

المنتخب
المحلي يشرع في
تربصه التحضيري
تأهباً لـ "الشان"

مادار
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الاثنين 12 ديسمبر 2022 الموافق لـ 18 جمادى الأولى 1444 هـ العدد 609 الثمن 30 دج



أنصار «الخضر» يثمنون تجديد الثقة في الناخب الوطني

رهان جديد

بلماضي
يرفع التحدي
لاستعادة هيبة
«المحاربين»

المدير الرياضي لنادي
أجاكسيو «يوهان كافالي»:

"بلايلي لاعب
موهوب وكنا بحاجة
ماسة للاعب مثله"

أختير كأحسن لاعب أمام أودينيزي
بن رحمة يتوهج في وديات وست هام



إعادة
بناء المنتخب
وضخ دماء جديدة
أبرز التحديات

ال الجولة الـ 14 للرابطة المحترفة الأولى

بلوزداد يعزز الصدارة و "السياسي"
يواصل المطاردة

قال إنه أبلى بلاءً حسناً
في المباراتين الوديتين
لكاراجومسروك

أندريا بيرلو:

"نعول كثيراً على
خبرة فيغولي
لتحقيق
أفضل
النتائج"



اجتماع مرتقب بين إدارة ميلان وبن ناصر بعد دورة الإمارات



كشفت تقارير إعلامية إيطالية، أن إدارة نادي ميلان ستجتمع بالدولة الجزائرية اسماعيل بن ناصر ووكيل أعماله الجديد إنزو راويلا مباشرة بعد نهاية الدورة الودية التي يخوضها الفريق حاليا في دولة الإمارات، وهذا من أجل مواصلة الحديث عن تجديد اللاعبين الجزائري مع «الروسونيري»، وهو الملف الذي بدأ يطول كثيرا.

مالديني يريد حسم الأمور قبل عودة المنافسة الرسمية ولا يزال المدير الرياضي لنادي ميلان باولو مالديني يحاول الإسراع في حسم الأمور مع اسماعيل بن ناصر في أقرب فرصة ممكنة، حيث أن إطالة الانتظار والتماطل في تجديد عقد اللاعب الجزائري سيجعل العديد من الأندية تستغل هذه الوضعية وتحاول خطف اللاعب من بين أيدي فريقه الحالي، كما أن أسطورة الدفاع الإيطالي السابق يرغب في غلق هذا الملف قبل عودة المنافسة الرسمية ومن أجل الاهتمام بملفات أخرى لا تزال عالقة.

اسماعيل التحق أمس بزملائه في دبي للمشاركة في التدريب هذا والتحق اسماعيل بن ناصر البارحة بزملائه بمدينة دبي الإماراتية بعد أن استعاد من أيام راحة إضافية مقارنة بباقي زملائه، حيث سينضم للمجموعة تحسبا للمباريات الودية التي سيخوضها الفريق في الأيام القادمة، بدءا بمواجهة نادي أرسنال الإنجليزي غدا، وهو اللقاء الذي قد لا يشارك فيه متوسط ميدان المنتخب الجزائري أو قد يلعب لبضعة دقائق بما أنه كان في عطلة مؤخرا.

نزيم

غياب وناس عن تربص نادي ليل يعود لأسباب شخصية

بعد أن أعلن نادي ليل عن قائمة اللاعبين المعنيين بالمشاركة في تربص اسبانيا والتي حلت من اسم الدولي الجزائري آدم وناس، كشف يومية «لافوا دو نور» عن السبب الذي جعل المهاجم الجزائري يقرب عن سفيرة فريقه نحو مدينة مورسيا الإسبانية، حيث كشفت بأن هذا الغياب متعلق بأسباب شخصية لم يتم الخوض فيها، ما يعني أن اللاعب لا يعاني من أي مشاكل بدنية أيضا لا يوجد أي مشكل مع ناديه. اللاعب تحدث مع الإدارة وحصل على الترخيص وحسب ذات الصحيفة، فإن آدم وناس تقدم بطلب من إدارة ناديه من أجل السماح له بالتخلف عن سفيرة زملائه نحو إسبانيا، وقدم التبريرات اللازمة من أجل ذلك، وهذا ما جعل إدارة نادي ليل تقبل طلبه، ليتم بعد ذلك نزع اسمه من قائمة اللاعبين المعنيين بالتربص الذي سيهدف للتخضير للمرحلة القادمة من الموسم، أي بعد انتهاء فعاليات كأس العالم المقامة حاليا في قطر.

بن رحمة يواصل التوهج خلال وديات ويست هام

يواصل الدولي الجزائري سعيد بن رحمة عروضه القوية مع ناديه ويست هام خلال سلسلة المباريات الودية التي يخوضها تحسبا للمرحلة القادمة من الموسم، حيث يستغل الجناح الجزائري هذه الفرصة من أجل استعادة كامل إمكاناته وريح نقاط جديدة في سياق التنافس على الأماكن في التشكيلة الأساسية للفريق، خاصة وأن الأماكن ستكون غالية في النصف الثاني من البطولة بعودة كل اللاعبين، خاصة منافسه المباشر، البرازيلي لوكاس باكييتا. سجل أمام أودينيزي وأعاد فريقه في المباراة هذا وكان نادي ويست هام قد واجه أول أمس نادي أودينيزي الإيطالي على ملعب هذا الأخير، حيث تمكن أصحاب الأرض من التقدم في النتيجة، إلا أن بن رحمة عرف كيف يصل إلى شبك المنافس وسجل هدف التعادل الذي أعاد به الفريق إلى المباراة، لينتهي هذا السجال الودي بفوز «الهامز» بثلاثية مقابل هدف واحد، ويحقق اللاعب الجزائري هدفه الثاني على التوالي بعد ذلك الذي سجله في المباراة السابقة أمام نادي كامبريدج. يقوم بالمطرب من أجل الرد على مديره موز وبتألقه خلال المباريات الودية وتسجيله للهدف تلو الآخر، يكون سعيد بن رحمة قد عرف كيف يتعامل مع هذه الفترة التي تسبق عودة المنافسة الرسمية، ويتمكن من ذلك بالرد على مديره موز الذي لا يضيع أي فرصة من أجل انتقاد لاعبه وتبرير عدم الاعتماد

عليه، على الرغم من أن أنصار ويست هام والمحللين يؤكدون أن سعيد بن رحمة يملك مكانته في تشكيلة هذا الموسم بكل جدارة.

بن شبير (صحفي الهدف):

"ما قام به اليوتوبر الجزائري مع إيتو خطأ لكن ردة فعل الكاميروني مبالغ فيها"

أكد الزميل لمين بن شبير، صحفي قناة الهدف، خلال حديثه لـ «دزاير توب»، في قطر، أن تصرف اليوتوبر الجزائري مع رئيس الاتحاد الكاميروني لكرة القدم سامويل إيتو كان خطأ، لكن هذا لا يبرر الطريقة التي رد بها إيتو، حيث قال في هذا الصدد: «أعتقد أن الشاب الجزائري كان مخطئا لما واصل في استفزاز إيتو، وكان عليه أن يتراجع مباشرة بعد أن شاهد ردة الفعل الأولى، لكن هذا لا يبرر ما أقدم عليه رئيس الاتحاد الكاميروني، لأن مكانته لا تسمح له بالتصرف بتلك الهمجية». «لا يمكن مقارنة ميسي وكريستيانو حاليا ومبابي الأحسن في كأس العالم»

وتطرق بن شبير إلى قضية مقارنة مردود أسطورت كرة القدم الحديثة كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي، معتبر أن الأرجنتيني يتواجد في أحسن أحواله منذ سنوات مقارنة برونالدو، حيث صرح لنا في هذا السياق: «لا يمكن حاليا مقارنة كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي، فالأول يتواجد في فترة صعبة جدا، أما الثاني فقد استعاد عافيته بعد تراجع مستواه عقب مغادرته برشلونة، ولعل اللاعب الوحيد الذي يمكن مقارنته بميسي في الوقت الراهن هو مبابي، الذي اعتبره الأحسن في كأس العالم الحالية لما يقدمه مع المنتخب الفرنسي».

غلام هدافا مع سانت إيتيان أمام غرونوبل

شارك الظهير الأيسر الجزائري فوزي غلام في مباراة ودية أول أمس رفقة فريقه الأسبق سانت إيتيان، والتي كانت أمام نادي غرونوبل، حيث تمكن مدافع نابولي السابق من تسجيل هدف بواسطة ضربة جزاء، مساهما في فوز النادي الأخضر بثلاثية. يتدرب فقط مع فريقه الأسبق وتوقعه هناك ليس مستبعدا وكان فوزي غلام قد اتفق مع نادي سانت إيتيان على التدريب مع الفريق فقط خلال هذه الفترة، وهذا بالنظر لتواجده من دون فريق منذ أن غادر نادي نابولي، حيث يشارك في التدريبات لاستعادة لياقته البدنية. أما بخصوص إمكانية التوقيع مع سانت إيتيان، فإن الأمر لا يبدو مستحيلا خاصة وأن وضعية هذا النادي المعقدة تجعله بحاجة للاعبين ذوي خبرة من أمثال فوزي.

نزيم



أنصار المنتخب يثمنون تجديد الثقة في الناخب الوطني

بلماضي يرفع التحدي لاستعادة هبة "الخضر"

ينتظر الناخب الوطني جمال بلماضي، العديد من التحديات لاستعادة هبة "الخضر" وإعادةه إلى الطريق الصحيح بعد النكسات التي مز بها منذ بداية العام الحالي. وفشل المنتخب الجزائري في ترك بصمته خلال كأس أم إفريقيا الأخيرة بعد خروجه من الدور الأول، كما ضيع بطاقة التأهل إلى مونديال 2022 بقطر، عقب هزيمته أمام الكاميرون بملعب تشاكر بالبلدية، ما جعل الأنصار في حيرة كبيرة وهو الذين كانوا ينتظرون التأهل لأول مونديال عربي. وأعلن الناطق الرسمي باسم الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، صالح باي عبود، أن بلماضي جدد عقده مع المنتخب الجزائري إلى غاية 2026، حيث قرر رفع التحدي من جديد لاستعادة هبة "محاربي الصحراء" التي فقدها خلال العام الحالي. ويبرهن المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضر" على العديد من التغييرات من أجل تحقيق الطموحات المسطرة من قبل "الطاقم" والتي تتمثل في بلوغ الدور نصف النهائي لكأس إفريقيا القادمة بكونت ديفوار إلى جانب بلوغ كأس العالم 2026. وستكون المهمة الأولى أمام مهندس التنويع بـ "كان" 2019 بمصر، هي ضخ دماء جديدة في بيت المنتخب الوطني، من خلال ضم العضايف النادرة إلى صفوف "المحاربين" في صورة حسام عوار، آيت نوري، عدلي، وفارس شعيب، وزدادكة وهي أسماء تم تداولها بقوة من أجل تعزيز المنتخب وبدء مرحلة جديدة، أما الرهان الثاني هو استعادة الهبة الضائعة لـ "الخضر" بداية من التصفيات المؤهلة لكأس إفريقيا 2024 بساحل العاج.

وسيم

للمرة الثانية تواليا

بن رحمة "رجل المباراة" في ودية وست هام وأودينيزي



أبدع اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة وأهدى فريقه وست هام الإنجليزي فوزا معنويا وذلك في إطار استعدادات الفريق قبل استئناف الدوري الإنجليزي الممتاز. وانتصر فريق وست هام بثلاثية مقابل واحد على نادي أودينيزي الإيطالي، في مباراة ودية أقيمت بملعب داسيا أرينا معقل أودينيزي تحسبا لعودة الفريقين لأجواء المباريات الرسمية. وعقب أدائه المميز، نادل بن رحمة جائزة رجل المباراة في مباراة فريقه أمام أودينيزي، حيث، حصل على ١5ك5 من الأصوات في الاستفتاء الذي تم إجراؤه على الصفحة الرسمية للنادي في التويتر، وذلك بعد إحرازه هدف وقدم أداء متكاملًا وشاملاً. وكان بن رحمة افتتح أهداف المباراة في المباراة بعد مرور خمس وأربعين دقيقة من عمر المباراة وذلك قبل أن يضاعف زميله أنتونيو ولازيني الغلة في الشوط الثاني عند الدقيقتين 70 و 88. وتعد هذه الجائزة هي الثانية على التوالي التي يحصل عليها جناح الخضر خلال المباريات الودية والممنوحة من طرف بنك تروستي.

وسيم

هذا الإنجاز التاريخي. ونشر نجم نادي ميلان الإيطالي تغريدة على حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، قال فيها: "تاريخي.. نثق فيكم من أجل التنويع النهائي"، في إشارة إلى قدرة المنتخب المغربي على التنويع بكأس العالم، في حين غرد، سفيان فيغولي، قائلا: "ألف مبروك لأخوتي من المغرب على هذا التأهل التاريخي، وكذلك لمديريهم ولبيد.. جعلتمونا فخورين ما شاء الله". وعلى نفس النهج، قام عدد من اللاعبين الآخرين في صفوف المحاربين بتهنئة المنتخب المغربي، ومنهم حسين بن عيادة نجم نادي الوداد المغربي، ورامي بن سبيعي نجم نادي بوروسيا مونشغلادباخ الألماني، وبغداد بونجاح.

هنا غالبية نجوم الخضر، المنتخب المغربي على إنجازهم التاريخي بوصولهم إلى الدور نصف النهائي بعد الفوز على البرتغال، وأبدو عدد من محاربي الصحراء فخرهم بما حققه المغاربة متمنين لهم بلوغ النهائي والفوز بها لأول مرة في تاريخ العرب والأفارقة. وتجاوز أسود عقبة المنتخب البرتغالي في الدور ربع النهائي، بنتيجة هدف دون رد، من تسجيل نجم نادي إشبيلية الإسباني، يوسف النصيري، في الدقيقة 43 من المواجهة. وغرد قائد "الخضر"، رياض محرز، تعليقا على تصريح سابق له عبر فيه عن "فخره وسعادته" بنتائج المنتخب المغربي في مونديال 2022، وكتب: "أنا فخور أكثر الآن.. تهاني لكل المغاربة". بعد تأهل المغرب إلى الدور نصف النهائي من كأس العالم، وسار إسماعيل بن ناصر على النهج ذاته وهنا زملاء حكيم زياش على

نجوم "الخضر" يهنئون "المغرب" بعد بلوغهم المربع الذهبي للمونديال

المدير الرياضي لنادي أجاكسيو "يوهان كافالي":

"بلايلي لاعب موهوب للغاية وكننا بحاجة ماسة للاعب مثله"

أشاد المدير الرياضي لنادي أجاكسيو "يوهان كافالي"، بالجهد الجزائري يوسف بلايلي حيث اعتبر أنه يملك من الإمكانيات ما يجعله قادرا على قيادة النادي للبقاء في دوري الدرجة الأولى الفرنسي واصفا إياه باللاعب الموهوب والبارق. وأوضح جوهان كافالي في تصريحات لـ "كورس ماتان" قائلا "عندما قررت التعاقد معه، لم أهتم تماما بما يقال بخصوص مشاكله خارج الملعب، هو في النهاية لاعب موهوب للغاية". وأضاف: "يوسف بلايلي أنقذ بريست الموسم الماضي من الهبوط إلى القسم الثاني، هو لاعب فريد من نوعه، وكننا بحاجة ماسة للاعب مثله". وتابع "لا أريد الانقاص من قيمة زملاء بلايلي في أجاكسيو، ولكننا كنا نعتقد للاعب موهوب وقادر على صناعة الفارق بشكل فريد مثله". وواصل كافالي حديثه بالقول: "يمكنكم أن تسألوا زملائه في النادي، إنه شخصية مميزة، ومحبيب من جانب المجموعة والطاغم الفني، هو لاعب بحاجة للاهتمام والشعور بأنه محل تقدير من طرف الجميع ليقدّم أفضل ما عنده". جدير بالذكر، انضم بلايلي في شهر أكتوبر الماضي في صفقة انتقال حر، بعد أن فسخ عقده مع نادي بريست بسبب خلافاته مع الإدارة والمدير الفني للنادي، ونجح نجم نادي قطر السابق في تقديم مستويات جيدة مع أجاكسيو، برأي متابعين، بعد أن سجل 3 أهداف وقدم 4 تمريرات حاسمة في 5 مباريات.

وسيم

قال إنه أبلى بلاء حسنا في المبارتين الوديتين الاخيرتين للنادي

أندرياس بيرلو مدرب كاراجومروك: "أراهن كثيرا على خبرة فيغولي لتحقيق أفضل النتائج"

أثنى الإيطالي أندرياس بيرلو مدرب فاتح كاراجومروك التركي بلاعبه الجديد الدولي الجزائري سفيان فيغولي الذي أبلى بلاء حسنا في المقابلتين الوديتين التي خاضهما الفريق مؤخرا وهو الأمر الذي استحسنته بيرلو كثيرا خاصة وأنه يعول كثيرا على خبرة محاربي الصحراء لتحقيق أفضل النتائج في المرحلة الثانية من الدوري التركي وقال أندرياس بيرلو في تصريح إعلامي نقله موقع "اسبور" التركي: "لقد لعبنا مباراتين وديتين خلال التمرين الجاري، فيغولي وليايتش كلاهما قدما الإضافة المرجوة منهما كما ساهما في تطور أسلوب لعبنا. أعتقد أنه بقدوم اللاعبين أصبحنا أكثر قوة من الناحية الهجومية". قبل أن يضيف: "بالطبع، لسنا سعداء بمركزنا في الدوري، كان بإمكاننا القيام بعمل أفضل، لكن هذا لم يحدث لذا ارتكبنا أخطاءا وصححناها ونعتقد أننا سنتحسن في الجزء الثاني من البطولة مع تواجد لاعبين جدد كفيغولي وليايتش". ويعول نادي فاتح قارا غومروك التركي الذي يقوده الإيطالي الشهير أندرياس بيرلو، على خدمات لاعبه الجديد سفيان فيغولي بالنظر إلى خبرة لاعب "الخضر" الكبيرة في الدوري التركي الممتاز، بعد أن لعب هناك 126 مباراة، وتمكن من تسجيل 25 هدفا، مع 27 تمريرة حاسمة. يذكر، أن سفيان فيغولي انتهى عقده مع غلطة سراي في سوق الانتقالات الصيفي الماضية، لكنه انتظر عدة أشهر، حتى يوافق على عرض فريق فاتح قرا جمر ك الذي انضم إليه مؤخرا.

وسيم

تأهبا لبطولة "شان 2023"

المنتخب الوطني المحلي يشرع في تربيته التحضيرية بسيدى موسى

شرع المنتخب الوطني المحلي بقيادة الناخب مجيد بوقرة، أمس الأحد، في تربيته التحضيرية في المركز الفني الوطني بسيدى موسى إلى غاية 18 ديسمبر الجاري، وذلك تحضيراً لكأس أمم أفريقيا للمحليين 2022 التي ستقام بالجزائر. ويواجه المنتخب المحلي خلال هذا التمرين التحضيرية وديا نظيره الموريتاني يوم 14 ديسمبر بملعب ميلود هدي في وهران على الساعة الثامنة مساء، إضافة إلى مواجهة منتخب السنغال يوم 17 من ذات الشهر بملعب براقى الجديد دون حضور الجماهير. وكان لاعبو المنتخب الوطني مجيد بوقرة، أجروا في شهر نوفمبر الماضي، تريبا دام أسبوعين بالإمارات العربية المتحدة، تخللته ثلاث مباريات ودية أمام سوريا، وسيراليون والكويت، ويستهل محليو "الخضر" المنافسة أمام المنتخب الليبي، يوم 13 جانفي 2023، على أن يلاقي كل من إثيوبيا وموزمبيق. تجدر الإشارة إلى أنه تم تقسيم المنتخبات 18 المشاركة في البطولة القارية، إلى ثلاث مجموعات، تضم كل واحدة أربعة منتخبات مقابل ثلاثة منتخبات في المجموعتين الأخريين، ويتأهل الأول عن المجموعات الأولى والثانية والثالثة، للدور ربع النهائي، فيما يتأهل لنفس الدور صاحب المركز الأول فقط، للمجموعتين الرابعة والخامسة.

وسيم

الجولة الـ14 للرابطة المحترفة الأولى

شباب بلوزداد يعزز الصدارة و"العميد" يحسم القمة أمام سطيف

عزز نادي شباب بلوزداد صدارة الرابطة المحترفة الأولى بعد تغلبه على ضيفه اتحاد خنشلة، بثنائية دون رد، برسم الجولة الـ14 من البطولة الوطنية، واصل أشبال المدرب نبيل الكوكي سلسلة نتائجهم الإيجابية، عقب الفوز الثمين أمام "السيكسكوة" أمس على ملعب 20 بالعاصمة، وذلك بفضل ثنائية بلخادم في الدقيقتين 56 و63، وبهذه النتيجة حافظ النادي العاصمي على سجله خال من الهزائم منذ انطلاق الموسم الجاري، فيما رفع رصيده لـ30 نقطة بفارق نقطة وحيدة عن المطارد المباشر شباب قسنطينة، الذي اكتسح بدوره ضيفه مولودية البيض بثلاثية مقابل هدف وحيد، ويادر الزوار لافتتاح باب النتيجة عند الدقيقة 8 قبل أن يعدل ذيب النتيجة مع نهاية الشوط الأول، فيما رجح سمير عيبود الكفة للسياسي في الدقيقة 66 وعاد نفس اللاعب ليعمق الفارق عند 65، وبهذا الفوز رفع الشباب رصيده لـ29 نقطة فيما تجمد رصيد البيض عند النقطة 16 في المركز الثاني عشر. وعلى ملعب الدار البيضاء، حقق نادي مولودية الجزائر الانتفاضة بعد فوزه الثمين أمام وفاق سطيف في قمة الجولة الـ14، ليتنفس بذلك الأنصار الصعداء بعد الهزيمة المخيبة أمام مولودية وهران في الجولة ما قبل الماضية، وسجل ذبيح الهدف الوحيد لـ"العميد" بعد 15 د على انطلاق اللقاء، وبهذا الانتصار رفع النادي العاصمي رصيده إلى 22 نقطة بنفس الرصيد مع الوفاق صاحب المرتبة الرابعة. وفي مباراة أخرى واصل نادي اتحاد العاصمة انهياره في البطولة الوطنية بعدما تلقى هزيمة مخيبة على يد أولمبي الشلف، بثنائية مقابل هدف وحيد، ليتعرض بذلك المدرب بوعلام شارف بانتقادات لاذعة من قبل أنصار سوسطارة بعد تراجع نتائج الفريق وابتعاده عن مقدمة الترتيب، وتلقى شبيبة القبائل هو الآخر هزيمة على يد مستضيفه نجم مقرة بهدفين مقابل هدف وحيد، في أول مباراة للمدرب ميلود حمدي على رأس العارضة الفنية لـ"الكناري". وحقق نادي الأربعة المطلوب بعدما أطاح بمتذيل الترتيب هلال شلفوم العبد بثلاثية مقابل هدف وحيد، وبهذه النتيجة عززت "الزرقا" مركزها في الترتيب العام (12 ب 18 نقطة) فيما تجمد رصيد شلفوم العبد عند نقطة وحيدة، وفي مباراة أخرى واصل نادي أتلتيك بارادو شلشلة نتائجها المخيبة وعاد بهزيمة جديدة من بشكرة عقدت مأموريته أكثر في ضمان البقاء، وهو الذي يمتلك 12 نقطة في المركز ما قبل الأخير.



على هامش قرعة دور المجموعات لأبطال إفريقيا وكأس "الكاف"

الأندية الجزائرية تتعرف اليوم على منافسيها قاريا

تقام اليوم في العاصمة المصرية القاهرة، بداية من الساعة الـ13:00 بالتوقيت الجزائري، فعاليات قرعة دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا، حيث سيتعرف ممثلو الجزائر على منافسيهم في هذه المرحلة، ويتعلق الأمر بشباب بلوزداد وشبيبة القبائل. وكان من المقرر أن تجرى قرعة دوري أبطال أفريقيا للموسم 2023/2022 يوم الأربعاء 16 نوفمبر الماضي، في العاصمة المصرية القاهرة، لكن الاتحاد الإفريقي للعبة أصدر بيانا أكد فيه تأجيل موعد القرعة إلى وقت لاحق، ليتم أمس، الإعلان عن إجرائها اليوم الاثنين في مقر "الكاف" بالقاهرة. وسيكون ناديا شبيبة القبائل وشباب بلوزداد معنيين بالمشاركة في "الشامبينز ليغ"، وسط ترجيحات بوقوعهما في صدامات مع كبار القارة السمراء حسب التصنيف المعلن من "الكاف"، إذ يتواجد في التصنيف الثالث رفقة سيمبا التنزاني والهلال السوداني ما يعني أنهما لن يكونا في مجموعة واحدة، بينما سيكون ممثلو الجزائر أمام حتمية ملاقاته أندية قوية على غرار الأهلي والزمالك المصريان والرجاء والوداد المغربيين والترجي التونسي وصن داويز الجنوب إفريقي وبيتا كلوب الكونغولي أيضا. وحسم نادي شباب بلوزداد تأهله إلى دور المجموعات بفوزه على جولييا المالي 2-0 تعويض الخسارة 1-2 في مباراة الذهاب، بينما تجاوز شبيبة القبائل فريق كازا سبور السنغالي إثر الفوز عليه ذهابا بـ2-1 ثم التعادل 1-1 في تيزي وزو.

- التصنيف الأول: الأهلي المصري - الوداد المغربي - الترجي التونسي - الرجاء المغربي.
- التصنيف الثاني: صن داويز الجنوب إفريقي - الزمالك المصري - بيترو دي لواندا الأنجولي - حوريا القبلي.
- التصنيف الثالث: سيمبا التنزاني - شباب بلوزداد - شبيبة القبائل - الهلال السوداني.
- التصنيف الرابع: القطن الكاميروني - المريخ السوداني - فايبرز الأوغندي - بيتا كلوب.
وقد تسفر القرعة عن وقوع فريقين من دولة واحدة في نفس المجموعة مثل الأهلي والزمالك وأيضا الهلال والمريخ.

اتحاد العاصمة يتربح منافسيه في كأس "الكاف"

من جانبه، سيكون ممثل الجزائر الوحيد في كأس "الكاف"، اتحاد الجزائر معنيا بالقرعة، وتشمل مرحلة المجموعات تواجد 16 ناديا تأهلوا في ظل مواجهات مدوية على رأسها خروج نهضة بركان حامل اللقب والصفاقسي والإفريقي. ومن المنتظر أن يتم تقسيم الفرق المتأهلة إلى 4 مستويات، وسيكون التصنيف الأول بحضور مازيمبي الكونغولي وبييراميدز المصري وأسيك الإيفواري واتحاد الجزائر، ويضم التصنيف الثاني موتيمبا بيمبي الكونغولي ويانغ أفريكا التنزاني والجيش الملكي المغربي والاتحاد المنستيري التونسي، ويشمل التصنيف الثالث على الأرجح، سان إيلوي ليبوي الكونغولي والأخضر الليبي وريال باماكو المالي وريفرز يوناييتد النيجيري، بينما يضم التصنيف الأخير ديبالبي نوار من الكونغو، وفيوتشر المصري ومارومو غالانتس الجنوب إفريقي وكارا التوغولي.
سفيان-ع

اتحاد العاصمة

"سوسطارة" تواصل الانهيار وشارف يثير غضب الأنصار

واصل نادي اتحاد العاصمة سلسلة نتائجه السيئة في الرابطة المحترفة الأولى، وذلك عقب هزيمته أمس، على يد أولمبي الشلف برسم الجولة الـ14 من البطولة الوطنية. وتعثرت أشبال المدرب بوعلام شارف في خرجتهم إلى الشلف لمواجهة الأوتو وذلك عقب هزيمتهم بثنائية مقابل هدف وحيد، وتلقت تشكيلة الاتحاد الهدف الأول في الدقيقة الـ25 عن طريق صويح، قبل أن يعدل أسامة شيتة النتيجة في د.38، وعاد صويح محدد ليسجل هدفه الثاني له ولضيفه مانحا الشلفاوة ثلاث نقاط من ذهب، في فترة عصيبة جدا، وبالمقابل فشل زملاء مريلي في تحقيق الفوز خلال المباراة الرابعة على التوالي، حيث اكتفى النادي العاصمي بثلاث تعادلات قبل أن يسقطوا أمس أمام الشلفاوة، وهي النتيجة التي أثار غضب الأنصار وجعلتهم يفتنون النار على المدرب شارف محملين إياه مسؤولية تراجع النتائج، خاصة وأن الهزيمة كانت أمام أحد الأندية التي تعاني كثيرا في الموسم الحالي، وبهذا التعثرت تراجع اتحاد العاصمة إلى المرتبة السابعة بـ19 نقطة، مبتعدا بذلك عن فرق مقدمة الترتيب.

سفيان-ع

فيما قرر رفع شكوى لـ"الضيافا" ضد المغرب الفاسي

درفلو في طريقه للعودة إلى البطولة الوطنية

أنهى المهاجم الدولي الجزائري السابق، أسامة درفلو ارتباطه بصفة رسمية مع ناديه المغرب الفاسي بعد تجربة قصيرة قضاها في الدوري المغربي. وكان مهاجم "الخضر" قد انضم لصفوف المغرب الفاسي، شهر أوت الماضي بعقد يمتد لموسمين، قادما من صفوف هيتيسه أرنهيم الهولندي، لكن مغامرته لم تستمر طويلا حيث اكتفى بخوض أربع مباريات فقط وسجل هدفين من ضربتي جزاء. وكشفت تقارير صحفية مغربية أمس، أن درفلو قرر فسخ عقده مع ناديه المغرب الفاسي ورفع دعوى قضائية لـ"الضيافا" من أجل الحصول على مستحقاته المالية العالقة. ومن المرتقب أن يتكون المحطة المقبلة لمهاجم المنتخب الوطني السابق في البطولة المحترفة الأولى، في ظل الاهتمام الكبير الذي يحظى به من قبل عدة فرق وأبرزها مولودية الجزائر. ويعاني "العميد" من غياب الضعالية على مستوى الهجوم في ظل غياب أهداف وقناص حقيقي للأهداف حيث وضعت إدارة المولودية بعض الأسماء في المفكرة والتي يبقى أبرزهم أسامة درفلو حيث بدأت المفاوضات بين الطرفين من أجل حسم الصفقة في أقرب الأجل.
سفيان-ع

شبيبة القبائل

حمدي يحقق بداية مخيبة مع "الكناري"

عاد نادي شبيبة القبائل بهزيمة مخيبة من خرجته إلى مقرة لمواجهة النجم المحلي أمس، برسم الجولة الـ14 للرابطة المحترفة الأولى. وبعد الفوزين المتتاليين أمام كل من أتلتيك بارادو وأمل الأربعة، كان أنصار "الكناري" يمتنون النفس بالعودة بنتيجة ثمينة تسمح للفريق بالخروج من وضعيته الصعبة والابتعاد عن فرق مؤخرة الترتيب، غير أن أشبال المدرب ميلود حمدي خيبوا الأمل وسقطوا على يد نجم مقرة بثنائية مقابل هدف وحيد، ورغم أن النادي القبائلي بادر إلى افتتاح النتيجة في الوقت الضائع من الشوط الأول عن طريق منصوري إلا أن أصحاب الأرض تمكنوا من تعديل الكفة عن طريق غانم مع بداية المرحلة الثانية، قبل أن يسجل زميله داود هدف الشوط لتأديه في د.66، ليحقق بذلك المدرب ميلود حمدي بداية مخيبة في أول مباراة له على رأس العارضة الفنية للكناري خلفا للمدرب المقال عبد العمراني، مع الإشارة إلى أن المدرب المؤقت بن صافي كان قد حقق في الجولتين الماضيتين أول فوزين للفريق داخل القواعد منذ انطلاق الموسم، وبهذا التعثرت تجمد رصيد الشبيبة عند النقطة 12 في المركز 14 بفارق الأهداف فقط عن أتلتيك بارادو صاحب المركز ما قبل الأخير.
رياض-ع



منافسة الفروسية للقفز على الحواجز

نادي تيبازة يتوج بكأس الجزائر



توج نادي تيبازة للفروسية بكأس الاتحاد الجزائري للفروسية للقفز على الحواجز الذي اختتمت منافساته يوم السبت على مستوى ميدان الفروسية بالبلدية. وفازت بالمرتبة الأولى الفارسة سارة فرحانين من فئة الأكابر الممثلة لنادي تيبازة فيما عادت المرتبة الثانية للفارس عز الدين كرفي ممثل نادي أولاد فايت (الجزائر العاصمة) وحل بالمرتبة الثالثة الفارسة إينال شيماء ممثلة لنادي الأصل سكيكدة. وعرفت هذه التظاهرة الرياضية التي تواصلت منافساتها على مدار ثلاثة أيام مشاركة 125 فارسا وفارسة ممثلين لـ 30 ناديا رياضيا من مختلف ولايات الوطن على غرار سكيكدة وقسنطينة وسطيف وغيليزان ووهران والبلدية والجزائر العاصمة التي شاركت بأكثر من نادي كأولاد فايت ونادي برج الكيفان وبوشاوي والشرافة. وإلى جانب الأندية الرياضية شارك في منافسات نهائي كأس الاتحاد الجزائري للفروسية للقفز على الحواجز المنظمة من طرف نادي المتيجة البلدية تحت إشراف الاتحادية الجزائرية للفروسية، كل من قيادة الحرس الجمهوري والجمعية الرياضية الوطنية لمديرية الأمن الوطني بالصومعة البلدية.

وأشرف على تقييم وتنقيط الفرسان المشاركين لجنة تحكيم تضم 23 حكما من بينهم حكام دوليين ووطنيين لهم تجربة في تحكيم مثل هذه المنافسات الوطنية. وفي ختام هذه المنافسات الرياضية تم تسليم الكأس والجوائز على الفائزين بحضور السلطات المحلية وممثلين عن الاتحادية الجزائرية للفروسية ومديرية الشباب والرياضة ورؤساء النوادي المشاركة.

مهدي

كأس الجزائر بين المحبوسين لكرة القدم: انطلاق الطبعة الـ 10 بمشاركة 24 فريقا

انطلقت يوم السبت بمؤسسة إعادة التربية والتأهيل بالقلعة (تيبازة) الطبعة الـ 10 من فعاليات كأس الجزائر بين المحبوسين لكرة القدم بمشاركة 24 فريقا يمثلون مختلف المؤسسات العقابية عبر الوطن. وبالمناسبة، أكد المدير العام لإدارة السجون وإعادة الإدماج، أسعيد زرب لدى إشرافه على الانطلاق الرسمي للمنافسة، أن هذا النوع من البرامج يشكل آلية «فعالة وناجعة، لتجسيد سياسة إعادة الإدماج وحمل المحبوسين على عدم الجنوح للجريمة مجددا بعد قضاء عقوبتهم. وتشكل الصحة النفسية والبدنية للمحبوسين يتابع زرب محور بالغ الأهمية لقطاع السجون لما له من دور «حاسم» في جعل المحبوس إيجابيا و يهدفه للعمل على رفع التحدي وتصحيح سلوكه. وتنظم هذه الكأس بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة في إطار اتفاقية تعاون مبرمة مع وزارة العدل يوم 15 جانفي 2019 تهدف إلى تنشيط الحياة داخل المؤسسات العقابية من خلال هذا النوع من البرامج و ترقية النشاطات الرياضية والشبابية على أن تختتم المنافسة يوم 12 جانفي المقبل.

مهدي

من تنظيم نادي ترجي أريزو

الاتحادية الجزائرية توافق على إجراء الدورة الدولية لكرة اليد



وافقت الاتحادية الجزائرية لكرة اليد على تنظيم الطبعة الخامسة للدورة الدولية في إطار إحياء اليوم الوطني للشهيد الذي يتزامن مع 18 فيفري من كل عام بعد توقف دام ثلاث سنوات بسبب جائحة كورونا. وكان رئيس الترجي، أمين بن موسى قد أكد في وقت سابق بأنه عقد مطلع الأسبوع الماضي جلسة عمل مع الرئيسة الجديدة للاتحادية الجزائرية لكرة اليد كريمة طالب التي وافقت على استئناف الدورة. وأضاف المسؤول الأول على ترجي أريزو لكرة اليد قائلا: «ستكون النسخة الخامسة من الدورة الدولية ليوم الشهيد مخصصة للأكابر رجال، حيث نترقب مشاركة ثمانية أندية. وباقتراح من رئيسة الاتحادية، سنوجه الدعوة أيضا إلى المنتخب النسوي التونسي لمواجهة نظيره الجزائري في المباراة الافتتاحية». وحسب المسؤول ذاته، فقد منح فريقا الزمالك المصري والبحريني موافقتهم المبدئية للمشاركة في هذه المسابقة المبرمجة بالقاعة متعددة الرياضات بأريزو بسعة 3.000 مقعد، والتي تمت إعادة تهيئتها بمناسبة الألعاب المتوسطية التي أقيمت الصيف الماضي في وهران. كما أوضح نفس المصدر بأنه باشر اتصالات مع أندية تونسية ونادي آخر من منطقة مرسيليا استعداد للمشاركة في الدورة المعنية لمعرفة نواياهم بخصوص مشاركتهم من عدمها في هذا الموعد.

الرابطة الثانية هواة

مختار عساس مدربا جديدا لغالي معسكر



عينت إدارة غالي معسكر التقني مختار عساس في منصب مدرب رئيسي لفريقها الناشط في الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط-غرب)، حسبما أعلن عنه النادي. وسيساعد المدرب الجديد في مهامه كلا من حاج خناثة وقادة صديقي على أن يتكفل بوقاش حاج بتحضير حراس المرمى، وفق ما ذكرته إدارة الغالي على صفحتها الرسمية بموقع التواصل الاجتماعي فيسبوك. وسبق لإدارة الغالي وأن أعلنت منذ أقل من أسبوعين عن الاستعداد بخدمات المدرب المحلي محمد يسعد ولكن الأخير لم يباشر عمله على الإطلاق، والأمر نفسه ينطبق على النجم السابق للكرة الجزائرية لخضر بلومي الذي تم الإعلان عن منحه منصب المناجير العام للنادي، ولكنه هو الآخر لم يشرع في عمله. ويأتي تعيين مختار عساس على رأس العارضة الضبية لأبناء مدينة الأمير عبد القادر بعد قرابة شهر من مفارقة المدرب السابق للغالي عزيز عباس رفقة عدد كبير من لاعبي الفريق على خلفية الوضعية المالية المعقدة التي يعيشها الغالي. واضطرت الإدارة من يومها الاعتماد على تشكيلة مكونة في معظمها من لاعبي الرديف (أقل من 21 عاما) مما تسبب في تراجع نتائج الفريق.

مهدي

الرابطة الوهرانية للتنس:

اقتراح تشكيل "ديركتوار" بعد فشل انتخاب رئيس جديد

الذي ترأس نفس الرابطة للإشراف على اللجنة المسيرة التي يرعون في أسانها. ولم يذوت تيجيني جمعي الضربة كي يطلق صافرة الإنذار بخصوص الوضعية السيئة التي يعيشها التنس الوهراني "الذي كان في الماضي القريب مصدر فخر للرياضة في المنطقة".

وتدعمت مدينة وهران مؤخرا بمركب للتنس بمعايير دولية بعد إعادة تأهيل نادي التنس بحي السلام (سانت هوبير سابقا) بمناسبة دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي أقيمت الصيف الماضي في عاصمة غرب البلاد. واعتبر الرئيس الأسبق للرابطة الوهرانية لكرة المضرب الصفاء بأن هذا المكسب "يسمح لوهران بأن تتحول إلى قطب لتطوير التنس الجزائري، ولكن ذلك يتطلب تواجد رابطة ولائية قوية وبكفاءة متميزة".

مهدي

لرئيس هواري رمضان، وفشل الأخير في استبدالهما خلال جمعيتين استثنائيتين سابقتين. وحسب رئيس لجنة الترشيحات، فإن القوانين الجديدة التي سنتها وزارة الشباب والرياضة والمتعلقة بالمعايير المطلوبة للمرشحين لشغل مناصب المسؤولية في مختلف الهيئات الرياضية، ومن بينها ضرورة امتلاك شهادة جامعية، كانت إلى حد كبير وراء غياب المرشحين لرئاسة الرابطة.

وتابع بالتأكيد على أن أعضاء الجمعية العامة عقدوا جلسة استثنائية جديدة يوم الخميس الماضي دون جدوى، قبل أن يقترحوه شخصيا، وهو

تتوجه الرابطة الوهرانية للتنس لإنشاء مكتب مسير مؤقت بعد فشل الجمعية العامة لهذه الهيئة في انتخاب رئيس جديد خلفا لهواري رمضان الذي سحبته منه الثقة، حسبما علم من لجنة الترشيحات. وصرح جمعي تيجيني، رئيس هذه اللجنة، لواج أنه «بسبب عدم تقدم أي مترشح لرئاسة رابطة وهران، تم اقتراح تشكيل مكتب مسير مؤقت لإدارة شؤون هذه الهيئة على مديريةية الشباب والرياضة التي ستفصل في الموضوع في الأيام القليلة المقبلة».

وكان أعضاء الجمعية العامة للرابطة الوهرانية قد عقدوا في 26 أكتوبر المنصرم جمعية استثنائية نتج عنها سحب الأغلبية الثقة من الرئيس المنتخب في فيفري 2021.

وعقدت الجمعية الاستثنائية لتجاوز «حالة الانسداد» التي تتواجد فيها الرابطة بعد استقالة عضوين من المكتب التنفيذي



ياسين بونو يُخلد اسمه في تاريخ كأس العالم برقم استثنائي

دخل الدولي المغربي، ياسين بونو، حارس مرمى منتخب المغرب، تاريخ نهائيات كأس العالم قطر 2022، بعد أن نجح في الخروج بشباك نظيفة أمام البرتغال في ربع نهائي المونديال. وكان المنتخب المغربي قد فاز على نظيره البرتغالي، بهدف نظيف برأسية يوسف النصيري، في اللقاء الذي أقيم على ملعب "الثمامة"، في ربع نهائي المونديال. وذكرت منصة "أوبتا" المتخصصة في الأرقام والإحصائيات أن بونو والذي خاض المباراة رقم 50 مع المغرب في مواجهة البرتغال، خرج بشباك نظيفة للمرة الثالثة في مونديال قطر.

وأوضحت الشبكة العالمية أن الحارس ذو الـ 31 ربيعاً، هو أول حارس مرمى إفريقي على الإطلاق في تاريخ كأس العالم يتمكن من الخروج بشباك نظيفة في 3 مباريات في نسخة واحدة بالمونديال.

بونو كان حامي عرين أسود الأطلس في مواجهة كرواتيا والتي انتهت بالتعادل السلبي (0-0)، وأيضاً مواجهة إسبانيا والتي انتهت دون أهداف (0-0) في وقتها الأصلي والإضافي، وفي مواجهة البرتغال حافظ على نظافة شبائه، فيما غاب عن مواجهة بلجيكا للإصابة وتلقت شبائه هدف وحيد في مباراة كندا والتي انتهت (1-2) للمنتخب المغربي.

الصحافة العالمية تتفاعل مع تأهل المغرب لنصف نهائي المونديال

أشادت الصحف العالمية، بتأهل منتخب المغرب إلى الدور نصف النهائي من بطولة كأس العالم 2022، التي تستضيفها قطر منذ 20 نوفمبر الماضي وحتى 18 ديسمبر الحالي، للمرة الأولى على أرض عربية. وفاز منتخب المغرب على منتخب البرتغال، بهدف مقابل لا شيء، في اللقاء الذي أقيم على استاد الثمامة، ضمن مباريات الدور ربع النهائي من بطولة كأس العالم 2022. صحيفة "هسبريس" المغربية عنونت "في إنجاز تاريخي غير مسبوق - المغرب يتأهل إلى نصف نهائي كأس العالم"، فيما قالت صحيفة "ليكيب" الفرنسية: «المغرب يتجاوز البرتغال ويعبر إلى مربع الكبار في إنجاز تاريخي». وعنونت صحيفة "أبولو" البرتغالية: «رونالدو أول من يغادر الملعب بعد الإقصاء من المغرب» فيما قالت صحيفة "ماركا" الإسبانية: «المغرب يدخل التاريخ ويحرم البرتغال ورونالدو من كأس العالم». واختصر الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" تأهل المغرب إلى الدور نصف النهائي من بطولة كأس العالم، بكلمة واحدة وهي "التاريخ"، فيما عنونت صحيفة "أيول" البرازيلية "المغرب إلى نصف نهائي كأس العالم برأسية النصيري في إنجاز تاريخي". وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: «رونالدو والبرتغال على أرض الهزيمة وفي نفق الإقصاء»، وقال الحساب الرسمي للدوري الإيطالي: «ألف مبروك لسفيان أمرايط وعبد الحميد صابيري ونتمنى لكم المزيد من النجاح». وعنونت صحيفة "المنتخب" المغربية "رجال أنتم يا منتخب الساجدين"، فيما قال حساب منتخب السنغال: «السنغال فخورة بكم، وأفريقيا فخورة بكم وكلنا خلفكم... استمروا في كتابة التاريخ لأجل أكبر قدر من السعادة للمتحسين».



المغرب: يمكننا الفوز بكأس العالم

النصيري .. من شبح مع إشبيلية إلى بطل مع المغرب في المونديال

نجم

أكد عبد الحميد الصابري لاعب منتخب المغرب، أن كل منتخب يتأهل لنصف النهائي يكون مرشحاً لتحقيق لقب كأس العالم. وقال عبد الحميد الصابري في تصريحات لقناة الكأس القطرية مساء السبت "إنه شعور جميل أن نفوز على البرتغال ونصبح أول فريق أفريقي (وعربي) يتأهل لنصف نهائي المونديال"، وتابع "إن شاء الله سنبدل جهداً أكبر لمواصلة مشوارنا بالمونديال". وأضاف "اعتقد بأن كل منتخب يصل إلى مرحلة نصف النهائي فهو مرشح لتحقيق لقب كأس العالم. يمكننا أن نفوز باللقب بإذن الله". وواصل الصابري بتوجيه رسالة للشعب المغربي، قائلاً "أنا سعيد جداً لأجلكم، وأشكركم على دعمكم ومساندتكم لنا باستمرار". واختتم "أتمنى أن تواصلوا دعمنا بنفس الوتيرة، وستعمل كل ما في وسعنا لكي نحجز شيئاً من أجلكم".

يوسف النصيري هو الاسم الذي صنع التاريخ للمغرب ولقارة أفريقيا بأكملها عندما سجل، هدف الانتصار المدوي 1-0 على البرتغال في كأس العالم قطر 2022، ليصبح "أسود الأطلس" أول منتخب أفريقي وعربي يبلغ الدور نصف النهائي في تاريخ كأس العالم، مؤكداً أنه "القطعة الاستراتيجية" في "رعدة" مدربه وليد الركراكي. كما أصبح مهاجم إشبيلية الإسباني أكثر اللاعبين العرب تسجيلاً في تاريخ كأس العالم، بالتساوي مع السعوديين سالم الدوسري و سامي الجابر والتونسي وهبي الخزري برصيد ثلاثة أهداف.

النصيري يعاني مع إشبيلية ويتألق مع المغرب

عانى النصيري من انتقادات لاذعة هذا الموسم في ظل تراجع مستواه بعد تعافيه من إصابته، وفشل في فرض نفسه مزة أخرى في تشكيلة الفريق الأندلسي حيث يفضل عليه رافا مير، كما أن النتائج المخيبة للأخير الذي يحتل المركز الثامن عشر في الليغا ألقت بظلالها على "الأسد المغربي". سجل النصيري هدفين فقط في مختلف المسابقات هذا الموسم مع إشبيلية وكان في مسابقة دوري أبطال أوروبا، الأول في مرمى بوروسيا دورتموند الألماني (1-4) في الجولة الثالثة، والثاني في مرمى كوبنهاغن (3-3) في الجولة الخامسة قبل الأخيرة. ودافع الركراكي عن النصيري قبل المونديال بعدما ارتفعت الأصوات مطالبة باستبعاده، ولوعن التشكيلة الأساسية ومنح الفرصة لعبد الرزاق حمد الله مهاجم اتحاد جدة السعودي.

وأكد المدرب حتى قبل إعلان التشكيلة الأولية من 55 لاعباً أن النصيري سيكون في كأس العالم. وكان الركراكي يدرك جيداً ما يقوله، فالتهاجم المولود في الأول من جوان 1997 في مدينة فاس، أبلى بلاءً أكثر من المتوقع في قطر. وفي المباراة الأخيرة من دور المجموعات ضد كندا (2-1)، كان له الفضل في افتتاح منتخب بلاده للتسجيل عندما ضغط على حارس المرمى ميلان بوريان، فأرغمه على مراوغته حيث طالت عنه الكرة ليلعبها حكيم زياش ساقطة داخل المرمى الخالي (4). وسجل الهدف الثاني عندما أنسل خلف الدفاع الكندي إثر تمريرة رائعة من حكيم زياش ليلعبها حكيم زياش ساقطة داخل المرمى الخالي (4). الحارس (23)، ثم سجل هدفاً ألقاه الحكم بداعي التسلسل (3+45). وفي ربع نهائي ضد البرتغال، ارتقى لكرة عالية جداً أسكنها برأسية جميلة في شباك الحارس ديوجو كوستا (42) مسجلاً هدف العبور التاريخي.

يوسف النصيري قطعة أساسية في تشكيلة الركراكي

وقال الركراكي: "لا يقدر موهبة النصيري إلا مدربيون أمثالي إنه موهبة ولاعب من طراز عالمي ينفذ ما أطلبه منه، ولذلك حافظ على مركزه الأساسي ليس معي فحسب بل مع من سبقني من مدربين، إنه لاعب لا غنى عن خدماته في التشكيلة". خزيح أكاديمية محمد السادس في مدينة سلا المغربية والتي تعنى بالموهوب الصغيرة، ضرب بقوة في المباريات الخمس للمغرب في مونديال قطر توجهاً في المباراة الأخيرة ضد البرتغال بهدف هو السابع عشر له في 55 مباراة دولية، وبات أول لاعب مغربي يسجل في نسختين متتاليتين بعدما كان قد خرج شباك إسبانيا في الجولة الثالثة والأخيرة من دور المجموعات في نسخة روسيا 2018. وتجاوز النصيري كلا من عبد الرزاق خيري وصلاح الدين بصير وعبد الجليل حدة "كاماتشو" الذين سجل كل منهم هدفين في العرس العالمي بثنائية الأول في نسخة 1986، والثاني والثالث في نسخة 1998.

الركراكي يعيد اكتشاف النصيري في مونديال قطر

منذ وطأت قدمه إسبانيا وأسود الأطلس "النصيري يتسلق المراتب بتأن متسلحاً بالتركيز والعمل الجاد حتى بات، بفضل أهدافه وجهده في الملاعب، عنصراً أساسياً في تشكيلة فريقه إشبيلية ومحط اهتمام العديد من الأندية في القارة العجوز.

وقال النصيري: "بعض من انتقد انضمامي للأسود، يشيد الآن بقدراتي وفاعليتي مع المنتخب المغربي. أنا لا أكثر بالانتقادات باستثناء البناء، لأنني أرغب في التطور والتحسين، ولكنني أعمل جيداً واحترافية من أجل إثبات قدراتي والرد على الانتقادات في أرضية الملعب من خلال الجهد الذي أبذله والأهداف الحاسمة التي أسجلها".

وأردف قائلاً "ثقة المدرب أعطتني زخماً كبيراً والعمدلة لم أخذله حتى الآن. سنواصل العمل بهذه الطريقة والأهم هو مواصلة تخطي الأدوار حتى نبلغ أبعادها ونكتب تاريخاً جديداً للمنتخب الوطني"، وهو بالفعل ما فعله أول أمس

وادو: الفوز على البرتغال انتصار للعالم العربي وأفريقيا



أعرب عبد السلام وادو، نجم منتخب المغرب السابق، عن سعادته بتأهل أسود الأطلس لنصف نهائي بطولة كأس العالم قطر 2022، بعد الفوز على البرتغال بهدف دون رد. وقال عبد السلام وادو في تصريحات عبر فضائية "أون تايم سبورتس": "الفوز على منتخب البرتغال هو انتصار للعالم العربي وأفريقيا، لقد حققنا فوزاً رائعاً يستحق أن نحتفل به". وأضاف: "المباراة أمام فرنسا ستكون صعبة ومرهقة، لأننا سنواجه بطل العالم، لكن أعتقد أن

الركراكي سيحافظ على أداء المنتخب وسيكون اللاعبون جاهزين، صحيح أن هناك إصابات، لكن هناك عزمًا وتصميماً لدى الجميع من أجل التأهل للنهائي". وتابع وادو: "هدف المنتخب المغربي كان التأهل من مرحلة المجموعات، لكن بمجرد الوصول إلى نصف النهائي فكل شيء أصبح ممكناً". وأكمل: "لا بد من مواصلة الحلم وعلينا أيضاً أن نكون واقعيين، سنلعب بـ100 ألف مين إمكانياتنا للفوز بهذا اللقاء الذي يمثل الكثير لأفريقيا والعالم العربي".

نقاش حاد بين إيسكو ومونتشي . . واللاعب يهدد بالرحيل

دخل إيسكو ألكون لاعب إشبيلية، في نقاش حاد مع مونتشي المدير الرياضي للنادي.

وذكر موقع Relevo الإسباني أن النقاش الحاد الذي ارتفعت فيه الأصوات بين الطرفين حدث خلال حديث لـ مونتشي مع اللاعبين في المدينة الرياضية. وأوضح التقرير أنه بين ما قيل، فقد أوضح إيسكو أن حضوره إلى إشبيلية لم يكن لأجل مونتشي، وإنما بسبب ثقة جولين لوبيتيجي المدير الفني السابق. كما لم يستبعد إيسكو رحيله خلال يناير أثناء النقاش الحاد، رغم أن الأوضاع هدأت بعدها. إيسكو (30 عاما) انضم إلى إشبيلية مطلع الموسم الجاري في صفقة مجانية بعد نهاية عقده مع ريال مدريد.

وجاء إيسكو يطلب من لوبيتيجي الذي أشرف سابقاً على تدريبه في الفئات العمرية الصغرى لمنتخب إسبانيا وصولاً إلى المنتخب الأول، ثم في ريال مدريد لفترة قصيرة.

وخاض إيسكو 19 مباراة هذا الموسم، سجل خلالها هدفاً وحيداً وصنع 3 أهداف. واضطر إشبيلية إلى إقالة مديره الفني لوبيتيجي وتعويضه بالأرجنتيني خورخي سامباولي الذي حاول الاستفادة من إيسكو في مركز المهاجم الوهمي.

برشلونة يتأهب لتمديد عقد ديمبلي

أكد تقرير صحفي إسباني، السبت، أن برشلونة يستهدف تجديد عقد الفرنسي عثمان ديمبلي خلال الفترة المقبلة. وكان برشلونة قد جدد عقد ديمبلي (25 عاماً) لمدة موسمين في الصيف الماضي، لكن يحرص على الإبقاء عليه لفترة أطول. وبحسب صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، فإن ديمبلي لا يمانع تمديد عقده مع برشلونة، حيث يهدف للبقاء مع النادي لسنوات عديدة. وأضافت: "مسؤولي برشلونة ينتظرون الوقت المناسب للجلوس مع ديمبلي ووكيله، موسى سيسوكو، للتحدث والاتفاق على عقد جديد". وأشارت الصحيفة، إلى أن عثمان ديمبلي ليس في عجلة من أمره لأنه يضع كامل تركيزه مع منتخب بلاده في كأس العالم. ومن الواضح لبرشلونة أن هذا ليس الوقت المناسب للضغط على عثمان ديمبلي، وأن كل شيء سيتم حسمه في الصيف المقبل.

بنزيما والأبا ينضمون لتدريبات الريال الجماعية

عاد النجمان الفرنسي كريم بنزيما والنمساوي ديفيد أوبا للتدريبات الجماعية لريال مدريد مساء السبت، حسبما أعلن النادي الملكي عبر موقعه الرسمي على الإنترنت. وانتظم كل من بنزيما، الذي تعافى من تمزق في العضلة الأمامية اليسرى أبعده عن فرنسا في مونديال 2022 بقطر، وأوبا، الذي منحه المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي بعض الأيام الإضافية للراحة، بشكل طبيعي في المران الجماعي. ويستعد الميرنغي لاستئناف نشاطه بعد انتهاء كأس العالم في قطر الأسبوع المقبل، يوم 30 من هذا الشهر، حيث سيخرج لمواجهة بلد الوليد ضمن الجولة الـ 15 لليغا. ويحتل بطل إسبانيا المركز الثاني في الليغا برصيد 35 نقطة، ويتعد بظرف نقطتين خلف غريمه التقليدي برشلونة.

لماذا فشل انتقال راموس لبرشلونة؟

كشف تقرير صحفي كاتالوني، السبت، سر فشل انتقال جوناو راموس، مهاجم بنفيكا ومنتخب البرتغال، إلى برشلونة في الموسم الحالي. وكان راموس قد بدأ مباراة سويسرا والبرتغال (1-6) أساسياً، ضمن ثمن نهائي كأس العالم 2022، بدلاً من زميله كريستيانو رونالدو، ونجح في تسجيل هاتريك. ووفقاً لصحيفة "سبورت" فإن خورخي مينديز، وكيل اللاعبين الشهير، عرض راموس على برشلونة في أوت الماضي. وأشارت الصحيفة إلى أن إدارة البلوجرانا رحبت بالصفقة، رغم التعاقد مع المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، لأنها كانت على علم بقدرات راموس. وحاول البارسا بالفعل التخلص من مهاجمه الهولندي، ممفيس دييبي، وضم راموس، كي لا يواجه النادي مشكلة أمام قانون اللعب المالي النظيف. لكن دييبي رفض كل سبل الرحيل عن برشلونة، وهو ما حرم الأخير من صفقة راموس.

فاتي يكشف سبب تفضيله لبرشلونة على ريال مدريد

كشف الإسباني أنسو فاتي، مهاجم برشلونة، سبب رفضه الانتقال إلى ريال مدريد، قبل التوقيع لغريمه الأزلي "البارسا" في عام 2012. وقال فاتي في تصريحات لمجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية: "قبل التوقيع لبرشلونة، تواجدت في ريال مدريد، لكن لم يكن هناك مكان لإقامة لاعبيه الشباب في النادي". وأضاف: "بعد الحديث مع والدي، قررنا أن برشلونة هو الخيار الأفضل من ناحية كرة القدم والتعليم". وانضم فاتي من أكاديمية إشبيلية إلى أكاديمية برشلونة في 2012، وتم تصعيده للضيق الأول موسم 2020/2021. وخاض فاتي مع الفريق الأول لبرشلونة 78 مباراة، حيث سجل 22 هدفاً وصنع 9 آخرين. يذكر أن فاتي كان ضمن قائمة إسبانيا المشاركة في كأس العالم "قطر 2022"، لكنها ودعت البطولة مبكراً بعد الخسارة أمام المغرب بركلات الترجيح (0-3).



حتى بعد رحيله . . كوتينيو يحبط برشلونة

أكد تقرير صحفي إسباني، السبت، أن هناك حالة إحباط داخل برشلونة، بسبب البرازيلي فيليب كوتينيو، لاعب الفريق السابق ونجم أستون فيلا الحالي. وانتقل كوتينيو لصفوف أستون فيلا، في جانفي الماضي على سبيل الإعارة، قبل شراء نهائيها في نهاية الموسم مقابل 20 مليون يورو. وبحسب صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، فقد تضمن عقد كوتينيو مع أستون فيلا بالاتفاق مع برشلونة، وجود بند يحصل بموجبه البرسا على 50 ألف من عائد بيع اللاعب مستقبلاً. وأضافت الصحيفة، أن أستون فيلا ينوي الاحتفاظ بكوتينيو، بسبب عدم وصول أي عروض خارجية جيدة لضمه، في ظل مستوياته المتواضعة على مدار الفترة الماضية، حيث يعود آخر هدف سجله قبل 9 أشهر. ويأمل أستون فيلا حالياً في تجهيز كوتينيو جيداً، خصوصاً أنه من العناصر المهمة والتي ستضيف للفريق كثيراً حال استعادة جاهزيته. وانضم كوتينيو لبرشلونة في جانفي 2018، قادماً من ليبربول، مقابل 160 مليون يورو.



لوريس: أشعر بالأسف من أجل كين

أكد قائد وحارس المنتخب الفرنسي، هوجو لوريس، أنه شعر بالأسف عندما أهدر زميله في توتنهام هاري كين ركلة جزاء إنجلترا في ربيع نهائي مونديال 2022 في قطر، لكنه شعر بالسعادة في الوقت ذاته من أجل "البلوز". وقال لوريس عقب فوز فرنسا على إنجلترا 1-2 في ربيع النهائي بملعب "البيت" مساء السبت "كانت هناك الكثير من المشاعر في ضربة الجزاء. كنا في خضم معركة وكنت سعيدا وقتها لأن تلك اللحظة كانت حاسمة". وأضاف: "لكنني شعرت بالحزن لأنه زميلي وصديقي وشخص تحمل مسؤولية. سدد الكرة فوق المرمى وهذا مؤسف له ولكنه أسعدنا نحن. أعرف أنه قوي وسيجاوز الأمر". وتعليقا على أنه أصبح في مباراة إنجلترا اللاعب الأكثر حوصا للمباريات مع منتخب فرنسا، قال لوريس "كان يوما خاصا، 143 مباراة دولية وجاء ذلك أمام البلد الذي أعيش فيه منذ عدة سنوات".

وأكد لوريس أن سر فوز فرنسا على إنجلترا كان "القوة الذهنية" أمام خصم "يستحق كل المديح صمدت أمامه فرنسا في اللحظات المهمة". وتابع "لقد فزنا على أمة كبيرة. إنها مكافأة كبيرة على الكثير من العمل. هذا الانتصار لا بد أن يمنحنا ثقة في المباراة المقبلة". وعن مواجهة المغرب في نصف النهائي، أبرز لوريس أن فريقه سيكون عليه أن يرفع من مستواه. وقال "كلما تقدمنا أكثر، يكون علينا أن نرفع المستوى أكثر. اليوم حققنا ذلك، تسببوا في مشكلات لنا لأنهم منافس قوي للغاية، لكننا قمنا بالرد".

رونالدو ينهار باكيا بعد الخروج من كأس العالم



ودع منتخب البرتغال بطولة كأس العالم 2022 من الدور ربع النهائي على يد المغرب بعد خسارته بهدف دون رد، السبت. وفور إطلاق صافرة النهاية، غادر الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو أرض الملعب بعد انتهاء حلمه في الفوز باللقب. ورصدت الكاميرات رونالدو وهو يخرج من الملعب باكيا، إذ لم يتمالك نفسه حتى بعد دخوله النفق المؤدي لغرف الملابس. وبدأ رونالدو المباراة على مقاعد البدلاء، لكنه شارك في الشوط الثاني أثناء تأخر البرتغال بهدف يوسف النصيري. يذكر أن مونديال قطر قد يكون الظهور الأخير لكريستيانو رونالدو صاحب الـ 37 عاما في كأس العالم.

رونالدو يختم مسيرته الموندالية برقم كارثي

أنهى الأسطورة كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، مسيرته في كأس العالم، برقم سلبي غير متوقع. ودع منتخب البرتغال، كأس العالم قطر 2022، من الدور ربع النهائي، بعد الخسارة أمام المغرب، بهدف دون رد.

وشارك رونالدو، 37 عاما، مع بداية الشوط الثاني للمباراة، وقتما كانت النتيجة تشير إلى تقدم المغرب بهدف دون رد، لكنه لم يتمكن من التعديل. وبحسب شبكة "أوبتا" للاحصائيات، فلم يسجل رونالدو أي هدف في مبارياته الثمانية في مرحلة خروج المغلوب من كأس العالم. وأوضحت الشبكة، أن رونالدو خاض 570 دقيقة وسدد 27 تسديدة دون تسجيل هدف في مرحلة خروج المغلوب.

ويتنظر منتخب المغرب، في نصف النهائي، الفائز من مواجهة إنجلترا وفرنسا، التي تقام في وقت لاحق.

سانتوس:

رحيلي وارد..

ولم أندم على

قراري بشأن رونالدو

اعتذر فرناندو سانتوس، مدرب منتخب البرتغال، من جماهير بلاده بعد الخسارة أمام المغرب (0-1) في ربيع نهائي كأس العالم المقامة في قطر. وقال سانتوس، في المؤتمر الصحفي عقب اللقاء، إن فريقه شاهد مباراة إسبانيا في ثمن النهائي وحاول بالفعل الضغط مبكرا، واللعب بكل قوة لتسجيل هدف مبكر. وأكد أنه كان يعلم طريقة لعب المغرب، وهو فريق رائع واستطاع أن يحقق الفوز، موجها التهنية له وللاعبيه وجماهيره خاصة أنه لعب بشراسة وحماس، بحسب قوله.

وأشار إلى أن التفريق لم يحالف لاعبي البرتغال خاصة في الكرة التي ردتها المعارضة من جانب برونو فرنانديز، كما أن فريقه صنع العديد من الفرص في الشوط الثاني، لكن التفريق أدار ظهره للبرتغال. وأوضح أنه طالب لاعبيه بالهدوء أكثر من مرة والتركيز، مؤكدا أن ياسين بونو حارس المغرب، تصدى لفرصة خطيرة أيضا من كريستيانو رونالدو. وأضاف: "أشعر بالحزن وخيبة الأمل. سأجتمع مع رئيس الاتحاد بعد العودة للبرتغال لمناقشة كل ما يخص تعاقدني مع المنتخب". وتابع: «رحيلي عن منصبه أمر وارد.. وسأناقش كل شيء مع رئيس الاتحاد؛ المنتخب لو حاله بعض الحظ الليلة لخرج فائزا». وأكد أن أي انتقادات بشأن بقاء كريستيانو رونالدو قائد منتخب البرتغال على مقاعد البدلاء لم تؤثر على الفريق، موضحا أنه ورونالدو الأكثر تأثرا بخيبة الأمل والخروج على يد المغرب.

وأشار إلى أنه ليس نادما على بقاء رونالدو بديلا في لقاء سويسرا أو المغرب، مؤكدا أن المنتخب لعب بشكل رائع ورونالدو شارك في ظل حالة المنتخب لجهوده. وعن التحكيم في لقاء المغرب؛ أوضح مدرب البرتغال أنه لم تكن هناك قرارات تحكيمية مؤثرة ضد البرتغال، مؤكدا أنه ربما تكون هناك بعض الأخطاء غير المتحسبة، لكنها لم تؤثر على النتيجة.

قال المدير الفني لمنتخب فرنسا ديديه ديشامب إن مستوى كأس العالم 2022 يعد مرتفعا وقويا، مؤكدا أن المنتخبات الـ 4 التي تأهلت لنصف النهائي تمتلك حظوظا متساوية. وعبر منتخب فرنسا نظيره الإنجليزي بنتيجة 1-2 في ستاد البيت، ضمن منافسات ربع نهائي كأس العالم قطر 2022. وشدد ديشامب خلال المؤتمر الصحفي عقب نهاية المباراة على أن "التوقعات بشأن المغرب كانت قليلة للغاية". واستدرك "لكن رغم أنهم واجهوا منتخبات قوية للغاية، نجحوا في تحقيق سلسلة من المباريات والانتصارات الرائعة".

وأكد "بالنظر لما قدمه منتخب المغرب لا أرى أي مفاجأة فيما وصلوا إليه. إنهم يستحقون مكانهم في كأس العالم، وفرصتهم موجودة في بلوغ النهائي". وتابع "ستواجه منتخبا قويا وعنيدا. هنيئا لمنتخب المغرب ما أنجزه، وهذا الثناء على الجهاز الفني كما هو للاعبين أيضا". وأضاف ديشامب "شاهدت الشوط الأول من مباراة المغرب والبرتغال، وسأتابع المباراة كاملة بهدوء لاحقا". واستطرد "لا يجب أن نسلب المغرب حقه فهو منتخب قوي حقا، وسنبدى له كامل الاحترام". وبالحديث عن لقاء الليلة، أضاف "أهدينا إنجلترا بعض الفرص، ولحسن حظنا لم نستقبل الأهداف من الركلات الثابتة". وأضاف "قدمنا أداء رائع، وسجلنا الهدف الثاني بالحركة الرائعة بين عثمان ديمبلي وجيرو". وتابع "أمتلك بعض الشباب والروح لدينا عالية، المباريات المهمة تلعب على تفاصيل صغيرة". وختم ديشامب "أفكر في مباراة الأربعاء، ولا شيء أكثر من ذلك، نحن أمام عقبة كبيرة في طريق وصولنا إلى النهائي".



ديشامب:

المغرب

عقبة كبيرة

في طريقنا للنهائي

كين: أحضر نفسي دائما لتنفيذ ركلتي جزاء

علق هاري كين، مهاجم إنجلترا، على إهداره ركلة جزاء في توديع منتخب بلاده مونديال قطر 2022، بالخسارة أمام فرنسا (1-2) السبت في ربع النهائي. وقال كين في تصريحات نقلها موقع "سكاي سبورتس": "ركلة الجزاء الأولى لم تؤثر على تفكيري في الركلة الثانية، أنا دائما مستعد لتنفيذ ركلة أو ركلتين في المباراة، أملك فكرة واضحة دائما لما أريد القيام به". وأضاف: "لا يمكن أن أشير بالخطأ إلى تحضيري، الركلة الأولى كانت مميزة، أما الثانية فلم أسدها كما أردت، بالطبع هذه الركلة ستكون مؤلمة والمباراة ككل ستكون مؤلمة، لكن لا يمكن إنكار فخري باللاعبين". وتابع: "الأمر حسم بالتفاصيل الصغيرة التي سأتحمل مسؤوليتها، لا أشعر بالقلق تجاه الفريق وكيف ستؤثر به تلك الهزيمة، نحن نملك مواهب رائعة". وعن مستقبل المدرب غاريث ساوثغيت: "الأمر يتعلق به، نحن نحبه كمدرّب، وأعتقد أنه قدم عملا رائعا عند النظر إلى المكان الذي كنا نتواجد به قبله والمكان الذي نتواجد به الآن". وأتم: "أأمل جميعا أن يستمر، ولكن هذا قراره، هو سيقدم الوضع، وعلينا بدورنا الاستعداد لليورو".

ميدو: إنجلترا بحاجة إلى مدرب شجاع

طالب أحمد حسام "ميدو"، مهاجم مصر السابق، المنتخب الإنجليزي، بالتعاقد مع مدرب جديد خلفا لغاريث ساوثغيت والعودة إلى الكرة الكلاسيكية التي كانت معروفة عن الأسود الثلاثة. وودع منتخب إنجلترا منافسات ربع نهائي كأس العالم المقامة في قطر، بالخسارة أمام فرنسا بنتيجة 1-2 السبت على ملعب "البيت". وكتب ميدو في تغريدة عبر "تويتر": "منتخب إنجلترا بحاجة إلى مدرب شجاع يعيد الفريق إلى جذوره الكروية التي اعتاد عليها، إنه بحاجة للعودة إلى طريقة 4-4-2 ولعب الكرة المباشرة وهذا ما كانت تتقنه إنجلترا ولا أفهم لماذا غيروا فلسفتهم؟". وأضاف: "الإعلام الإنجليزي يدور حول المديرين الأجانب وأساليب اللعب المختلفة وكرة القدم الحديثة ولكن هذا هراء". وتابع: "يجب أن يلتزم منتخب إنجلترا بما يجيده ويعتمد على إرسال أكبر عدد ممكن من الكرات العرضية في الجزء الأخير من الملعب خصوصا في وجود مهاجمين يملكون القوة البدنية". ولعب ميدو لعدة أندية إنجليزية على رأسها توتنهام وميدلسبره وويجان ووست هام وبارنسي.

مورغان يهاجم تين هاغ بعد تصريحاته عن رونالدو

وصف الصحفي الشهير، بيرس مورغان، الهولندي إريك تين هاغ، المدير الفني لمانشستر يونايتد، بـ "المهرج" عقب تصريحاته الأخيرة عن النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو. وكان مانشستر يونايتد قد فسخ عقد رونالدو بالتراضي، عقب إجراء اللاعب لحوار تلفزيوني مع مورغان، هاجم خلاله إدارة النادي والجهاز الفني السابق والحالي. وعلق تين هاغ مؤخرا على تصريحات "الدون"، قائلا: "كان واضحا تماما بعد المقابلة التلفزيونية أن رونالدو مجبر على المغادرة، لم تكن في حاجة لمناقشة الأمر". وتابع: "لا يمكنك قبول ما فعله.. عندما يكون رونالدو في حالة جيدة، يكون لاعبا جيدا، لكنه لم يكن في حالة جيدة". وورد مورغان على تين هاغ، قائلا عبر حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "عندما يكون في حالة جيدة، فهو لاعب جيد.. من الصعب تخيل لماذا شعر رونالدو بعدم الاحترام من قبل هذا المهرج، أليس كذلك؟". ولم يلعب رونالدو دورا أساسيا مع تين هاغ، حيث فضل الأخير عليه كلا من ماركوس راشفورد وأنتوني مارسيال.

ماغواير يواسي زميله بعد خروج إنجلترا:

هاري كين مهاجم من الطراز العالمي

قال هاري ماغواير عن هاري كين نجم توتنهام بأنه لاعب من الطراز العالمي، وذلك أعقاب إهداره ركلة جزاء لمنتخب إنجلترا ساعدت فرنسا على الصعود إلى نصف نهائي كأس العالم 2022 في قطر.

ومع خسارة إنجلترا 1-2 سحت الفرصة لهاري كين لتسجيل ركلة الجزاء الثانية لإبقاء آمالهم في تحقيق البطولة ولكن نجم السبيرز أضعاف ودعم قلب الدفاع الإنجليزي ماغواير زميله بعد خروج الإنجليزي المرير من ربع النهائي، وقال نجم مانشستر يونايتد: "بالتأكيد فإن هاري كين مصاب بخيبة الأمل حقا، كما نحن جميعا". واستطرد:

"هاري كين لاعب رائع ولاعب عالمي ومهاجم من الطراز العالمي، وهو قائدنا وبالتأكيد سوف يعود مرة أخرى". وواصل: "سوف يستعيد حيويته من جديد وأنا متأكد أنه إذا سحت أي ركلة جزاء أخرى في المستقبل فسوف يسكنها في الشباك، هذه هي كرة القدم، وفي مباريات مثل هذه تصبح قاسية، فقد يتقرر كل شيء في لحظات مهمة".



ساوثغيت يكشف تطورات مستقبله مع منتخب إنجلترا

علق غاريث ساوثغيت، المدير الفني لمنتخب إنجلترا، على تطورات مستقبله مع منتخب الأسود الثلاثة، بعد الخروج من بطولة كأس العالم قطر 2022. وودع منتخب إنجلترا بطولة كأس العالم، بعد الخسارة أمام فرنسا، بهدفين مقابل هدف، في دور ربع نهائي المونديال. ونقل الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، تصريحات إلى غاريث ساوثغيت، المدير الفني قائلا: "الطاقة التي تستهلكها هذه البطولات هائلة، أريد أن اتخذ القرار الصحيح في مستقبلي، مهما كان ذلك للفريق، وإنجلترا، واتحاد كرة القدم، ويجب أن أتأكد من أن أي قرار اتخذه هو القرار الصحيح". واسترسل المدير الفني لمنتخب إنجلترا، تصريحاته قائلا: "أعتقد أنه من الصواب تخصيص بعض الوقت للقيام بالقرار الصحيح في مستقبل، بذلك لأنني أعرف في الماضي أن مشاعري قد تذبذبت في أعقاب البطولات مباشرة". وأوضح ساوثغيت، تصريحاته قائلا: "أعتقد أنه كلما أنهيت هذه البطولات، كنت بحاجة إلى الوقت لاتخاذ قرارات صحيحة. عاطفيا أمر بمشاعر مختلفة". ويمتد عقد ساوثغيت مع الاتحاد الإنجليزي حتى عام 2024 وسيبدأ الفريق بطولة التأهل لبطولة أوروبا 2024 في مارس المقبل، وأدى صعود جيل الشباب، بما في ذلك جود بيلينجهام وبوكايو ساكا وهيل فودين، إلى منح الفريق والمشجعين سببا للإيمان بمستقبل إنجلترا.

بيكهام بعد خروج إنجلترا من كأس العالم: الاستيقاظ بعد وداع المونديال أسوأ شعور

وجه النجم الإنجليزي السابق ديفيد بيكهام رسالة دعم للاعب المنتخب الإنجليزي، بعد خروج إنجلترا من ربع نهائي كأس العالم قطر 2022، عقب الهزيمة أمام فرنسا بهدفين مقابل هدف. وكتب بيكهام عبر حسابه الشخصي على فيس بوك، "سيستمر أولادنا في التقدم.. إنه دائما ما يكون أسوأ شعور بالاستيقاظ بعد خروجهم من البطولة، لكن، لاعبينا.. غاريث.. طاقم العمل وجميع جماهيرنا، يمكن أن يضحوا بهذا الفريق... يتطلب الأمر قائدا حقيقيا ليصعد في هذه البطولة، وهذا ما فعله قائدنا، في المرة القادمة ستكون نهاية مختلفة نسير بعيدا ورؤوسنا مرفوعة عاليا.. إنجلترا". وأصبح المربع الذهبي لمونديال 2022 يضم كلا من: الأرجنتين، كرواتيا، المغرب، وفرنسا، ومن المقرر أن يلتقي راقصو التانجو مع الناريين، فيما ضرب منتخب المغرب موعدا ناريا مع نظيره الفرنسي حامل اللقب. ومن المقرر أن تقام المواجهة الأولى في نصف نهائي كأس العالم 2022، بين المنتخب الكرواتي ونظيره الأرجنتيني، يوم الثلاثاء المقبل 13 ديسمبر في تمام التاسعة مساء بتوقيت القاهرة، ويستضيفها استاد لوسيل. فيما تقام المواجهة الأخرى في المربع الذهبي لمونديال قطر بين أسود المغرب والديوك الفرنسية، يوم الأربعاء المقبل، في تمام التاسعة مساء، بتوقيت القاهرة، على استاد البيت.

وستقام مواجهة تحديد المركز الثالث بين المنتخبين الخاسرين في نصف النهائي يوم السبت الموافق 17 ديسمبر الجاري، على استاد خليفة الدولي. فيما يحتضن استاد لوسيل المباراة النهائية لبطولة كأس العالم "قطر 2022"، بين المنتخبين الفائزين في نصف النهائي وذلك يوم الأحد 18 ديسمبر الجاري.



"ولد مجددا" في المونديال" .. لماذا يصر ميلان على زياش؟

يصر نادي ميلان على ضم حكيم زياش جناح منتخب المغرب وفريق تشيلسي خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة على عكس الوضع في الصيف الماضي. وكان ميلان يفكر في ضم زياش خلال انتقالات صيف 2022، لكنه تراجع عن تلك الخطوة بسبب طلبات تشيلسي المالية، فضلا عن راتب اللاعب المرتفع. لكن باتت لدى إدارة ميلان فئاعة تامة باستقدام زياش خلال جانفي المقبل، خاصة بعد توجهه في كأس العالم 2022. وبحسب تقرير لصحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن زياش كان حزينا في العاصمة البريطانية، لندن مع تشيلسي، لكنه ولد من جديد في مونديال 2022. ونظرا لأن ميلان يعاني فيما يخص صناعة اللعب ومركز الجناح الأيمن، خاصة مع عدم وصول البلجيكي الشاب شارل دي كيتلار للمستويات المأمولة منه منذ استقدامه في الصيف الماضي، فإن زياش وبعد مستواه المبهر في مونديال 2022، بات خيارا ضروريا لسد هذه الصغرة في الفريق. والآن يقوم ميلان بالفعل بإنهاء كافة تفاصيل العرض الذي سيقدّمه لتشيلسي في جانفي المقبل، لضم زياش، حيث سيكون بنظام الإعارة لمدة 6 أشهر، مع شراء اللاعب نهائيا في صيف 2023 مقابل 15 مليون يورو. وطبقا للصحيفة الإيطالية، فإن تشيلسي سيرحب بفكرة رحيل زياش في جانفي، خاصة وأنه بات تقريبا خارج الحسابات منذ بداية الموسم الحالي.

جوفنتوس يقرر التحرك للتعاقد مع كروس

كشفت صحيفة "ال ناسيونال" الإسبانية عن وجود اهتمام من نادي جوفنتوس الإيطالي بالتعاقد مع الألماني توني كروس نجم خط وسط ريال مدريد عند انتهاء عقده مع النادي الملكي بنهاية الموسم الحالي. ويجذب كروس أنظار عدد

من الأندية الكبرى في ظل عدم وجود أي مؤشرات على تجديد عقده مع ريال مدريد. ويرى جوفنتوس أن كروس سيكون المرشح المثالي لتقوية خط وسط الفريق، بالنظر إلى الخبرة والجودة التي يملكها.



خطّة جوفنتوس للتوقيع مع فيليكس

قال تقرير صحفي إيطالي، إن نادي جوفنتوس يستهدف التوقيع مع مهاجم فريق أتلتيكو مدريد الدولي البرتغالي جواو فيليكس، في يناير القادم. ووفقا للمعلومات الواردة من شبكة "كالتشيو ميركاتو" الإيطالية، فإن جوفنتوس مستعد لتقديم دوشان فلاهوفيتش من أجل التوقيع مع فيليكس. وكان مدير أتلتيكو مدريد التنضيدي جيل مارين قد أكد في تصريحات صحفية بأنه سوف يستمعون للعرض المقدمة للاعب في جانفي المقبل. ويعد باريس سان جيرمان وبايرن ميونيخ ومانشستر يونايتد وتشيلسي من أبرز المهتمين بضمه.

فلاهوفيتش مهاجم جوفنتوس على أجندة آرسنال

قال تقرير صحفي إيطالي، إن نادي آرسنال يضع مهاجم فريق جوفنتوس ضمن خياراته، من أجل تعزيز وتدعيم خط هجوم الفريق في جانفي القادم. ووفقا للمعلومات الواردة من شبكة "كالتشيو ميركاتو" الإيطالية، فإن آرسنال جدد اهتمامه بضم الصربي دوشان فلاهوفيتش في جانفي القادم. ويضطر النادي الإنجليزي في تعزيز خط هجومه بعد الإصابة التي تعرض لها غابرييل جيسوس في الركبة، والتي سوف تبعده عن المدفعية فترة طويلة. أوضحت تقارير صحفية موقف الصربي دوشان فلاهوفيتش من مغادرة صفوف فريقه جوفنتوس الإيطالي، في ظل اهتمام آرسنال الإنجليزي بضمه. ولطالما كان فلاهوفيتش محل اهتمام للآرسنال، الذي رغب في التعاقد معه من فيورنتينا لكن الصربي فضل ارتداء قميص البيانكونيري. واستمع آرسنال، الذي يواصل السعي وراء فلاهوفيتش قبل فترة الانتقالات الشتوية في جانفي، ببداية مثمرة لموسم 2022-23، بينما عانى فريق ماسيميليانو أليغري. وقد انضم اللاعب الصربي الدولي إلى جوفنتوس مقابل ما يقارب 70 مليون جنيه إسترليني في يناير بعد أن رفض اهتمام عدة أندية في جميع أنحاء أوروبا، بما في ذلك آرسنال.

ديباي يساوم روما بشروط تعجيزية!

أكد تقرير صحفي إسباني، اقتراب الهولندي ممضيس ديباي، لاعب برشلونة، من الرحيل في جانفي المقبل. وينتهي عقد ديباي في كامب نو، بنهاية الموسم الجاري، وهناك شبه اتفاق داخل النادي على عدم التجديد له. وقدم ديباي مستويات مميزة في مونديال قطر 2022، على الرغم من توديع منتخب بلاده للبطولة من الدور ربع

النهائي على يد الأرجنتين، وهو ما جذب أنظار العديد من الأندية الأوروبية لضمه، ومن بينها روما. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، هذه ليست المرة الأولى التي يعبر فيها روما عن اهتمامه بضم ديباي. ومع ذلك، أوضحت الصحيفة أن روما قد يتراجع عن حسم الصفقة بسبب مطالب ديباي المالية الضخمة، ورغبته في الانتقال لناد يشارك في دوري أبطال أوروبا. واشترط ديباي الحصول على راتب سنوي 7 ملايين يورو، من أجل الانتقال لروما، وهو رقم يفوق القدرات المالية لنادي العاصمة الإيطالية. جدير بالذكر، أن ديباي كان قريبا من الانضمام لجوفنتوس في الصيف الماضي، قبل أن ينهار الاتفاق بين الطرفين.



فيما يفتح تحقيقا في أحداث مباراة الأرجنتين وهولندا بكأس العالم

أكدت تقارير إخبارية أن الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيما، قام بفتح تحقيق ضد المنتخب الهولندي والأرجنتيني، على خلفية الأحداث التي وقعت بينهما، على هامش المباراة التي أقيمت ضمن دور ربع النهائي من منافسات كأس العالم 2022 في قطر. وتمكنت الأرجنتين من التفوق على هولندا بركلات الترجيح، بعدما تعادل المنتخبان بهدفين مقابل هدفين، في مباراة امتدت بينهما إلى 120 دقيقة. وأشارت صحيفة "ماركا"، إلى أن الاتحاد الدولي لكرة القدم، يفحص أحداث الفوضى بين اللاعبين. وأوضحت أن لجنة الانضباط في الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيما ما تزال تبحث عن المذنبين والمتورطين، سواء من نجوم هولندا أو الأرجنتين. وشددت الصحيفة الإسبانية على أنه من المحتمل أن يقع فيها، عقوبة ضد أسطورة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي، بعد التصريحات التي انتقد فيها صراحة، تعيين الحكم ماشو لاهوز. وقال ميسي: "لا أريد التحدث عن الحكم لأن فيضا سيء عليك.. لكننا كنا خائفين قبل المباراة لأننا كنا نعرف ما سيحدث مع لاهوز". وأتم النجم الأرجنتيني: "لا أستطيع أن أقول ما أفكر به، لكن على فيضا وضع الحكم إلى هذا دون المستوى في ربع نهائي كأس العالم".

شهدت المباراة المثيرة بين هولندا والأرجنتين رقما قياسيا بعدما أشهر الحكم 18 بطاقة صفراء إلى جانب بطاقة حمراء لدينزل دومفريس لاعب المنتخب الهولندي بعد إطلاق صافرة نهاية المباراة. وذكر التقرير الرسمي للمباراة من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيضا) أن الحكم الإسباني أنطونيو ماتيو أنذر 8 لاعبين من المنتخب الهولندي، ومنهم دومفريس الذي تلقى إنذارا ثانيا عقب نهاية ضربات الترجيح بخسارة هولندا، فيما تلقى صاحب هدف المباراة لهولندا فوتر فيفورست بطاقة صفراء من على مقاعد البدلاء قبل ذلك بفترة طويلة. وحصل 8 لاعبين من المنتخب الأرجنتيني على بطاقات صفراء، وكذلك مديره ليونيل سكاووني ومساعدته والتر سامويل.

وكان الرقم القياسي المسجل سابقا هو 16 بطاقة صفراء إلى جانب 4 بطاقات حمراء بعد الإنذار الثاني، وقد حدث ذلك في مباراة هولندا والبرتغال في كأس العالم 2006 بألمانيا والتي عرفت باسم "معركة نورنبرغ".

جوردان هندرسون يدعم مواطنه هاري كين

قام متوسط ميدان نادي ليفربول الإنجليزي جوردان هندرسون ولاعب خط وسط منتخب إنجلترا بدعم مواطنه هاري كين الذي أضع ركلة جزاء كما علق على خسارتهم أمام فرنسا ببطولة كأس العالم قطر 2022 وقال هندرسون في تصريحات نشرتها شبكة "بي بي سي" العالمية: "من الصعب الآن تلخيص الأمر، من الصعب العثور على الكلمات الصحيحة أعتقد أننا قدمنا كل شيء في المباراة، شعرنا بخيبة أمل بعدما تأخرنا بهدف، لكننا أظهرنا الشخصية والعقلية لمواصلة التقدم وإيجاد هدف التعادل لقد قدمنا كل شيء وللأسف لم تكن ليبتنا، إهدار هاري كين لركلة الجزاء؟ نحن نعرف عدد الركلات التي سجلها هاري لنا، وكم عدد الأهداف التي ساهم بها معنا، سيكون أقوى في المستقبل، إنه مهاجم عالمي المستوى وقائد فريقنا، سننهض من جديد بحالة جيدة، والأداء كان جيدا، وكان التركيز جيدا حقا، لكن عليك أن تشيد بفرنسا التي هي فريق جيد، ما زلت أشعر أننا كنا نستطيع الفوز الليلة".

كاسيميرو يضيف سيارتان جديدتان لأسطوله

يعد اللاعب البرازيلي كاسيميرو ثالث أغلى لاعب في فريق مانشستر يونايتد من بعد كريستيانو رونالدو الذي غادر الفريق، وديفيد دي خيا. ومن المعروف عن كاسيميرو حبه للسيارات الفاخرة حيث اشترى لاعب نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي سيارة رولز رويس رايت بلاك بادج لتفسيه بحوالي 278 ألف دولار. ثم قرر أيضا شراء سيارة بنتلي بنتايجا لزوجته بقيمة تقارب 242 ألف دولار. وقد قام اللاعب بشرائها مع بداية كأس العالم، الذي بدأ به المنتخب البرازيلي في فوز كاسح على صربيا قبل أن يغادر في الدور ربع النهائي. ويمتلك اللاعب البرازيلي سيارات فاخرة عديدة من بينها الماكينة الألمانية المهيبة أودي ار اس 7. بالإضافة إليها، يمتلك سيارة اس يو في عائليه أودي كيو 7، وهي من أفضل السيارات العالمية العملية. أضف إلى ذلك أنه يمتلك سيارة رنج روفر اس في ار رياضية، و سيارة بورشه كايين تيرو. ويبدو أن كأس العالم هذه السنة مليء بمضاجات تحمل خسارات عديدة للمنتخبات الكبيرة، مثل خسارة الأرجنتين أمام المملكة العربية السعودية، وخسارة فرنسا أمام تونس، والبرازيل أمام الكاميرون، وتأهل المغرب لنصف النهائي. وكشف موقع الكتروني مختص في رواتب اللاعبين ومخصصات الفرق الرياضية، ووفق تحقيق قام به موقع آخر متخصص، تم تحديد الراتب الأسبوعي للنجيم البرازيلي الذي شارك في كأس العالم في قطر. ويتقاضى كاسيميرو 417 ألف دولار أسبوعيا. وانضم للاعب خط الوسط البرازيلي إلى يونايتد من فريق ريال مدريد الإسباني، في صفقة بلغت 70 مليون يورو. و قد عبر عن فرحته الكبيرة لانتقاله للشبابين الحمر بعد قضائه فترة طويلة في ريال مدريد توج معه خلالها بالعديد من الألقاب.

رونالدو ينهار بالبكاء بعد الإقصاء من المونديال

غادر أسطورة كرة القدم البرتغالية كريستيانو رونالدو مونديال قطر باكيا بعد انتهاء حلمه في الفوز باللقب

الذي يحلم به منذ سنوات و الغائب عن خزائنه. ورصدت الكاميرات رونالدو وهو يخرج من الملعب باكيا، إذ لم يتمالك نفسه حتى بعد دخوله النفق المؤدي لعرف الملايس. وبدأ رونالدو المباراة على مقاعد البدلاء، لكنه شارك في الشوط الثاني أثناء تأخر البرتغال بهدف يوسف النصيري. و من المحتمل جدا أن يكون مونديال قطر هو الظهور الأخير لكريستيانو رونالدو صاحب الـ 37 عاما في كأس العالم. ويلتقي المنتخب

نيمار: لقد أصبت بالشلل لفترة من الزمن بعد نهاية مباراة كرواتيا

وجه نيمار دا سيلفا رسالة لجمهير منتخب البرازيل وأكد بأنه أصيب بالشلل لمدة من الزمن بعد أن ودع لاعب باريس سان جيرمان بطولة كأس العالم قطر 2022 بالخسارة بركلات الترجيح أمام كرواتيا وكتب البرازيلي الذي بكى كثيرا بعد المباراة متأثرا بالخروج: "أنا محطم نفسيا، هذه الهزيمة ألتمني أكثر من غيرها، وأصبت بالشلل لمدة 10 دقائق بعد أن بدأت في البكاء المستمر، وسوء الحظ، سيؤلمني ذلك لفترة طويلة قاتلنا حتى النهاية، هذا ما يجعلني فخورا أنا وزملائي، لم يكن هناك أي نقص في الالتزام أو التفاني من أجل البرازيل، كنا نستحق الوصول لنصف النهائي والفوز باللقب، لكن لم تكن هذه إرادة الله كان الأمر يستحق كل التضحيات، ولكن في النهاية لم يكن ذلك كافيا، لكنني أؤكد بأننا لم نخلج بأي نقطة عرض من أجل منتخبنا شكرا للجميع على الدعم، لسوء الحظ لم ينجح الأمر رغم أننا سننألم لفترة طويل، لكننا سنحاول العودة، وأشكر الله على كل شي مهما كانت الظروف".

كما وجه أسطورة كرة القدم البرازيلية، بيبيه، رسالة خاصة إلى مهاجم السامبا الحالي، نيمار دا سيلفا، بعد معادلة رقمه القياسي في عدد الأهداف الدولية مع منتخب بلاده وسجل نيمار هدفا في مرمى كرواتيا في مباراة دور الـ 8 من بطولة كأس العالم يوم الجمعة، قبل الخروج بركلات الجزاء الترجيحية بنتيجة 4-2 وعادل نيمار عدد أهداف بيبيه مع منتخب البرازيل برصيد 77 هدفا، فما كان من الأسطورة سوى كتابة رسالة خاصة إلى جناح باريس سان جيرمان عبر حسابه الرسمي على "إنستغرام" وكتب بيبيه: "لقد رأيتك تنمو، لقد هتفت لك كل يوم وأخيرا يمكنك أن أهتفك على معادلة عدد أهدافي مع منتخب البرازيل، كلانا يعرف أن هذا أكثر بكثير من مجرد رقم، واجبتنا الأعظم كرياضيين هو الإلهام، للإلهام زملائنا المحترفين اليوم، والأجيال القادمة، وقبل كل شيء، إلهام كل من يحب رياضتنا لسوء الحظ، اليوم ليس هو الأسعد بالنسبة لنا، لكنك ستكون دائما مصدر الإلهام الذي يطمح إليه الكثيرون، لقد تعلمت أنه كلما مر الوقت، زاد إرشنا، كان رقمي صامدا منذ ما يقرب من 50 عاما، ولم يتمكن أحد من الاقتراب منه حتى الآن، لقد فعلتها يا فتى، إنها تقدر عظمة إنجازك ومع ذلك، فأنت تعلم، كما أعرف، أنه لا يوجد رقم أكبر من متعة تمثيل بلدنا، أبلغ من العمر 32 عاما، وبعد كل هذا الوقت، أمل أن أتمكن بطريقة ما للوصول إلى هذا الحد، أكثر من ذلك، أتمنى أن يمتد إنجازك إلى ملايين الأشخاص الذين يتابعونك لتحدي ما يبدو مستحيلا، إرثه لم ينته بعد، استمر في إلهامنا، استمر في ضرب الهواء بسعادة مع كل هدف تسجله، كما فعلت في كل مباراة رأيتك فيها على أرض الملعب".

نيمار ودع المونديال مرة أخرى مع البرازيل من دور الثمانية، بعدما تكرر الأمر في 2018 أمام بلجيكا أيضا.



مصير الدهون بعد الرياضة

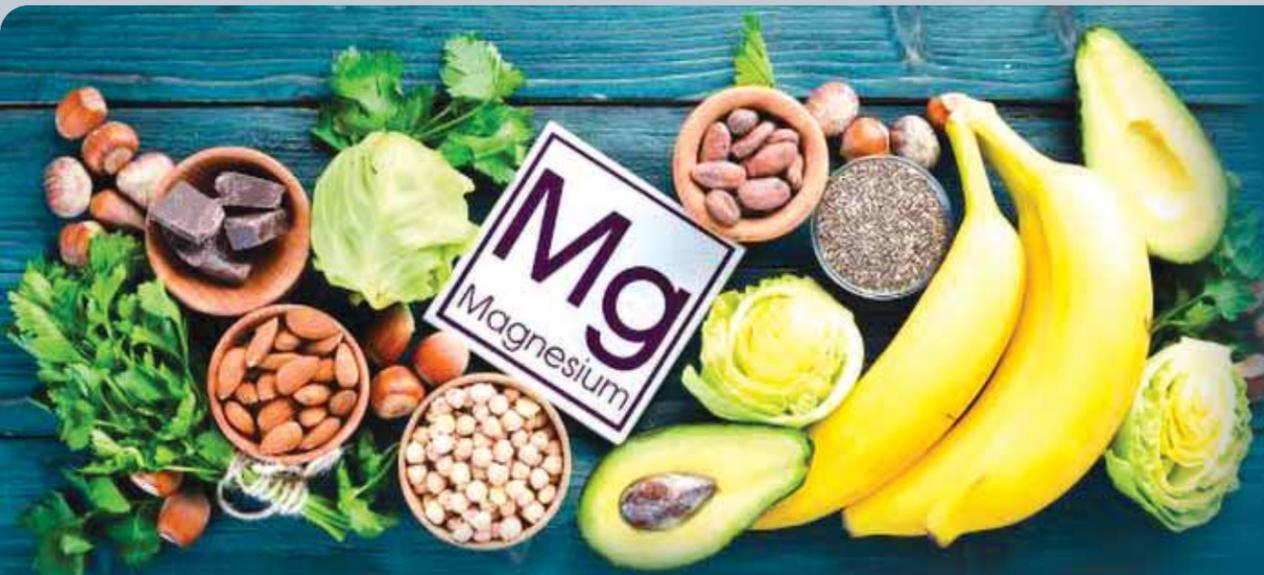
صممت أجسادنا لتخزين الطاقة الزائدة في الخلايا الدهنية بجميع أنحاء الجسم في شكل دهون ثلاثية. كما يتم تخزين كميات أقل من الطاقة في الكبد والعضلات على هيئة جليكوجين، ويحتوي جسم الإنسان على نوعين من الخلايا الدهنية، خلايا دهنية بنية وأخرى بيضاء، وتلك الأخيرة أكثر شيوعاً، كما تتطور الخلايا الدهنية عند البشر بشكل أساسي في أثناء الطفولة والبلوغ، بعد ذلك يبقى عدد الخلايا الدهنية في الجسم مستقراً نسبياً. والخلايا الدهنية هي مكان تخزين الدهون، وتكون كل خلية من نواة وغشاء، ولكن الجزء الأكبر يتكون من قطرات من الدهون الثلاثية المخزنة، ويتكون جزيء الدهون الثلاثية من جزيء واحد من الجلسرين وثلاثة جزيئات من الأحماض الدهنية، ونظراً إلى أن لدينا عدداً محدوداً من هذه الخلايا، فإن زيادة الوزن لا تتضمن عادة خلق المزيد، وبدلاً من ذلك، تتوسع الخلايا الفردية لاستيعاب الأحماض الدهنية، ثم تتقلص عندما يكون الجسم في لحظة احتياج، وتتقلص حينها الأحماض الدهنية في مجرى الدم. نتناول الطعام لتغذية أجسامنا، فعندما يمر الطعام عبر الجهاز الهضمي، فإن الجسم يمتص العناصر الغذائية ويستخدمها لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لتشغيل الروتين اليومي، ثم يتخلص من المخلفات الباقية من خلال المثانة أو الأمعاء، وعندما تتخطى تناول إحدى وجباتك، أو تبدل مجهوداً أو طاقة أكثر من الذي أمك به طعامك، فهذا يأتي دور الدهون، لتقدرتها على توفير الطاقة عندما تكون في أشد الحاجة إليها. هناك عديد من الطرق التي يستخدم فيها الجسم الطاقة، وليس فقط في أثناء ممارسة الرياضة، وتشمل تلك الطرق، ففي أثناء الراحة، يحتاج القلب الطاقة اللازمة لضخ الدم، وتحتاج الرئتان الطاقة من أجل التنفس، ويحتاج العقل الطاقة من أجل التفكير. أما أثناء النشاط تحتاج العضلات طاقة سواء كنت تقوم من على مقعدك أو أنك تمارس التمارين الرياضية، وفي أثناء الأكل يحتاج الجهاز الهضمي الطاقة لتحطيم الطعام وتخزينه. عند ممارسة الرياضة، تحصل عضلاتك أولاً على الطاقة اللازمة من خلال الجليكوجين المخزن فيها، وبعد نحو 30 إلى 60 دقيقة من التمارين

الرياضية، يبدأ جسمك في حرق الدهون بشكل أساسي. إذا كنت تمارس الرياضة بشكل معتدل، فهذا يستغرق نحو ساعة. زيادة كتلة العضلات قد تساعدك على حرق مزيد من السعرات الحرارية، ورفع معدل الأيض الأساسية، وتزيد التمارين الرياضية من معدل التنفس، لذلك يغادر المزيد من ثاني أكسيد الكربون جسمك عند التمرين، أما عندما تمارس الرياضة، يحرق الجسم الدهون بطريقتين، البدء في استخدام احتياطي الدهون بالخلايا الدهنية، وعدم تخزين مزيد من الدهون. وعندما تمارس التمرينات الرياضية بشكل صارم، فإن عقلك يرشد الخلايا الدهنية إلى إطلاق جزيئات الأحماض الدهنية في مجرى الدم، لتزويدك بالطاقة التي تحتاجها لممارسة الرياضة، لتلتقط عضلاتك ورتناك وقلبك هذه الأحماض الدهنية وتفككها، وتستخدم الطاقة المخزنة في روابطها للقيام بالأنشطة البدنية. جزيئات الدهون هي مجرد مركبات عضوية، أي إنها مصنوعة من ذرات الكربون. في وجود الأكسجين، تتأكسد لإنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء، بعض الماء الناتج عندما يستهلك الجسم الدهون بالطريقة المعتادة، يخرج من خلال البول والرق. لكن دراسة نُشرت عام 2014 في المجلة الطبية البريطانية، وجدت أن معظم المنتجات الثانوية للدهون، وضمن ذلك كل ذلك ثاني أكسيد الكربون، يترك الجسم من خلال الجهاز التنفسي. فحين تتنفس المنتجات الثانوية لمعظم الدهون التي نحرقها، حيث يختلط ثاني أكسيد

الكربون الناتج من تلك العملية مع ثاني أكسيد الكربون الناتج عن رنتيك في أثناء معالجة الأكسجين، وفي الوقت نفسه، فكما يحرق انهيار الدهون الطاقة من أجل الوظائف البيولوجية والنشاط البدني، فإنه يولد حرارة تبقى درجات حرارة الجسم طبيعية. هل تفكر الآن في تسريع معدل تنفسك كي تسرع من حرق الدهون؟ للأسف لن يجدي هذا نفعاً، وقد تصاب بخيبة أمل، فكيف تحترق الدهون بتعين عليها أولاً المرور بعملية التمثيل الغذائي، كي تتحلل وتتفكك روابطها التي تمدك بالطاقة، لذا من الأفضل أن تحاول زيادة معدل تمثيلك الغذائي، مع زيادة تحريك عضلاتك، وحينها ستتمكن من حرق الدهون.

علاقة المغنيسيوم والكالسيوم بالتقلصات العضلية

المغنيسيوم معدن يلعب دوراً مهماً في مساعدة جسمك على أداء وظائفه بنجاح، بالإضافة إلى كونه أحد مكونات عظامنا، فهو ضروري أيضاً لتفاعل في الجسم، ويشارك في وظائف الأعصاب وتكوين الناقل العصبي، كما أنه يساعد على ضمان إنتاج صحي للقلب. بينت الدراسات العلمية أن انخفاض مستوى الكالسيوم في الجسم والتحميل الزائد على العضلات، لا سيما تلك التي لا نستخدمها بانتظام، يرفعان خطر التعرض للتقلصات الشديدة التي قد تصل حد التصلب والعجز عن الحركة. يوصي الأطباء بتوفير الجرعات اليومية المناسبة من الكالسيوم للجسم والحرص على الإجماع قبل تشغيل العضلات، خاصة إذا تعلق الأمر بممارسة الرياضة التي تحتاج فيها لتفعيل الأعضاء كلها. ويعد الكالسيوم معدناً أساسياً للإنسان، وذلك لدوره المهم في وظائف الخلايا الحية وهو أكثر المعادن وجوداً في الجسم، حيث يشكل من 1.5 إلى 2 بالمئة من الوزن. كما يشكل ما نسبته 39 بالمئة من المعادن الموجودة في الجسم؛ حيث تتركز حوالي 99 بالمئة من هذه الكمية في العظام والأسنان، وتوجد نسبة 1 بالمئة المتبقية في الدم والخلايا، حيث تقوم بوظائف أيضية هامة، ويكون تركيز الكالسيوم في بلازما الدم مضبوطاً بشكل دقيق ما بين 8.8 ملغ / دسل إلى 10.8 ملغ / دسل، وعلاوة على تسبب نقص الكالسيوم في تقلص العضلات وتصلبها قد يحدث



حدوث أي عواقب. وينصح الخبير الألماني بتغيير وضع السباحة لتخفيف الحمل عن العضلات التي تعرضت للتقلصات. وغالباً ما تحدث التشنجات أثناء سباحة الصدر، وعندئذ يتعين على المرء التحول إلى سباحة الظهر والتجديف بالأذرع لعدة دقائق. ومن المستحسن أيضاً القيام بإطالة العضلات، كي يتم التخفيف من التشنجات، وأكد الطبيب الألماني أنه يمكن إجراء هذه التمارين في الماء أيضاً. وبعد حدوث التقلصات ينبغي على المرء الخروج من الماء؛ نظراً لأن مواصلة السباحة بعد التشنجات يمكن أن تؤدي إلى مخاطر جسيمة؛ حيث قد تتصلب العضلات مرة أخرى. وعادة ما يتمكن المحترفون من الوصول إلى الشاطئ دون مساعدة، إلا أنه يتعين على هواة السباحة عدم الخجل من طلب مساعدة الآخرين عند إصابتهم بتقلصات العضلات. وتوصي الأبحاث بالراحة قبل وبعد التمرين أو الرياضة، لمنع التشنجات التي تنتج عن النشاط البدني القوي وكذلك الترطيب الجيد قبل وأثناء وبعد النشاط مهم، خصوصاً إذا كانت المدة تزيد عن ساعة واحدة، واستبدال المعادن المفقودة (وخصوصاً الصوديوم والبوتاسيوم، والتي هي المكونات الرئيسية للعرق) عن طريق تناول كميات صغيرة من الوجبات الخفيفة المملحة أو الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم في وجبات الطعام وينبغي تجنب التبغ المقطر.

العضلات. علاوة على أن درجة حرارة الماء تلعب دوراً كبيراً في حدوث التشنجات؛ فإذا كان الماء ساخناً أو بارداً جداً تزداد خطورة حدوث التقلصات، التدريب على السباحة بواسطة الزعانف يعتبر من الأخطاء التقليدية، التي تؤدي إلى حدوث تقلصات العضلات وأضاف أنه من ضمن الأسباب الأخرى انخفاض نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم في الدم، علاوة على أن الأدوية المدرة للبول يمكن أن تؤدي إلى حدوث تقلصات العضلات، وكذلك التعرق الشديد، الذي لا يمكن ملاحظته أثناء تدريبات السباحة. ولا يمكن لأي شخص تجنب حدوث التقلصات سواء كان يمارس السباحة أثناء أوقات الفراغ أو حتى إذا كان من السباحين المدربين جيداً. ومع ذلك يمكن اتباع بعض النصائح والإرشادات البسيطة للوقاية من حدوث التقلصات، من ذلك مثلاً تغيير وضع السباحة من وقت إلى آخر، علاوة على أنه ينبغي شرب الكثير من الماء قبل تدريبات السباحة وخلالها. كما أن الإجماع قبل بدء التدريبات يعتبر من الأمور الهامة للغاية لتجنب ظهور تقلصات العضلات، وإذا كان الماء بارداً جداً فيمكن للمرء عندئذ ارتداء بذلة الفواصين. وإذا تعرض المرء لحدوث تشنجات وتقلصات العضلات أثناء تدريبات السباحة فينبغي عليه أن يحافظ على الهدوء. وأوضح مارتن باور أن تقلصات العضلات وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى الفرق، ولكن ردود الأفعال الخاطئة هي المسؤولة عن

التشنج أيضاً عندما تكون العضلات متعبة جداً، خاصة إذا تحملت فوق طاقتها أو إذا كان قد تم عضها لفترة طويلة من الزمن، حيث تعمل الخلايا العضلية من الطاقة والسوائل وتصبح الاستثارة شديدة، مما يؤدي إلى حدوث انكماش قوي. وقد يحدث ذلك لجزء من العضلات أو العضلات كلها أو حتى العضلات المجاورة. ويتسبب الإفراط في ممارسة الرياضة في تشنج العضلات والهيكلي العظمي وغالباً ما يحدث للرياضيين الذين يقومون بممارسة التمارين الرياضية في بيئة حارة. وقد يحدث تشنج العضلات مع عمال البناء وغيرهم من الذين يعملون في بيئة حارة. ومع قدوم فصل الصيف يزداد الإقبال على تدريبات السباحة في النوادي والمراكز الترفيهية، وعادة ما يبدأ المرء التمرين بمنتهى البهجة، إلا أنه يعاني في اللحظة التالية من ظهور آلام نتيجة لتشنجات وتقلصات عضلات الساق. وأوضح الطبيب مارتن باور، من الصليب الأحمر الألماني، أن تقلصات العضلات يكثر ظهورها عند ممارسة السباحة وهناك العديد من الأسباب المختلفة تماماً، والتي تؤدي إلى حدوثها. فمن المعروف أن التدريب غير الكافي يساعد على حدوث التقلصات، بالإضافة إلى التحميل على مجموعة العضلات التي لم يتم استخدامها من قبل. وأشار الخبير الألماني إلى أن التدريب على السباحة بواسطة الزعانف يعتبر من الأخطاء التقليدية، التي تؤدي إلى حدوث تقلصات

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطابع: SAMPRAL

TD DIFFUSION COMMUNICATION



ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05 - الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





مؤسسة دزاير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/15-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016

00213 (0) 23 78 57 70 | 0541 76 26 27

www.dzair-tube.dz @ dzairtube13@gmail.com



جريدة وقناة إلكترونية

