



مدرب
إثيوبيا يرفع
راية التحدي
في وجهه
"الخضر"

www.dzair-tube.dz

دزير

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 17 جانفي 2023 الموافق لـ 24 جمادى الآخرة 1444 هـ العدد: 633، الثمن: 30 دج

المحاربون لحسم التأهل

الجولة
الثانية من دور
المجموعات
لكأس أفريقيا
للمحليين



(اليوم 20:00 سا)
بملعب نيلسون
مانديلا

"الخضر" يراهنون على انتصار
مقنع لإزالة الشكوك

قال إن زيارة بلماضي حافز لنا
ودعم معنوي للاعبين

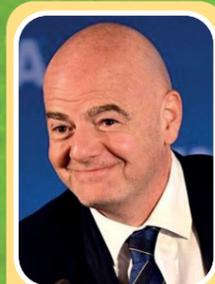
بوقرة:

"لهذا السبب
طلبت اللاعبين
بالابتعاد عن
مواقع التواصل
الاجتماعي"

"لا يجب التراخي
أمام إثيوبيا من أجل
حسم التأهل"

دراوي:

"الفوز أكثر
من ضروري
لحسم التأهل
إلى ربع
النهائي"



نشر كواليس
رحلته إلى الجزائر

الجولة الأولى
من دور
المجموعات
للشبان



3 - 3

رئيس
"الفيفا"
يصف حفل
افتتاح
"الشان"
بالمذهل

مالي
تخطف
التعادل
أمام
أنغولا

هذا هو مخطط نقل الأنصار لملاعب "نيلسون مانديلا"



تذاكر لقاء اليوم نفذت في ظرف قياسي

شهدت منصة "تذكريتي" الخاصة باقتناء تذاكر مباريات بطولة أمم إفريقيا للاعبين المحليين اقبالا قياسيا من الجماهير الجزائرية من أجل الحصول على تذاكر مباراة المنتخب الوطني الثانية في هذه المنافسة أمام إثيوبيا، حيث نفذت الكمية المخصصة لهذا اللقاء قبل يومين من موعد المباراة، وهذا ما جعل العديد من دهشته من سرعة بيع كل التذاكر في ساعات معدودة، وهذا على غرار ما حدث في المباراة الأولى، أين نفذت في وقت قياسي أيضا، حتى أن البعض ربط ذلك بحفل الافتتاح الذي استقطب جماهير كبيرة، لكن وتكرار الأمر مع مباراة إثيوبيا يتأكد أن رغبة الجماهير في مناصرة المنتخب هي الدافع الأول والرئيسي.

تأكيد على الدعم اللامحدود من الجماهير لمنتخبنا

وإذا كانت هذه المعطيات تعني شيئا، فإنها تعني الدعم اللامحدود للجماهير الجزائرية للمنتخب الوطني في رحلته نحو لقب الشان، حيث أن الآلاف ستكون حاضرة في مدرجات ملعب نيلسون مانديلا ببراق في أجل مناصرة وتشجيع أشبال الناخب الوطني مجيد بوقرة في مهمتهم لإضافة فوز ثاني على التوالي واقتطاع تأشيرة التاهل إلى الدور المقبل، والذي يعد الهدف الأول للعناصر الوطنية في لقاء اليوم.

الأجواء ستكون رائعة مرة أخرى بملعب نيلسون مانديلا

ومن دون أدنى شك، فإن الأجواء في مدرجات ملعب نيلسون مانديلا ستكون رائعة مثلما كان عليه الحال في اللقاء الأول أمام المنتخب الليبي، خاصة في ظل حضور الآلاف من المشجعين الذين لن يتوانوا في دعم الفريق الوطني بهتافاتهم وأهازيجهم، وبالتالي تكرار أجواء المباراة الأولى وصنع الحدث من جديد، وتأكيد شغف الجزائريين بمنتخبهم وبكرة القدم على وجه العموم.

الخضراء للإطاحة بإثيوبيا وترسيم التاهل للدور الثاني

الانتصار الثاني في هذه الدورة من أجل التاهل إلى دور خروج الخاسر والاقتراب أكثر من تحقيق الهدف الأكبر وهو التتويج بلقب هذه الدورة.

المنافس في المتناول لكن لا يجب التساهل معه

أما فيما يخص المنتخب الإثيوبي، فإنه ليس بذلك الفريق الذي يمكنه خلق مشاكل لأشبال المدرب مجيد بوقرة، حيث أن مستواه متوسط إلى حد بعيد وهذا ما أبداه في المباراة الأولى أمام منتخب موزمبيق، وبالتالي فإن حظوظ المنتخب الجزائري في الخروج من هذا اللقاء منتصرا كبيرة، إلا أن هذا لا يجب أن يدفع اللاعبين للوقوع في فخ التساهل، لأن أي تراخي قد يجعل الإثيوبيين يحصلون على فرصة من أجل أحداث المفاجأة.

منتخب ليبيا، إضافة إلى استفادة الفريق من عاملي الأرض والجمهور، خاصة هذا الأخير الذي من المنتظر أن يكون بأعداد غفيرة اليوم في مدرجات ملعب نيلسون مانديلا من أجل مناصرة ومؤازرة رفقاء قندوسي في مهمتهم من أجل اقتطاع تأشيرة العبور إلى المرحلة الثانية من هذه المنافسة.

اللاعبون محفزون لإضافة انتصار جديد

ويسود جو إيجابي في تعداد المنتخب الوطني قبل مباراة اليوم، حيث أن التحفيز حاضر من أجل تقديم مباراة كبيرة أمام المنافس الإثيوبي، خاصة بعد الذي شاهدوه في اللقاء الأول من أجواء خرافية في المدرجات، وبالتالي فإن رفقاء بلخيثر محفزون لأقصى درجة من أجل أن يكونوا في المستوى ويحققوا

يدخل المنتخب الوطني المحلي أمسية اليوم بداية من الساعة الثامنة مساء، ثاني مباراة له خلال منافسة بطولة إفريقيا للاعبين المحليين، حيث سيواجه المنتخب الإثيوبي في مباراة في غاية الأهمية، وهذا لأن تحقيق الفوز فيها سيسمح لمحاربي الصحراء بالتاهل بصفة رسمية إلى الدور الثاني من المنافسة، وهذا ما يعتبر أفضل سيناريو بالنسبة للفريق الجزائري، حتى يتمكن من تخفيف الضغط عليه في المباراة الأخيرة أمام منتخب موزمبيق.

كل العوامل في صالح المنتخب الوطني

هذا وستكون كل العوامل في صالح الناخب الوطني وأشباله في هذه المباراة، فالمعنويات في أحسن مستوى لها بعد الفوز المحقق في الجولة الأولى أمام



بلماضي يحضر تدريبات المنتخب المحلي بسيدى موسى

نزل مدرب المنتخب الوطني الأول جمال بلماضي رفقة مدرب الحراس عزيز بوراس، ضيفين على مركز تحضير المنتخبات الوطنية بسيدى موسى، حيث حضرا جانباً من تدريبات المنتخب الوطني المحلي، بعد أن تم تسجيل حضور الثنائي في ملعب نيلسون مانديلا ببراق في خلال المباراة الافتتاحية التي جمعت "الخضراء" بالمنتخب الليبي.

حضوره كان لدعم أشبال بوقرة خلال الشان

وكان حضور مدرب المنتخب الأول لمركز سيدى موسى من أجل تشجيع ودعم المنتخب المحلي في مهمتهم لمحاولة اللعب على التتويج ببطولة الشان، حيث أن مثل هذه الأمور ترفع معنويات اللاعبين وتؤكد لهم أن الجميع يقف وراءهم من أجل تحقيق الهدف الأكبر وتمثيل الراية الوطنية أحسن تمثيل.

نزيم

بوقرة يركز على العمل الهجومي خلال تدريباته الأخيرة قبل لقاء اليوم

تحضيرا للمباراة المنتظرة اليوم أمام المنتخب الإثيوبي، ركز الطاقم الفني للمنتخب المحلي بقيادة مجيد بوقرة كثيرا في الحصة التدريبية الأخيرة على العمل الهجومي، الذي يعتبر الحلقة الأضعف في الفريق، حيث تجلى ذلك في المباريات الودية، وحتى في المباراة الأولى من الشان، لولا توقيع الهدف الوحيد من ضربة جزاء.

تحدث كثيرا مع المهاجمين رفقة المساعد مطمور

هذا وقام المسؤول الأول عن العارضة الفنية للمنتخب مجيد بوقرة رفقة مساعده كريم مطمور بالتحدث كثيرا مع المهاجمين من أجل إيجاد الحلول اللازمة لمشكلة نقص النجاعة التهديفية، التي أصبحت تثير المخاوف.

نقص النجاعة الهجومية ستيق المنتخب كثيرا في مشواره

وكما يعلم الجميع، فإن غياب الضخامة الهجومية أو نقصها سيصعب كثيرا مهمة المنتخب الوطني المحلي خلال هذه النسخة من الشان، إذ أن تحقيق الانتصارات لا يمكن أن يمر سوى عبر تسجيل الأهداف، وبالتالي فإنه من الضروري إيجاد حل سريع لصعوبة الوصول إلى شبكات المنافسين، والذي يتمنى الجميع، وعلى رأسهم الناخب الوطني مجيد بوقرة، أن يكون هذا الحل اليوم أمام المنتخب الإثيوبي وأن يتواصل ذلك طيلة المنافسة إلى غاية الوصول إلى الهدف المنشود.

نزيم

القسنطينيون كانوا في الموعد خلال لقاء غانا ومدغشقر

لبت الجماهير القسنطينية أول أمس النداءات بالتواجد بقوة في كل مباريات بطولة إفريقيا للاعبين المحليين، إذ أن الآلاف تواجدوا في مدرجات ملعب حملاوي من أجل مشاهدة المباراة التي جمعت غانا بمنتخب مدغشقر، والتي انتهت بفوز هذا الأخير بهدفين لهدف، إذ وعلى الرغم من تزامن هذا اللقاء مع الكلاسيكو الإسباني، إلا أن القسنطينيين فضلوا التنقل إلى الملعب ومشاهدة المباراة المذكورة آنفا.

كرووا المشاهدة التي كانت في ملعب عنابة

هذا وعلى غرار ما حدث في عنابة ينتقل الآلاف إلى ملعب 19 ماي خلال مباراتي أوغندا الكونغو الديمقراطية والسنغال كوديفوار، فإن ملعب الشهيد حملاوي أيضا كان مسرحا لأجواء خيالية صنعتها الجماهير المنتقلة، حيث تفاعل الجميع مع المباراة التي جمعت غانا بمدغشقر، وسط أجواء كروية كبيرة تؤكد شغف أبناء مدينة الجسور المعقلة بكرة القدم.

الملاعب الممتلئة تسعد الكاف وترد على المشككين

وبعد ملعبى براقى وعنابة، جاء ملعب قسنطينة ليضيف صورا باهرة لاهتمام الجزائريين بمنافسة الشان، ومساهماتهم الكبيرة في نجاح هذا العرس القاري، الأمر الذي يسعد لا محالة مسؤولي الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، الذين شاهدوا بأعينهم بأن الجزائر بلد يتنفس كرة القدم، وهذا ما ينجح أي مسابقة يتم تنظيمها هنا.

نزيم





مجيد

بوقرة: "لا يجب التراخي أمام إثيوبيا و أتوقع الأفضل من اللاعبين"

أكد مدرب المنتخب الوطني للمحليين، مجيد بوقرة، جاهزية أشباله للمواجهة الثانية من المجموعة الأولى في البطولة الأفريقية للمحليين التي تقام بالجزائر. وقال بوقرة في المؤتمر الصحفي عشية المباراة: «لقاء إثيوبيا سيكون صعبا، إنهم سيلعبون مباراة البقاء في البطولة، ونحن نبحث عن التأهل، وأضاف: «أنا أتوقع الأفضل من اللاعبين في مباراة الغد (اليوم)، أثق في اللاعبين وأتوقع رد فعل أفضل، خاصة بعدما نالوا الثقة في أنفسهم، وتخلصوا من ضغط المباراة الأولى»، وتابع: «تصويتي للاعبين أنه لا يجب التراخي، والتركيز مهم في كرة القدم، فكل لقاء له أهميته، وفي بعض الأحيان قد تحدد مباراة مستقبل ومشوار لاعبين».

محيوص جاهز لمباراة إثيوبيا و ذبيح سينتظر الفحص الطبي

بخصوص وضعية المصابين، قال بوقرة إنه ينتظر التقرير الطبي بخصوص المهاجم ذبيح، للفصل في جاهزيته للقاء الغد من عدمها، بعد أن أجرى الفحوصات اللازمة بالأشعة فيما استعاد محيوص عافيته واندمج في التدريبات الجماعية تحضيرا لمواجهة إثيوبيا «أيمن محيوص جاهز لمباراة إثيوبيا، أما شعيب ذبيح فينتظر الفحص الطبي».

لهذا السبب طلبت من اللاعبين الابتعاد عن مواقع "السوشيال ميديا"

وكشف المايجيك أنه طلب من لاعبيه الابتعاد عن مواقع "السوشيال ميديا" خلال هذه الفترة من أجل الحفاظ على التركيز وقال: «لقد طلبت من اللاعبين الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة قبل المباريات، لأنها مرهقة كثيرا من الناحية النفسية والذهنية».

زيارة بلماضي حافز لنا ودعم ممنوي للاعبين

وأكد مجيد بوقرة أن تواجد الناخب الوطني، جمال بلماضي، في مركز سيدي موسى لمتابعة جانب من الحصص التدريبية يمثل حافزا ودعمًا للعناصر الوطنية في بقية المشاور بالبطولة، وقال في هذا الصدد: «إنه يساعد اللاعبين ويقدم الدعم للطايف الفني واللاعبين، وأنا حصلت منه على كل النصائح، لقد عملت معه لمدة 5 سنوات وأخذت منه الكثير».

وسيم

مدرب إثيوبيا يرفع راية التحدي في وجهه "الخضر"

أعرب مدرب منتخب إثيوبيا، ووبيتو أبياتي، عن ثقته البالغة في قدرة فريقه على تحقيق نتيجة إيجابية أمام الجزائر رغم صعوبة المأمورية مؤكدا أن عناصره جاهزة لهذه المباراة. وقال أبياتي في المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: «بعد مباراة موزمبيق، دخلنا مباشرة في التحضير للقاء الجزائر خاصة من ناحية الاسترجاع والاستشفاء لتكون جاهزين لهذه المباراة». وأضاف: «مواجهة الجزائر تحد كبير جدا؛ لأننا سنلعب أمام البلد المضيف، ومع وجود جماهير بأعداد كبيرة، هي بالطبع عوامل تخدم المنتخب الجزائري، ومن ناحيتنا، سنركز على الاستشفاء، لأن الجزائر استفادت من يوم راحة إضافي». وتابع في السياق نفسه: «سنحاول القيام بأفضل ما لدينا من أجل تقديم مباراة كبيرة، ومستعدون للعب بكل ثقة من أجل التأهل إلى الدور المقبل». وكشف أبياتي أن عناصره جاهزة لموقعة الجزائر ما عدا لاعب واحد وقال في هذا الصدد: «هايلو بونارو لن يشارك في مباراة الغد لأنه يعاني من إصابة، أما باقي اللاعبين فهم جاهزون لمواجهة الجزائر».

وختم المدرب الإثيوبي بالقول: «الشان فرصة للاعبين المحليين من أجل التألق والبروز».

وسيم

دراوي: "الفوز أكثر من ضروري على إثيوبيا لحسم التأهل إلى الدور المقبل"

شدد زكرياء دراوي لاعب خط وسط المنتخب الوطني على ضرورة الفوز أمام إثيوبيا من أجل حسم التأهل إلى الدور المقبل لتجنب الدخول في الحسابات بأخر جولة من دور المجموعات وقال خلال وجوده في المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: «الحمد لله فزنا أمام ليبيا، وتجاوزنا النهائي الأول، وبنظرتنا نهائي أمام إثيوبيا علينا الفوز به». وأضاف: «نحن نسعى لتقديم أفضل صورة للاعب المحلي خلال البطولة والتتويج بلقبها إن شاء الله». وواصل: «تجربتي في كأس العرب أفادتني، اللعب في الفريق الوطني يحفزنا كثيرا لتقديم أفضل ما لدينا والتتويج باللقب».

وسيم

شيكينو
كونندي مدرب
منتخب موزمبيق:

"مباراة ليبيا ستحدد مستقبلنا في البطولة"

يأمل شيكينو كونندي مدرب منتخب موزمبيق أن يكون فريقه في أفضل حالاته عكس ما حدث في المباراة الأولى ويقدم لاعبه أفضل ما لديهم للفوز على ليبيا مؤكدا أن هدف موزمبيق هو أن يكون في مستوى هذه المنافسة وتشريف راية البلاد. وأوضح شيكينو كونندي في مؤتمر صحفي عقده أمس قائلا: «تنتظرنا مباراة في غاية الأهمية أمام ليبيا، لتحديد مستقبلنا في البطولة، المنتخب الليبي لديه تجربة وخبرة كبيرتان، لكننا نسعى لتقديم أفضل ما لدينا في البطولة». وتابع المدرب: «التغييرات في لقاء إثيوبيا خدمتنا وتحسن الأداء، وربما سنقوم بتغييرات في لقاء ليبيا، وسرى الإستراتيجية المناسبة التي سنوظفها في مباراتنا المقبلة». وواصل: «هدفنا هو أن نكون في مستوى هذه المنافسة، المباراة الأولى أمام إثيوبيا عانيتنا فيها من الضغوط، ونسعى لتقديم أداء أفضل أمام ليبيا من أجل الفوز ودخول تاريخ كرة القدم في بلادنا».



وسيم

كورتين مارتينز مدرب منتخب ليبيا: "أتمنى أن نظهر بمستوى أفضل هجوميا أمام موزمبيق لتحقيق الفوز"

أكد مدرب المنتخب الليبي كورتين مارتينز أن منتخبه سيعمل للفوز على موزمبيق، اليوم والحصول على النقاط الثلاث في البطولة، واصفا المباراة بأنها صعبة. وقال مارتنز في الندوة الصحفية التي عقدها أمس للحديث عن مواجهة موزمبيق: «المباراة الثانية أمام موزمبيق لن تكون سهلة بالطبع مثل كل المباريات، قدمنا أشياء جيدة أمام الجزائر، خاصة من الناحية الدفاعية، لكن علينا أن نركز على الهجوم من أجل الفوز» وأضاف: «يجب الحذر من منتخب موزمبيق الذي يجيد اللعب على الهجمات المرتدة». وواصل حديثه: «ارتكبتنا الكثير من الأخطاء الفنية أمام الجزائر، وندمنا على عدم القيام بمحاولات هجومية أكثر، لكني أتمنى أن نظهر بمستوى أفضل من الناحية الهجومية أمام موزمبيق لتحقيق الفوز». واختتم: «في كل مباراة يجب الحفاظ على التوازن بين الدفاع والهجوم، وهذا ما علينا القيام به في لقاء موزمبيق، المباراة مهمة بالنسبة لنا».

وسيم

في مواجهة مثيرة شهدت تسجيل 6 أهداف كاملة مالي تخطف التعادل أمام أونغولا

شهدت مساء أمس منافسة كأس أمم إفريقيا للاعبين المحليين المقامة بالجزائر مباراة مجنونة بين مالي وأنغولا. حيث انتهت المواجهة التي جرت بملعب ميلود هادي بولاية وهران بالتعادل الإيجابي بثلاثية في كل شبكة.

وتندرج هاته المواجهة ضمن فعاليات الجولة الأولى من المجموعة الرابعة لدور مجموعات "الشان". وأسدل الستار أمس على فعاليات الجولة الأولى من "الشان" الذي انطلق يوم الجمعة الماضي، فيما ستطلق اليوم الجولة الثانية بمباراتي المجموعة الأولى بين الجزائر وإثيوبيا من جهة والموزمبيق وليبيا من جهة ثانية.





قال إن الفريق تنقل إلى تركيا من أجل العمل وليس للسياحة

حمدي : "متفائلون بإخراج الكناري من المنطقة الجمراء"

تحدث مدرب شبيبة القبائل ميلود حمدي عن الترتيب الشتوي الذي يقيمه فريقه في مدينة أنطاليا التركية تحضيراً لمرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى. وأكد حمدي في حوار مطول بث أمس، على صفحة الشبيبة في "اليوتوب" أن تشكيلته تتواجد بتركيا في ظروف جد مريحة، مشيراً في الوقت ذاته إلى أن أشباله يخضعون لبرنامج شاق بهدف إخراج الفريق من منطقة الخطر والعودة إلى سكة الانتصارات خلال النصف الثاني من البطولة الوطنية، حيث قال: "ترتّب تركيا بعد الثاني خلال هذه المرحلة بعد ترتيب تيزي وزو، تنتظرنا مهمة صعبة في مرحلة الإياب، ونعرف مدى الصعوبة التي تنتظرنا لكننا متفائلون من أجل إخراج الفريق من المنطقة الحمراء"، وأضاف: "نحن في أنطاليا من أجل العمل وليس لقضاء العطلة، وسنخوض أربع مباريات ودية خلال هذا الترتيب"، وواصل: "توجد الكثير من الأندية المتوقفة هنا بسبب توقف البطولة ما يسهل لنا إيجاد منافسين عكس تونس".

المدرّب الأسبق لاتحاد العاصمة أنه وضع برنامجاً الخاص في هذا الترتيب، مؤكداً في الوقت ذاته أن لاعبيه يتدربون في أجواء عائلية، قائلاً: "نتدرب بمعدل حصتين تدريبيتين في اليوم، هدفنا في هذا الترتيب وضع نهج تكتيكي حقيقي والعمل على انسجام اللاعبين ورفع الجانبين البدني والتقني"، وأضاف: "الهدف رقم 1 هو حصد أكبر عدد ممكن النقاط في البطولة الوطنية، وأطمئن الأنصار بعمل جيد من أجل تحقيق مبتغانا"، وواصل: "تم وضعنا في ظروف جيدة في فندق جميل وملعب للتدريب، تسود أجواء عالية وروح جماعية عالية بين اللاعبين، وهم واعون بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم". وتطرق حمدي إلى رابطة أبطال إفريقيا أين ستدخل الشبيبة دور المجموعات في المنافسة القارية، وأبدى التقني القبائلي تخوفه من تراكم المباريات المتأخرة لفريقه في البطولة الوطنية بسبب المشاركة القارية، وهو ما قد يؤثر على الترتيب العام للبطولة، وقال: "لا تعلم إن سلع مباراة الشلف قبل مباراة رابطة الأبطال، نتمنى إجراء مباريات البطولة في وقتها من أجل عدم تراكم المباريات المتأخرة والتي قد تؤثر سلباً علينا"، وأضاف: "سننتقل إلى أنغولا من أجل العودة بنتيجة إيجابية تضمن لنا مواصلة باقي المشوار باريحية في دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا".



اتحاد الحراش

الإدارة تفسخ عقد زغودود تمهيداً للتعاقد مع شارف

اقترح المدرب بوعلام شارف من العودة إلى رأس العارضة الفنية لاتحاد الحراش بعد أن تم فسخ عقد المدرب الحالي للفريق منير زغودود. وأكدت إدارة اتحاد الحراش برئاسة مزيان لفتحي إنهاء مهام منير زغودود كمدرب للنادي بسبب سوء النتائج التي سجلها هذا الأخير خلال مرحلة الذهاب من الرابطة الثانية (مجموعة وسط شرق). واجتمع رئيس مجلس الإدارة مزيان لفتحي بزغودود عشية أول أمس، حيث تم الاتفاق على الطلاق بالتراضي بين الطرفين، على أن تسدد الإدارة مستحقات اللاعب الأسبق لاتحاد العاصمة وطاقمه المتكون من كابري والعمرائي العالقة خلال الفترة التي عملوا فيها بالنادي. وفتحت مفادرة منير زغودود الأبواب لبوعلام شارف لخلافته على رأس العارضة الفنية للفريق. حيث كشفت مصادر مقربة من الإدارة، أن هذه الأخيرة اتصلت رسمياً بالمدرب السابق لاتحاد العاصمة عارضة عليه العودة إلى الفريق. ويكون شارف قد أبدى موافقته لتدريب الاتحاد مجدداً شرط توفير ضمانات فيما يخص تسبيق في أجره الشهرية. ويُنْتَظَر أن يتم ترسيم صفقة عودة شارف إلى البيت الحراشي خلال الساعات القليلة المقبلة، وهو الخبر الذي كان ينتظره أنصار الفريق منذ مدة طويلة، علماً أن الإدارة رضخت لضغط "الكواسر" الذين طالبوا بعودة شارف، خاصة أن هذا الأخير يعرف البيت جيداً. ومز اتحاد الحراش بأزهر فتراته حينما كان شارف على رأس عارضته الفنية، غير أن رحيله تسبب في سقوط الفريق إلى الرابطة الثانية وجعله يفرق في مؤخرة الترتيب رغم توالي المدربين.

عبدالله خ

أبدت رفضها لرحيل اللاعب في الميركاتو الشتوي

إدارة باتنة تصدم حاج رجم بخصوص صابوني

تلقت إدارة نادي مولودية الجزائر صدمة جديدة في فترة الانتقالات الشتوية الحالية، بعدما فشلت مساعيها في التعاقد مع مهاجم نادي مولودية باتنة الناشط في القسم الثالث هواة كريم صابوني. وكشفت مصادر مقربة من بيت "العميد" أن مسؤولي نادي مولودية باتنة رفضوا عرض رئيس مجلس إدارة المولودية حاج رجم للتعاقد مع اللاعب الشاب كريم صابوني، مضيئة بأن كل المحاولات باءت بالفشل أمام تمسك النادي الباتني بخدمات هادف الفريق في الموسم الحالي، وبدوره أكد رئيس "البويبة" عز الدين بن سبع، أن كريم لن يغادر النادي رغم الأزمة المالية التي يعاني منها الفريق، لتتعد بذلك مهمة إدارة النادي العاصمي في إيجاد مهاجم في هذا الميركاتو الشتوي. وكانت إدارة "العميد" قد دخلت بقوة في سياق الظفر بخدمات المهاجم كريم صابوني، في الميركاتو الحالي، وسط منافسة كبيرة من قبل عدة أندية ناشطة في القسم المحترف الأول، ويتعلق الأمر بكل من وفاق سطيف، شباب بلوزداد وشبيبة القبائل، حيث تمكنت من الظفر بموافقة اللاعب للاتحاق بصوف "العميد" غير أن رفض إدارة "البويبة" أخلط كل حساباتها. ويعد صابوني من اللاعبين البارزين في بطولة ما بين الجهات المجموعة الشرقية هذا الموسم، حيث يعد هداف البويبة بتسجيله 16 هدفاً فضلاً عن تقديم خمس تمريرات حاسمة. من جانب آخر، تواصلت شبيبة مولودية الجزائر تحضيراتها على قدم وساق تحسباً لمرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى، وذلك خلال الترتيب الذي يجريه الفريق بتونس، ويسعى الطاقم الفني بقيادة المدرب فوزي البنزرتي للبحث عن منافسين وديين خلال الترتيب الحالي من أجل الوقوف على جاهزية اللاعبين ومحاولة تصحيح الأخطاء التي وقع عليها خلال اللقاء الودي الأول أمام نادي لوزان السويسري والذي خسره النادي العاصمي بثلاثية كاملة دون رد، ما جعل الأنصار يعبرون عن تشاؤمهم من قدرة المولودية على مقارعة أندية مقدمة الترتيب في البطولة.

سفيان ع



أمل الأربعاء

اللاعبون يستأنفون التدريبات بعد أسبوع من الإضراب

استأنفت أمس، تشكيلته نادي أمل الأربعاء تحضيراتها لمرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى، بعد توصل الإدارة لاتفاق مع اللاعبين من أجل وقف الإضراب الذي دام لمدة أسبوع. وتنفس أنصار الأمل الصعداء بعد الأزمة المالية الخائفة التي عاشها الفريق في الفترة الماضية، ما جعل اللاعبين يدخلون في إضراب عن التدريبات احتجاجاً على عدم تسوية مستحقاتهم المالية العالقة. وكشفت إدارة الفريق في بيان لها على صفحتها الرسمية على "فيسبوك" أن اللاعبين عادوا إلى أجواء التدريبات مجدداً ابتداء من يوم أمس، وذلك بعد تدخل الرئيس السابق عدلان جعدي لانقاذ الأمل من الورطة التي يعيشها حالياً في ظل الأزمة المالية الخائفة. وحسب مصادر مقربة "الزرقا" فإن جعدي قدم صك للإدارة الحالية وذلك من أجل تسوية ديون اللاعبين، وحثهم على ضرورة العودة مجدداً إلى التدريبات، استعداداً لمرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى. يأتي هذا في وقت ينتظر الأنصار معرفة هوية المدرب الجديد خلف للمستقبل فيصل كيبش، حيث كشفت إدارة النادي أن المفاوضات مع الطاقم الفني الجديد قد بلغت أشواطاً متقدمة في انتظار الإعلان الرسمي.

سفيان ع



إنفانتينو ينشر كواليس رحلته إلى الجزائر ويصف حفل افتتاح الشان بالمذهل

نشر رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، جياني إنفانتينو، فيديو كواليس رحلته إلى الجزائر وحضوره مراسم افتتاح بطولة أفريقيا للاعبين المحليين "شان 2022" في مقطع فيديو مركب عبر حسابه في منصة التواصل الاجتماعي "انستغرام" تضمن رحلة رئيس الفيفا من لحظة وصوله إلى الجزائر إلى غاية حضوره حفل الافتتاح والمباراة الأولى في البطولة، والتي جمعت بين الجزائر وليبيا بملعب نيلسون مانديلا في افتتاح مباريات البطولة الأفريقية. وأرق إنفانتينو مقطع الفيديو بعبارات مجاملة أثنى من خلالها على التنظيم الحسن للبطولة الأفريقية للاعبين المحليين، وقال: "يا لها من عاطفة أن تكون في افتتاح «شان 2022» في الجزائر! جوارح!". وتابع: "تهانينا للاتحاد الأفريقي لكرة القدم والاتحاد الجزائري وكل من شارك في تنظيم حفل الافتتاح المذهل، الذي أعقبته مباراة قوية بين الجزائر وليبيا". وختم، "حظا سعيدا لجميع الفرق والمسؤولين والموظفين.. شكرا لك يا جزائر على كرم ضيافتك".



بطولة العالم لكرة اليد المنتخب الجزائري في لقاء مصيري أمام ألمانيا

انهزم المنتخب الجزائري لكرة اليد (رجال) أمام نظيره القطري بنتيجة (29-24)، الشوط الأول (11-12) مساء الأحد بقاعة سيوديك بمدينة كاتوفيتسي لحساب الجولة الثانية عن المجموعة الأولى لبطولة العالم (11-29 يناير) ببولونيا ولدانمارك. وتعد هذه الهزيمة هي الثانية بعد تلك المسجلة أمام صربيا يوم الجمعة (36-27). في المباراة الأولى عن نفس المجموعة فاز في وقت سابق المنتخب الألماني على صربيا (34-33). ويعد هذه الجولة يحتل المنتخب الألماني المركز الأول بمجموع 4 نقاط، متقدما كل من صربيا وقطر (2) بينما تحتل الجزائر المركز الرابع بدون رصيد. وفي الجولة الثالثة المقررة اليوم يواجه المنتخب الجزائري نظيره الألماني (سا 18,00) فيما تلاقي صربيا منتخب قطر على الساعة (20,30).

مهدي

رئيس لجنة تنظيم البطولة الإفريقية للأمم على مستوى قطب وهران:

"نجاح الشان يعزز العودة القوية للرياضة الجزائرية على الساحة الإفريقية"

أكد رئيس لجنة تنظيم البطولة الإفريقية للأمم على مستوى قطب وهران، ياسين بن حمزة، أمس أن الجزائر ستبرهن مرة أخرى عن التطور الذي ما انفكت تحرزته القارة الإفريقية في تنظيم المنافسات الدولية الأخرى. وأبرز ذات المسؤول في تصريح للإعلاميين كل شيء جاهز بوهران لإقامة المقابلات المبرمجة بالمدينة في أحسن الظروف. وأضاف: "سواصل على نفس النهج الذي انطلقت عليه البطولة في الجزائر العاصمة وعناية وقسطنطينة، وستثبت بأن إفريقيا أصبحت قطبا عالميا بامتياز في تنظيم التظاهرات الرياضية الكبرى". ونوه بن حمزة وهو الرئيس السابق لرابطة كرة القدم الجهوية بسعيدة بالهيكل الرياضية والفندقية التي وضعت تحت تصرف المنتخبات الستة التي تشكل المجموعتين الرابعة والخامسة المبرمجة مقابلتها بوهران، مؤكدا أن "كل الفرق التي التحقت بمقار إقامتها أعربت عن ارتياحها الكبير للإمكانيات المسخرة للمنافسة". والتحققت بوهران لحد الآن أربعة منتخبات من بين الستة المعنية. ويتعلق الأمر بكل من أنغولا والكونغو والكاميرون ومالي. وأشار ياسين بن حمزة إلى أن الاهتمام الخاص الذي توليه السلطات العمومية من خلال توفير كل الظروف لنجاح النسخة السابعة الحالية من "الشان" يعزز العودة القوية للرياضة الجزائرية على الساحة الإفريقية، ويسمح بالتطلع للترشح لاستضافة أكبر التظاهرات الرياضية "مما يساهم في إعطاء دفع جديد للقطاع بالجزائر".

مهدي

لحضور مباراة "الخضر" أمام "إثيوبيا"

هذا هو مخطط نقل الأنصار لملاعب "نيلسون مانديلا"

كشفت ولاية الجزائر العاصمة عن برنامج نقل الأنصار إلى ملعب "نيلسون مانديلا" ببراقى لحضور مباراة المنتخب الوطني ضد نظيره الإثيوبي اليوم الثلاثاء، والتي ستكون مسبقة بمباراة المنتخب الليبي ضد نظيره الموزمبيقي على الساعة الخامسة (17:00 سا) مساء. وقالت ولاية الجزائر في منشور لها، أمس الإثنين، عبر صفحتها الرسمية في الفيسبوك إن انطلاق عملية نقل الأنصار إلى ملعب "نيلسون مانديلا"، سيكون على الساعة (12:00) زوالا، مضيئة بأن إعادة المتأخرين من الملعب إلى نقاط الانطلاق، يتم مباشرة بعد انتهاء هذا اللقاء. يذكر، أن الفريق الوطني حقق الفوز على نظيره الليبي، في افتتاح بطولة أفريقيا للاعبين المحليين، ليتصدر "الخضر" ترتيب المجموعة الأولى برصيد 3 نقاط، ببارق تقطعتين عن إثيوبيا وموزمبيق، اللتين تعادلتا في الجولة الأولى من منافسات المجموعة.

وسيم



البطولة الجهوية للكراتي دو ما بين مصالح الشرطة لناحية الوسط:

مشاركة 90 مصارعا في موعد الجلفة

تعرف البطولة الجهوية لرياضة "الكراتي دو ما بين مصالح الشرطة لناحية الوسط للموسم الرياضي 2022/2023 التي انطلقت أمس بقاعة المركب الرياضي "أول نوفمبر 1954" بمدينة الجلفة، مشاركة 90 رياضيا ورياضية يمثلون 11 أمن ولاية. وفي كلمة ألقاها رئيس المصلحة الجهوية للصحة والنشاط الاجتماعي والأنشطة الرياضية لناحية الوسط بالبلدية، عميد أول للشرطة عباس مراد، نيابة عن المفتش الجهوي لشرطة الوسط، أكد أن هذه البطولة "تندرج ضمن مساعي المديرية العامة للأمن الوطني لترقية وتطوير الممارسة الرياضية في صفوفها بما توفره من إمكانيات بشرية وتوجيهات من شأنها الرفع من الاستعداد الذهني والبدني لمنتسبيها". وأضاف ذات المسؤول أن هذه المنافسة التي يجري تنظيمها بالتنسيق مع مصالح أمن ولاية الجلفة، تعرف مشاركة شريفة للفريق الجهوي للدرك الوطني لناحية العسكرية الأولى في إطار تطبيق محتوى الانتفاضة المبرمة بين المديرية العامة للأمن الوطني وقيادة الدرك الوطني من أجل رفع مستوى المنافسة بين الجهتين. من جانبه، أكد رئيس أمن ولاية الجلفة عميد أول للشرطة عز الدين طميين بأن هذه البطولة التي تجري منافساتها على مدى ثلاثة أيام، "قد وفرت كل الظروف اللازمة لنجاحها"، مشيرا إلى أن سلك الشرطة يسجل "إحراز تقدم كبير في مختلف الرياضات نظير ما توليه المديرية العامة للأمن الوطني من اهتمام وعناية كبيرين لهذا الجانب". تجدر الإشارة إلى أن هذه المنافسة تجري بمشاركة 11 أمن ولائي من بينهم الجزائر العاصمة وبومرداس والبلدية والبويرة وتيزي وزو والجلفة والشلف.

مهدي



برونو فيرنانديز؛ لا تستخدموني لمهاجمة رونالدو!

قال الدولي البرتغالي ولاعب مانشستر يونايتد الإنجليزي، برونو فيرنانديز (28 عاما) إن الصحافة فسرت تصريحاته الأخيرة بالخطأ، وطالب وسائل الإعلام حول العالم بتحري الدقة وعدم الزج باسمه في مهاجمة مواطنه كريستيانو رونالدو. وقال فيرنانديز عقب الضو على مانشستر سيتي في الديربي 1-2، إن الفريق بات في الوقت الحالي يلعب بروح جماعية أكبر، لأن بعض اللاعبين في السابق كانوا يلعبون لأنفسهم.. حيث ترجمت الصحافة كلمات اللاعب بأنها تشير إلى رونالدو. ورحل رونالدو -أفضل لاعب في العالم 5 مرات- إلى النصر السعودي قبل أسابيع بعد احتدام المشكلات مع المدرب الهولندي إيريك تين هاغ وإدارة مانشستر يونايتد، ما جعل "الدون" محور أحاديث الصحافة الإنجليزية في الآونة الأخيرة. وكتب برونو عبر "إنستغرام": "شكرا لكل من ترجم تصريحاتي بشكل صحيح. لا تستخدموا اسمي في مهاجمة كريستيانو رونالدو، لقد كان جزءا من فريقنا في النصف الأول من الموسم".

استعدادا لمواجهة فريق النصر والهلال
السعوديين

باريس سان جيرمان يحط رحاله بالدوحة القطرية

أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي موعد وصوله إلى العاصمة القطرية "الدوحة"، وموعد التدريبات المفتوحة أمام الجماهير، ضمن جولته الشتوية 2023. وذكر باريس سان جيرمان، في بيان صحفي، نشره في الموقع الإلكتروني الرسمي للنادي، أن الفريق وصل أمس إلى الدوحة. وأوضح نادي العاصمة الفرنسية أن الفريق سيخوض الحصة التدريبية الأولى له في الدوحة على ملعب خليفة الدولي يوم الأربعاء المقبل. وأشار النادي الباريسي إلى أن التدريب سيكون مفتوحا أمام الجماهير، استعدادا لمواجهة فريق النصر والهلال السعوديين، يوم الخميس، على استاد الملك فهد الدولي ويبن النادي الفرنسي أنه طرح أكثر من 1500 تذكرة للبيع ابتداء من اليوم الأحد عبر القاعدة الإلكترونية لحضور تدريبات، وتم دعوة 5000 عضو من أكاديمية النادي، من الأبطال وأولياء أمورهم، كما ستتم دعوة 300 من شركاء النادي. ويتصدر فريق باريس سان جيرمان الفرنسي سلم ترتيب فرق الدوري الفرنسي 2022-23، برصيد 47 نقطة، من 15 انتصار وتعادلين وخسارة واحدة.

فينورد يعزز صدارته للدوري الهولندي

عزز فينورد صدارته للدوري الهولندي لكرة القدم، بظوزه على مضيفه غرونينغن 0/3، لحساب الجولة الـ16 من الدوري الهولندي لكرة القدم. وشهدت نفس الجولة تعادل إيمن مع كامبور سلبيا، وأيندهوفن مع فورتانا سيتارد 2/2، وأوتريخت مع جو أهيد إيجلز بذات النتيجة، وفيتيسه أرنهائم مع نيميغن سلبيا. وسجل أهداف فينورد: إيجور بايكساو وأوركون كوكتشو وسانتياجو خيمينيز، في الدقائق 19 و31 والأخيرة من اللقاء على الترتيب. ورفع فينورد رصيده إلى 37 نقطة، في صدارة الترتيب، بينما توقف رصيده غرونينغن عند 12 نقطة، في المركز الخامس عشر. وفي المباراة الثانية، تعادل إيمن مع كامبور سلبيا، ليرفع الأول رصيده إلى 12 نقطة في المركز السادس عشر، كما رفع الثاني رصيده إلى تسع نقاط، في المركز الثامن عشر (الأخير).

جيرارد يتصدر قائمة المرشحين لتدريب منتخب بولندا

كشفت تقارير صحفية بريطانية، أن ستيفن جيرارد، المدير الفني السابق لفريق أستون فيلا الإنجليزي، أصبح قريبا من تولي تدريب منتخب بولندا المقبلة. وذكرت صحيفة "تايمز" البريطانية، أن ستيفن جيرارد يعتبر المرشح الأول لتدريب منتخب بولندا، خلفا للمدرب السابق شيسلاف ميشنيتش، الذي أقيل من منصبه في ديسمبر الماضي بعد الخروج من دور الستة عشر لبطولة كأس العالم التي أقيمت في قطر 2022. وأضافت الصحيفة أن مسئول الاتحاد البولندي لكرة القدم بدأوا مفاوضات مع جيرارد خلال الفترة الأخيرة، وكانت النتائج إيجابية، حتى الآن، موضحة أنه من المنتظر التوصل لاتفاق نهائي بين الطرفين في الأيام القليلة المقبلة. ويعد فريق أستون فيلا آخر المحطات التدريبية في مشواره ستيفن جيرارد، حيث تمت إقالته من تدريب الفيلاز في أكتوبر من العام الماضي عقب الخسارة أمام فولهام. بثلاثية نظيفة في ختام الجولة الثانية عشرة من بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الحالي 2022-2023. وقال البيان الرسمي لنادي أستون فيلا، "يمكن أن يؤكد نادي أستون فيلا لكرة القدم أن المدرب ستيفن جيرارد قد ترك النادي بأثر فوري". وقال المتحدث باسم النادي، "نود أن نشكر ستيفن على عمله الجاد والتزامه ونتمنى له التوفيق في المستقبل". وجاء حصاد ستيفن جيرارد مع أستون فيلا كالتالي: لعب 38 مباراة - انتصر في 12 مباراة - تعادل في 8 مباريات - خسر في 18 مباراة - حقق 44 نقطة من أصل 114 - سجل 45 هدفا واستقبل 50 هدفا.

لوريس يرشح قائدا جديدا لمنتخب فرنسا

يعتقد هوغو لوريس، حارس مرمى توتنهام، وقائد منتخب فرنسا المعتزل دوليا مؤخرا، أن مواطنه كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، يستطيع خلافته في قيادة منتخب الديوك. وأعلن لوريس، اعتزاله الدولي، بعد أيام من خسارة نهائي كأس العالم أمام الأرجنتين. وقال لوريس في تصريحات لصحيفة "تيلي فوت" الفرنسية: "يمكن للاعب مثل رافائيل فاران المطالبة بالشارة"، وأضاف: "هناك أيضا لاعب يكتسب زخما على جميع المستويات، في الملعب وخارجه أيضا، وحتى في حياة المنتخب، هو كيليان مبابي". وساهم مبابي في تأهل منتخب فرنسا لنهائي كأس العالم قطر 2022، كما حصد على لقب هداف البطولة، برصيد 8 أهداف. وخسر المنتخب الفرنسي المباراة النهائية للمونديال، أمام الأرجنتين بركلات الترجيح بنتيجة 2/4 بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل 3/3.

برشلونة يهزم ريال مدريد ويتوج بكأس السوبر الإسباني

بوسكيتس: شعرنا براحة كبيرة في الكلاسيكو

أنشيلوتي: منحنا الهدايا لبرشلونة

توج برشلونة بكأس السوبر الإسباني بفوزه على غريمه ريال مدريد 1-3 في المباراة التي احتضنها ملعب الملك فهد في العاصمة السعودية الرياض، ليحصد مدربه تشافي أول ألقابه الرسمية مع الفريق الكتالوني. وقدم برشلونة عرضا قويا وكتب ريال مدريد خسارة فادحة، كان يمكن أن تصبح أكبر لولا تألق الحارس البلجيكي تيبو كورتوا، الذي تصدى لأكثر من كرة خطيرة على مدى شوطي اللقاء. وافتتح الشاب غافي التسجيل بهدف أول في الدقيقة 33. بعد تمريرة متقنة من روبرت ليفاندوفسكي، قبل أن يتبادل الثنائي الأدوار بتمرير غافي للهاجم البولندي الذي سجل الهدف الثاني في الدقيقة 45. ولم تتغير الحال في الشوط الثاني الذي واصل فيه برشلونة أفضليته، وأضاف بيدري الهدف الثالث بعد تمريرة أخرى من غافي في الدقيقة 69. وفي الوقت بدل الضائع قلص كريم بنزيمة الضارق بتسجيله الهدف الوحيد لريال مدريد مستفيدا من فوضى أمام منطقة جزاء برشلونة. ورفع برشلونة رصيده من الألقاب في كأس السوبر الإسباني إلى 14 لقبًا، ليواصل حمل الرقم القياسي في عدد مرات التتويج، مقابل 13 لقبًا لريال مدريد. وكان برشلونة بلغ المباراة النهائية بفوزه على ريال بيتيس بركلات الترجيح بعد التعادل 2-2، في حين وصل ريال مدريد بالطريقة نفسها على حساب فالنسيا، بعد التعادل بهدف لمثله. ويتصدر برشلونة الدوري الإسباني، مع 13 فوزًا وتعادلين وخسارة، ويبدو "بلوغرانا"، ويبدو في أفضل مراحلها خصوصًا بعد فوزه على أتلتيكو مدريد العنيد في عمر داره 1-صفر في المرحلة الماضية. كما صعد إلى دور 16 في كأس إسبانيا، في حين يواجه مانشستر يونايتد الإنجليزي في دور خروج المغلوب بمسابقة الدوري الأوروبي.

قال الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، إن فريقه قدم هدايا لبرشلونة في اللقاء الذي خسره بنتيجة (1-3)، بنهائي كأس السوبر الإسباني، في اللقاء الذي أقيم على استاد الملك فهد بمدينة الرياض، بالمملكة العربية السعودية. وقال أنشيلوتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "علينا أن نتعلم مما حدث، فهي لحظة صعبة، وكان معروفًا قبل المباراة أن فريقنا ليس في أفضل حالاته". وأضاف: "علينا أن نستعد للمباراة المقبلة، وهذه المباراة ستساعدنا في إظهار بعض التواضع للفريق". وتابع: "نقد منحناهم الهدايا، ولم يكن هناك الكثير من الإيقاع، لكننا منحناهم هديتين سجلوا منهما هدفين، وعلينا أن نتحسن على المستوى البدني". وأتم: "علينا أن نعمل ونصحح الأخطاء التي ارتكبناها، وأمام فالنسيا كنا أفضل دفاعيا، لكننا اليوم ارتكبنا أخطاء مرة أخرى".

أعرب سيرجيو بوسكيتس، لاعب خط وسط برشلونة، عن سعادته بالفوز على الغريم التقليدي ريال مدريد بنتيجة (1-3)، والفوز بلقب كأس السوبر الإسباني للمرة الرابعة عشر في تاريخ النادي الكتالوني، في اللقاء الذي أقيم على استاد الملك فهد بمدينة الرياض، بالمملكة العربية السعودية. وقال بوسكيتس، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "اللقب كان فرصة، وسيدفعنا للقتال من أجل باقي الألقاب خلال الموسم". وأضاف: "برشلونة مطالب دائما بالفوز، ومنذ أن وصل تشافي للقيادة الفنية وهو يذكركنا بذلك". وتابع: "لقد تظوقنا في خط الوسط بشكل جيد للغاية، وشعرنا براحة كبيرة وهدوء". وأتم: "غافي مثل الوحش المقاتل، ومن في عمره يلعبون في فرق الشباب أو يجلسون على دكة البدلاء، ولديه مستقبل مشرق، وفي سن الـ 18 عاما لديه فرصة كبيرة للتحسن".



تشافي

يفتح رصيده من الألقاب مع برشلونة

افتتح تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، رصيده من الألقاب كمدير فني، بعدما قاد فريقه لحصد السوبر الإسباني، مساء الأحد، على حساب الغريم التقليدي ريال مدريد. وانتصر برشلونة على ريال مدريد (1-3)، على استاد الملك فهد الدولي، بالعاصمة السعودية الرياض، في نهائي السوبر الإسباني. ويملك حصد الباراسا

السوبر الإسباني للمرة الـ 14 في تاريخه، علما بأنه أكثر فريق توج بهذا اللقب، ويأتي خلفه ريال مدريد بـ 12 لقبًا. وتعتبر هذه هي التجربة الثانية لتشافي كمدير فني، بعدما قاد السد القطري، قبل أن ينتقل إلى برشلونة في منتصف الموسم الماضي، خلفًا للمدرب الهولندي رونالد كومان.



غافي

رجل كلاسيكو السوبر

حصد الإسباني بابلو غافي، لاعب وسط برشلونة، جائزة رجل مباراة فريقه أمام ريال مدريد، في نهائي كأس السوبر الإسباني. وتوج برشلونة بلقب السوبر الإسباني، الأحد، بعدما تغلب على ريال مدريد بنتيجة 1-3، على ملعب الملك فهد بالرياض. وسجل غافي هدف تقدم برشلونة، كما صنع الهدفين الآخرين اللذين سجلهما الثنائي روبرت ليفاندوفسكي وبيدري جونزاليس. وبحسب شبكة "أوبتا"

عبر التاريخ.. ريال مدريد أكبر ضحية لثلاثيات برشلونة

هزم برشلونة غريمه التقليدي ريال مدريد بنتيجة (1-3)، ليتوج بكأس السوبر الإسباني للمرة الـ 14 في تاريخه، الأحد، خلال اللقاء الذي أقيم على استاد الملك فهد بمدينة الرياض، عاصمة المملكة العربية السعودية. وسجل أهداف برشلونة كل من: غافي وليفاندوفسكي وبيدري في الدقائق 33 و45 و69، بينما أحرز لريال مدريد نجمة كريم بنزيمة في الدقيقة 93. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن برشلونة سجل 3 أهداف أو أكثر في مباراة واحدة ضد ريال مدريد للمرة الـ 57، أكثر من أي فريق آخر واجهه خلال تاريخه (أتلتيك بيلباو في المركز الثاني 38 مرة). ويسعى البارسا لتعويض إخفاقه القاري وخروجه من دوري الأبطال مبكرا، هذا الموسم، من خلال تحقيق الألقاب المحلية والمنافسة على التتويج بالدوري الأوروبي. ويتصدر الفريق الكتالوني جدول ترتيب الليغا حاليا برصيد 41 نقطة، بفارق 3 نقاط عن ريال مدريد الوصيف.



عبر التاريخ.

من هالاند إلى ديفيز . . أبرز 5 صفقات شتوية في تاريخ الدوري الألماني

تتجه الأندية لإبرام تعاقدات جديدة خلال ميركاتو الشتاء لتقوية صفوفها في عدة مراكز، بسبب الإصابات أو رحيل بعض اللاعبين خلال النصف الأول للموسم .
ولا تكون صفقات الميركاتو الشتوي مهمة للعديد من الأندية إلا في حالات الضرورة القصوى، المرتبطة في الأغلب بظفرة إصابة طويلة . وعلى مدار تاريخ بطولة الدوري الألماني "بوندسليغا" كانت هناك العديد من الحالات التي شهدت ضم لاعبين جيدين خلال ميركاتو الشتاء بأرقام هائلة .
ونلقني الضوء خلال السطور التالية على أبرز صفقات الميركاتو الشتوي في تاريخ الدوري الألماني .

أندريه شورله

يعتبر أندريه شورله من أهم نجوم منتخب ألمانيا المتوج بكأس العالم 2014 التي أقيمت في البرازيل قبل 9 سنوات، وهو صانع هدف التتويج ضد الأرجنتين في النهائي لزميله ماريو جوتزه .

شورله انتقل إلى الدوري الألماني في شتاء 2015، في آخر أيام الميركاتو يوم 2 فيفري، قادما من تشيلسي الإنجليزي إلى فولفسبورغ مقابل 22 مليون جنيه إسترليني .

وفسر شورله قراره بالعودة للبوندسليغا بأنه جاء بناء على رغبته في اللعب بشكل منتظم، وهو ما لم يكن يجده في تشيلسي في الدور الأول لموسم 2014-2015 . ولعب شورله 63 مباراة مع فولفسبورغ في موسمي 2014-2015 و 2015-2016 سجل فيها 13 هدفا، وتوج بلقب السوبر الألماني وقبله كأس ألمانيا، لينتقل إلى بروسيا دورتموند في صيف 2016 .

كيفن دي بروين

تعاقد نادي فولفسبورغ مع النجم البلجيكي كيفن دي بروين، صانع ألعاب مانشستر سيتي الإنجليزي الحالي، في شتاء 2014 مقابل 22 مليون يورو . قدم دي بروين أداءات رائعة مع الفولفي من شتاء 2014 وحتى انتقاله إلى مانشستر سيتي في صيف 2015، حيث سجل 20 هدفا وصنع 37 خلال 73 مباراة .
وقاد دي بروين فريق فولفسبورغ للقب كأس ألمانيا وكأس السوبر الألماني في صيف 2015، وهما اللقبان اللذان مهدا له لاحقا الانتقال للسيتي في صيف 2016 مقابل 75 مليون يورو كثاني أعلى صفقة وقتها في تاريخ الأندية الإنجليزية .

ايرلينغ هالاند

في 29 ديسمبر 2019 أعلن نادي بروسيا دورتموند الألماني ضم ايرلينغ هالاند من ريد بول سالزبورج النمساوي مقابل 20 مليون يورو بعقد 4 سنوات ونصف . ورغم وجود اهتمام من أندية أوروبية أخرى من دورتموند فإن هالاند اختار البوندسليغا في شتاء 2020، وهو ما مهد له لاحقا الانتقال لمانشستر سيتي في صيف 2022 .
وعلى مدار عامين ونصف العام فاز هالاند مع دورتموند بلقب كأس ألمانيا، وسجل 86 هدفا وصنع 23، بإجمالي 109 مساهمات تهديفية في 89 مباراة .

توماس روزسكي

شهد ميركاتو جانفي 2001 انتقال التشيكي توماس روزسكي نجم وسط أرسنال الإنجليزي السابق من سبارتا براغ التشيكي إلى بروسيا دورتموند مقابل 8 ملايين جنيه إسترليني .
ودافع روزسكي عن ألوان دورتموند في 189 مباراة سجل فيها 24 هدفا وصنع 47، على مدار الفترة من 2001 إلى 2006 حين انتقل إلى أرسنال .
وقاد لاعبي الوسط التشيكي دورتموند للقب الدوري الألماني في موسمه الأول 2001-2002 ومضافة كأس الاتحاد الأوروبي "الدوري الأوروبي حاليا" في نفس الموسم .

ألفونسو ديفيز

تعاقد بايرن ميونخ مع ظهيره الكندي ألفونسو ديفيز في ميركاتو جانفي 2019 قادما من فانكوفر الأمريكي بـ 13.5 مليون دولار أمريكي تصل بالمكافآت والإضافات إلى 22 مليون .
ونجح ديفيز في إثبات نفسه بمهاراته وسرعته وقدرته على استخلاص الكرات والتمرير الحاسم والتسجيل ليصبح أحد العناصر الرئيسية في تشكيلة البافاري في السنوات الأخيرة .
وتوج ديفيز مع بايرن ميونخ بـ 12 لقباً منذ ذلك الحين، أهمها سداسية 2020 التي شهدت الفوز بدوري أبطال أوروبا والدوري والكأس والسوبر في ألمانيا والسوبر القاري وكأس العالم للأندية، مسجلا 6 أهداف وصانعا 21 في 133 مباراة .

نجم فرايبورغ: ستريش مثل ميسي ورونالدو!

قال فينشينزو جريفيو، مهاجم فريق فرايبورغ الألماني لكرة القدم، إن المدرب كريستيان ستريش من أعظم المدربين في كرة القدم . وأضاف في تصريحات لصحيفة "بيلد أم. سوتاج":
"ظموحة دائماً أن يكون أفضل قليلاً". وأردف:

"لماذا يعد كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي أفضل لاعبين؟ لأنهما لا يستريحان أبداً، دائماً يريدان أن يقوما بعمل أفضل . هذا بالضبط ما يفعله كريستيان ستريش".
وأكد أن لهذا السبب لا يريد اللاعبين أن يبدلوا ستريش بأي شخص آخر، حتى ولو كان جوليان ناغلسمان مدرب بايرن ميونخ . وتدريب جريفيو تحت قيادة ناغلسمان عندما كان الثاني في هوفنهايم بين 2016 إلى 2019 .
وأوضح: "المدربان مذهلان، بالتأكيد . لسوء الحظ، لم ألعب كثيرا في هوفنهايم، لكن هذا ليس بسبب جوليان، وأنا لم أنسجم . لكن كريستيان يتناسب بشكل أفضل مع فرايبورغ". في أكتوبر الماضي، أصبح جريفيو أكثر لاعب إيطالي تسجيلا للأهداف في البوندسليغا، متفوقا على لاعب بايرن ميونخ السابق لوكا توني .

الإصابات تضرب دفاع كولن في مقتل

أعلن نادي كولن الألماني، الأحد، تعرض مدافعيه كريستيان بيدرسن ولوكا كيليان، لإصابات عضلية وغيبابهما عن الفريق لفترة غير محددة . وتعرض الثنائي للإصابة خلال المباراة الودية أمام لوميل البلجيكي، السبت . وقال شتيفن باومجارت مدير كولن "من المزعج تعرضهما لإصابات عضلية، الأمر لم يكن متوقعا لأنهما دخلا المباراة بحالة جيدة". ويستأنف كولن مشواره في البوندسليغا بملاقاة فيردر برين يوم 21 جانفي الجاري . ويحتل كولن المركز الثالث عشر بجدول ترتيب البوندسليغا .

وسجل جريفيو هدفه رقم 39 في المباراة التي فاز فيها فريقه على فيردر برين 2-0 .

تشان واثق من عودة دورتموند . . وأمر واحد يحزنه

يعتقد إيمري تشان لاعب وسط فريق بروسيا دورتموند الألماني إن فريقه يمكنه اللحاق بالفرق الأخرى في معركة حجز مقعد مؤهل للعب في دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل . وقال في مقابلة مع مجلة "كيكر" الألمانية الأحد: "نعلم أنه لم يكن موسما جيدا بالنسبة لنا في الدوري الألماني (بوندسليغا) حتى الآن". وأضاف: "بكل تأكيد نريد أن نقدم عروضاً أفضل، أن نلعب كرة القدم بشكل أفضل باستمرار، وأن نحقق نتائج أفضل بشكل مستمر . وأنا واثق من ذلك بعدما رأيت كيف تدرب الفريق في المعسكر التدريبي". ويستأنف دورتموند مبارياته في البوندسليغا بمواجهة أوغسبورغ يوم 22 جانفي الجاري . ويحتل الفريق حاليا المركز السادس في جدول الترتيب بفارق نقطتين خلف آينتراخت فرانكفورت، أول فريق في منطقة التأهل لدوري الأبطال . ولدى تشان آمال كبيرة بعد عودة العديد من زملائه بالفريق مثل سيبيستيان هالر، وماركو ريوس ومحمود داوود، الذين غابوا عن أغلب النصف الأول من الموسم، لكنهم أحرزوا تقدما كبيرا في معسكر الفريق بمدينة ماريبا الإسبانية . وسيشارك هالر في مباراته الأولى بعدما تغلب على مرض سرطان الخصية الذي أعده عن الفريق منذ الصيف الماضي . في الوقت نفسه يعود ريوس من إصابة في الكاحل، فيما يعود داوود من إصابة في الكتف . وقال تشان: "من المضيء عودة اللاعبين الذين كانوا مصابين لفترة طويلة وأن تكون هناك المزيد من المنافسة مرة أخرى". في الوقت نفسه، كان تشان غير سعيد بحقيقة فقدان مكانه في التشكيل الأساسي للفريق، الذي يديره إدين ترزيتش . وأكد: "يمكنني أن أفعل أكثر من ذلك بكثير، أعلم هذا . العديد من المتواجدين في النادي يعلمون هذا أيضا . هدفي هو إظهار (قدراتي) مجدداً".

أوديفارد: عملت بنصيحة رامسدیل أمام توتنهام

أعرب مارتن أوديفارد، متوسط ميدان آرسنال، عن سعادته بالانتصار على مضيضة توتنهام هوتسبير (0-2)، مساء الأحد، في قمة الجولة رقم 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال أوديفارد، خلال تصريحات عقب المباراة لشبكة "سكاى سبورتنس": "الأمر مذهل.. تذكرونا ما حدث هنا آخر مرة، وأردنا اللعب بصورة أفضل وإظهار جانب مختلف.. استمتعنا بالمباراة". وعن الهدف الذي سجله وطريقة احتفاله به، قال: "هو أمر تحدثنا عنه كثيرا كضيق.. رامبو (أرون رامسدیل) يطلب مني التسديد طوال الوقت.. وفعلت ذلك، وشاهدنا ما حدث". وحول ابتعاد الفائز بصدارة ترتيب البريميرليغ، ببارق 8 نقاط عن مانشستر سيتي، قال: "نحن في وضع جيد، لا يوجد شك في ذلك". وتابع الدولي النرويجي: "علينا التحلي بالتواضع ومواصلة العمل الجاد.. شاهدنا الضارق بين الشوطين الأول والثاني اليوم، وبالتالي هناك أمور نحتاج إلى تطويرها.. وعلينا المواصلة".

بالأرقام.. أوديفارد أخطر لاعب وسط في البريميرليغ

نجح آرسنال في التقدم (0-2) على توتنهام، خلال الشوط الأول من ديربي شمال لندن، الأحد، ضمن مباريات الجولة رقم 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل ثنائية آرسنال، هوجو لوريس بالخطأ في مرماه بالدقيقة (14)، ومارتن أوديفارد في الدقيقة (36). وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، أحرز أوديفارد 8 أهداف في البريميرليغ، أكثر من أي متوسط ميدان آخر في المسابقة هذا الموسم. كما يعد أوديفارد أكثر لاعبي وسط الملعب مساهمة في تسجيل الأهداف بالبريميرليغ، هذا الموسم، بعدما خاض 17 مباراة أحرز خلالها 8 أهداف وصنع 5. وتخطى الدولي النرويجي بذلك الأرقام التي حققها خلال الموسم الماضي في جميع المسابقات، حيث لعب حينها 40 مباراة، وسجل 7 أهداف وصنع 5، بينما لم يخض حتى الآن سوى 23 مباراة هذا الموسم في كل البطولات. وبشكل عام ارتقى أوديفارد للمركز الثالث، في قائمة أكثر اللاعبين مساهمة في تسجيل الأهداف بالبريميرليغ، هذا الموسم. وذلك بواقع 13 هدفا بالاشتراك مع بوكايو ساكا وكيفين دي بروين، وخلف هاري كين وإيفان توني (16 هدفا)، وإيرلينج هالاند (24 هدفا).

نجم مانشستر يوناييتد؛ لانفكر في الفوز بلقب الدوري الإنجليزي

أكد لوك شاو، لاعب فريق مانشستر يوناييتد، أنه وزملاءه في الفريق الأحمر لا يفكرون في التتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم هذا الموسم، عقب الفوز الدرامي المثير للجدل على الجار مانشستر سيتي. قلب يوناييتد تأخره صفر / 1 أمام سيتي، ليحسم ديربي مدينة مانشستر لصالحه، بعدما تغلب عليه 2 / 1 في قمة مباريات المرحلة 20 للدوري الإنجليزي. وأشار هدف التعادل ليوناييتد، الذي أحرزه نجمه البرتغالي برونو فيرنانديز، الجدل، قبل أن يضيف ماركوس راشفورد الهدف الثاني، ليعزز الفريق الملقب ب(الشياطين الأحمر) موقعه في المركز الثالث بترتيب المسابقة، ببارق نقطة خلف سيتي، صاحب المركز الثاني. بينما اشتعل الجدل بشأن قرار حكم المباراة باحتساب هدف فيرنانديز، رغم وقوع راشفورد، الذي تقدم نحو الكرة، في مصيدة التسلسل قبل تسجيل اللاعب البرتغالي الهدف، فإن انتصار مانشستر يوناييتد يمثل إعلانا عن قدوم الفريق للمنافسة بقوة على اللقب الغائب عن خزائنه منذ موسم 2012 / 2013. واختلف أداء مانشستر يوناييتد ونتائجه بشكل جذري، منذ خسارته القاسية 3 / 6 أمام سيتي على ملعب (الاتحاد) في أكتوبر الماضي بالدوري الإنجليزي هذا الموسم، حيث تلقى خسارة وحيدة في آخر 19 مباراة، كما فاز بجميع مبارياته التسع الأخيرة التي خاضها في مختلف المسابقات.

ورغم ذلك، لم ينجرف شاو في الأحاديث للإشارة إلى إمكانية منافسة يوناييتد على اللقب، قبل لقائه المرتقب ضد مضيضة آرسنال (المتصدر)، يوم الأحد المقبل. ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي آيه ميديا) عن شاو قوله "من السابق لأوانه التفكير في ذلك. يتعين علينا في الوقت الحالي كضيق من التأكد من امتلاكنا للتناغم والتناسق الصحيح في الأداء والنتائج". وأضاف شاو "الأمر دائما يتعلق بالفوز. إذا لعبت بشكل جيد أم لا، فأنت بحاجة إلى الانتصار، وقد فعلنا ذلك مؤخرا. لم نلعب بأفضل ما لدينا لكننا ما زلنا نغز في المباريات". وأوضح شاو "ما زلنا ننافس في أربع مسابقات. نحن مانشستر يوناييتد، ينبغي علينا أن نحقق أهدافا عالية، وبالطبع نريد الفوز باللقب الأربعة، لكن سواء حدث ذلك أم لا، يعود الأمر إلى الطريقة التي نتصرف بها، وأخذ قسط من الراحة والاستعداد". وشدد لاعب مانشستر يوناييتد في نهاية حديثه بالقول "يجب علينا الآن أن ننسى تلك المباراة، وننسى هذا الفوز. لدينا مباراة هامة يوم الأربعاء القادم ضد كريستال بالاس".

آرسنال يتابع تحليقه ويضيف جاره توتنهام لقائمة ضحاياه

تابع آرسنال تحليقه في صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز وأضاف جاره ومستضيفه توتنهام إلى قائمة ضحاياه بالفوز عليه 0-2 في المرحلة 20 من المسابقة.

وسجل للمدفعجية حارس مرمى توتنهام الفرنسي هوجو لوريس بالخطأ في مرمى فريقه بعد تسديدة من ساكا، والنرويجي مارتن أوديفارد 36.

وصار رصيد فريق المدرب ميكيل أرتيتا 47 نقطة، في صدارة الترتيب، أما توتنهام فيبقى في المركز الخامس بـ33 نقطة. ويسعى آرسنال إلى إحراز لقبه الأول منذ موسم 2003-2004 عندما أكمل ذلك الفريق بقيادة مديره الفرنسي أرسين فينغر الموسم بأكمله من دون أي خسارة.

والفوز هو الأول لآرسنال على توتنهام في ملعب الأخير منذ 9 سنوات عندما كان مدربه الحالي الإسباني ميكل أرتيتا لاعبا في صفوفه.

فرض آرسنال سيطرته على مجريات الشوط الأول تماما وشكل خطورة متواصلة على مرمى توتنهام في حين فشل الأخير في تشكيل أي خطورة حقيقية على مرمى أرون رامسدیل.

ونجح آرسنال في افتتاح التسجيل عندما سار بوكايو ساكا بالكرة على الجبهة اليمنى وتوغل داخل المنطقة واطلق كرة قوية لم يحسن الحارس الفرنسي هوجو لوريس في التعامل معها فأدخلها خطأ داخل شبكاه (14).

آرسنال يحقق الفوز في مباراتي دربي شمال لندن في موسم واحد من الدوري الإنجليزي الممتاز لأول مرة منذ 2013-2014 وكان

الغاني توماس بارتي يضيف الهدف الثاني

لكنه كرتة الرائعة على الطائر ارتدمت من القائم ومرت كرة القائم

النرويجي مارتن أوديفارد إلى

جانب القائم أيضا. ودخل

توتنهام الشوط الثاني

بوجه مختلف حيث

رمى بثقله من أجل

تعديل النتيجة

وشكل ضغطا كبيرا على

آرسنال لكن

دفاع الأخير ومن

خلفه الحارس حالا دون تسجيل

توتنهام لأي هدف.

أرتيتا؛ إصابة جيسوس خطيرة

قال الإسباني ميكل أرتيتا، المدير الفني لآرسنال، إن فترة غياب البرازيلي جابرييل جيسوس، مهاجم الفريق، جاءت أطول كثيرا من المتوقع. وانضم جيسوس لصفوف آرسنال مطلع الموسم الجاري، قادما من مانشستر سيتي، لكنه تعرض للإصابة خلال مشاركته مع البرازيل في كأس العالم 2022. وفي هذا الصدد قال أرتيتا، خلال تصريحات نقلها فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، عبر حسابه على "تويتر":

"نأمل أن يعود جيسوس في الأشهر القليلة المقبلة". وأضاف: "لقد كانت إصابته خطيرة، ولفترة أطول قليلا مما توقعنا.. سيفعل كل ما في وسعه لجعل فترة عودته أقصر، لكننا سننتقده لبعض الوقت". ويستعد آرسنال لمواجهة توتنهام، مساء الأحد على ملعب السبيرز، ضمن لقاءات الجولة 20 للبريميرليغ.

إريك داير؛ غير مقبول ما حدث في نهاية الديربي.. وآرسنال يستحق الصدارة

أعرب إريك داير مدافع فريق توتنهام عن خيبة أمله بالخسارة التي تلقاها سبيرز أمام آرسنال، في الجولة 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. فاز آرسنال بثنائية على توتنهام في ديربي شمال لندن، لبيتعد ببارق 8 نقاط عن أقرب ملاحقيه مانشستر سيتي الذي خسر السبب في ديربي مانشستر. وقال إريك داير في تصريحات لشبكة "سكاى" البريطانية: "تلقينا هدفين، الأول كان مؤسفا ولكن لا أعتقد أننا كنا نبدا بشكل سيء ثم بعد هدفهم كانوا أفضل".

وأضاف: "الشوط الثاني خرجنا من مناطقنا، كان بإمكاننا العودة بسهولة للمباراة، لكن رامسدیل قام بالكثير من التصديقات الجيدة، كنا نريد تسجيل الأول من أجل العودة، فمن يدري ما كان سيحدث". وأكمل: "لم نخلق فاعلية على المرمى ونحن الأفضل في الشوط الأول. لقد كنا الفريق الأفضل حتى سجلوا، والنتيجة ستجعل الجميع لا يرى ذلك". وأشار: "في ملعبنا لا نريد أن يحدث ما حدث خاصة ضد منافس مثل آرسنال، لكن هذا ما هو عليه الوضع، إنهم فريق جيد للغاية وهم في الصدارة عن جدارة واستحقاق، علينا فقط المضي قدما والتعافي سريعا". واختتم بالحديث عن الحادث الذي وقع بين رامسدیل ومشجع توتنهام: "لم أر ذلك لكن من الواضح أنه غير مقبول، ولا ينبغي أن يحدث، لا يوجد شيء آخر يمكنني قوله".



مورينيو يطرق باب الخروج من روما

يطرق المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني لفريق روما الإيطالي، باب الخروج من النادي بمجرد نهاية الموسم الجاري، حسبما ذكرت شبكة سكاى إيطاليا. ويعيش روما خطر فقدان خدمات المدرب الاستثنائي في الصيف المقبل، في ظل عدم سعاده بالوضع الذي يعيشه النادي، وتحولت حالته من حماس شديد، إلى قلق وعدم. سعادة داخل جدران الجيالوروسي. السبب وراء عدم سعادة مورينيو يكمن في طموح النادي، وفشل الإدارة في تنفيذ الوعود التي طرحوها على الطاولة قبل التعاقد مع المدرب السابق لريال مدريد، حيث كان البرتغالي يملك استراتيجية واضحة عما يريد فعله في النادي قبل التوقيع على عقد مدته ثلاثة سنوات. مورينيو أراد أن يكون موسمها الأول هو بناء عقلية اللاعبين، على أن يكون الثاني بناء الفريق بشكل قوي لكي يتمكن من المنافسة على لقب الدوري الإيطالي، بينما يكون الثالث جني للثمن والفوز باللقب. وأردك مورينيو أن المشروع الذي خطط له في روما لا يسير بالشكل المطلوب، ويعتقد أن خطط النادي لا تخدم ما يريد فعله، فالمدرب لا يظن أنه يمكن الفوز بلقب الكالتشيو مع لاعبين شباب على غرار إدواردو بوهي، بينيامين تاهيروفيتش، وكريستيان فولباتو.

كريمونيسي يقيل مدربه ألفيني بعد 11 هزيمة

أعلن نادي كريمونيسي، متذيل ترتيب دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم، إقالة مدربه ماسيميليانو ألفيني، بعد الهزيمة الرابعة على التوالي في المسابقة. وخسر الفريق 2-3 على أرضه أمام مونزا، الليلة الماضية، ليتجمد رصيده عند سبع نقاط من 18 مباراة، حيث تلقى 11 هزيمة مقابل 7 تعادلات، ولم يحقق أي انتصار بالدوري هذا الموسم. وقال النادي، في بيان على موقعه على الإنترنت، إن ألفيني (52 عاما) تم تعيينه مدربا للفريق في بداية الموسم، لكنه أعفي الآن من مهام منصبه.

ديبالا يقود روما للفوز أمام فيورنتينا بثنائية في الكالتشيو

فاز فريق روما، أمام نظيره فيورنتينا، بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعت الفريقين ضمن منافسات الدوري الإيطالي سيري أ. تقدم باولو ديبالا بالهدف الأول لفريق روما، في الدقيقة 40 من زمن المباراة، ثم أضاف اللاعب نفسه الهدف الثاني له وفريقه بالدقيقة 82، ليقود فريقه إلى تحقيق الفوز وحصد نقاط المباراة 3 لصالحه. وبذلك النتيجة، يحتل روما المركز السابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 34 نقطة، بينما تجمد رصيد فيورنتينا عند النقطة 23 بالمركز العاشر.

"سباليتي" مذهول من إمكانيات النيجيري "أوسيمين"

أشاد مدرب نابولي لوتشيانو سباليتي، بالمهاجم فيكتور أوسيمين، بعد أن قاد فريقه للفوز 5-1 على جوفنتوس، ليواصل بذلك تعزيز تصدره لدوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم. وتقدم نابولي بفارق عشر نقاط في صدارة الترتيب بعد أن أوقف ثمانية انتصارات متتالية ليوفنتوس في الدوري الإيطالي. وساهم النيجيري أوسيمين، هدف الدوري برصيد 12 هدفا هذا الموسم، بشكل مؤثر في فوز نابولي حيث أهدق دفاع جوفنتوس طوال المباراة، وسجل هدفين وساهم في هدف إضافي. وقال سباليتي لمنصة دازون: "أوسيمين مهاجم رائع، أنا مذهول من إمكانياته ومتحمس لرؤية ما سيفعله في المستقبل". وأضاف: "حصل على كرتين أو ثلاث كرات بجوار خط الملعب وامتلك السرعة والمهارة والشجاعة واللياقة البدنية للتعامل مع مثل هذه المواقف، بعد كل ذلك، أصاب وجهه عدة مرات لأنه يذهب لكل كرة، لا يزال لديه فرصة كبيرة للتحسن". وكال سباليتي المديح لفريقه بعد الهزيمة على اللقاء وقال "إنها ليلة رائعة لأن الفريق لعب بشكل جيد حقا وحافظ على الإيقاع عاليا، وهو ما نحتاج إليه، وقبل كل ذلك، صنعت الجماهير أجواء مذهلة".

لاتسيو يتخطى ساسولو بثنائية في الدوري الإيطالي

حقق فريق لاتسيو الإيطالي فوزا ثمينا على ساسولو بهدفين دون مقابل، في المواجهة التي أقيمت بينهما، ضمن منافسات الجولة الثامنة عشرة من مسابقة الدوري الإيطالي. جاء هدفا الفوز لصالح لاتسيو عن طريق ماتيا زاكيني من ركلة جزاء في الدقيقة الأخيرة من الشوط الأول، والبرازيلي فيليب أندرسون في الدقيقة الأخيرة من الوقت الضائع للمباراة. بهذه النتيجة، يرفع فريق لاتسيو رصيده للنقطة 34 في المركز الخامس بجدول ترتيب الدوري الإيطالي بالموسم الجاري 2022-2023 بينما تجمد رصيد ساسولو عند 16 نقطة في المركز السادس عشر. وحصد فريق لاتسيو نقاطه الـ 34 في الدوري الإيطالي هذا الموسم، من الفوز في 10 مباريات والتعادل في 4 وخسارة 4 مواجهات وتسجيل 31 هدفا وتلقي 15.

روبن كازان يسخر من جوفنتوس والسبب "كفاراتسخيليا"

نشر نادي روبن كازان الروسي مقطعاً للاعب الجورجي كفاراتسخيليا، يظهر فيه أهم اللقطات المميزة لجوهرة نابولي، وسخر النادي الروسي فيه من جوفنتوس بعد خسارته الأخيرة أمام نابولي في الدوري الإيطالي. وعلق روبن كازان على الفيديو المنشور قائلاً: «20 مليوناً الكثير بالنسبة لكفاراتسخيليا، ما رأيك الآن بوهي؟ كفاراتسا جعل مارادونا يقع في حبه»، وفق ما نشره موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالية. شارك النادي الروسي مقطع فيديو قصير، مقسم إلى قسمين، في الشريحة الأولى يظهر «كفاراتسا» مع قميص اليوفي وكتب تعليقاً يصف المفاوضات القديمة مع جوفنتوس في 2021، ثم وضع هدف اللاعب الجورجي في مرمى يوفنتوس ضمن الفيديو. وحاول جوفنتوس التعاقد مع اللاعب البالغ من العمر 21 عاماً في 2021، حين قدم اللاعب إلى تورينو مع والده لزيارة مرافق النادي، لكن «السيدة العجوز» لم يرغب في دفع رسوم انتقال اللاعب وقتها وهي 20 مليون يورو.

كريم بنزيمة يكشف عن طبيعة علاقته مع كريستيانو رونالدو

تحدث مهاجم نادي ريال مدريد الإسباني كريم بنزيمة عن علاقته بزميله السابق البرتغالي كريستيانو رونالدو الذي انتقل للعب في صفوف نادي النصر السعودي وعن زيارة كريستيانو رونالدو لتدريبات الفريق في السعودية قال كريم "لسنا بحاجة إلى التقاط صورة معا لنقول إننا أصدقاء، لقد كان أثناء التدريب ولكن لم يكن لدي وقت للتحدث معه، السعودية بلد جميل جدا، كل المشجعين سعداء لوجودنا هنا، وأمل أن يحدث كريستيانو فرقا هنا" وعن إصابته، تابع بنزيمة: "كان لدي إصابة وقمت بعمل جيد للعودة إلى مستواي، أتمرن بالكرة، أسجل، أساعد زملائي، وحسنت طريقة لعبي، أمل أن أتمكن من مساعدة زملائي في الفريق خلال هذا الموسم أنا جاهز، ومستعد ذهنيا وجسديا" ويسأله عن لحظات المعقدة الذي مر بها، قال: "هذا ليس موضوع مهم فأنا لا أستطيع أن أخبركم المزيد عن فرنسا أو كأس العالم، لن أجيب على ذلك" وعن الاستمرار في ريال مدريد: "أنا هنا، أستمتع بكل حصة تدريبية وكل مباراة، بالنسبة لي إنها سنة بعد أخرى، لا يمكنني إخباركم عن الوقت الذي سآقي فيه هنا، أنا أستمتع كل يوم، أريد أن أعب كل مباراة". وسبق للنجم البرتغالي كريستيانو رونالدو أن لعب رفقة كريم بنزيمة لقرابة العشر سنوات في نادي ريال مدريد أين توجا بكل الألقاب الممكنة قبل أن يرحل الدون في صيف وثمانية عشر إلى نادي مانشستر يونايتد وهو متواجد حاليا رفقة نادي النصر السعودي



ظهور تطورات جديدة في قضية تسريب عقدي ميسي وبيكيه سابقا مع برشلونة

كشفت تقارير صحافية إسبانية منذ أيام قليلة عن احتمال تورط عدد من أعضاء مجلس إدارة نادي برشلونة الإسباني السابق، في تسريب معلومات متعلقة بعقدي أسطورة كرة القدم الأرجنتينية ونجم الفريق السابق ليونيل ميسي ومدافع الفريق السابق أيضا جيرارد بيكيه، إلى صحيفة "إل موندو"، فيما بات يعرف بقضية "برسا غيت". وبحسب تقرير نشرته صحيفة "إل بيرويديكو"، فقد تم العثور على "بعض المحادثات المحددة" في الأجهزة الإلكترونية الخاصة بكل من برومان غوميز بونتي الرئيس السابق للخدمات القانونية للنادي، المدير العام السابق لنادي برشلونة أوسكار غراو. وأضاف التقرير أن المحادثات المذكورة قد تكون مرتبطة بأفعال من الممكن أن تندرج ضمن "جريمة الكشف عن الأسرار". وكانت صحيفة "إل موندو"، قد كشفت في وقت سابق معلومات تتعلق بعقد الثاني ميسي وبيكيه، موضحة المطالب التي أدرجها النجم الأرجنتيني لتجديد عقده حينها، الأمر الذي أثار موجة من الانتقادات. وقال الرئيس السابق لبرشلونة، جوزيب ماريا بارتوميو، يوم الجمعة الماضي، إنه لم يكن لديه علم أبدا بالتسريبات المتعلقة بعقد ميسي. وأكد بارتوميو في بيان: "أريد أن أوضح أنني لم أقم بأي من هذه التسريبات، ولم أصرح بأي شيء مما تضمنته هذه التسريبات، ولم يكن لدي أي علم مسبق بها". وكان تقرير الشرطة قد خلص إلى أنه قد تكون هناك جريمة الكشف عن أسرار من قبل الأشخاص الذين سربوا عقد ميسي إلى صحيفة El Mundo. ويشير تحقيق الشرطة الإسباني إلى أوسكار غراو، المدير العام السابق لبرشلونة، ورومان غوميز بونتي، الرئيس السابق للخدمات القانونية، باعتبارهما متهمين. وتدرج الشرطة في التتبع بعض محادثات الخاصة من "واتساب"، يتحدثون فيها أيضا عن حملة تشويه مزعومة ضد المدافع السابق جيرارد بيكيه والمرشح الرئاسي السابق فيكتور فونت.

إصابة نجم أرسنال السابق جيرمين بينانت بمرض خطير

أصيب لاعب أرسنال وليفربول السابق جيرمين بينانت بمرض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. حيث ادعى بينانت الذي يبلغ من العمر 39 عاما، أن حالته تعني أنه يتجاهل الأشياء وينساها، معترفا أنه في وقت ما نسي أنه يمتلك قصرا من ست غرف نوم في شيشاير. وأشار بينانت إلى أن صراعاته مع الحالة كانت مسؤولة جزئيا عن سقوطه في الإفلاس. وقال نجم فريق أرسنال وليفربول السابق بينانت في مقابلة مع ذا صن أنه ليس وحده في معركته مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ويقدر أن واحدا من كل 25 شخصا مصاب بهذه الحالة، والتي تميل إلى أن يتم رصدها في مرحلة الطفولة، يمكن أن يشعر المصابون بالقلق، ويكافحون من أجل التركيز والتصرف باندفاع. وتحدث أيضا رياضي في تصريحات منذ أسابيع قليلة عن محنته مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والتي يمكن أن تؤدي أيضا إلى اضطرابات النوم والقلق وعدة أعراض أخرى تجعل صاحبها في حالة من عدم الاستقرار ذهنيا وبدنيا.



أرون رامسدیل يكشف سبب شجاره مع مشجع توتنهام

تحدث حارس مرمى نادي أرسنال الإنجليزي آرون رامسدیل عن سبب شجاره مع مشجع نادي توتنهام بعد المباراة التي جمعتهم ببطولة الدوري الإنجليزي الممتاز وقال رامسدیل في تصريحات نشرتها شبكة "بي بي سي" العالمية: "إنه لأمر مخز لأنها مجردة لعبة كرة قدم في نهاية الأمر، حاول البعض إبعادي، ولكن لحسن الحظ لم يحدث لي أي شيء خطير ما حدث تسبب في مذاق سيء، ولكنني متأكد من أننا سنستمتع بالفوز مطولا، لقد استحقينا التقدم بهدفين وربما استحقينا المزيد، لعبنا بالطريقة التي أردنا اللعب بها في الشوط الأول وحصلنا على التقدم المستحق" وفيما يتعلق بتصيديه لهجمات هاري كين وسون هيونج، قال رامسدیل: "هذا ما أنا موجود لأفعله، ذكر المدرب أيضا أننا في آخر مباريات ديربي شمال لندن لم نحافظ على شبكتنا نظيفة، مما حزنني قليلا" كما كشف أوديفارد أنه عمل بنصيحة حارسه رامسدیل حين قال في تصريحاته إلى قناة "سكاي سبورتس": "الأمر يتعلق الوقت، لقد شعرت بالدهشة، تذكرنا ما حدث هنا في المرة الماضية وأردنا تقديم مباراة أفضل وإظهار جانب مختلف لنا، لقد استمتعنا بالمباراة إنه شيء نتحدث عنه كثيرا في الفريق، كرة السلة، يخبرني آرون رامسدیل أن أسد طوال الوقت وقد فعلت ذلك وأينا ما حدث" وبشأن تقدم أرسنال بفارق ثمان نقاط عن مانشستر سيتي، أشار أوديفارد: "نحن في وضع جيد، ولا شك في ذلك علينا أن نحافظ على تواضعنا ونواصل العمل الجاد، لقد رأيت الفرق في الشوط الأول والثاني اليوم، لذلك نحن لدينا أشياء لتحسينها، علينا الاستمرار". وتضمنت رابطة الدوري الإنجليزي والاتحاد، بالإضافة إلى نادي توتنهام مع آرون رامسدیل، حارس فريق أرسنال، الذي تعرض للركل في مباراة الفريقين يوم الأحد الماضي على ملعب توتنهام هوتسبير، في قمة منافسات الجولة العشرين من بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليج" وتعرض آرون رامسدیل إلى الركل والضرب من جانب مشجع منتمي لنادي توتنهام ما ساهم في حالة من الغضب الرياضي في إنجلترا؛ بسبب العنف الذي شهدته قمة شمال لندن وجاء بيان الاتحاد الإنجليزي كالتالي "نحن ندين بشدة الحادث الذي قام به أحد الجماهير في أعقاب المباراة في الدوري الإنجليزي الممتاز بين توتنهام هوتسبير وأرسنال. هذا سلوك غير مقبول على الإطلاق وستعمل مع الشرطة والسلطات ذات الصلة والأندية لضمان اتخاذ الإجراءات المناسبة تجاه اللاعبين غير مقبول تماما. هذا النوع من الأحداث يحدث كثيرا في الفترة الأخيرة. اللاعبون لديهم حق أن يكونوا بأمان في مكان عملهم. عندما يتعرض اللاعب للهجوم فنحن نتوقع أن يتم تطبيق القوانين بشكل صحيح لحماية اللاعبين". وجاء بيان نادي توتنهام: "لقد فزعنا سلوك أحد المشجعين الذي حاول مهاجمة حارس مرمى أرسنال آرون رامسدیل في نهاية المباراة. لا مكان للعنف بأي شكل من الأشكال في كرة القدم راجع النادي لقطات كاميرات المراقبة الخاصة به للتعرف على المشجع وسيعمل مع شرطة لندن وأرسنال ورامسدیل لاتخاذ أقوى إجراء ممكن، بما في ذلك الحظر الفوري من ملعب توتنهام". بهذه النتيجة، يتربع أرسنال على صدارة جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، برصيد 47 نقطة جمعها من الفوز في 15 مباراة والتعادل في 2 وخسارة 1 وتسجيل 42 هدفا وتلقى 14 هدفا فيما يملك توتنهام في رصيده 33 نقطة في المركز الخامس بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي. بعدما حقق 10 انتصارات، بالإضافة إلى ثلاثة تعادلات وتلقى 6 هزائم.

قميص ميسي يحقق رقما قياسيا في مزاد علني

حقق قميص لأسطورة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي سعرا قياسيا في مزاد علني، متفوقا على قميص زميله في باريس سان جرمان الفرنسي كيليان مبابي. ومنذ نوفمبر الماضي، اعتمد النادي الباريسي استراتيجية تسويق جديدة، تتمثل في بيع قمصان اللاعبين بمزادات، بعد انتهاء المباريات التي استخدمت بها هذه القمصان. وبدأت هذه الاستراتيجية بعد الفوز الكبير على أوكسير بخماسية نظيفة في الدوري الفرنسي، وحتى وقت قريب، كان قميص ارتداه مبابي في الفوز على ستراسبورغ قد بيع بأعلى سعر، محققا 15017 يورو عندما حصل عليه رجل صيني. إلا أن قميص ميسي الذي سجل به هدفا ضد أنجيه، يوم



الخميس الماضي، في أول مباراة له مع سان جرمان بعد عودته من كأس العالم، نجح في كسر رقم الهدهد الفرنسي، حيث تخطى سعر القميص المذكور 22 ألف يورو. جدير بالذكر أن الأموال التي جمعها الفريق من بيع القمصان، تذهب بالكامل إلى المؤسسة الخيرية للنادي الباريسي.



تناول الطعام قبل ممارسة الرياضة

تحافظ التمارين الرياضية المنتظمة على صحة الجسم، وتحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ومن الضروري اختيار التمارين المناسبة، ولكن معظم الأشخاص يستفيدون عند المزج بين الأنواع المختلفة، مثل تمارين التحمل التي تزيد معدل نبضات القلب والتنفس، وتحافظ على صحة القلب والرتين، كالمساحة، وتوافر الأسلوب الصحيح في الممارسة، وجب التناوب بين التدريب والنظام الغذائي وخصوصا وقت تناول الوجبات بعد أو قبل التمارين الرياضية. تناول الطعام قبل الرياضة ليس جيدا إذا تم تناول الطعام قبل الرياضة بفترة قصيرة، أما الذين يرغبون بالتخسيس وتخفيض وزنه فافضل لهم إجراء التمرينات الرياضية على معدة فارغة قبيل الإفطار على سبيل المثال. كما أن الرياضة تتطلب جهدا بدنيا وهي الطريقة المثلى لتخلص الجسم من الدهون والسمات الحرارية، كما يلعب الوقت دورا هاما في التأثير على نشاط الجسم وبالتالي في التخلص من الدهون الزائدة. وعلى الأشخاص الذين يرغبون بتخفيض وزنه الانتظار ساعتين على الأقل حتى ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام أو الأفضل عدم تناول الطعام أبدا قبل الرياضة، أي على معدة فارغة بحسب خبرة في الرياضة والتغذية في شاريتيه برلين والسبب هو أن جسم الشخص البدين يقوم بإنتاج كمية أكثر من الأنسولين بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات بالمقارنة مع الشخص ذو الوزن الطبيعي و"إن ارتفاع مستويات الأنسولين يؤثر سلبيا في إنتاج هرمونات أخرى في الجسم التي تنشط أثناء ممارسة الرياضة والتي لها دور بارز بتنشيط التمثيل الغذائي واستغلال السعرات الحرارية الزائدة في الجسم (حرق الدهون)". ومن ضمن هذه الهرمونات التي تفرز في الجسم أثناء النشاط البدني هرمون التوتور (Norepinephrin)، الذي يقوم بالتقاط الدهون من الخلايا وبالتالي وتساعد على تحويلها إلى طاقة، إضافة إلى أن الأنسولين بدوره لا يساعد على ذلك ويقوم بمنع هذا الهرمون من القيام بعمله على الوجه المطلوب كما تقول الطبيبة الرياضية. كما أن هناك عوامل أخرى سلبية تنتج عن ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة، عندما يقوم الإنسان بممارسة الرياضة ومعدته مليئة فقد يسبب الفثيان والام في البطن. ويقوم الجسم بهضم الأغذية في أفضل وجه أثناء الراحة، وهذا يتطلب جهدا كبيرا لا تكاد تشعر به أحيانا، لذلك فإن ممارسة الرياضة مع معدة مليئة بالطعام يضعف جهد الجسم وبالتالي لا يقوم بدوره المطلوب، فلا يستفيد الإنسان بالشكل الكامل من الرياضة ولا من جميع العناصر الغذائية في الطعام. وبعد عدة ساعات تتراجع مستويات الأنسولين إلى مستويات معتدلة من جديد، لهذا السبب يجب ممارسة الرياضة بعد ساعتين تقريبا إن تم تناول الطعام. الأشخاص ذو الوزن الطبيعي ليست لديهم أية مشاكل في عملية التمثيل الغذائي للدهون، لكن ينبغي عليهم أيضا عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام، حيث تنصح معظم الأطباء بالانتظار لمدة ساعة بعد الأكل، أما الأشخاص الذين يعانون من البدانة فعليهم الانتظار لمدة ساعتين.

أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما تتبجه له حياته ومشغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتساءلون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحا أم مساء، ويزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار وقتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها. وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذيا ونوما عميقا، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية الأخرى مع موعد تمارينك. كما كشفت الدراسات أن ممارسة التمارين في الصباح تزيد من قدرة خلايا العضلات على استقبال السكر والدهون، وهذا النوع من التأثير يثير اهتمام الباحثين فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والحاد مرض السكري من النوع الثاني، من ناحية أخرى، أظهرت النتائج أيضا أن التمارين الرياضية في المساء تزيد من استهلاك الطاقة في الساعات التي تلي التمرين، وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أيهما أفضل: التمرين في الصباح أو التمرين في المساء، في هذه المرحلة، يمكننا فقط أن نستنتج أن آثار الاثنين تبدو مختلفة. ويقول الباحثون في هذا الخصوص، "يجب علينا القيام بالمزيد من العمل لتحديد الآليات المحتملة للتأثيرات المفيدة للتدريب على التمرينات التي أجريت في هاتين النقطتين، ونحن حريصون على مد هذه الدراسات لتشمل البشر. لتحديد إن كان يمكن استخدام التمرينات المحددة بزم من معين كاستراتيجية علاجية للأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي". وبحسب موقع "إيليت ديلي" الأميركي يتفق الخبراء على أن هناك فوائد لتمرين الصباح وتمرين الليل، ولكن يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر، حيث تكون التمارين الصباحية مثالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى، قد يختارون أن يتمتعوا بحمام لطيف وداخلي للتخلص من ضغوط اليوم، وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل. وتتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتماما الدائم، مثل العمل والأسرة وتتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل، وغالبا ما تجد نفسك مدعوا إلى حفلات العشاء أو مشغولا بحالات الطوارئ العائلية وقد تتبدد فرصك في التمارين. علما وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية. كما يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم، بالإضافة إلى هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك، وعلى المرء أن يجتهد في التمارين

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما تتبجه له حياته ومشغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتساءلون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحا أم مساء، ويزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار وقتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها. وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذيا ونوما عميقا، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية الأخرى مع موعد تمارينك. كما كشفت الدراسات أن ممارسة التمارين في الصباح تزيد من قدرة خلايا العضلات على استقبال السكر والدهون، وهذا النوع من التأثير يثير اهتمام الباحثين فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والحاد مرض السكري من النوع الثاني، من ناحية أخرى، أظهرت النتائج أيضا أن التمارين الرياضية في المساء تزيد من استهلاك الطاقة في الساعات التي تلي التمرين، وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أيهما أفضل: التمرين في الصباح أو التمرين في المساء، في هذه المرحلة، يمكننا فقط أن نستنتج أن آثار الاثنين تبدو مختلفة. ويقول الباحثون في هذا الخصوص، "يجب علينا القيام بالمزيد من العمل لتحديد الآليات المحتملة للتأثيرات المفيدة للتدريب على التمرينات التي أجريت في هاتين النقطتين، ونحن حريصون على مد هذه الدراسات لتشمل البشر. لتحديد إن كان يمكن استخدام التمرينات المحددة بزم من معين كاستراتيجية علاجية للأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي". وبحسب موقع "إيليت ديلي" الأميركي يتفق الخبراء على أن هناك فوائد لتمرين الصباح وتمرين الليل، ولكن يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر، حيث تكون التمارين الصباحية مثالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى، قد يختارون أن يتمتعوا بحمام لطيف وداخلي للتخلص من ضغوط اليوم، وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل. وتتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتماما الدائم، مثل العمل والأسرة وتتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل، وغالبا ما تجد نفسك مدعوا إلى حفلات العشاء أو مشغولا بحالات الطوارئ العائلية وقد تتبدد فرصك في التمارين. علما وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية. كما يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم، بالإضافة إلى هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك، وعلى المرء أن يجتهد في التمارين



المدير العام: مجدوب بن صالح

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمقاني

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
DIFUSION

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

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

