



قائد ناديه لتحقيق فوز  
ثمين أمام أنجي

**بلايلي يتوهج**  
**ويسجل 4**  
**أهدافه مع**  
**أجاسيو**

www.dzair-tube.dz  
**SPORT**

**يومية رياضية جزائرية**

الخميس 29 ديسمبر 2022 الموافق لـ 5 جمادى الآخرة 1444 هـ العدد: 622 الثمن: 30 دج

الرياضة  
الجزائرية  
تستعيد مكانتها  
في عهد  
الرئيس تبون



شباب  
بلوزداد يسيطر  
على الساحة  
المحلية ويكتب  
التاريخ

**العاب**  
**وهران**  
**في الأذهان**

# النهضة الرياضية

**نجاح باهر للدبلوماسية الرياضية الجزائرية**

"الخضر" بين ضياع حلم المونديال  
والخيبة الأفريقية

رئيس الجامعة المغربية يهدد  
بمقاطعة "الشان" لسبب غريب



**لقبج**  
**صاحب المهمات**  
**"القدرة"**



علمية بيع التذاكر  
ستنطلق في الفاتح جانفي  
عبر منصة "تذكرتي"

**200 دج فقط**  
**لحضور مباريات**  
**"شان 2022"**  
**بالجزائر**

الكشف عن "تميمة" كأس  
أفريقيا للمحليين اليوم







## بن عيادة يصاب خلال تدريبات الوداد البيضاء

تعرض المدافع الجزائري في صفوف نادي الوداد البيضاء المغربي حسين بن عيادة لإصابة خلال تدريبات فريقه أول أمس، وهذا حسبما كشف عن موقع "كبوور" العربي، الذي لم يكشف تفاصيل أدق عما يعاني منه لاعب المنتخب الوطني وعن الفترة التي سيقب فيها بالتحديد عن الميدان.

## سيضيع "الكلاسيكو" اليوم أمام الجيش الملكي

وعلى الرغم من شح التفاصيل بخصوص إصابته، إلا أن الأكيد هو أن بن عيادة سيضيع رسميا مباراة اليوم التي ستجمع اليوم فريقه الوداد البيضاء بفنادي الجيش الملكي، والذي يعتبر كلاسيكو الكرة المغربية، ويوليه الضيقان أهمية كبيرة.

نزيم

# منتخب أقل من 17 سنة ينهي تربيته التحضيرية بالعاصمة

أنهى المنتخب الوطني لأقل من 17 سنة أمس تربيته التحضيرية الذي أجراه في المركز التقني بسيدي موسى، وهذا في إطار سلسلة التريبات التي يبرمجها الناخب الوطني لهذه الفئة استعدادا لنهائيات كأس أمم إفريقيا التي ستحتضنها الجزائر العام المقبل، حيث يريد هذا الفريق المواصلة على نفس نسق المنافسة العربية التي توج بها قبل أشهر.

## الفريق فاز برعاية على اتحاد العاصمة لأقل من 19 سنة

وفي آخر لقاء ودي خاضه شبان "الخضر"، فقد تمكنوا من التغلب على فريق اتحاد العاصمة لفئة أقل من 19 سنة برعاية كاملة، ليؤكدون بذلك المستوى الجيد الذي يتمتعون به وكذا العمل الكبير الذي يقوم به الطاقم الفني بقيادة المدرب ارزقي رمان الذي يسعى لتحضير أحسن تشكيلة ممكنة تحسبا لوصول موعد إجراء المنافسة القارية في الجزائر والتي يوليها أهمية كبيرة.

## رمان قام بالعديد من التغييرات في هذا اللقاء

وحسب تقرير المباراة، فإن المدرب ارزقي رمان قام بالعديد من التغييرات في مباراة أول أمس، سواء على التشكيلة الأساسية مقارنة بالمباراة التي سبقت، أو خلال عمر المواجهة، وهذا من أجل منح الفرصة لأكبر عدد ممكن من اللاعبين وكذا معاينتهم بشكل أكبر وأوسع، خاصة وأنها كان آخر مباراة في التريبات وهذا ما يعتبر حوصلا لما تم إنجازه خلال الأيام التي سبقت.

## التريبات كان إيجابيا في مجمله وسمح للمدرب بتدوين عدة ملاحظات

هذا وكان التريبات التحضيرية الذي خاضه الفريق في سيدي موسى إيجابيا على العموم، سواء من حيث المردود الذي قدمته التشكيلة في المباريات الودية أو من الجانب الفردي، كما سمح هذا التجمع بمعينة الأسماء الجديدة التي تدعم بها المنتخب، وكذا تمكن الناخب الوطني ارزقي رمان من تدوين عدة ملاحظات والتي سيعمل على توظيفها في المستقبل، وهذا خلال التريبات التي لا تزال في البرنامج قبل وصول موعد كأس إفريقيا لهذه الفئة.

نزيم

## دار زكريان (مدرب بريست السابق):

# "محيط بلايلي أضره كثيرا"

أدلى المدرب السابق لنادي بريست الفرنسي، ميشال دار زكريان، بتصريحات عاد فيها إلى الفترة التي كان الدولي الجزائري يوسف بلايلي يحمل ألوان الفريق ويلعب تحت إشرافه، حيث حمل هذا المدرب مسؤولية عدم نجاح الدولي الجزائري هناك إلى محيطه، حيث قال في هذا الصدد: "المشكل في بلايلي يكمن في محيطه الذي أضره كثيرا، حيث كان أصدقاؤه وربما من أقاربه يقومون بأشياء غير جيدة لكنه كان لا يقول لهم توقفوا".

## "عدم تواجد زوجته بجانبه لم يتحملة وجعله يشعر بالوحدة"



كما تحدث دار زكريان عن المشكل الذي كان يعاني منه بلايلي وهو ابتعاده عن عائلته، حيث قال بأن هذا كان يشعر بوحدة شديدة وهذا ما لم يتحملة، حيث أرفد بالقول في هذا السياق، "بلايلي عانى من عدم تواجد عائلته بالقرب منه، حيث أن عدم قدرة زوجته على اللحاق به بسبب عدم حصولها على التأشيرة جعله يشعر بوحدة شديدة، وهذا الأمر لم يتحملة".

## "يوسف إنسان طيب ويجب عليك احتضانه ليصل إلى ما تريده"

وفي نفس الوقت أكد مدرب بريست سابقا أن بلايلي شخص طيب، وكل ما يجب هو أن يتم الاهتمام به ومراقبته من أجل الحصول على أحسن مردود منه، حيث أضاف في ذات الموضوع، "يوسف إنسان طيب وخلق، ويجعله تحبه بسرعة، لكن يجب عليك احتضانه ومراقبته ومرات يجب حتى الضغط عليه من أجل الحصول على أحسن مردود منه، سواء في التدريبات وحتى في المباريات الرسمية".

نزيم

# ليل الفرنسي أوفر الأندية حظا للظفر بخدمات بن طالب

كشفت تقارير إعلامية فرنسية أن نادي ليل يعتبر الأقرب للظفر بالدولي الجزائري نبيل بن طالب من بين الأندية التي تريد خدماته في هذه الفترة، حيث يصر على التعاقد معه وبدأ بالفعل تحركاته من أجل الفوز بهذه الصفقة وتجاوز الأندية الأخرى التي تريد هي الأخرى جلبه، في صورة أولمبيك مارسيليا ونادي نيس.

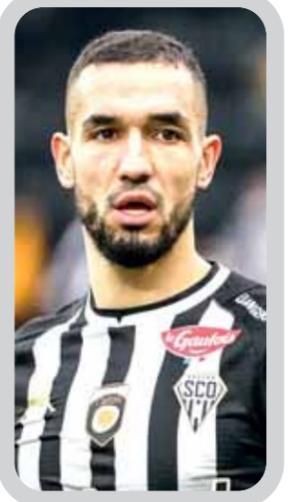
## نبيل مر بمرکز تكوين هذا النادي في صفه

هذا وكشفت ذات التقارير أيضا أنه وبالإضافة إلى العرض الذي حضره نادي ليل من أجل اقتناع اللاعب ونادي بفكرة تحويله نحو نادي الشمال، فإن بن طالب تربطه علاقة بهذا الفريق في السابق، حيث سبق أن مر بمرکز تكوين نادي ليل، وبالتالي فإن هذا الأخير لا يعتبر غريبا عليه وسيكون التحاقه به مستقبلا بمثابة العودة إلى بيته الأول.

## الإدارة دخلت في مفاوضات مع أونجي من أجل تحويله

ولهذا الصدد، فقد دخلت إدارة نادي ليل في مفاوضات رسمية مع نظيرتها من نادي أونجي من أجل الحصول على خدمات اللاعب الجزائري، حيث حضرت عرضا لاقتناع إدارة الرئيس ذو الأصول الجزائرية سعيد شعبان من أجل الموافقة على الصفقة وترسيم انضمام متوسط ميدان "الخضر" إلى "الوسك" في سوق التحويلات الشتوية.

نزيم



# محرز، بن ناصر وبن سبعيني في التشكيلة المثالية للمغاربة لسنة 2022

قامت صحيفة "الليكيب" الشهيرة أمس بنشر التشكيلة المثالية للاعبين المغاربة لسنة 2022، والتي ضمت ثلاثة لاعبين جزائريين، يتقدمهم لاعب مانشستر سيتي رياض محرز وكذا متوسط ميدان نادي ميلان اسماعيل بن ناصر، إضافة إلى ظهير أيسر نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني رامي بن سبعيني، كما حوت القائمة على عدد من اللاعبين المغاربة والتونسيين في معظمهم شاركوا في نهائيات كأس العالم الأخيرة في قطر.

## اختيار الثلاثي منطقي نظرا لما قدموه طيلة العام

هذا ويعتبر اختيار اللاعبين الجزائريين المذكورين سابقا منطقيًا بالنظر إلى المردود الذي قدموه طيلة العام الماضي، حيث سمح تألق محرز في الموسم الذي مضى، خاصة في دوري أبطال أوروبا أن يتواجد ضمن أحسن اللاعبين، في حين أن تألق كل من اسماعيل بن ناصر ورامي بن سبعيني لا يزال ثابتًا ويؤكدان في كل موسم أنهما من بين أفضل اللاعبين في منصبيهما.

## أسهم هؤلاء اللاعبين سترتفع في سوق التحويلات

ومن المؤكد أن اختيار هؤلاء اللاعبين من بين الأحسن في المنطقة المغربية سيساهم في رفع أسهمهم في سوق التحويلات، خاصة فيما يخص اللاعب رامي بن سبعيني الذي يستعد لتغيير فريق في الفترة المقبلة، وكذا اسماعيل بن ناصر الذي لا يزال في مفاوضات لتجديد عقده مع نادي ميلان.

نزيم



شدد على دور الإعلام في التوعية والتحسيس

## بوطميين: "نجاح الشأن مسؤولية الجميع وفرصة ذهبية لكسب نقاط إيجابية في ملف كان 2025"

اعتبر الإعلامي بالقسم الرياضي لقناة الجزيرة القطرية، مجيد بوطميين، أن كأس أمم أفريقيا المحليين التي ستجري بالجزائر ستكون فرصة للجزائر من أجل الظفر بملف إستضافة "كان 2025" وكتب بوطميين منشورا في حسابه على موقع التواصل الإجتماعي الفاسيوك قائلا: "كأس أمم أفريقيا المحليين التي ستقام في بلادنا مطلع العام الجديد ستكون فرصة ذهبية لتسجيل أهداف مهمة في شبك استضافة كأس أمم أفريقيا". وأضاف قائلا: "هناك شروط جوهرية لا بد من أن تتوفر وهي التزام الجماهير بسلوك حضاري بعدم التصفيير على الشئيد أو السلام الوطني للدول المشاركة، وأي تصرف عكس ذلك فسيكون سببا مباشرا في خسارة تنظيم الكان وهنا لا بد من حملة تحسيسية عبر وسائل الإعلام على اختلاف أنواعها لحث الجماهير الامتثال والتخلي بالروح الرياضية، والضرب بيد من حديد إن اقتضت الضرورة ضد كل متهور". وتابع في نفس السياق: "لا بد من استغلال الحضور الرسمي لكل أعضاء الاتحاد الإفريقي بقيادة رئيس الكاف موتسيبي الذي يتحدر من جنوب إفريقيا وهي دولة صديقة جدا لبلادنا ولكم أن تتصوروا دور الدبلوماسية السياسية في ذلك، ناهيك عن حضور كل أعضاء المكتب التنفيذي للكاف، ما سيمنحنا فرصة كبيرة كي نتعامل معهم بأفضل ما يكون لكسب أصواتهم بمختلف الطرق". وواصل المتحدث: "لا بد من الاحترام اللازم لضيوفنا وإبراز كرم الشعب الجزائري أثناء إقامة بطولة المحليين كي نعطي انطباعا جيدا عن البلد ككل وهو استثمار للمستقبل، علينا فعل كل ما يلزم حتى يدخل معركة الكواليس لإقناع ضيوف الجزائر بمدى جاهزية الملاعب الجديدة وتلك التي سيتم تحديثها كي ندعم ملف الاستضافة بملاعب رائعة. وبخصوص تسمية ملعب براق في باسم نيلسون ماندبلا، قال بوطميين: "تسمية ملعب براق في باسم الزعيم نيلسون ماندبلا اعتبره ضربة معلم يحق وستكون له أصداء تصب في مصلحة ملف الجزائر للظور بشرف التنظيم ويا له من تحد". وأشار أنه على الجماهير الجزائرية أن تنسى ملف مباراة الجزائر مع الكاميرون وتضعها في الأرشيف، لأنه لا فائدة من الخوض فيها مجددا أو حتى مضايقة المنتخب الكاميروني بترديد اسم الحكم الغامبي غاساما فقد أغلقت القضية وانتهت". وأكد أيضا أنه لا بد على الإعلام الجزائري أن يقوم بدوره المحوري في الترويج بشكل محترف لملف الجزائر ومحاصرة الاتحاد الإفريقي بفضح كل التلاعبات الخفية التي يتقنها الأفارقة مع الأسف". واختتم حديثه بالقول: "على الرغم من التسريبات التي ظهرت مؤخرا أن الأمور قد حسمت وتم اختيار الدول المستضيفة لتتبع الثلاث المقابلة لنهائيات أمم إفريقيا، فإن الثابت في القارة السمراء، أن الأمور تتغير بين عشية وضحاها ولا يجب التسليم بما سمعناه على أنه واقع محتوم".

وسيم

العملية مبرمجة اليوم بمقر الكاف

لجنة تنظيم "شان 2022" تعدل توقيت الكشف عن تسمية البطولة الأفريقية

أوضح الاتحاد الجزائري لكرة القدم عبر موقعه الرسمي، أمس الأربعاء، عن تفاصيل جديدة فيما يتعلق بالكشف عن التسمية الرسمية الخاصة ببطولة أمم أفريقيا المحليين والمقررة بداية من الثالث عشر من جانفي المقبل وإلى غاية الرابع فيفري. وحسب موقع "الكاف"، فإنه العملية ستكون يوم الخميس المقبل بداية من الساعة الحادية عشرة صباحا بمقر اللجنة المنظمة على مستوى الاتحاد الجزائري للعبة بعد أن كانت مقررة أن تجري على الساعة الثالثة زوالا. وأكدت بيان "الكاف" أن رئيس لجنة تنظيم "شان" الجزائر سيقوم بتنظيم ندوة صحفية مباشرة بعد تقديم التسمية. يذكر أنها المرة الأولى التي تلعب فيها البطولة الإفريقية لثلاثين المحليين بـ18 منتخبا، حيث تم توزيعها على ثلاث مجموعات من أربعة منتخبات ومجموعتين أخريين من ثلاثة لكل منهما على أن يتأهل لربع النهائي الأول والثاني عن الأفرع الثلاثة الأولى، فيما سيتأهل لذات الدور المتصدر فقط عن الفوجين المتبقين. وتتنافس بهران فرق المجموعة الرابعة التي تضم مالي وأنغولا وموريتانيا وكذا المجموعة الخامسة المكونة من منتخبات الكاميرون والكونغو والتيجر.

وسيم

عملية بيع التذاكر ستنتقل في الفاتح جانفي عبر منصة "تذكرتي" 200 دج فقط لحضور مباريات "شان 2022"



علمية بيع التذاكر ستنتقل في الفاتح جانفي عبر منصة "تذكرتي"

## 200 دج فقط لحضور مباريات "شان 2022"

كشفت ولاية الجزائر، أمس الأربعاء، عن أسعار تذاكر مباريات كأس أمم أفريقيا للمحليين التي ستحتضنها الجزائر مطلع العام المقبل، حيث تم تحديد مبلغ 200 دينار مبلغ تذاكر كل اللقاءات بكأس أفريقيا للمحليين، التي ستقام بالجزائر بداية من 13 جانفي لغاية 04 فيفري 2023. وأوضحت ولاية الجزائر في منشور لها عبر صفحتها الرسمية على الفيسبوك، أن التذاكر سيتم اقتناؤها عبر منصة "تذكرتي"، انطلاقا من الفاتح جانفي المقبل، وذلك بالدخول للأرضية الرقمية بعدها يتم اختيار المباراة وملء البيانات الشخصية، ثم اختيار منطقة ومكان الجلوس في الملعب واختيار مكان استرجاع التذاكر. وأوضح البيان كيفية ومراحل اقتناء تذاكر المباريات، بحيث، أن عملية الدفع تكون عبر البطاقة البنكية أو البطاقة الذهبية (بريد الجزائر) ويمكن استخدام بطاقة دفع شخص آخر لاقتناء التذاكر بعد ذلك يتم وصل الدفع والتوجه نحو مكان استرجاع التذاكر الذي تم اختياره مسبقا مرفوقا بوصول الدفع في التاريخ المحدد عليه (تحديد مدة 06 أيام لاسترجاع تذكرة كل مباراة، وفي حال تجاوز هذه المدة تُلغى التذكرة تلقائيا). وستكون عملية استرجاع التذاكر عبر 18 نقطة مخصصة عبر كل إقليم ولاية الجزائر، ونقاط أخرى مخصصة في الولايات الثلاثة الأخرى المعنية (عنابة، قسنطينة، وهران)، وهو الإجراء الذي يدخل في إطار النظام الجديد لبيع التذاكر الذي قرره منظمو "شان" لمكافحة تزويرها. وكان رشيد أوكالي رئيس لجنة المنظمة، قد كشف في وقت سابق على استحداث نظام جديد لبيع التذاكر الإلكترونية تضاديا لعمليات التزوير والفوضى بعد تجربة ألعاب البحر الأبيض المتوسط، والإعلان الرسمي عن الوضعية الإشهارية والموقع الإلكتروني للتظاهرة، كل هذا من أجل إنجاح العرس الإفريقي في الجزائر شان 2022، تحت شعار "مرحبا". ويتواجد المنتخب الجزائري، الذي سيسجل ثاني مشاركة له في هذه المنافسة القارية بعد نسخة 2011 بالسودان، في المجموعة الأولى، التي ستقام مبارياتها بملعب براق في، رفقة منتخبات ليبيا، إثيوبيا وموزمبيق، على أن يستهل المنافسة أمام نظيره الليبي يوم 13 جانفي، في حدود الساعة السادسة مساء.

وسيم

## سفارة هولندا بالجزائر تطلق برنامج تكويني للمدربين الجزائريين الشباب

أطلقت سفارة هولندا في الجزائر، برنامج تكويني في مجال التدريب لفائدة الشباب الجزائري المهتم بكرة القدم. وجاء في بيان الصفحة الرسمية للاتحاد الأوروبي في الجزائر على موقع "فاسيوك" أمس الأربعاء، أن سفارة هولندا في الجزائر تدعوكم إلى اغتنام الفرصة الاستثنائية للمشاركة في "ك. أن. في. بي. وورلد كوتشيس" في إطار برنامج شراكة وأكد البيان ذاته، أن المشاركين سيكون من الجنسين "ذكور وأناث" الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاما سيتم اختيارهم ليتسنى لهم الاستفادة من سنتين من التكوين ليصبحوا مدربين عالميين لكرة القدم. واختتم بيان السفارة الهولندية بالجزائر، أن آخر موعد للتسجيل في البرنامج التكويني في مجال التدريب سيكون في 15 جانفي 2023.

وسيم

## بلايلي يتوهج في "الليغ 1" ويهدي "أجاكسيو" ثلاث نقاط غالية على حساب "أنجي"

نجح الدولي الجزائري، يوسف بلايلي، في قيادة ناديه أجاكسيو إلى فوز ثمين على حساب نظيره أونجي بنتيجة هدف دون رد في المباراة التي جمعت بينهما، أمس الأربعاء في إطار الجولة 16 من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى "الليغ 1". وجاء هدف التقدم لأجاكسيو عن طريق المتألق الجزائري يوسف بلايلي من ضربة جزاء، حيث تسبب نشاط الدولي الجزائري في توريط مدافعي الخصم في ركلة الجزاء، قبل أن يترجمها بنفسها في شبك أنجي. وشارك ابن مدينة في 72 دقيقة من المباراة، حيث نجح في الحصول على ركلة الجزاء التي سجل منها بنفسه هدف فوز فريقه في الدقيقة 40. في المقابل، لعب الجزائري فريد الملاي لاعب وسط أنجيه المباراة كاملة، لكنه لم يسجل أو يسهم في أهداف.

### سجل للمرة الثالثة على التوالي في الدوري الفرنسي

وبلغة الأرقام والإحصائيات، تعد مباراة أنجي هي المواجهة الثالثة على التوالي التي يسجل فيها بلايلي بالدوري الفرنسي بعد ستراسبورغ ونانت، كما أن الهدف الذي وقعه أمس يمكنه من رفع رصيده من الأهداف في الدوري هذا الموسم إلى 4 أهداف في 9 مواجهات، وقد سجلها جميعا من علامة الجزاء.

### اختير ثاني أفضل لاعب في اللقاء بعد زميله الحارس ليروي

وظهر يوسف بلايلي بشكل جيد في مباراة أجاكسيو وأنجي، حيث، كان مصدر إزعاج للمنافس بدليل هو من كان وراء ركلة الجزاء التي تحصل عليها الفريق الكورسيكي وعليه منحت شبكة "هوسكورد" المتخصصة في الإحصائيات تقييما لبلايلي يقدر بـ7.9 درجة من 10 كثنائي أفضل لاعبي فريقه بعد الحارس بنجامين ليروي الذي نال 8 درجات من 10.

### أجاكسيو يراهن عليه كثيرا لقيادة الفريق لضمان البقاء

ويراهن نادي أجاكسيو كثيرا على بلايلي خلال النصف الثاني من الموسم، لقيادة الفريق لضمان البقاء في دوري الدرجة الأولى الفرنسي، خاصة بعد تقديمه مستويات كبيرة، خلال المواجهات التي لعبها مع الفريق حتى الآن (لعب 6 مباريات سجل خلالها 4 أهداف وصنع هدفين وحقق أجاكسيو فوزه الرابع هذا الموسم ليتقدم للمركز الـ14 من 15 نقطة، على حساب أنجي الذي يبقى في المركز الأخير بعدما تجمد رصيده عند 8 نقاط.

وسيم

## حسب ما أعلن عنه الموقع الرسمي للفاف أمس تعيين "بن ستيتي" على رأس فرع الكرة النسوية

أعلن الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أمس الأربعاء، عن تعيينه للمدرب الجزائري فريد بن ستيتي على رأس المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم، كما سيكون على رأس فرع الكرة النسوية وبطموحات وأهداف مختلفة.

وجاء قرار التعيين، خلال اجتماع المكتب الفيدرالي السابق برئاسة جهيد زفيرف خاصة وأنه يتزامن مع إعادة إطلاق اتفاقيات الدعم مؤخرا مع الفيفا مع إمكانية الاستفادة من المساعدات على المستوى المالي ودورات التكوين. ونشرت "الفاف" عبر موقعها الرسمي، السيرة الذاتية للدولي الجزائري السابق وتبدو ثرية وبإمكانه تقديم الإضافة على المستوى الشخصي. ويعد فريد بن ستيتي من اللاعبين الدوليين الجزائريين السابق أحد المدربين اللامعين في كرة القدم النسائية، حيث بدأ في نادي إف سي سيت (1993-1995) لينتهي في أولمبيك ليون (1982-1989). قضى فريد ما يقرب من عشر سنوات كمدرّب عام لنادي أولمبيك ليون (الدوري الفرنسي) من 2001 إلى 2010. خلال موسم 2010/2011 كان مساعدا لكلود بول، ثم مدرب أولمبيك ليون في الموسم التالي، في 2011-2012، أصبح المدرب الوطني لروسيا والمناجير العام لفريق روسيناكا، عاد بعدها بن ستيتي إلى فرنسا في عام 2012 لتولي زمام القيادة في باريس سان جيرمان (الدوري الفرنسي)، لمدة أربعة مواسم (2012-2016). وخلال موسم 2018-2019، سيحاول تجربة

في الصين كمدرّب رئيسي لنادي داليان كانجيان" الدوري الصيني الممتاز للسيدات، بعد ذلك توجه لخوض تجربة أخرى في الدوري الأمريكي للسيدات وذلك كمدرّب

رئيسي لفريق "لوال" رين".

وسيم



تسوية رزنامة البطولة المحترفة الأولى

## شباب بلوزداد يبتعد في الصدارة

عمق شباب بلوزداد، أمس الفارق في صدارة الرابطة المحترفة الأولى بعد عودته بفوز عريض من مدينة الأربعاء أمام الأمل المحلي في إطار تسوية الرزنامة. ولم يجد أشبال المدرب التونسي نبيل الكوكبي أي عناء في تجاوز الفريق المحلي برعاية نظيفة تداول على تسجيلها كل من وامبا (8)، سالم (17)، كبير (22) وبودديم (82). بهذه النتيجة ينهي حامل اللقب الريادة برصيد 37 نقطة وبفارق ثمانية نقاط كاملة عن قسنطينة (29 نقطة).

### إدارة أمل الأربعاء تكرم الحكم عبيد شارف

أدار أمس الحكم الجزائري مهدي عبيد شارف آخر مباراة له في سلك التحكيم، بين نادي أمل الأربعاء وشباب بلوزداد في مباراة متأخرة عن الجولة الثامنة للرابطة المحترفة الأولى، وحظي الحكم الدولي السابق بحظي بتكريم خاص طرف إدارة أمل الأربعاء وذرف الدموع.

### بوكرة حاضر لمعاينة لاعبي بلوزداد

وعلى صعيد ذي صلة سجل مدرب المنتخب الوطني المحلي مجيد بوكرة حضوره في مباراة الأمل بين أمل الأربعاء وشباب بلوزداد وذلك لمعاينة والوقوف على جاهزية لاعبي المنتخب المحلي، قبيل أسام قليلة على انطلاق كأس أمم إفريقيا للمحليين المزمع إجراؤها في الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 4 فيفري المقبلين. وجدير بالذكر أن "الخضر" سيخوضون آخر مباراة ودية تحضيرية يوم 7 من الشهر الداخل قبل 6 أيام عن أول مباراة رسمية في "الشان" أمام ليبيا بتاريخ 13 جانفي بملعب براقبي.



### كأس أمم إفريقيا للمحليين 2022

## وهران تستحوذ على حصة الأسد من المباريات الـ32 للنسخة السابعة

ستحظى مدينة وهران، إحدى المدن الأربع المعنية بالنسخة السابعة لبطولة إفريقيا للمحليين (شان 2022) التي ستحتضنها الجزائر، بحصة الأسد من مجموع المقابلات الـ32 المبرمجة في هذا الحدث المقرر في الفترة من 13 جانفي إلى 4 فيفري 2023 حيث يستضيف ملعب "ميلود هدي" ما لا يقل عن عشر مباريات. وتستقبل عاصمة غرب البلاد بالمناسبة منتخبات مجموعتين اثنتين في الدور الأول وهما المجموعتان الرابعة والخامسة. وتضم الأولى مالي وأنغولا وموريتانيا فيما تتكون الثانية من الكاميرون والكونغو والنيجر. كما تستضيف "الباهية" مباراة من المباريات الأربع للدور ربع النهائي وأخرى نصف النهائي، وكذلك المباراة الترتيبية من أجل المركز الثالث يوم 3 فبراير، وذلك قبل 24 ساعة من المباراة النهائية المقررة على ملعب براقبي الجديد (الجزائر العاصمة). وللهذه الغاية، وفر المسؤولون المحليون ثلاثة ملاعب لتدريب الفرق الستة التي ستقيم بوهراة خلال الدور الأول، حيث يتواجد اثنا عشر منها بالمركب الرياضي "ميلود هدي"، والثالث بملعب ألعاب القوى لحي "كاسطور". وأبدي رئيس اللجنة المحلية المنظمة لـ "الشان"، رشيد أوكالي، خلال زيارة العمل التي قام بها لوهران الاثنيتين الماضيتين، رضاه عن حالة ميادين مواقع التدريب الثلاثة المعشوشبة طبيعيا، بما في ذلك ميدان "كاسطور" الذي أعيد تهيئته بالكامل لأول مرة منذ عدة سنوات. نفس الارتياح أبان عنه ذات المسؤول بخصوص ميدان الملعب الرئيسي الذي يتسع لـ 40 ألف مقعد والتابع لمركب "ميلود هدي"، الذي سيكون مسرحا للمباريات العشر المذكورة، وهو المرفق الذي لا يحتاج للخضوع إلى مقابلات تجريبية بخلاف الملاعب الأخرى المختارة للبطولة، بما أنه احتضن عدة لقاءات، كان آخرها المباراة الودية بين الجزائر ومالي في نوفمبر الماضي، كما أشار إليه السيد أوكالي. من جهتها، اتخذت مصالح ولاية وهران، خلال اجتماع عقد هذا الأسبوع تحت إشراف الوالي سعيد سيغود، عدة إجراءات تتعلق بمختلف القطاعات المعنية بتنظيم البطولة الإفريقية التي تستضيفها الجزائر لأول مرة في تاريخها. على صعيد آخر، سيتم استحداث عشر نقاط بوهراة لاستخراج التذاكر الإلكترونية، والتي سيتم بيعها من خلال المنصة الإلكترونية "تذكرتي"، وهو الإجراء الذي يدخل في إطار النظام الجديد لبيع التذاكر الذي قرره منظمو "الشان" لمكافحة تزويرها، وفقا لرئيس اللجنة المحلية لتنظيم المنافسة. وبخصوص المقابلات الـ22 المتبقية، فإن تسع منها ستقام بملعب براقبي الجديد (الجزائر العاصمة)، بما في ذلك المباراتين الافتتاحية والنهائية، وسبع أخرى بملعب 19 ماي بعنابة فيما ستجري الستة لقاءات الأخيرة بملعب "الشهيد حملاوي" بقسنطينة، علما وأن الملعبين الأخيرين خضعا مؤخرا إلى أشغال كبيرة لإعادة تهيئتهما وعصرنتهما.

مهدي

### في خرجة جديدة من الجامعة المغربية

## لقجع يستفز الجزائر ويهدد بالانسحاب من "الشان"

في خرجة كانت متوقعة منه، ساوم رئيس الجامعة المغربية لكرة القدم فوزي لقجع الكونفيدرالية الإفريقية للعبة (الكاف)، مهذدا بعدم المشاركة في نهائيات إفريقيا للأمم للمحليين التي ستجري ما بين الـ13 من جانفي والـ4 من فيفري 2023 بالجزائر. وبحسب ما جاء في موقع الجامعة المغربية لكرة القدم، فإن الجامعة وجهت طلبا إلى "الكاف"، تطالب منها تسهيل سفر المنتخب المغربي إلى الجزائر، وذلك عبر التنقل من المغرب إلى الجزائر، عبر رحلة مباشرة بواسطة طائرة خاصة تابعة للخطوط الملكية المغربية. علما أنه تم إغلاق المجال الجوي الجزائري أمام الطائرات التي تحمل رقما تسلسليا مغربيا بقرار من السلطات العليا في الجزائر. وطالبت الجامعة المغربية برحلة مباشرة من العاصمة الرباط إلى الجزائر وإلى قسنطينة بالتحديد مكان إقامة المنتخب المغربي، على متن شركتها الخاصة والإستسحب من المشاركة في البطولة الإفريقية للمحليين. ويسعى لقجع من خلال هذه الخرجة المستفزة إلى مساومة "الكاف"، مهذدا بالانسحاب المغرب من المشاركة في "الشان" من أجل التوشيش على التنظيم الجيد للجزائر. ويتواجد المنتخب المغربي في المجموعة الثالثة إلى جانب كل من السودان، غانا ومدغشقر، وستجري مباريات المجموعة الثالثة بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة. وأعلنت الجزائر شهر سبتمبر 2021 إغلاق مجالها الجوي أمام جميع الطائرات المدنية والعسكرية المغربية، بسبب مواصلة نظام المخزن "الاستفزازات والممارسات العدائية" تجاهها.

مهدي

### دراجات/البطولة العربية المجمععة 2022 :

## المنتخب الجزائري ينهي المنافسة في المركز الثاني بمجموع 33 ميدالية

أنهى المنتخب الجزائري للدراجات العربية المجمععة (على الطريق، جبلية، معاقين)، التي اختتمت فعالياتها يوم الثلاثاء بمدينة الشارقة الاماراتية في المركز الثاني بمجموع 33 ميدالية (10 ذهبية، 12 فضية، 11 برونزية). وعاد المركز الأول في هذه البطولة العربية، حسب جدول الترتيب العام النهائي الذي نشره أمس الأربعاء الاتحادي العربي للعبة، لمنتخب البلد المضيف، الإمارات العربية المتحدة بمجموع 25 ميدالية (13 ذهبية، 7 فضية، 5 برونزية) فيما حل العراق في المركز الثالث برصيد 7 ميداليات (4 ذهبيات، 2 فضية و 2 برونزية). وخلال منافسات السباق على الطريق التي جرت اطوارها في الفترة الممتدة من 16 إلى 24 ديسمبر الجاري، كان المنتخب الوطني الذي شارك بـ25 دراجا، قد أحرز 25 ميدالية (8 ذهبية، 10 فضية، 7 برونزية). وكانت الميداليات الذهبية للجزائر، من نصيب كل من منتخب الأواسط ذكور في السباق ضد الساعة، ونسرين حويلى في السباق فردي إناث لأقل من 23 سنة، وعماري في السباق ضد الساعة فردي ذكور وتشكيلية الوسطيات في السباق على الطريق والنخبة ذكور في السباق على الطريق ونسيم سعدي في السباق على الطريق (نخبة ذكور)، ورياض بختي (السباق على الطريق أواسط ذكور) والمنتخب الوطني في السباق على الطريق (أواسط ذكور). أما الميداليات الفضية فكانت من انجاز كل من منتخب النخبة ذكور والأشبال ذكور في السباق ضد الساعة، وعز الدين لعقاب في السباق ضد الساعة فردي نخبة وحنيني بلعتروس في السباق ضد الساعة فردي نخبة في السباق ضد الساعة (فردي /أواسط ذكور)، صلاح الدين شرقي في السباق ضد الساعة فردي (أقل من 23 سنة)، وزين الدين مرايط في السباق ضد الساعة فردي (معاقين)، وسهام بوسيع في السباق ضد الساعة على الطريق (أقل من 32 سنة). وعادت ميداليات معدن البرونز، لكل من زين الدين مرايط في السباق على الطريق لفئة المعاقين، ونصر الله سمايني في السباق ضد الساعة فردي (أواسط ذكور)، وعز الدين لعقاب في السباق ضد الساعة فردي نخبة وحنيني بلعتروس في السباق على الطريق (وسطيات) وحزمة عماري (السباق على الطريق لأقل من 23 سنة) وسولاف سليبي (السباق على الطريق وسطيات). وفي المنافسات الخاصة بالسباقات الجبلية، أحرز المنتخب الوطني الجزائري (إناث وذكور) المشكل من 15 دراج، نماني (8 ميداليات (2 ذهبية، 2 فضية، 4 برونزية). وكانت الميداليات الذهبية من انجاز كل من حزمة عماري و انس رياحي على التوالي في اختصاص السباق الريفي الأولمبي لأقل من 23 سنة ذكور و اواسط ذكور. أما الميداليات الفضية فكانت من نصيب كل من عبد الرحمان منصور، في السباق الأولمبي الريفي (نخبة ذكور) وعبد الرحمان رشاش في السباق الريفي الأولمبي الريفي للأوسط (ذكور). أما الميداليات البرونزية الأربع فاحرزهم كل من حزمة عماري وقيس بن ديب في سباق النخبة ذكور و أواسط ذكور، واسامة خيلاف في السباق الأولمبي الريفي (أواسط ذكور) وملاك ميشاية في السباق الأولمبي الريفي (وسطيات). وتعتبر الطبعة-2022 للبطولة العربية المجمععة للدراجات (على الطريق، جبلية، معاقين)، مؤهلة للألعاب الأولمبية الصيفية، المقررة في 2024 بباريس (فرنسا).

سفيان ع.

## ملف الاحتراف على طاولة الحكومة

ترأس الوزير الأول، أيمن بن عبد الرحمان، أمس اجتماعا للحكومة، انعقد بقصر الحكومة، وقد درست الحكومة خلال اجتماعها الأسبوعي قضية الاحتراف في الجزائر، واستمعت إلى عرض قدمه وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سيقاق، بتعلق بوضعية الاحتراف في مجال كرة القدم، وأفاق الاصلاحات التي ستتم المبادرة بها ضمن الآلية الرامية للارتقاء به إلى مستوى المعايير والشروط المطلوبة بموجب الاطار التنظيمي الجديد لنظام منح رخصة النادي المحترف، الذي صادق عليه الإتحاد الإفريقي لكرة القدم.

تسوية رزنامة البطولة الوطنية

"سوسطارة"

تسقط أمام

بسكرة وتعهد

إلى نقطة الصفر

تلقت نادي اتحاد العاصمة أمس هزيمة مخيبة أمام مستضيفه اتحاد بسكرة في مباراة متأخرة عن الجولة العاشرة للرابطة المحترفة الأولى. وعاد أبناء "سوسطار" إلى نقطة الصفر مجددا بعد التعثر أمام النادي العسكري، وتلقت شبك النادي العاصمي الهدف الوحيد في د 3 من عمر اللقاء بعد خطأ من اللاعب بوشنبة ليسقط بذلك زملاء مريلي مجددا في وقت كان الأنصار ينتظرون مواصلة الانتفاضة بعد الفوز السابق على شباب قسنطينة، وبهذه الخسارة ضيع اتحاد العاصمة فرصة الارتقاء للبوديوم حيث تجمد رصيده عند 22 نقطة في المركز السابع بفارق نقطة وحيد عن اتحاد بسكرة صاحب المرتبة التاسعة.

## تحويل غرفة ميسي في كأس العالم 2022 إلى متحف صغير

قررت جامعة قطر، تحويل الغرفة الخاصة بالنجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، لاعب باريس سان جيرمان، في بطولة كأس العالم قطر 2022 إلى متحف للزيارة فقط.

وقال الدكتور هتمي الهتمي مدير إدارة الاتصال والعلاقات العامة في جامعة قطر، في تصريحات نشرتها صحيفة "الشرق" القطرية، أنه بالنسبة للغرفة الخاصة بلاعب المنتخب الأرجنتيني ليونيل ميسي ستبقى على حالها وستبقى متاحة للزيارة فقط وليس للإقامة.

وأضاف أن

غرفة

ميسي

ستكون

بمناخ

متحف صغير

سيحتوي على

كافة مقتنيات ميسي

وستكون إرثا للطلاب

والأجيال القادمة وشاهدة على

الإنجازات الكبيرة التي حققها ميسي خلال

المونديال. قدم ليونيل ميسي، قائد منتخب

الأرجنتين، أداء استثنائيا للغاية في النسخة رقم 22 من

بطولة كأس العالم التي استضافتها قطر، بدءا من 20 نوفمبر

الماضي وحتى 18 ديسمبر الجاري، بمشاركة 32 منتخبا في 8

ملاعب مختلفة. وقاد ميسي منتخب بلاده نحو التتويج بلقب

بطولة كأس العالم 2022، بعدما أحرز هدفين في فوز الأرجنتين

على نظيره الفرنسي، بركلات الترجيح 4-2، عقب انتهاء الوقت

الأصلي والأشواط الإضافية بالتعادل الإيجابي 3-3، في

المواجهة المثيرة التي أقيمت بينهما على استاد "لوسيل"، في

المباراة النهائية لكأس العالم 2022. وأحرز ميسي 7 أهداف مع

المنتخب الأرجنتيني في كأس العالم 2022،

بالإضافة إلى 3 تمريرات حاسمة ليصل

إجمالي مساهماته إلى 10 أهداف في 7

مباريات شارك فيها بالبطولة. ويعتبر

ميسي الهداف التاريخي

للمنتخب الأرجنتيني في

جميع البطولات برصيد

98 هدفا، كما يأتي

البرغوث في صدارة

اللاعبين الأكثر

مشاركة في

تاريخ النافو.

## إيثان مبابي شقيق كليان يشارك لأول مرة مع الفريق الأول لسان جيرمان

خطف إيثان شقيق كليان مبابي الأصغر نجم باريس سان جيرمان، أنظار مسؤولي النادي الباريسي خلال فترة توقف الدوري الفرنسي لكرة القدم، بسبب منافسات كأس العالم 2022 التي أقيمت في قطر. وانضم إيثان (15 عاما) لتدريبات الفريق الأول لسان جيرمان، وظهر بمستوى لافت، كما شارك في المباريات الودية، استعدادا لاستئناف الدوري الفرنسي. وذكرت صحيفة "ماركا"

الإسبانية، أن إيثان مبابي استثمر غياب اللاعبين الدوليين، وشارك لأول مرة بقميص الفريق الأول للفريق الباريسي في مباراتين وديتين.

وظهر إيثان في المباراة الودية للفريق الباريسي والتي أقيمت في 16 ديسمبر الجاري ضد فريق "باريس إف سي"، وانتهت بـ 2-1 الأول، ودخل بديلا مع

بداية الشوط الثاني. وبعدها بخمسة أيام، لعب إيثان 22 دقيقة من المباراة الودية الثانية، والتي جرت ضد كويشيلي، وفاز فيها باريس سان جيرمان 3-1. وتؤكد الصحيفة الإسبانية أنه

و بمجرد عودة جميع اللاعبين الدوليين، سيعود إيثان مجددا للتدريب مع فريق الشباب بالنادي الباريسي. وظهر شقيق كليان في 5 مباريات مع باريس سان جيرمان في

مسابقة دوري أبطال أوروبا للشباب، وصنع هدفين. وتشير "ماركا" إلى أن مسألة وجود إيثان مع شقيقه كليان في تدريبات الفريق الأول لباريس تبدو

مفربة، خاصة وأن أسلوب لعب كل واحد منهما مختلف عن الآخر.

## رئيس الاتحاد الأرجنتيني: سكالوني سيبقى مع أبطال العالم

أكد كلاوديو تابيا رئيس الاتحاد الأرجنتيني لكرة القدم كلاوديو تابيا بقاء المدرب ليونيل سكالوني على رأس الجهاز الفني لأبطال العالم. وقال تابيا: سكالوني هو مدرب المنتخب الأرجنتيني. كلانا رجال نلتزم بكلامنا وقلنا نعم لبعضنا البعض. ليس لدي أدنى شك في أنه سيستمر.

ويتولى سكالوني (44 عاما) تدريب المنتخب الأمريكي الجنوبي منذ عام 2018، وقاده إلى لقب كوبا أميركا عام 2021، وهو أول لقب دولي للأرجنتين منذ عام 1993. ثم أحرز مع ليونيل ميسي ورفاقه لقب كأس العالم للمرة الثالثة في تاريخ البلاد والأولى منذ العام 1986، بالفوز على فرنسا في النهائي بركلات

الترجيح. ومع ذلك، عندما عين مدربا خلفا لخورخي سامباولي بعد الخروج من دور الـ 16 في كأس العالم 2018 في روسيا، لم يكن سكالوني خيالا شعبيا وقال تابيا: أعتقد 99 في المئة من الناس إننا مخطئون أو

حتى مجانين، لكن هذا الفريق جلب السعادة للناس بالألقاب التي أحرزوها.

## مستشار

## بنزيمة يخرج ديشامب بتقرير طبي

قدم كريم الجزائري، المستشار المقرب لكريم بنزيمة، دليلا جديدا على جاهزية نجم ريال مدريد، لخوض مباريات كأس العالم الأخيرة، بدءا من ثمن النهائي.

كان ديديه ديشامب، مدرب فرنسا، استبعد بنزيمة عقب تعرضه لإصابة قبل انطلاق المونديال بأيام قليلة.

وأفادت تقارير، بأن ديشامب استغل تعرض بنزيمة لإصابة طفيفة، كانت تحتاج لأسبوع على الأكثر، وقرر استبعاد اللاعب من معسكر الديوك. ونشر الجزائري، عبر حسابه بـ "تويتر" مقطع فيديو لأحد الأطباء، يشرح طبيعة الإصابة التي تعرض لها بنزيمة قبل المونديال.

وعلق عليه: "أضع ذلك هنا، لكن قبل ذلك استشرت 3 متخصصين، أكدوا أن التشخيص يعني أن بنزيمة كان لا تقبل للمشاركة بدءا من ثمن النهائي، على الأقل من مقاعد البدلاء، لماذا طلبت منه المغادرة بهذه السرعة؟". وكان كريم بنزيمة قد أعلن اعتزاله اللعب الدولي، الأسبوع الماضي، عقب التوتر الشديد في علاقته مع ديشامب.

## أليو سيسيه سيستمر في منصبه مدربا للمنتخب السنغالي

أعلن الاتحاد السنغالي لكرة القدم استمرار أليو سيسيه في منصبه مدربا لأسود التيرانغا بعد قيادته المنتخب السنغالي إلى الدور الثاني من مونديال قطر 2022، قبل الخسارة أمام إنجلترا في ثمن النهائي 3-0.

وقال رئيس الاتحاد السنغالي لكرة القدم أوغستن سينفور: "تملك مشروعا ما زال متواصلا، ونريد أن يواصل سيسيه عمله في هذا المنصب للحفاظ على مستوى المنتخب خلال المرحلة المقبلة". وتابع سينفور حديثه بالقول: "نريد الحفاظ على لقب كأس أمم أفريقيا في النسخة المقبلة التي من المقرر أن تقام بداية 2024 في كوت ديفوار، وأليو هو الرجل المناسب لقيادة الفريق نحو تحقيق هذا الهدف".

ويعد سيسيه أحد أبرز نجوم الكرة السنغالية، حيث سبق له اللعب في صفوف أندية برمنغهام سيتي وبورتسموث الإنجليزيين إلى جانب سيدان ونيم أولمبيك الفرنسيين، إلى جانب اعتباره عضوا في المنتخب السنغالي صاحب إنجاز التأهل للدور الثاني من مونديال كوريا الجنوبية 2002 في أول مشاركاته المونديالية، والتي حقق فيها فوزا أسطوريا في الافتتاح على المنتخب الفرنسي حامل اللقب 1-0.

وكمدرب، قاد سيسيه منتخب السنغال إلى الدور الثاني من مونديال قطر بعد الخسارة أمام هولندا 2-0، ثم الفوز على قطر 3-1، قبل تخطي عقبة الأكوادور 1-2؛ لكنه خسر في ثمن النهائي أمام إنجلترا 3-0.

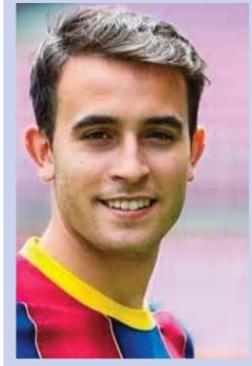
ويبدأ سيسيه مهامه مع المنتخب السنغالي عام 2015 قاد خلالها الفريق إلى حصد لقب كأس أمم أفريقيا والتأهل إلى المونديال القطري، حيث رشحه الكثيرون للعب دور الحصان الأسود، لكن إصابة نجمه الأول ساديو ماني أربكت كل الحسابات السنغالية في كأس العالم.

## هل يعود كريستيانو إلى ريال مدريد؟ نجله يفجر مفاجأة

هجر كريستيانو جونيور نجل الأسطورة البرتغالية كريستيانو رونالدو مفاجأة من العيار الثقيل، بعودته إلى صفوف فريق الشباب ريال مدريد مجدداً. وارتبط كريستيانو جونيور دائماً بانتقالات والده، حيث رحل معه من ريال مدريد لصفوف يوفنتوس، ومنه إلى مانشستر يونايتد. ونقلت شبكة "ديفينسا سينترال" الإسبانية، عن الصحفي إيدو كورناجو، أن كريستيانو جونيور عاد لصفوف الملكي بعد 4 سنوات. وأثار هذا التباً جدلاً كبيراً في إسبانيا، خاصة أنه قد يشير إلى احتمالية عودة الدون إلى ريال مدريد مجدداً. وارتبط اسم رونالدو مؤخراً بالانتقال لصفوف النصر السعودي في صفقة مجانية، إلا أن خطوة انضمام نجله لريال مدريد، قد تقلب كل الموازين في الفترة المقبلة. وقضى كريستيانو 9 سنوات داخل ريال مدريد حقق فيها العديد من البطولات بجانب الإنجازات الفردية، قبل أن يقرر الرحيل إلى يوفنتوس عام 2018. وفي الصيف قبل الماضي انتقل الدون من يوفنتوس إلى ناديه القديم مانشستر يونايتد، لكنه عانى كثيراً هذا الموسم بتواجده أغلب المباريات على دكة البدلاء.

يشار إلى أن مانشستر يونايتد فسخ عقده مع رونالدو بالتراضي أثناء مونديال قطر، وذلك بعد حوار الدون مع الصحفي البريطاني بيرس مورغان الذي انتقد خلاله إدارة ناديه والمدير الفني للفريق إريك تين هاغ.

## إريك غارسيا: نفتقد بيكي في برشلونة



أكد إريك غارسيا مدافع برشلونة، أنه وفريقه يعتقدون أحد النجوم السابقين، قبل أن يعدد مميزات، كما كشف عن صفة مهمة تعلمها منه.

وقال غارسيا خلال تصريحات نقلتها صحيفة "سبورت" الإسبانية: "نفتقد بيكيه، فقد كان لاعباً وشخصاً رائعاً ومختلفاً، وكنا نعلم أننا سنفتقده".

وأعلن بيكيه اعتزاله لعب كرة القدم، قبل فترة التوقف الدولي من أجل نهائيات مونديال قطر 2022 في نوفمبر الثاني الماضي. وعدد غارسيا مزايا بيكيه فقال: "لقد كان شديد التركيز ويلعب بسهولة كبيرة، وهو المدافع الوحيد الذي أراه قادراً على القيام بذلك". وأضاف: "تعلمت من جيرارد كيف تكون ذكياً داخل وخارج الملعب. في الملعب هو واحد من اللاعبين الذين يرون كل شيء في أقل من ثانية". واختتم غارسيا فقال: "يمكن أن يكون (بيكيه) سريعاً في قراراته أو بطيئاً، مما يجعله لا يعاني، ويقراً ما سيحدث في الملعب". وكان غارسيا انضم إلى برشلونة قادماً من مانشستر سيتي في صيف عام 2021.

## ضربة القرن... مبابي يفكر في الانتقال لبرشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، أمس الأربعاء، عن مفاجأة كبرى تتعلق برغبة برشلونة في التوقيع مع الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان. وجدد مبابي عقده في حديقة الأمراء، خلال الصيف الماضي، على الرغم من رغبة ريال مدريد الكبرى في استقدامه لسانتياغو برنابيو.

وقالت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "برشلونة يرغب في استقلال حالة مبابي الحالية، وأنه لا يمر بأفضل لحظاته بعد خسارته نهائي كأس العالم أمام الأرجنتين، وتحديداً أمام زميله في باريس ليونيل ميسي، والتي يمكن أن تكون حاسمة في استراتيجية البرسا، خاصة بعد الاتفاق مع والد ميسي، على تجديد عقد البرغوث لموسم آخر".

وأضافت: "قرار سان جيرمان بتجديد عقد ميسي على الرغم من قيام زميله إيميليانو مارتينيز حارس مرمى الأرجنتين، بالسخرية من المهاجم الفرنسي، جعل مبابي يستشيط غضباً، وما عزز ذلك، هو الاهتمام المحلوظ بميسي في مونديال قطر على حسابه".

وأردفت: "على الرغم من أن ريال مدريد كان الوجهة المفضلة للاعب، لكن برشلونة دخل على الطريق، خاصة بعد تصريحات مسؤولي الميرنجي بأن مبابي (توقيع غير محتمل)، وتحديداً بعدما تراجع عن اتفائه مع فلورنتينو بيريز بالموسم الماضي، وتجديد عقده مع باريس".

وأشارت: "مبابي نفسه قرر أنه من الأفضل التوقيع لبرشلونة، خاصة بعد الهجوم المديرية الكبير عليه على شبكات التواصل الاجتماعي".

وأوضحت: "كل شيء محسوب في مسيرة مبابي، حيث يعلم جيداً أن المستقبل بالكامل له في البرسا، خاصة بعد اعتزال أو رحيل روبرت ليفاندوفسكي البالغ من العمر 34 عاماً".

## ميسي يدفع بوسكيتس لتجديد عقده مع برشلونة



كشف تقرير صحفي إسباني، أمس الأربعاء، عن دور الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان، في تغيير قرار سيرجيو بوسكيتس، نجم وسط برشلونة، وتحويله بتجديد عقده مع الفريق الكتالوني. ورفض بوسكيتس صاحب الـ 34 عاماً، عدة محاولات لتجديد عقده مع برشلونة، والذي ينتهي بنهاية الموسم الجاري، من أجل الذهاب للدوري الأمريكي، قبل أن يتراجع عن موقفه. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن قرار ميسي بتجديد عقده مع سان جيرمان، لمدة موسم واحد، دفع بوسكيتس للتراجع والموافقة على تجديد عقده هو الآخر مع برشلونة. وأضافت: "انجذاب بوسكيتس للعب في الولايات المتحدة انخفض كثيراً، بدون صديقه ليونيل ميسي، ولا يمانع تأجيل الأمر لموسم آخر".

وأشارت الصحيفة الإسبانية: "يرى بوسكيتس أنه ما زال بإمكانه اللعب في أعلى المستويات، وبالتالي قرر تجديد عقده مع برشلونة". وأتمت: "قرار بوسكيتس سيتمخ برشلونة الفرصة للتركيز على تدعيم مراكز أخرى، خاصة في ظل الأزمة الاقتصادية التي يعاني منها النادي".

## سيرجي روبرتو: أريد تجديد عقدي مع برشلونة

أكد سيرجي روبرتو لاعب برشلونة، أنه يريد تجديد عقده مع النادي الكتالوني، خلال الفترة المقبلة. ويرتبط سيرجي روبرتو بعقد مع البلوغرانا حتى الصيف المقبل.

وقال روبرتو، خلال تصريحاته لإذاعة "IRac" الكتالونية: "أريد تجديد عقدي مع برشلونة حقاً، البقاء هو أولويتي في الفترة الحالية". وأضاف: "نحن لسنا في مفاوضات مع النادي حتى الآن". وأتم: "تشافي أخبرني بالفعل أنه يريد استمراري مع الفريق خلال المرحلة المقبلة".

وغاب روبرتو عن برشلونة، منذ شهر أكتوبر الماضي، بسبب إصابة يخلع في الكتف.

وسيحصل روبرتو على التصريح الطبي من أجل المشاركة في التدريبات ضد الجار إسبانيول السبت المقبل، ضمن منافسات الجولة 15 من الليفال.



## مؤشر خطير يكشف نقطة ضعف دورتموند

مازال الدوري الألماني غائبا عن المشهد منذ توقفه قبل بطولة كأس العالم قطر 2022، التي انتهت قبل نحو أسبوع. ولن تعود البوندسليغا قبل يوم 20 من الشهر المقبل، الذي سيشهد مواجهة بين لايبزيغ وبايرن ميونخ في الجولة الـ 16. النصف الأول من الموسم شهد تصدر البايرن لجدول ترتيب الدوري الألماني، فيما تراجع غريمه بوروسيا دورتموند للمركز السادس، متأخرا عن أقرب المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا بفارق نقطتين.

### فيروس الإصابات

عانى دورتموند من ضربات متلاحقة قبل بداية الموسم الجاري، بدايتها بتلقيه صدمة تتمثل في إصابة الوافد الجديد، سيباستيان هالير، بالسرطان. مرض هالير ظهر بعد أيام معدودة على انضمام الدولي الايفواري للنادي الألماني، قادما من أياكس أمستردام الهولندي مقابل حوالي 31 مليون يورو. ومع مرور الأيام توالى الإصابات في صفوف دورتموند، حتى أن هناك بعض اللاعبين المصابين حاليا رغم توقف البوندسليغا منذ وقت طويل. وفقد دورتموند على مدار الموسم العديد من اللاعبين، مثل المدافع الإسباني ماتيو موري الذي لم يشارك في أي مباراة بسبب خضوعه لعملية جراحية في الركبة. كما فقد الفريق قائده ماركو رويس بعد إصابته قبل المونديال بأسابيع معدودة، وكذلك الحارس السويسري جريجور كوبيل، الذي غاب عن بعض المباريات بسبب تمزق في الألياف العضلية. الوافد الجديد نيكلاس سولي فوت أيضا بداية الموسم مع بوروسيا دورتموند، لمعاناته من إصابة عضلية، كما هو الحال مع صالح أوزكان. ولم يختلف الأمر مع واد آخر جديد، وهو المهاجم كريم أديمي، الذي غاب عن 4 مباريات في أول 6 جولات من البوندسليغا بسبب إصابة في القدم.

### مؤشر خطير

قائمة إصابات دورتموند لا تقتصر على الأسماء المذكورة سلفا، بل هناك آخرين طالهم فيروس الإصابات بين كل حين وآخر. وهناك إحصائية أعدها موقع "fussball Hurungen" تشير إلى احتلال دورتموند المركز الثاني في قائمة أكثر الفرق التي غاب لاعبوها عن الملاعب للإصابات. وتزيد الإحصائيات بغياب كل لاعب مصاب في دورتموند عن المعدل بمعدل 32.74 يوما، أقل من أوغسبورغ (39.29)، الذي يعد الأكثر فقدا لللاعبين في البوندسليغا. في المقابل، يبدو بايرن ميونخ أقل تأثرا من الإصابات مقارنة بغريمه بوروسيا دورتموند، إذ فقد لاعبيه بمعدل 23.56 يوما هذا الموسم.

## فيليب لام: هذا الثنائي الأكثر تميزا في البوندسليغا

انهال فيليب لام، أسطورة بايرن ميونخ ومنتخب ألمانيا، على الثنائي جود بيلينغهام وجمال موسيالا، مؤكدا أنهما أكثر لاعبين لفتا نظره في الفترة الأخيرة. ويعد بيلينغهام أحد ركائز بوروسيا دورتموند الأساسية في آخر موسمين، بينما لمع نجم موسيالا مع البايرن هذا الموسم. وخلال مقابلة مع الموقع الرسمي للبوندسليغا، سئل لام عن أكثر لاعب لفت أنظاره، فأجاب "لو تحتم علي الاختيار، فسأختار بيلينغهام، الذي تطور بشكل هائل حتى الآن". وأكمل "كما سأختار جمال موسيالا، الذي كان مميذا هذا الموسم على وجه الخصوص".

وأكد أسطورة ألمانيا أن الثنائي الشاب أصبح من بين أميز اللاعبين في البوندسليغا على مدار العام، مضيفا "مازال هناك مجال لتطورهما بشكل أكبر، ويمكننا أن نرى منهما الكثير في 2023". وأتم "أتطلع بشدة لرؤية مدى قدرتهما على الاستمرار في التألق على أرض الملعب مع فريقهما".

### لايبزيغ: من المستحيل توقع موعد عودة راوم

أكد نادي لايبزيغ الألماني، أنه لا يعرف متى سيعود ظهيره الأيسر ديفيد راوم من الإصابة التي تعرض لها خلال فترة التوقف الخاصة بكأس العالم 2022 في قطر. وذكرت مصادر نادي لايبزيغ لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) أنه من المستحيل توقع موعد تعافي راوم من الإصابة في الكاثل. ويستأنف لايبزيغ مشواره في البوندسليغا بملاقاة ضيفه بايرن ميونخ يوم 20 جانفي المقبل. وأشارت صحيفة "بيلد" إلى أن راوم تعرض للإصابة وهو يمارس كرة القدم على سبيل الترفيه خلال إجازته بجزر المالديف. وكان مانويل نوير حارس مرمى بايرن ميونخ تعرض لكسر في الساق أثناء التزلج بعد خروج منتخب ألمانيا من المونديال، وسيغيب حتى نهاية الموسم.

## مانشستر يونايتد يفسد صفقة بايرن المحتملة

يريد نادي بايرن ميونخ التعاقد مع حارس جديد، يعوض غياب مانويل نوير الطويل عن الملاعب حتى نهاية الموسم الجاري، على الأقل. صاحب الـ 36 عاما تعرض لكسر في الساق أثناء التزلج على الجليد، فأنتهى موسم مبكرا، مما دفع النادي للتحرك من أجل التعاقد مع حارس آخر. وكشفت صحيفة "بيلد" عن تلقي البايرن تهديدا من بعض أندية أوروبا الكبرى، في ظل رغبته في التعاقد مع الحارس السويسري يان سومير. وأفادت الصحيفة بأن حارس مرمى بوروسيا مونشغلادباخ دخل أيضا دائرة اهتمام نادي مانشستر يونايتد، لا سيما أن صفقة التعاقد معه لن تكلف أكثر من 5 ملايين يورو. وينتهي عقد يان سومير صاحب الـ 34 عاما مع فريقه مونشغلادباخ في ختام الموسم الجاري، مما يعني احتمالية انفتاح النادي الألماني على بيع عقده في يناير/ كانون الثاني المقبل، ما لم يتوصل الطرفان لاتفاق حاسم بشأن التجديد.

## موكوكو: جماهير دورتموند لديها صورة خاطئة عني

تحدث الألماني الشاب يوسوفا موكوكو، مهاجم بوروسيا دورتموند، عن مستقبله مع أسود الضفتين، وسط أنباء تفيد برحيله في نهاية الموسم.

وينتهي عقد موكوكو مع دورتموند، بنهاية الموسم الجاري، ويحق له التوقيع مجانا لأي ناد آخر في جانفي المقبل. وأكدت تقارير صحفية، أن موكوكو رفض تجديد عقده مع دورتموند، وسط اهتمام من نادي برشلونة وتشيلسي. وقال موكوكو، في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية: "أعلم أن كل شيء جزء من صناعة كرة القدم الآن، ولكن رغم أنني شاب، إلا أنني لا أسمح لنفسي أن أكون تحت الضغط لاتخاذ قرارات بشأن مستقبلتي". وأضاف: "أضع كامل تركيزي على النصف الثاني من الموسم مع دورتموند، فلا يوجد لاعب أكبر من النادي". وأتم: "الجماهير قد يكون لديهم صورة خاطئة عني بسبب ما يقال في وسائل الإعلام".

### بايرن ميونخ يتطلع لـ "عقد أبدي" مع نجمه

يتطلع نادي بايرن ميونخ للإبقاء على أحد نجومه الشباب، حتى نهاية مسيرته، وذلك في ظل تميزه وقدرته على البروغ في سن صغيرة. ولمع نجم صاحب الـ 19 عاما، جمال موسيالا، في ملعب أليانز آرنا، إذ استطاع حجز مكان أساسي في تشكيلة فريقه هذا الموسم، على حساب بعض الأسماء البارزة. من جانبه، تحدث هيربيرت هاينر، رئيس النادي الألماني، في مقابلة مع صحيفة "Abendzeitung" عن موسيالا، قائلا "لقد رأيت ما هو قادر على القيام به في هذه السن الصغيرة". وأكمل: "إنه قادر على اللعب في أعلى مستوى ممكن، وهو ما أظهره في كأس العالم، هذا وهو ما زال في مستهل مسيرته". وفي ختام تصريحاته، أشار هاينر إلى ارتباط الدولي الألماني بعقد طويل الأمد مع النادي، مضيفا: "نريد أن يبقى مع بايرن لأطول فترة ممكنة، ومن الأفضل أن يستمر للأبد".

## راشفوردي يتبقى 18 هدفا لتحقيق ما أريد

أكد لاعب مانشستر يونايتد ماركوس راشفوردي، أن يستمتع بالأداء المميز الذي يقدمه في الفترة الحالية. وقاد راشفوردي فريقه للفوز على توتنهام فورست 3-0 مساء الثلاثاء، ضمن الجولة 17 من الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما سجل هدفا وصنع آخر. ويأتي ذلك بعد أيام من هزه شباك بيرنلي (2-0) في ثمن نهائي مسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة، ليؤكد تطور مستواه هذا الموسم، بقيادة المدرب الهولندي إريك تين هاغ. وقال راشفوردي في تصريحات لمنصة "أمازون برايم" عقب انتهاء اللقاء: "لا أعرف ما إذا كانت هذه أفضل فترة لعبتها، ولكنني بالتأكيد أستمتع بها". وأضاف: "لقد فزنا بالكثير من مباريات كرة القدم وكان مستوانا أعلى بكثير، سعداء بكيفية التطور ونأمل أن نواصل العمل، إنها طريقة تفكير مختلفة تماما عن الموسم الماضي، فريق مختلف يلعب كرة قدم مختلفة". وتابع: "بالنسبة لي، عندما لا تكون في الفريق ثم تشارك، تدخل بعقلية مختلفة وعليك التفكير في إحداث تأثير، خصوصا أنك تستمكنا من حصولك على فرصة أخرى أو هدفاً آخر، لكنني أستمتع بما أفعله في الوقت الحالي". وعن هدفه قال راشفوردي: "أشعر بالراحة في تلك المراكز وأريد تسجيل الأهداف.. إذا كان بإمكانني الاستمرار في وضع نفسي في مثل هذه المواقف فسأفعل ذلك.. لقد تحدثت معهم حول وضعي في منطقة الجزاء خلال الركلات الركنية لأنني عادة ما أكون على حافة الصندوق". وحول ما إذا كان قد تدرب على هذا الهدف في التدريب، قال المهاجم الإنجليزي: "لم تتدرب عليه كثيرا ولكنه كان هدفاً من ملعب التدريب، لقد رأينا أنهم يلعبون رجلاً لرجل، وإذا كان بإمكانك تغيير أماكنهم سيمنحك الحصول على فرصة جيدة أمام المرمى". وعن الهدف الذي وضعه لنفسه على الصعيد التهديفي، قال: "كل مهاجم لديه رقم يريد أن يحاول الوصول إليه.. بالنسبة لي هدفي هو أن أسجل أكثر مما سجلته في أي موسم، لذلك أعتقد أنه 22 أو 23 هدفاً، أحتاج إلى المحاولة والاستمرار في التسجيل والتأثير على المباريات". يذكر أن راشفوردي سجل 5 أهداف حتى الآن في بطولة الدوري الإنجليزي.

## تين هاغ: نحتاج لأخذ هذه اللحظة مبكراً.. ولن أعلق على صفة ليفربول

قدم إريك تين هاغ مدرب مانشستر يونايتد، إشادة خاصة بالنجم كاسيميرو، لاعب وسط الفريق، بعد الفوز المستحق على توتنهام فورست (3-0) مساء الثلاثاء، ضمن الجولة 17 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وبرز اللاعب البرازيلي بشكل واضح خلال اللقاء، كما صنع الهدف الثالث الذي أحرزه مواطنه فريد في الدقيقة 87. وقال تين هاغ، في تصريحات لمنصة "أمازون برايم" عقب انتهاء اللقاء: "من دواعي سروري العمل مع كاسيميرو، يرى الجميع مدى أهمية دوره والمستوى الذي يقدمه في الفريق". وأضاف: "أعتقد أن اللاعبين يتحسنون خلال الموسم وأعتقد أنهم أدوا بشكل جيد في كأس العالم والآن يستمرون، يحافظون على الأداء والمستوى، ويواصلون التقدم من مباراة إلى أخرى". وعن تسجيل يونايتد لهدفه الأول من روتين ركلة ركنية مخطط له مسبقاً، قال تين هاغ: "من المهم في كرة القدم اليوم أن تسجل من الكرات الثابتة، وألا نتلقى أهدافاً منها، علينا أن نكون جيدين فيها.. إنها تحسم المباريات". وحول ما إذا كان من الممكن أن يكون لاعبيه أكثر قدرة على التحمل، قال: "علينا تسجيل المزيد من الأهداف، صنعنا العديد من الفرص واستغرق الأمر الوصول إلى قبل النهاية مباشرة لتسجيل الهدف الثالث، نحتاج إلى أخذ هذه اللحظة في وقت مبكر". وتابع: "قبل نهاية الشوط الأول كانت لدينا فرصتان لإنهاء المباراة.. هناك العديد من المباريات المقبلة، يمكنك حينها توفير الطاقة.. من أجل تقدم الفريق، نحتاج إلى أن نكون أكثر قوة، يمكنك أن ترى مارسيل وراشفوردي يسجلان، برونو فرنانديز سيسجل الأهداف، لكن علينا أن نكون قساة". وعن كودي غاكبو، المقرر أن ينضم إلى ليفربول بعد ارتباطه بالانتقال إلى مانشستر يونايتد، قال المدرب الهولندي "لا أتحدث عن الحالات الفردية.. نحن نبحث عن لاعبين هجوميين، ونبحث عن مهاجم، وهذا سيكون جيداً لأن لدينا العديد من المباريات المقبلة".

## كبار البريميرليغ يوجهون أنظارهم نحو بيكفورد

## بوتر: إصابة جيمس ضربة لنا.. واستفدنا من توقف المونديال

تذكر أندية مانشستر يونايتد وتشيلسي وتوتنهام، في التعاقد مع حارس مرمى إيشرتون جوردان بيكفورد. ووافق حارس إنجلترا على عقد جديد مدته خمس سنوات للبقاء في إيشرتون، لكن اللاعب البالغ من العمر 28 عاماً لم يضع حبراً على الورق بعد، الأمر الذي لفت انتباه ثلاثي البريميرليغ. ومر بيكفورد بحالة راحة مع النادي والمنتخب هذا الموسم، ولم يتبق سوى 18 شهراً على عقده الحالي مع إيشرتون. وزعمت صحيفة "ديلي ميل" أن الأندية الثلاثة المذكورة، تبحث في السوق عن حارس مرمى جديد، وتأمل في إتمام صفقة مع بيكفورد. ولدى يونايتد شكوك حول مستقبل ديفيد دي خيا، مع انتهاء عقده في نهاية الموسم الحالي. في هذه الأثناء، لم يوقع إدوارد ميتندي على عقد جديد مع تشيلسي، وخسر مكانه في التشكيلة لحساب الإسباني كيبا أريزابالاجا. ويبحث توتنهام عن بديل طويل الأمد للحارس الفرنسي هوغو لوريس، الذي ينتهي عقده بعد 18 شهراً.

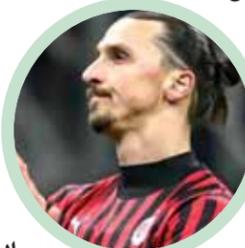


## ساكا يحقق حلمه أخيراً

حقق بوكايو ساكا نجم آرسنال، حلم طفولته أخيراً، بعد انتهاء مباراة فريقه أمام وست هام يونايتد (3-1)، مساء الاثنين الماضي، ضمن الجولة 17 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقابل حارس آرسنال الأسطوري آرسين فينغر، بعد مباراته، ليحقق بذلك حلم طفولته. وانضم الجناح البالغ من العمر 21 عاماً، إلى أكاديمية هيل إند الشهيرة عالمياً التابعة لآرسنال في سن السابعة. وشق ساكا طريقه إلى الفريق الأول مع الفانرز، في نوفمبر 2018، بعد 6 أشهر فقط من رحيل فينغر. لكن على الرغم من نشأته في النادي، لم يلتق ساكا بالمدرّب الفرنسي قط، وفي وقت سابق من هذا الشهر، كشف أن أكبر الأشياء التي يتأسف عليها، هو عدم مقابلة لآرسين فينغر. وعاد فينغر، الذي قاد آرسنال لمدة 22 عاماً، إلى ملعب "الإمارات" لأول مرة منذ 4 سنوات يوم الإثنين. وبعد انتهاء المباراة، شق المدرّب الفرنسي طريقه إلى غرفة الملابس لتهنئة الفريق، حيث بدأ ساكا مبتهجا، والتقط الاثنان صورة معا. ونشر ساكا الصورة على "تويتر" مع تعليق يقول: "وأخيراً نلتقي!". وتحدث فينغر أيضاً مع أعضاء آخرين في فريق آرسنال مثل ويليام صليبا وألكسندر زيتشيتنكو وتوماس بارتني وغابرييل ماغالايس.

## إبراهيموفيتش يسابق الزمن للحاق بمواجهة توتنهام

يستهدف السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان، المشاركة في مواجهة توتنهام بدوري أبطال أوروبا، حيث يواصل حالياً برنامج التعافي للعودة إلى الملاعب. ويغيب إبراهيموفيتش (41 عاماً) عن الملاعب منذ 7 أشهر، وتحديدًا منذ خضوعه لعملية جراحية في الركبة في ماي الماضي. وبحسب صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فمن المتوقع أن يعود إبراهيموفيتش إلى الملاعب، في نهاية شهر جانفي المقبل. وأضافت الصحيفة، أن إبراهيموفيتش يخطط للمشاركة مع ميلان بداية من دور ال16 لدوري أبطال أوروبا ضد توتنهام. ومن المقرر أن تقام مباراة الذهاب في ملعب سان سيرو، يوم 14 فيفري المقبل، على أن تقام مباراة العودة في لندن، يوم 8 مارس القادم. ويستعد ميلان حالياً لاستئناف مسابقة الدوري الإيطالي، بمواجهة ساليرنيتانا، يوم 4 جانفي المقبل.



## أنيلي: جوفنتوس يأتي أولا قبل كل شيء وأي شخص

دافع رئيس جوفنتوس المستقبل أندريا أنيلي، عن ناديه الذي يواجه تحدياً في مزاعم المخالفات في انتقال اللاعبين وإعارتهم، وعن قراره "غير السهل" بالتخلي عن منصبه. وأعلن أنيلي أمام جمعية مساهمي النادي "من الواضح أن قرار التخلي عن منصب رئيس جوفنتوس لم يكن قراراً سهلاً بالنسبة لي. لقد التزمت كل هذه السنوات بأقصى قدرتي لتحقيق النتائج التي حصلنا عليها داخل الملعب وخارجه". وصادقت جمعية المساهمين على حسابات السنة المالية 2021/2022 التي انتهت بعجز للعام الخامس تواليًا، لكن هذه المرة الخسارة كانت فادحة وقدرها 239.3 مليون يورو. وبعدها أرحى مرتين، عقد هذا الاجتماع العام للمساهمين في أجواء قاتمة بعد الاستقالة الجماعية التي تمت في 28 نوفمبر وشملت أنيلي ونائبه النجم التشيكي السابق بافل ندفيد.

وتابع أنيلي "جوفنتوس مدعو اليوم للدفاع عن موقفه"، مؤكداً أنه شخصياً وكذلك جميع أعضاء مجلس الإدارة المستقلين مقتنعون بشدة بأن النادي قد أبلى بلاءً حسناً في السنوات الأخيرة وأن الانتقادات الموجهة غير مبررة. ويشتهر في أن جوفنتوس قد تلاعب بسوق الانتقالات من خلال نشر معلومات مالية غير صحيحة وأيضاً بإصدار فواتير لمعاملات غير موجودة خلال الفترة 2018-2021. دعي أنيلي الذي استلم رئاسة النادي عام 2010، في الفاتح ديسمبر، إلى المثول أمام المحكمة إلى جانب أحد عشر مسؤولاً سابقاً، بسبب هذه الانتهاكات المزعومة للشؤون المالية للنادي المدرج في البورصة. قبل يومين من ذلك، استقال أنيلي مع مجلس الإدارة بأكمله تحت ضغط التحقيق في هذه المخالفات المزعومة. وبرر أنيلي مرة أخرى تصرفات قادة "بوهي" المنتهية ولايتهم، مؤكداً أن "التحليلات المتعمقة التي أجراها خبراء مستقلون في الأسابيع الأخيرة أكدت أن مجلس إدارتنا قد عمل بشكل صحيح".

لكن نظراً لأنه سيتعين على النادي الدفاع عن نفسه وإثبات "الأسباب الجيدة والشرعية" لسلوكه، فقد اعتبر أنيلي أنه "من المناسب اتخاذ خطوة إلى الوراء" لتسهيل مهمة الفريق ومجلس الإدارة الجديد الذي سيتم تعيينه رسمياً في منتصف شهر جانفي المقبل.

### وختم أنيلي "جوفنتوس يأتي أولاً وقبل كل شيء وأي شخص"

وسيتولى جانلوكا فيريو، المستشار ومدقق حسابات وعضو مجلس إدارة في عدد من الشركات، المسؤولية في وقت صعب لعلاق تورينو الذي استلم أنيلي رئاسته بعد فترة حافلة بسبب فضيحة الـ"كالتشوبولي" لترتيب نتائج المباريات، ما أدى إلى تجريد النادي من لقبين في الدوري (2005 و2006) وأنزل إلى الدرجة الثانية لكنه سرعان ما عاد في موسم 2006-2007. وبرئاسة أنيلي (46 عاماً) عادت أيام المجد، وحقق عملاق تورينو لقب الدوري تسعة مواسم تواليًا بين 2012 و2020 ووصل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا في 2015 و2017. وسيكون عام 2023 الذي يصادف الذكرى المئوية لاستحواذ عائلة أنيلي على السلطة، بعيداً عن أن يكون احتفالاً بالنسبة لناد غارق في أزمة. وكان الموسم الماضي كارثياً على جوفنتوس من حيث النتائج الرياضية أيضاً، إذ فشل في إحراز أي لقب لأول مرة منذ 2011، ما يزيد من حجم متاعبه ويزيد من صعوبة مهمة الإدارة الجديدة التي سيتم تعيينها رسمياً في 18 جانفي.

## مزاروي يدخل اهتمامات إنتر ميلان لخلافة دومفريس

كشفت تقارير إعلامية إيطالية عن رغبة نادي إنتر ميلان في التعاقد، مع نجم المنتخب المغربي ونادي بايرن ميونخ الألماني، نصير مزاروي خلال فترة الانتقالات الشتوية، وذلك لخلافة الهولندي دينزل دومفريس، المرشح للانتقال إلى الدوري الإنجليزي الممتاز في يناير القادم.

وتألق مزاروي مع منتخب بلاده المغرب، في نهائيات كأس العالم الأخيرة التي جرت وقائعها في قطر خلال الفترة ما بين 20 نوفمبر و18 ديسمبر، حيث حقق المنتخب العربي نتائج باهرة، بوصوله إلى الدور نصف النهائي، في سابقة بالنسبة للمنتخبات العربية والأفريقية. وقالت صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الشهيرة، في تقرير لها اليوم الثلاثاء، إن إدارة الإنتر وضعت مزاروي كـ"خطة بديلة" للتعاقد معه، في حال رحيل لاعبي الهولندي دومفريس، خلال الميركاتو الشتوي، وذلك بعد تقدم مفاوضات وكيل أعمال نجم "الطواحين" مع ثنائي الدوري الإنجليزي مانشستر يونايتد وتشيلسي.

وأضافت الصحيفة، أن إنتر يرى في مزاروي البديل الأنسب ليحل محل دومفريس، في حال رحيل الأخير، حيث بدأ من الآن استعداداته لتقديم عرض رسمي لإدارة بايرن ميونخ، بشأن التعاقد مع الدولي المغربي في جانفي المقبل.

ويأمل النادي الإيطالي في الحصول على موارد مالية كبيرة لا تقل عن 60 مليون يورو من صفقة بيع دومفريس وذلك، لتمويل صفقة انتداب مزاروي التي لن تقل عن 30 مليون يورو، حسب ذات الصحيفة.

وكان مزاروي قد وصل إلى بايرن ميونخ في يوليو الماضي، في صفقة مجانية عقب نهاية عقده مع فريقه السابق أياكس أمستردام الهولندي، ولعب رفقته 18 مباراة في جميع المسابقات، بواقع 1050 دقيقة لعب، قدم 3 تمريرات حاسمة ولم يسجل أي هدف بقميص "البافاري" لحد الآن.

يذكر أن مزاروي خاض 5 مباريات مع المنتخب المغربي في مونديال قطر، أما إجمالاً فلهب 20 مباراة بقميص "أسود الأطلس" في جميع المسابقات، سجل هدفين ولم يقدم أي تمريرة حاسمة.



بيولي لم أتوقع فوز ميلان بالدوري الإيطالي.. ونابولي سيتخطى الـ100 نقطة

## لاوتارو سيعود إلى إنتر ميلان يوم الجمعة المقبل

كشفت تقارير صحفية إيطالية، عن موقف الدولي الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز مهاجم إنتر ميلان الإيطالي، بشأن مستقبله مع النيرازوري بعد انتهاء كأس العالم.

استمتع اللاعب الأرجنتيني بالاحتفالات خلال الأيام الماضية، في أعقاب الفوز ببطولة كأس العالم قطر 2022 مع منتخب بلاده.

صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، أكدت بأن

## دعوى أوروبي لنابولي لتحقيق حلم دوري أبطال أوروبا

لاوتارو سيعود إلى إنتر ميلان يوم الجمعة المقبل ويتضمن جدولاً يتضمن جلسات تدريبية يومية لمدة 5 أيام، من أجل أن يكون جاهزاً لمواجهة نابولي يوم 4 يناير المقبل.

على الرغم من التقارير التي انتشرت مؤخراً حول رحيل اللاعب عن إنتر ميلان، إلا أن الصحيفة الإيطالية أكدت بأن لاوتارو لا يزال متحمساً ومستعداً لتكريس مستقبله لإنتر ميلان، حيث يجب الحياة داخل ملعب جوسبي مياتسا، وأخبر مديري النادي والموظفين أنه يريد البقاء.

المهاجم الأرجنتيني يريد مساعدة فريقه أمام المتصدر نابولي، وتقليص فارق الـ11 نقطة مع باريتينو.



يعتقد ستيفانو بيولي، المدير الفني لميلان، أن فريقه قادر على تحقيق لقب الدوري الإيطالي مجدداً، على الرغم من المنافسة الشرسة مع نابولي. وحقق ميلان لقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي، لأول مرة منذ 11 عاماً، بفارق نقطتين على غريمه إنتر ميلان. وقال بيولي، في تصريحات لشبكة "سبورت ميدياسيت" الإيطالية: "حققنا لقب الدوري الإيطالي في وقت قياسي، لأن النادي يرغب في الاستثمار في اللاعبين الشباب، لذلك توقعنا الفوز بعد ذلك بقليل"، وأضاف: "كان عام 2022 مليئاً بالرضا لنا جميعاً".

وتابع: "يجب أن نعتقد أنه لا يزال بإمكاننا الفوز باللقب، إذا استمر نابولي على هذا المنوال، فسيجمع أكثر من 100 نقطة، لذلك علينا أن نهنئهم".

وأكمل: "في الوقت الحالي، يجب أن نركز فقط في تحقيق العديد من النقاط، العام الماضي جمعنا 86 نقطة، وهذا الموسم قد يكون أكثر، لا يزال هناك 69 نقطة متاحة، ويجب أن نعتقد أنه يمكننا الحصول عليه".

ويتصدر نابولي ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 41 نقطة من 15 مباراة، بينما يأتي ميلان ثانياً برصيد 33 نقطة.

## مستشار بن زيممة يخرج مدرب الديكة ديشامب بتقرير طبي



قدم المستشار المقرب لكريم بنزيم، كريم الجزيري دليلا جديدا على جاهزية نجم ريال مدريد، لخوض مباريات كأس العالم الأخيرة، بدءا من ثمن النهائي. ونشر الجزيري، عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي تويتر مقطع فيديو لأحد الأطباء، يشرح طبيعة الإصابة التي تعرض لها بنزيم قبل المونديال. وعلق عليه: "أضع ذلك هنا، لكن قبل ذلك استشرت 3 متخصصين، أكدوا أن التشخيص يعني أن بنزيم كان لائقا للمشاركة بدءا من ثمن النهائي، على الأقل من مقاعد البدلاء، لماذا طلبت منه المغادرة بهذه السرعة؟" وكان كريم بنزيم قد أعلن اعتزاله اللعب الدولي، الأسبوع الماضي، عقب التوتر الشديد في علاقته مع ديشامب. وكان ديشامب، مع ديشامب، مدرب فرنسا، استبعد بنزيم عقب تعرضه لإصابة قبل انطلاق المونديال بأيام قليلة. ونقلت صحيفة «أس» الإسبانية مقطع فيديو نشره الصحافي الفرنسي رومان مولينا، عبر قنواته الخاصة على يوتيوب، كشف خلاله الأسباب الحقيقية لتجدد الخلاف بين نجم هجوم نادي ريال مدريد الإسباني، والاتحاد المحلي.. وقال مولينا: "إن بنزيمه تعرض لشتائم عنصرية طاولت أصوله العربية"، حيث جرى وصفه بكلمات عنصرية، لكن الاتحاد الفرنسي لكرة القدم لم يحرك ساكنا تجاه ذلك، رغم أنه لم يتأخر كثيرا في إصدار بلاغ شديد اللهجة يدين بشدة الشتائم العنصرية التي تعرض لها البعض من لاعبيه من أصحاب البشرة السوداء، عقب الهزيمة أمام منتخب الأرجنتين في الدور النهائي لمونديال قطر 2022.

## زين الدين زيدان يحتفل بعيد ميلاد ابنه إنزو

احتفل أسطورة المنتخب الفرنسي وريال مدريد السابق زين الدين زيدان بزفاف نجله وسط حفل عائلي في مدينة مراكش المغربية، حيث نشر إنزو زيدان على صفحته بإنستغرام، صورة تجمعه بعروسه الفنزويلية، كارين جونسالفيس، وعلق عليها بـ 2022/12/23 إلى الأبد في إشارة إلى يوم الزفاف الذي أقيم الجمعة الماضي وأقام زيدان الابن حفل زفاف صغيرا حضره الأقرباء والأصدقاء المقربون فقط، في مدينة مراكش المغربية حيث أن إنزو زيدان، هو الابن الأكبر للنجم الذي سطع في التسعينيات ومطلع الألفية، زين الدين زيدان، والذي أصبح لاحقا أحد أشهر المدربين بفضل الإنجازات التي حققها مع نادي ريال مدريد، وولد إنزو عام 1995، وهو لاعب فرنسي محترف في كرة القدم، استهل مشواره الرياضي بأكاديمية ريال مدريد، ثم تنقل بين العديد من الأندية وفي وقت سابق كشف إنزو أن كارين أنجبت له فتاة، وكتب على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام: «أهلا سيبا يا أميرتنا. 19/5/2022»، كما شارك صورة له مع زوجته.

## لعلها الأخيرة... بيليه يبعث رسالة وداع مؤثرة لعائلته

ودّع الأسطورة البرازيلية بيليه، عائلته وأصدقاءه عبر رسالة صوتية مؤثرة وجهها لهم من مستشفى ألبرت أينشتاين في مدينة ساو باولو البرازيلية، حيث يرقد هناك منذ نحو شهر، ويصارع مرض السرطان. وقال رجل الأعمال البريطاني فرانك خالد، صاحب وكالة إدارة رياضية، عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي تويتر "بيليه يقول وداعا للعائلة والأصدقاء من سرير المستشفى. أسطورة كرة القدم بيليه يخسر ببطء معركة ضد السرطان، وتقول عائلته إن حالته تزداد سوءا. تأتي هذه التطورات بعدما كانت ابنة بيليه نشرت صورة أسطورة كرة القدم البرازيلية البالغ من العمر 82 عاما من سرير في المستشفى في ساو باولو، وهي تعانقه، مرفقة بعبارة "ليلة أخرى معا". وكتبت ناسيمنتو مع الصورة التي نشرت على إنستغرام مساء الجمعة، "ما زلتنا هنا، في الكفاح وفي الإيمان. ليلة أخرى معا".

## لا يستجيب للعلاج و البرازيل تحضر له نعشا من ذهب

وأعلن مستشفى ساو باولو الذي يعالج فيها أسطورة كرة القدم البرازيلي، بيليه، يوم الأربعاء الماضي، عن "تطور" في إصابته بالسرطان وحاجته إلى "رعاية أكبر لعلاج الفشل الكلوي والقلب". كما أوضح الأطباء في بيان تناول صحة بطل العالم ثلاث مرات أنه "يعاني من تطور مرض الأورام ويتطلب رعاية أكثر شمولاً لعلاج الفشل الكلوي والقلب". يذكر أن الأسطورة كان عانى من تدهور حالته الصحية بشكل متزايد في السنوات الأخيرة. ويخضع لعلاج كيميائي منتظم منذ تشخيص إصابته بسرطان القولون العام الماضي. وفي الوقت الذي يقاوم فيه بيليه من أجل الحياة، شرعت الحكومة البرازيلية بالتنسيق مع اتحاد الكرة، نادي سانتوس، في الاستعداد للساعات التي تلي إعلان خبر وفاة أسطورة كرة القدم البرازيلية. بحيث قام نادي سانتوس، بتحصير خيمة ضخمة في ملعب التاريخي تحسبا لجنائز بيليه، بالإضافة إلى نعش ذهبي، وضعت عليه العديد من الصور للهداف التاريخي لمنتخب البرازيل.

## روماريو يتمنى له الشفاء

تمنى اللاعب البرازيلي السابق روماريو دي سوزا فاريا تعافي "الملك" إدسون أرانتيس دو ناسيمينتو "بيليه"، مؤكداً أن الجميع يصلي من أجل شفاء بطل العالم ثلاث مرات والذي يرقد بالمستشفى قبل شهر، ويسود شعور بالقلق بشأن حالته الصحية. وتأتي هذه التمنيات من لاعب برشلونة السابق في تصريحات لقناة (سبورت تي في) والمعروف عنه أنه دخل من قبل في سابقة تلاس مع بيليه، حينما كان روماريو لاعبا وتلقى انتقادات من "الملك" حول سلوكه خارج الملعب.

## قطر تحول غرفة ميسي إلى متحف صغير

أيام قليلة فقط بعد نهاية كأس العالم أعلنت دولة قطر، عن قرار جديد بشأن الغرفة التي أقام بها الأسطورة العالمية ليونيل ميسي قائد منتخب الأرجنتين، خلال فترة مونديال كأس العالم 2022 وأقيمت بطولة كأس العالم 2022 في دولة قطر، خلال الفترة من 20 نوفمبر وحتى 18 ديسمبر الماضي، بمشاركة 32 منتخبا، وتوج الأرجنتين باللقب في النهاية على حساب فرنسا بركلات الترجيح، ليرفع ليونيل ميسي الكأس الغالية لأول مرة في تاريخه وكانت بعثة منتخب الأرجنتين تقيم في الحرم الجامعي لجامعة قطر خلال فترة المونديال وقررت الجامعة تخصيص الغرفة التي أقام بها النجم الأرجنتيني ميسي أثناء فترة مونديال قطر، لتصبح متحفا مصغرا حيث جاء على تويتر تعلن جامعة قطر عن تخصيص الغرفة التي أقام بها لاعب المنتخب الأرجنتيني ليونيل ميسي أثناء فترة مونديال قطر لتصبح متحفا. وفي سياق آخر كشف المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بنادي باريس سان جيرمان، كريستوف غالتيري عن رد فعل مبابي بعد اللقطة التي قام بها إيميليانو مارتينيز واستهزائه من مبابي وعن الموعد النهائي لعودة، ليونيل ميسي، من الإجازة بعد الفوز ببطولة كأس العالم قطر 2022، وقال: "جميع اللاعبين الدوليين جاهزون للمباراة، نيمار وماركينيوس وهيتيتينا والإسباني حكيمي لعب جميع مباريات كأس العالم، لكنه أراد الانضمام إلينا في أسرع وقت ممكن مثلما فعل كيليان مبابي، لكن سيكون هناك وقت لديهما للتعافي من الإجهاد ميسي أيضا قدم كأس عالم رائع، فاز باللقب والاحتفالات في الأرجنتين كانت صاخبة، قررنا منحه إجازة حتى يوم 1 جانفي سينضم إلينا في 2 أو 3 جانفي لاستئناف المباريات معنا ومبابي وأداؤه الرائع في نهائي كأس العالم: "كانت مباراة رائعة لكل من مبابي وميسي، كان موقف كيليان نموذجيا بعد المباراة وأثناء تقديم كأس العالم للأرجنتين، لقد هنا ليو وكذلك مدربه ليونيل سكالوني" وعن سلوك حارس الأرجنتين، إيميليانو مارتينيز، وسخريته من مبابي في وجود ميسي: "لا أحب التعليق على هذه الطريقة من الاحتفال، إنها تخص الأرجنتينيين، يجب ألا نخلط ذلك بعلاقة ليو وكيليان، لكن مبابي أصيب بطبيعة الحال بخيبة أمل كبيرة" وحالة نيمار: "لقد كان مصابا في الكاحل خلال كأس العالم، لكنه لعب مباراتين بعد ذلك، ربما لم يكن أداءه جيدا لكنه سجل هدفا رائعا أمام كرواتيا، لقد شارك بصورة طبيعية عندما عاد قبل أيام إلى تدريبات باريس سان جيرمان، فهو بخير وكاحله على ما يرام، يريد المشاركة في المباريات".



# تمارين الإطالة وأنواعها



## ممارسة رياضة الجري السريع وأهميتها

يعرف الجري السريع بأنه العدو إلى مسافات محددة بوقت معين وذلك بسرعة عالية، وبعد الجري السريع أحد أهم الرياضات التي تعمل على تحريك عضلات الجسم، والجري السريع هو نوع من الرياضة الفردية التي تعتمد على سرعة العداء، وتناسق حركاته، واستطاعته التحمل لإتمام السباق بنفس الوتيرة، وقد أثبتت الدراسات أهمية الرياضة في حياة الإنسان حيث تحسن من عمل الدورة الدموية، وتقلل من فرص الإصابة بالسرطان، كما تقلل من نسب الإصابة بمرض السكري وغيرها من الفوائد وهي مجموعة من القواعد التي توظف سباقات السرعة وتضمن العدل بين العدائين، للجري السريع قواعد وقانون شامل يوظفه كباقي الرياضات الأخرى لضمان سير السباق في جو محايد. ويتطلب الوضع المحدد للعدائين وضع كلاً من القدمين في مكعبات جهاز الإنطلاق واعتماد وضع مناسب مع وزن الجسم على أيديهم وراء خط الإنطلاق. وعند الضخ على زناد مسدس بدء التشغيل، ينطلق جميع المتسابقين نحو السباق. تعريف الجري السريع له العديد من المصطلحات الهامة والكثيرة ويريد معرفتها جميع الأشخاص، وهو عبارة عن الجري إلى مسافات طويلة بسرعة كبيرة، ويكون بالعداء من الخطوات القليلة التي تكون بقطع مسافات كبيرة. وهو من أهم أنواع الرياضات التنافسية ويحاول فيها الكثير من الرياضيين الركض بسرعة كبيرة إلى مسافات قصيرة، حيث أنها تبدأ بـ 50 متراً وتصل إلى 100 متر، وذلك لأنها من الرياضات المضيفة للجسم. ويتم تحديد عرض الممر بواسطة قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى أو الهيئة الإدارية لحدث سباق 100 متر أو غيره من سباقات السرعة. يتوجب على العداء الجري في مكان مخصص ومناسب له، وأي مسابق 100 متر يترك حازته أو يعيق مسار عداء آخر سيتم استبعاده تلقائياً من السباق. ويعتبر المشي على الخطوط البيضاء أو الانحراف عن المسار السباق شيئاً مخالف نوعاً ما إذا كان يؤثر على سير السباق. في هذه الظروف يجوز للحكم أن يأمر بإعادة السباق إذا رأى ذلك ضرورياً. في السباقات ذات البدايات المتراكمة، يمكن للرياضيين الدخول إلى الداخل. في سباق 800 متر، يبدأون من وضعيات متداخلة ويمكن أن يقتحموا الداخل بعد المنعطف الأول. في سباق الركض الطويل التي تبلغ طولها 1500 متر وأكثر، يمكن للرياضيين اقتحام الداخل بعد البداية. مرحلة النهاية هي المرحلة المحددة للسباق وهي لحظة مثيرة للغاية عندما يكون العدائون قريبين من بعضهم. تنص قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى على تسجيل وقت العداء لحظة عبور جذع الجسم خط النهاية. في أحداث الهواة، يتم تحديد الفائز من قبل حكم السباق المتواجد عند خط النهاية. أما في المنافسات الدولية، تتطلب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى تركيب جهاز التكنولوجيا الدقيق لتسجيل أوقات الانتهاء. يتم تسجيل الأوقات وتقريرها إلى بدقة تصل إلى 0.01 ثانية. يتم الإعلان عن من طرف الحكم عندما تترك أقدام العداء جهاز الإنطلاق قبل بداية مسدس البدء. في أحداث الهواة، يتم الإعلان عن بداية خاطئة من قبل الحكم. أما في المسابقات الدولية، تستخدم تكنولوجيا قياس البدايات الزائفة. يوضح موقع IAAF أن الحكم يعلن البداية الخاطئة عندما يكون وقت رد فعل العداء أقل من 0.12 ثانية بعد حدث إطلاق المسدس. يقاس وقت رد الفعل بالضغط على الزناد، 0.12 ثانية هو الوقت الطبيعي الذي من المفترض أن تستغرقه المعلومات للانتقال من الدماغ إلى العضلات. للجري السريع قواعد كأي نوع من أنواع الرياضات الأخرى التي توظفه، رياضة الجري السريع إنطلقت منذ القدم وشهدت تطوراً لافتاً في السنوات الأخيرة من حيث تقنيات الإعداد البدني وظهور أبطال أمثال يوسن بولت. علاوة على قوانين الجري السريع وقواعده، ينطوي هذا النشاط البدني على مجموعة من الفوائد الصحية للجسم.

تمارين الإطالة أو تمارين التمدد كما تسمى أيضاً، تقدم للصحة والجسم العديد من الفوائد عند ممارستها بانتظام، ستتعرفون عليها كلها في مقالنا اليوم، كما ستتعرفون على فوائد ممارستها قبل النوم وفوائد ممارستها للأطفال وكيفية البدء بممارستها، لتضعيها في روتينك اليومي لصحة أفضل لك ونشاط أكثر حيوية لجسمك. إن تمارين إطالة العضلات لها دور مهم وفعل في العناية بالعضلات، المفاصل، الأربطة و الأوتار. وبالنظر إلى أهمية إطالة العضلات، فإن من المفاجئ معرفة أن الكثير من الأشخاص المشاركين في برامج رياضية منتظمة لا يقضون الوقت الكافي لتضمين إطالة العضلات في أنظمة التمارين التي يتبعونها. هناك الكثير من التأثيرات الإيجابية المهمة لإطالة العضلات كما أسلفنا، ومنها منع الإصابات، وتحضير العضلات لممارسة الرياضة، تحسين الأداء الرياضي ونوعية الحياة بشكل عام، منع الإصابات لقد أثبتت إطالة العضلات قدرتها على منع وتخفيف آلام وإصابات العضلات. تكون المفاصل والعضلات حول الكتف والركبة معرضة بشكل أكبر للإصابة، وقد أثبت اتباع برنامج منتظم لإطالة العضلات قدرته على تقليل الانتفاخ، الألم والانزعاج في المناطق المصابة. كما تعمل إطالة العضلات أيضاً على تطويل عضلاتك، مقللة بذلك من احتمالية تعرضها للإصابة أثناء أداء الأنشطة الرياضية. من الشائع رؤية ممارسي الرياضة يبدؤون تمارينهم بالإحماء والإطالة. وبينما تظهر الدراسات معلومات متضاربة عن فائدة إطالة العضلات قبل ممارسة الرياضة، إلا أن الخبرة العملية تشير إلى كونها ممارسة مفيدة. إطالة العضلات يقوم حرفياً "بإحماء" عضلاتك، حيث يقوم الانقباض اللطيف للعضلة بزيادة تدفق الدم إليها، ويزود الدم بدوره العضلة بكمية نقيية من الأوكسجين. وحين يدخل الدم حاملاً الأوكسجين إلى ألياف العضلات، تصبح أكثر مرونة واستعداداً للتمارين الأكثر حدة. مما يساعد بدوره على تقليل خطر الإصابات الناتجة عن الإفراط في التمرين. هي تمارين تساعد على تحسين مرونة الجسم، وتعرف دائماً على أنها نطاق الحركة أو مقدار الحركة حول مفصل أو مجموعة معينة من المفاصل في الجسم، وبشكل أوضح هي التمارين التي توضح إلى أي مدى يمكننا الوصول إلى الانحناء أو الدوران. ومنها تمارين تستخدم قبل التمارين الرياضية وأخرى بعده وأخرى تمارين منفصلة بذاتها ومن خلالها يشعر الشخص بزيادة مرونته وسيطرته على عضلات جسمه. الإطالة تبقى كل من العضلات، المفاصل والأربطة مرنة، مما يحسن من أدائك في الأنشطة الرياضية والمهام اليومية أيضاً. كلما تقدم بنا العمر، تميل عضلاتنا وأربطتنا إلى فقدان ليونتها وتصبح بذلك أقل مرونة. لذا فإطالة لروتين منتظم يتضمن تمارين إطالة العضلات يبقى عضلاتك ممددة ولينة، مما يؤدي إلى أداء أفضل عند ممارسة مختلف الأنشطة بدءاً بالمشي ووصولاً إلى المنافسات الرياضية. نظراً لوجود أنواع مختلفة من طرق الإطالة، فمن المهم جداً قبل البدء بأي روتين يتضمن إطالة العضلات، الاضطلاع على الأنواع التالية من الإطالة: تتضمن الإطالة الباسية "القفز" لتحريك العضلة أو مجموعة العضلات إلى حد أبعد من مدى الحركة الحالي (تخيل القفز باستمرار محاولاً لمس أصابع قدميك). على الرغم من أنها مازالت تستخدم من قبل العديد من الناس، إلا أن الأبحاث أظهرت بأن الإطالة الباسية تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تقود إلى خطر متزايد في إصابة العضلات. إن الإطالة المتحركة هي عكس الإطالة الباسية. فبينما تستخدم الإطالة الباسية القوة للإطالة، فإن الإطالة المتحركة تستخدم سلسلة من الحركات البيئية والمنظمة التي تقوم بدفع العضلة بلطف أبعد قليلاً من مدى الحركة العادي. ومن أمثلة الإطالة المتحركة تمارين تدوير الوركين، المشي في وضعية القرفصاء ولف الجذع. من المحتمل أن تكون الإطالة الأيزومترية أكثر أنواع الإطالات



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
TD  
DIFFUSION

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 - قاربيدي عمارة ب رقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT  
يومية رياضية جزائرية



مؤسسة دزاير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:



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

