

جماهير
ملعب "نياسون"
مانديلا
تعيد الاعتبار
لهاجر

بلعربي يطالب بالإسراع في إنهاء الأشغال
تعليمات صارمة لوزير السكن
بخصوص ملعب الدويرة

الجولة الثالثة من
دور المجموعات
لكأس أمم أفريقيا
للمحليين



0 - 1



يومية رياضية جزائرية

الأحد 22 جانفي 2023 الموافق لـ 29 جمادى الآخرة 1444 هـ العدد: 636 الثمن: 30 دج

"الخضر" يحققون فوزهم الثالث تواليا ويؤكدون صدارة المجموعة

بوقرة:
"لا يمكننا مقارنة
المحليين
بالمنتخب الأول
أو مانشستر
سيتي"

العلامة الكاملة

رضواني
أحسن
لاعب في
اللقاء

ثلاثي
جزائري في
التشكيلة
المثالية
لأول جولتين
من "الشان"

رانييري يريد ضم مهدي ليريس
إلى كالياري الإيطالي



بن سبعيني باق مع مونشنغلاذباخ
حتى نهاية الموسم



بطاقة اللقاء: ملعب نيلسون مانديلا بالعاصمة، طقس بارد، أرضية جيدة، جمهور غفير، تحيم للثلاثي: محمد علي محمود إسماعيل، الأوكواسي أشيامبونغ، حمزة حاجي عبيدي.
الجزائر: قندوز، رضواني، كداد، غزالة، دهيري (بلعيد)، بعوش، شيتة (ميريزيق)، جحنيط (لحمري)، دراوي، بلخير (يكير)، عربي (محيوص).
موزمبيق: غوامبي (هازيتو)، جون، موماد، أليكسندر، دي كارفالو، تاويزيني، أليينو (نيلسون)، ماكاندزا، إيرنيسستو، جانواريو (دانييلو)، موماد دا (داريو).
الأهداف: دهيري 7 للجزائر



0 - 1



الجولة الثالثة من
دور المجموعات
لكأس أمم أفريقيا
للمحليين

محاربو الصحراء يؤكدون علو كعبهم ويحققون الأهم أمام موزمبيق

فرض ضغط رهيب على الخصم من أجل دفاعه إلى الارتباك، وهو ما حدث حيث استغل دهري كرة رائعة من جحنيط ليسجل الهدف الأول في الدقيقة 7 من الشوط الأول ويحزّر أكثر زملائه. وتواصلت الأمور على هذا النحو من خلال ضغط آخر رهيب على مرمي الموزمبيق لكن دون تجسيد بسبب تألق حارس الخصم أحيانا ونقص التركيز في أحيان أخرى، إلى غاية إعلان الحكم عن نهاية المرحلة الأولى بتفوق طفيف لأشبال المدرب بوقرة.

شوط ثاني عقيم من حيث الأهداف وفرص ضائعة بالجملة

أما في الشوط الثاني سجلنا نفس السيناريو تقريبا لكن مع صحو نسبية للمنتخب الخصم الذي حاول تعديل النتيجة لكن الكتلة الدفاعية المتقدمة حرمته من ذلك، بل بالعكس كاد يستقبل الهدف الثاني من "الخضر" الذين لعبوا أكثر على المرتدات، على غرار لحظة دراوي في الدقيقة 87 من المباراة بعد أن تلقى كرة على طبق من رضواني ويسدد بقوة لكن الحارس الموزمبيقى أخرج الكرة بصعوبة كبيرة جدا، قبل أن يعود ويتقدّ رأسيه محيوص، وتنتهي المباراة بفوز قبل أن يعود ويتقدّ رأسيه محيوص، وتنتهي المباراة بفوز هام جدا للنتيجة الوطنية من الناحية المعنوية خاصة، في انتظار خصمهم في الدور القادم من المنافسة.

بوقرة

يقوم بثورة في التشكيلة
في مواجهة البارحة

أجرى الناخب الوطني مجيد بوقرة عدة تغييرات على التشكيلة التي خاضت البارحة مباراة الجولة الثالثة من الدور الأول لـ "الشان"، وهذا كما كان منتظرا ومتوقعا، خاصة وأن "الخضر" رسموا تأهلهم في الجولة التي سبقت، وبالتالي فإن لقاء البارحة كان شكليا، على الرغم من أن الرهان كان اللعب على المرتبة الأولى للمجموعة.

قندوز، دراوي وكداد فقط من حافظ على مكانتهم

ومن بين الأسماء التي شاركت أساسية أمس، فإن ثلاثة لاعبين فقط من حافظوا على أماكنهم من بين أولئك الذين لعبوا المباراة الأخيرة أمام إثيوبيا، ويتعلق الأمر بالحارس أليكسي قندوز، المدافع شعيب كداد ومتوسط الميدان زكريا دراوي.

الرسم التكتيكي لم يتغير كثيرا عن لقاء إثيوبيا

أما فيما يخص الخطة التكتيكية التي بدأ بها مجيد بوقرة لقاء أمس فإنها لم تتغير كثيرا مقارنة بمواجهة إثيوبيا، وهذا لتشابه طريقة لعب موزمبيق بمنافس "الخضر" في اللقاء الماضي، وهذا ما دفع الطاقم الفني الجزائري من أجل تجديد الثقة في نفس الرسم التكتيكي.

"الماجيك" كان قد وعد بمنح الفرصة لأسماء جديدة

هذا وكان المسؤول الأول عن المعارضة الفنية للمنتخب الوطني مجيد بوقرة قد وعد عقب المباراة الماضية وترسيم التأهل بمنح الفرصة لعدة أسماء ممن لم يشاركوا كثيرا في الجولتين الأولى والثانية وإراحة العناصر التي كانت بحاجة للاسترجاع.

أكد المنتخب الوطني أمس علو كعبه على منتخبات مجموعته، بعد أن حقق الفوز الثالث على التوالي في دوري المجموعات، وبنفس النتيجة هدف مقابل صفر أمام منتخب الموزمبيق، ليؤكد تأهله الذي ضمنه في الجولة الفارطة وبالعامة الكاملة.

أشبال بوقرة لم ينتظروا طويلا لافتتاح باب التسجيل

ودخل المنتخب الوطني في صلب الموضوع منذ البداية، بعد أن حاول

رضواني:

"أشكر الجميع على مساعدتي لنيل جائزة رجل المباراة"

كشف ظهير المنتخب الوطني الأيمن سعدي رضواني عن سعادته الكبيرة لتتويجه بجائزة رجل مباراة أمس أمام منتخب موزمبيق، حيث صرح قائلا بعد المباراة: "أنا سعيد بهذا الفوز ويتتويجي بجائزة رجل المباراة والتي جاءت بفضل مجهودات جميع اللاعبين الطاقم الفني الذين ساعدوني من أجل تقديم هذا الأداء وأعد بالأفضل في قادم المباريات".

"لا نفضل أي منتخب في الدور الثاني والمهم أن نكون في يومنا"

أما عن المنتخب الذي يفضل مواجهته في الدور ربع نهائي، رد سعدي رضواني: "لا يهمنا المنتخب الذي سنواجهه في الدور المقبل، فالمهم أن نكون في يومنا ونستعد جيدا للقاء القادم، فنحن نلعب أمام أنصارنا وعلينا أن نكون في المستوى".

بوقرة:

"المشوار لا يزال طويلا ولا علينا مواصلة العمل بجدا"

عبر الناخب الوطني مجيد بوقرة عن سعادته الكبيرة بالفوز المحقق على حساب المنتخب الموزمبيقى، وخاصة للحفاظ على عذرية الشباك طيلة الدور الأول، إذ صرح خلال الندوة الصحفية قائلا: "أنا سعيد جدا بهذا الفوز وبالألعابين الذين شاركوا، كما أنني سعيد أكثر لكوننا لم نتلق أي هدف في الثلاث مباريات التي لعبناها وهذا ما يعتبر أمرا مهما جدا، كما أن المشوار لا يزال صعبا وطويلا وعلينا مواصلة العمل".

ثلاثي جزائري في التشكيلة المثالية لأول جولتين

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم أمس عن التشكيلة المثالية لأول جولتين من منافسة "الشان"، والتي ضمت ثلاثة لاعبين جزائريين، ويتعلق الأمر بكل من الأهداف أيمن محيوص، الجناح الطائر عبد الرحمان مزيان ومتوسط الميدان حسام الدين ميريزيق، وهذا بعد تألقهم في المباراتين السابقتين أمام كل من ليبيا وإثيوبيا، والذي ساهم بشكل فعال في تأهل "الخضر" إلى الدور الثاني قبل جولة من نهاية هذه المرحلة.

ميريزيق بأحسن تنقيط في هذه التشكيلة

ومن ضمن اللاعبين الذين تواجدوا في التشكيلة المثالية للشان إلى حد الآن، فإن لاعب شباب بلوزداد حسام الدين ميريزيق كان الأحسن تنقيطا من بين كل الأسماء التي تم اختيارها، حيث نال نقطة 8.2 على عشرة، في حسن نال ثاني اتحاد العاصمة محيوص ومزيان نقطتي 7.6 و 7.5 على التوالي.

اختيارهم سيحفزهم على المواصلة بنفس النسق

ومن دون أدنى شك، فإن اختيار هؤلاء اللاعبين في التشكيلة المثالية واعتبارهم من بين الأحسن في الدورة إلى حد الآن سيحفز محيوص وزميليه من أجل المواصلة على نفس النسق وسيكسبهم ثقة في النفس من أجل التألق في المباريات المتبقية، وسيقوم في نفس الوقت ببعث المنافسة من خلال تشجيع اللاعبين الاحتياطيين على محاولة تكرار ما قام به الثلاثي المذكور أنفا والمساهمة في مشوار "الخضر" في هذه البطولة.

جمهور براق يرد الاعتبار لماجر في لقاء الأمس

قامت الجماهير التي كانت حاضرة أمس في ملعب نيلسون مانديلا ببراقى بمبادرة لرد الاعتبار لأسطورة كرة القدم الجزائرية رايح ماجر، حيث رفعت صورة عملاقة له في الملعب في الدقيقة 11 من عمر المواجهة كإشارة للرقم الذي كان يرتديه كثيرا، كما هتفت مطولا باسمه، في لحظة تؤكد احترام غالبية الأنصار لهذا الاسم الكبير.

"الخضر" لعبوا أمام مدرجات مكتظة رغم شكلية المباراة

وعرفت مباراة الأمس بين المنتخب الوطني المحلي ونظيره الموزمبيقى لحساب الجولة الثالثة من الدور الأول لمنافسة بطولة إفريقيا للأعبين المحليين، حضورا جماهيريا كبيرا في مدرجات ملعب نيلسون مانديلا، وهذا على الرغم من أن هذا اللقاء شكلي بالنسبة للمنتخب الجزائري الذي رسم تأهله إلى الدور الثاني من المنافسة قبل بداية مواجهة الأمس.

حتى البرد لم يمنع الآلاف من مساندة المنتخب

وبالإضافة إلى شكلية المباراة، فإن أنصار المنتخب الوطني تحدوا الظروف المناخية أيضا وكانوا حاضرين أمس بقوة بملعب براقى، حيث كان درجة الحرارة منخفضة جدا، لكن هذا لم يثنى من عزيمة الآلاف من أجل مواصلة دعم ومساندة أشبال الناخب الوطني مجيد بوقرة في مشوارهم نحو تحقيق اللقب القاري.

التنظيم يتحسن من مباراة أخرى في نيلسون مانديلا

هذا وسجل الحاضرون أمس بالملعب أنه التنظيم، وعلى الرغم من أنه كان في المستوى في المباراتين السابقتين، إلا أنه يواصل في التحسن بمرور المباريات، وهذا ما يعني أن المنظمين يحسنون باستمرار من أدائهم وهذا ما يعتبر نقطة إيجابية في هذه البطولة، التي تواصل في حصد الثناء من طرف الأجانب.



محرز وآيت نوري وجها لوجه في قمة "مانشستر سيتي" و"ولفرهامبتون"

وولفرهامبتون المركز الـ 16 بعدما رفع رصيده إلى 13 نقطة، ليحيي آماله في الإفلات من شبح الهبوط.

ستيف هواي: "محرز كابوس للمدافعين"

أشاد ستيف هواي، لاعب مانشستر سيتي السابق، بالأداء المميز والرائع الذي ظهر به الدولي الجزائري رياض محرز في مباراة توتنهام مؤكدا أن جناح "الخضر" يعد كابوسا لكل المدافعين في الدوري الإنجليزي بسبب مرواغته التي تضع في كثير من الأحيان منافسيه في حرج. وتحدث ستيف هواي، للقناة الرسمية لنادي مانشستر سيتي، قائلا: "أعتقد أن رياض محرز كابوس لكل مدافع في إنجلترا، لقد كان العرض الأخير أمام توتنهام رائعا جدا في الشوط الثاني". وأضاف: "عندما تشاهد رياض يركض تجاهك لا تعرف تماما أين سيذهب، لأنه قادر على التوجه يمينًا أو شمالًا. فليس هناك الكثير الذي يمكنك القيام به حيال ذلك لأنه يضعك في موقف صعب". وتابع: "كما قلت، أعتقد أنه كابوس لكل مدافع وهدفه الثاني كان جهد كبير منه بصفتك مدافعا، عندما تواجه محرز فأنت تأمل أن يكون لديك شخص خلفك يقوم بالتغطية عليك ومساعدتك".

وسيم

"رانييري" معجب بمهدي ليريس ويريد ضمه إلى "كالياري"

كشفت تقارير صحفية إيطالية، أن الدولي الجزائري مهدي ليريس مرشح للرحيل عن نادي سامبدوريا خلال فترة الانتقالات الجارية. وأكدت صحيفة "سبورت إيطاليا"، أن نادي كالياري يريد التعاقد مع مهدي ليريس لاعب نادي سامبدوريا هذا الشتاء. وأضاف المصدر ذاته، أن مدرب الفريق كلاوديو رانييري معجب بالامكانيات التي يتمتع بها مهدي ليريس، خاصة وأنه يمكنه القيام بمجموعة متنوعة من الأدوار مشيرا في الوقت نفسه أن مهدي يمكن أن يكون هذا هو التعزيز الصحيح للنادي في المرحلة الثانية من الكالتشيو. تجدر الإشارة، أن مدافع "الخضر مهدي ليريس خاض 19 مباراة في كل المسابقات هذا الموسم، منح تمريرة حاسمة فقط فيما فشل في التسجيل بعدد 1227 دقيقة لعب في حين تبلغ قيمته السوقية 2.2 مليون أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت".

وسيم

دافيد موييس مدرب
وست هام :

"بن رحمة يقوم بعمل
كبير في خط الهجوم ولهذا
السبب قمنا باستقدام إنغز"

ثمن دافيد موييس،
مدرب وست هام
يوناييتد الإنجليزي،
الأدوار الإيجابية
التي يقوم بها
الدولي الجزائري
سعيد بن رحمة،
على مستوى خط
هجوم المطارق هذا
الموسم. وقال
موييس في
تصريحات صحفية
لموقع وست هام:
"يمكن القول إن
سعيد بن رحمة هو
أحد أفضل
مهاجمينا، في
الوقت الحالي، فهو
يضيف لنا الكثير،
ويحاول مساعدتنا
دائما في المباريات
نخوضها". وأضاف:



التي
لكي تكون منصفين، لم يكن لدينا الكثير من الإحصائيات
الرائعة عل مستوى خط الهجوم". وتابع: "هو يقوم بعمل
كبير في الخط الأمامي، لكننا نحتاج لمن يترجم الفرص التي
نخلقها، لذلك قمنا باستقدام داني إنغز". الجناح الأيسر
الجزائري ثبت أقدامه مع وست هام وأصبح من عناصره
الأساسية، وسجل بن رحمة منذ بداية الموسم الجاري 6
أهداف، ما جعله ثاني هدافي "الهامرز" في جميع المسابقات
رغم مشاركاته غير المنتظمة؛ بسبب خيارات موييز غير
المفهومة في كثير من الأحيان، ونجح نجم نادي نيس
الفرنسي السابق في تسجيل 3 أهداف وتقديم تمريرة حاسمة
واحدة في 17 مباراة بـ البريميرليغ" هذا الموسم، على الرغم من أنه
بدأ 9 مباريات فقط أساسيا في المسابقة.

وسيم

ستكون أنظار عشاق المنتخب الوطني متجهة اليوم نحو ملعب "الاتحاد" معقل السيتيزينس، أين سيواجه رياض محرز مع ناديه مانشستر سيتي، مواطنه ريان آيت نوري وفريقه وولفرهامبتون، في قمة الجولة 21 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ويستعد محرز و السيتي لهذه المباراة بتركيز تام وبشكل قوي، حيث يرغب السيتيزينس في تحقيق الفوز من أجل اقتناص النقاط الكاملة لمواصلة التعرق في المربع الذهبي والضغط على المتصدر آرسنال، بينما يدرك وولفرهامبتون الذي يلعب له ريان آيت نوري صعوبة هذه الموقعة نظرا لقوة الخصم، ولكن سيحاول الفريق التحضير الجيد للمباراة لمحاولة نيل مراده بخطف النقاط الكاملة للتقدم تلاما بخطف ثابتة. ويتواجد مانشستر سيتي في المركز الثاني على جدول ترتيب المسابقة برصيد 42 نقطة، بينما يحتل وولفرهامبتون المركز السادس عشر برصيد 17 نقطة.

مشاركة محرز اليوم أساسيا مؤكدة حسب الصحافة البريطانية

أجمعت وسائل الإعلام الإنجليزية، على أن محرز، سيكون ضمن التشكيلة الأساسية المتوقعة للسيتي اليوم، خاصة بعد الأداء الأكثر من رائع في مباراة توتنهام يوم الخميس الماضي. وأشارت المصادر ذاتها، إلى أن نجم "الخضر" بات ورقة مهمة في حسابات المدرب الإسباني، حيث، سجل محرز 5 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين، ليتصدر المشهد داخل النادي ويصبح حديث الجميع، خاصة أنه حسم مباريات هامة أمام فرق المقدمة في إنجلترا أمثال تشيلسي وتوتنهام هوتسبير خلال شهر جانفي الجاري. وخاض محرز 24 مباراة في كل البطولات التي شارك خلالها مانشستر سيتي في الموسم الحالي، وهي الدوري الإنجليزي ومسابقة الكأس المحليتين، وكأس الدرع الخيرية، ودوري أبطال أوروبا، وقد تمكن من تسجيل 10 أهداف وتقديم 3 تمريرات حاسمة.

آيت نوري مرشح ليبدأ احتياطيا من جانب الذئاب

من جهته، ينتظر ألا يبدأ ريان آيت نوري، ضمن التشكيلة الأساسية المتوقعة للولفز، بسبب قناعات مدرب "الذئاب"، جولين لوبيتيغي، الذي كان قد أخرج لاعب "الخضر" من حساباته الأساسية منذ عدة جولات، لكنه يبقيه كأحد أهم أوراقه البديلة، وشارك آيت نوري الذي يرتقب تواجده في معسكر المنتخب الجزائري المقبل، في 20 مباراة مع فريقه منذ بداية الموسم حيث سجل هدفين وصنع آخرًا، في حين لا يزال

حسب ما أكدته رولاند
فيركوس المدير الرياضي
للنادي الألماني

بن سبيعيني باق مع "بوروسيا مونشنغلادباخ" حتى نهاية الموسم

سيبقى الدولي الجزائري رامي بن سبيعيني حتى نهاية الموسم الكروي الجاري في صفوف فريق بوروسيا مونشنغلادباخ عكس ما تداولته الصحافة الألمانية عن رحيله هذا الشتاء. وأكد المدير الرياضي في بوروسيا مونشنغلادباخ، رولاند فيركوس، أن لاعبي الفريق، رامي بن سبيعيني والفرنسي ماركوس تورام، المطلوبين من أندية أخرى، سيبقيان في صفوف الفريق، حتى الصيف المقبل. وأوضح فيركوس في تصريحات نقلها "فوسبول ترانسفيرس" قائلا: "وفقا للوضع الحالي سيبقى رامي بن سبيعيني و ماركوس تورام في غلادباخ"، وأضاف فيركوس "الأعبان مطلوبان، لكننا سنبتذل ما بوسنا كي نجعلهما يبقيان بعد انتهاء الموسم، لكني لا أستطيع أن أعد أنهما سيلعبان معنا السنة القادمة". وتوحي الخرجة الإعلامية لفيركوس أن إدارة النادي الألماني مستعدة لتمديد عقود بعض اللاعبين المنتهية شهر جوان المقبل، ومن بينهم الدولي الجزائري، مستندا إلى تصريحات المدير الرياضي، إذ ترغب في تجنب رحيله مجانا الصيف المقبل ومن دون أدنى تجري سلسلة من المحادثات مع اللاعب حاليا. وكانت مصادر إعلامية ألمانية، قالت إن نادي بوروسيا دورتموند هو الأقرب للفوز بخدمات بن سبيعيني، الذي ينتهي عقده الصيف المقبل أيضا، خاصة أن الجزائري يتطلع للعب مع ناد أقوى ويشارك بانتظام في مسابقة دوري أبطال أوروبا، وهي الفرصة التي يوفرها دورتموند. وشارك ابن مدينة قسنطينة الذي يرتبط بعقد مع غلادباخ ينتهي في صيف العام الحالي 2023، في 99 مباراة بقميص غلادباخ سجل خلالها 24 هدفا في كل البطولات بالإضافة إلى صناعته 7 أهداف أخرى، فيما تبلغ القيمة السوقية للاعب الجزائري 20 مليون أورو بحسب موقع "ترانسفير ماركيت" الألماني المتخصص في إحصاءات اللاعبين والقيمة السوقية وأيضًا الانتقالات.

أندية أوروبية كبيرة حاولت التعاقد

رامى بن سبيعيني في المدة الأخيرة أبرزها جوفنتوس الإيطالي وأتليتيكو مدريد الأسباني، وفرن أخرى.

وسيم

اشترط الحصول على
مستحقاته المالية مقابل
الانتقال الى اتحاد طنجة

قبضة حديدية بين غايا مرباح وإدارة "الرجاء البيضاوي" المغربي



رفض الحارس الجزائري غايا مرباح المحترف في صفوف نادي الرجاء البيضاوي، الانتقال إلى اتحاد طنجة، على سبيل الإغارة إلى نهاية الموسم الرياضي الحالي، إلا بشروط حسب أكدته وسائل إعلامية مغربية. وقالت المصادر ذاتها، أن مرباح غايا، اشترط الحصول على مستحقاته المالية العالقة بذمة الفريق الأخضر، قبل الموافقة على إعارته إلى اتحاد طنجة. وكان غايا قد راسل إدارة الرجاء وطلب الحصول على مستحقاته المالية، الأمر الذي دفع بإدارة الفريق الأخضر إلى منحه جزء من مستحقاته العالقة لتفادي لجوئه إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم لفسخ عقده. وعانى غايا من قلة مشاركاته مع الرجاء البيضاوي هذا الموسم في ظل اعتماد المدرب التونسي منذر الكبير على أنس زفيتي في حراسة مرمى النور الخضراء.

وسيم

سوداني يصل للهدف 12 في 50 مشاركة له بالدوري السعودي

زين الدولي الجزائري هلال العربي سوداني جناح نادي ضمك مشاركته 50 في مسيرته في دوري روشن السعودي بتسجيله هدف في مرمى نادي الفتح. سوداني كان وراء هدف التعادل لفريقه في الدقيقة 72 من عمر المواجهة، أمام الضيف الفتح لحساب الجولة 14 في المباراة التي انتهت لصالح زملاء سوداني ب ثلاثية مقابل واحد، وجاء هدف ابن مدينة الشلف، بعدما تابع عرضية متقنة من عبد الله العمار بضربة رأسية جميلة في شباك الفتح. وحقق ضمك فوزه الخامس ليرفع رصيده إلى 21 نقطة في المركز السادس، فيما توقف رصيد الفتح عند 18 نقطة في المركز الثامن. وبلغت الأرقام والإحصائيات يعتبر هذا الهدف الرابع لسوداني في 12 مباراة لعبها هذا الموسم في البطولة السعودية، بينما سجل ثمانية أهداف من أصل 25 مباراة في موسم 22/21، أما في الموسم الكروي 21/20 فقد سجل هدفين من أصل 13 مباراة. سوداني لعب خلال الموسم الجاري 1082 دقيقة، وبات أهم أوراق الكسب للفريق الجنوبي في مواجهات دوري المحترفين في حيث تبلغ قيمته السوقية 250 ألف أورو حسب آخر تحديث لموقع ترانسفير ماركيت الألماني يوم 2 ديسمبر المنقضي.

وسيم

البطولة المحلية

التوقيع على العقد سيكون بعد نهاية "الشان"

حاج رجم

يتوصل لاتفاق مع وفاق سطيف لضم قندوسي

توصلت إدارة مولودية الجزائر إلى اتفاق نهائي مع مسيري وفاق سطيف من أجل شراء عقد متوسط الميدان أحمد قندوسي خلال الميركاتو الشتوي الجاري. وكشفت مصادر مقربة من بيت "العميد" أن رئيس مجلس إدارة النادي العاصمي حكيم حاج رجم تمكن من إقناع نظيره عبد الحكيم سرار من أجل تسريح قندوس في انتظار موافقة هذا الأخير المتواجد مع المنتخب المحلي للمشاركة في "الشان". إبرام صفقة انتقال اللاعب أحمد قندوسي إلى النادي العاصمي في الميركاتو الشتوي الحالي، سيكون مقابل استفادة الوفاق من تمويل مالي ثلاث سنوات من شركة "سوناطراك". ويكون رئيس مجلس إدارة وفاق سطيف عبد الحكيم سرار منح الموافقة لحاج رجم، بدليل أن هذا الأخير ربط الاتصال مع اللاعب أحمد قندوسي، من أجل التفاوض معه حول توقيع العقد بعد مناقشة كل البنود، بعدما أكد له حسم الأمور مع الإدارة السطافية حول هذه الصفقة، التي تضمن للوفاق عقد تمويل، بقيمة 15 مليار سنتيم في كل عام على امتداد ثلاث سنوات. وحسب ذات المصدر، فإن لاعب المنتخب الوطني المحلي أحمد قندوسي، رفض هذا المقترح في حديثه مع رئيس مولودية الجزائر حاج رجم، قبل أن يحول المحادثات إلى وكيل أعماله، الذي حدد قيمة الراتب الشهري، الذي يجب أن يحصل عليه اللاعب في حال وقع للمولودية، مشيراً إلى أن رغبته في الاحتراف خارج البطولة الجزائرية تبقى أولوية.

حاج رجم يصير على صفقة بايازيد

إلى ذلك، كشفت مصادر مقربة من بيت "العميد" أن الإدارة لم تفقد الأمل في التعاقد مع مهاجم نادي اتحاد خنشلة سفيان بايازيد لاعب المنتخب الوطني المحلي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، ويحتاج النادي العاصمي لتعزيز خطه الأمامي في ظل المشاكل التي عانى منها في المرحلة الأولى، من البطولة الوطنية، قبل أن يتعرض مرزوقي لإصابة على ركلة سنجيره على الغياب لفترة طويلة، وهو ما يحتم على حاج رجم الدخول بقوة من أجل حسم صفقة مهاجم من العيار الثقيل.

مباوما يرفض الرحيل ويضع الإدارة في ورطة

وعلى صعيد منفصل، لا تزال القبضة الحديدية متواصلة بين إدارة النادي العاصمي، والمهاجم النيجيري فيكتور مباوما، الذي رفض كل محاولات مسؤولي العميد لرحيله في الميركاتو الشتوي الجاري، وكشفت مصادر مقربة من بيت المولودية أن نادي سيمبا التنزاني تقدم بعرض لمولودية الجزائر من أجل ضم مباوما مقابل 300 ألف أورو، وأجرة شهرية قدرها 12 ألف أورو للاعب، إلا أن الأخير لا يزال يتمسك براهبه الرافض للرحيل عن الفريق في جانفي الحالي، رغم أن المدرب فوزي البنزرتي أكد عدن حاجته لخدماته ويرفض منحه فرصة أخرى.

سفيان ع.

الرابطة الثانية:

معاينة حارس مرمى شباب تموشنت بالإيقاف لعشر مقابلات

أصدرت لجنة الانضباط التابعة للرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة عقوبة بالإيقاف لمدة عشر مباريات ضد حارس مرمى شباب تموشنت بلال بارودي يوسف حسبما علم أمس من هذا النادي الناشط في الرابطة الثانية (فوج وسط-غرب). وجاءت هذه العقوبة بناء على تقارير الرسميين الخاصة بالمباراة الأخيرة برسم مرحلة الذهاب التي جمعت الشباب أمام مستضيفه وداد تلمسان يوم 11 جانفي الجاري (1-1) والذين دونوا "سلوكا غير رياضي من طرف المعني تجاه أنصار الفريق المحلي" وفق نفس المصدر. فضلا عن معاقبته بالإيقاف لعشر مباريات منها خمس غير نافذة يتعين على حارس مرمى الشباب أيضا دفع غرامة مالية بقيمة 60 ألف دج كما أشير إليه. يذكر أن شباب تموشنت أنهى مرحلة الذهاب في المرتبة السادسة بـ 24 نقطة متأخرا بنسبة نقاط عن المتصدر نجم بن عكنون علما وأن فريقا واحدا يصعد عن كل مجموعة من المجموعتين المؤلفتين للرابطة الثانية إلى الدرجة الأولى في نهاية الموسم.

سفيان ع.

مدرب وفاق سطيف شهاب الليلي:

"نعمل على تحضير تشكيلة قوية تحسبا لمرحلة العودة"

كشف مدرب وفاق سطيف، شهاب الليلي، عن أهدافه من التحضيرات الشتوية التي يشرف عليها في التدريب الذي يجريه الفريق بالعاصمة. وصرح الليلي، للصفحة الرسمية للوفاق، "أجرينا مباراة تطبيقية بين لاعبين، في غياب منافس نواجهه، في مباراة تحضيرية". كما أضاف: "نحن بصدد تحضير تشكيلة ذات شخصية قوية، من أجل الدخول بها في المرحلة الثانية من البطولة". وتابع شهاب الليلي: "هناك روح مجموعة في هذا التمرين، داخل وخارج محيط الفريق، وهو أمر إيجابي يجب تثمينه". وواصل "لا يمكن القيام بتقييم شامل بسبب الظروف المناخية والرياح القوية التي لم تسمح للاعبين بتطبيق الرسمي التكتيكي الذي أريده، وما لاحظته منذ إشرافي على الفريق وخاصة في هذا التمرين أن هناك روح المجموعة وتعايش كبير بين اللاعبين، داخل وخارج محيط الفريق وهو أمر إيجابي يجب تثمينه".

الوفاق يدخل المرحلة الثانية من ترميم العاصمة

إلى ذلك، تواصل تشكيلة وفاق سطيف ترميمها المعلق بالعاصمة تحضيراً لمرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى. وكثف المدرب التونسي شهاب الليلي برنامج التدريبات خلال ترميم العاصمة، الذي يدخل مرحلته الثانية ابتداء من اليوم، بعد اختتام الشطر الأول بلقاء تطبيقية مساء الخميس، شارك فيه 28 لاعبا، وأعفي منه حشود الذي يخضع لبرنامج علاج مكثف، والحارس عصماني من بين رباعي الحراس الحاضر في التمرين. هذا، وعرف ترميم الوفاق ارتفاع عدد اللاعبين الحاضرين إلى 31 لاعبا، بعد التحاق الكامروني "وايو دوفال"، الذي تأخرت عودته من بلده، بسبب حاجته لاستخراج على تأشيرة العمل، حيث شرع في التدريب على انفراد بعد وصوله الخميس الماضي على أن يخضع لبرنامج خاص، من أجل استرداد التأخر الكبير الذي يعاني منه، نتيجة تضيقه حوالي أسبوعين من التحضيرات مع الفريق. جدير بالذكر، يحضر الوفاق للشطر الثاني من البطولة الوطنية دون دوليه الذين يتواجدون مع المنتخب الوطني للمحليين ويشاركون في "الشان" التي تحتضنها الجزائر منذ 13 جانفي الماضي وتمتد إلى 4 فيفري المقبل.

رياض خ.



شبيبة القبائل

حمدي يكثف العمل بتربص تركيا ويسطر برنامجا خاصا بسمايلاجيش

تواصل تشكيلة نادي شبيبة القبائل، تحضيراتها على قدم وساق خلال الترميم الذي يجريه الفريق بمدينة أنطاليا التركية استعدادا لانطلاق مرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى. وكثف المدرب ميلود حمدي من حجم العمل خلال الترميم الشتوي، ببرمجة حصتين، تدريبيتين يوميا، وذلك من أجل الرفع من الجاهزية البدنية للاعبين خاصة وأن مرحلة الإياب ستكون مهمة جدا بالنسبة لـ "الكناري" من أجل تحقيق الانتفاضة وتقاضي الأوضاع أكثر على اعتبار أن الفريق يتواجد في المركز ما قبل الأخير في جدول الترتيب العالم. وخاضت تشكيلة النادي القبائلي صبيحة أمس، حصلة تدريبية، خصصها الطاقم الفني للجانب البدني في البداية، قبل أن يتطرق للجانبيين التقني والتكتيكي. وشهدت ذات الحصة، غياب اللاعب نصري الذي عمل بشكل منفرد مع المحضر البدني، بسبب معاناته من الإصابة، فيما تأجل التحاق الوافد الجديد بالمجموعة المهاجم البوسني، سمايلاجيش، حيث خصص له الطاقم الفني برنامجا تدريبيا خاصا من أجل الرفع من جاهزيته البدنية، شأنه في ذلك شأن بومشرة الذي بقي في الفندق وعمل مع المحضر البدني.

سفيان ع.



رياضات ميكانيكية:

أكثر من 30 مشاركاً في الرالي السباحي بالمنية

والدولية . و من جهته أوضح ممثل شركة "نفطال" بصفتها الراعي الرسمي للرالي فريد مالكية أن المؤسسة تسعى دائماً لترافق مثل هذه التظاهرات الرياضية بهدف تشجيع المواهب المحلية والشبابية منها على وجه الخصوص، مضيفاً أن "نفطال" تأمل على أن يتم تنظيم تظاهرة أخرى مماثلة تكون ذات بعد قاري أو دولي لإبراز قدرات الشباب الجزائري الطموح . وعلى هامش هذه التظاهرة الرياضية يقام معرض للحرفيين في مختلف المجالات بغرض الترويج للصناعات المحلية التقليدية التي تتميز بها ولاية المنية وذلك وسط حضور جماهيري كبير ، وبحضور الرحالة القطري خالد الجابر الذي أبدى إعجابه بما تزخر به الجزائر وولاية المنية من مناظر طبيعية خلابة ، وكذا مواهب متعددة في مجال الرياضات الميكانيكية التي يمكنها رفع راية الجزائر في المحافل الدولية مستقبلاً . ويأتي هذا الرالي السباحي الوطني في طبعته السادسة (20-22 جانفي) ضمن عديد النشاطات التي تحتضنها الولاية .

مهدي



يشارك نحو 37 متنافساً من 12 ولاية في الرالي السباحي الوطني (موتو كروس والسيارات ذات الدفع الرباعي، والطيران الشراعي) في طبعته السادسة الذي تحتضنه ولاية المنية الفنية على مستوى مضمار حاسي العبيد ببلدية حاسي القارة (3 كلم شمال عاصمة الولاية) ، حسبما علم أمس السبت من المنظمين . وأشرفت على انطلاق هذه التظاهرة الرياضية التي ينظمها نادي الغزال الصحراوي للرياضات الميكانيكية بولاية المنية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية ومديرية الشباب والرياضة و السلطات الولائية . وفي هذا الصدد صرح رئيس النادي إدريس بن سويس أن الهدف من تنظيم هذا الرالي يتمثل في الترويج لسياحة الداخلية بالجزائر وكذا إبراز القدرات الهائلة التي تمتلكها من مناظر طبيعية وأجواء وتضاريس متنوعة تمكنها من تنظيم مختلف المسابقات والرياضات الوطنية

بلعربي يطالب بالإسراع في إنهاء الأشغال

تعليمات صارمة لوزير السكن بخصوص ملعب الدويرة

عقد وزير السكن والعمران والمدينة، طارق بلعربي، أمس السبت، اجتماعاً تنسيقياً، لمتابعة تقدم أشغال مشروع ملعب الدويرة بالعاصمة، موجهاً العديد من التعليمات من أجل الإسراع في تهيئته في أقرب الأجل، حسبما كشفت عنه أمس، وزارة السكن والعمران والمدينة، عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك". حيث تم التطرق إلى عدة نقاط، أهمها أشغال التهيئة الخارجية والتي بلغت نسبتها 80%، والانتهاء من أشغال قنوات الصرف الصحي داخل الملعب على أن يتم ربط القناة الرئيسية للملعب بقناة الصرف العمومية. وكذا استكمال إنجاز المصاعد، حيث تم الانتهاء من وضع الهياكل وسيتم الشروع في تثبيت المحركات. وأمر الوزير بضرورة استكمال الواجهة الزجاجية لمركز القيادة والتي بلغت نسبة الأشغال بها 75%، وعرض بلعربي على أشغال التيار المنخفض، حيث أسدى تعليمات بضرورة الانتهاء من الدراسات في أجل لا يتعدى 10 أيام وتحضير جميع المعدات اللازمة للأشغال. أما بخصوص التيار العالي فقد انتهت جميع الدراسات كما أن المعدات جاهزة بنسبة 100% وهنا أمر الوزير بالعمل وفق نظام 8x3 قصد استكمال الأشغال في الأجل المحدد. وفيما يخص عملية تركيب الكراسي فقد بلغت نسبة 20%، وبهذا الشأن أمر الوزير المؤسسة المكلفة بتسريع العملية والتأكيد على ضرورة العمل بنظام 8x3 لاستكمال الأشغال في أجل لا يتعدى 30 يوماً. وآخر نقطة تم التطرق إليها تعلقت بأرضية الملعب أين أمر الوزير بوضع الطبقة الرملية فوق سطح أرضية الملعب وكذا تسريع تزفيت جوانب الملعب.



بعد تلقيهم الهزيمة الخامسة على يد المغرب

المنتخب الوطني لكرة اليد يبصم على أسوأ مشاركة له في المونديال

تلقى المنتخب الوطني لكرة اليد، أمس السبت، هزيمة جديدة في بطولة العالم لكرة اليد المقامة حالياً في بولند والسويد. وجاءت الهزيمة هذه المرة أمام المنتخب المغربي بنتيجة 28-27 بعد لقاء متكافئ حسمه المغربي في الثواني الأخيرة. وتعتبر هذه الهزيمة الخامسة للمنتخب الوطني في المنافسة، ثلاثة منها في الدور الأول، واثنين في إطار كأس الرئيس. عدد الهزائم مرشح للارتفاع عندما يواجه زملاء عبيدي في آخر مقابلة نظيرهم التونسي، وبذلك تتجه الجزائر لتسجيل أحد أسوأ مشاركتها في المنافسة العالمية.

مهدي

مدرب منتخب السنغالي:

"سنلعب نهائي مصغر أمام الكونغو الديمقراطية للمرور للدور المقبل"

أكد مدرب منتخب السنغال باب بونا ثياو للمحليين لكرة القدم أمس السبت بعنابة أنه "سنلعب نهائي مصغر للمرور للدور المقبل" في المقابلة الثالثة التي ستجمع فريقه بنظيره للكونغو الديمقراطية اليوم الأحد على الساعة الثامنة مساءً بملعب 19 ماي 1956 بعنابة لحساب الجولة الثالثة للمجموعة الثانية لبطولة إفريقيا للأعبي المحليين 2022. و صرح مدرب منتخب السنغال باب بونا ثياو خلال الندوة الصحفية التي نشطها بقاعة المحاضرات وناس محمد أمين بملعب 19 ماي 1956 أنه على وعي تام بحجم التحدي الذي يقع على عاتق الفريق وكذا مسؤولية الطاقم المرافق له للفوز بهذا النهائي المصغر خلال المباراة التي ستجمعه بنظيره للكونغو الديمقراطية. وأضاف: "سنلعب أمام فريق قوي جداً و لكننا سنركز على هذه المباراة المصيرية التي سنبدل كل ما في وسعنا للفوز بها للمرور للدور الثاني". و بخصوص التحضيرات لهذه المقابلة الفاصلة، قال باب بونا ثياو: "أعمل مع اللاعبين على كيفية تسير هذه المباراة خاصة من الناحية التكتيكية وكذا كيفية تسير الضغط خلال المباراة"، مضيفاً "سنواصل اللعب من أجل الفوز وهذا ما نفعله في كل مباراة وأن لقاء القد سيكون مفتوحاً على كل قال لاعب السنغال المان عومار لخوض هذه المباراة الحاسمة التي وتكتيكيًا"، مضيفاً بأن وسنربح لإدخال مهدي

الدورة الوطنية المفتوحة للتايكواندو:

انطلاق المنافسة بقاعة حرشة حسان بمشاركة حوالي 300 مصارع

انطلقت فعاليات الدورة الوطنية المفتوحة (رجال وسيدات) للتايكواندو (كيروغي فردي) لصنفي الأواسط والأكابر، يوم الجمعة، بقاعة حرشة حسان (الجزائر العاصمة)، بمشاركة حوالي 300 رياضي يمثلون 18 رابطة ولائية. و اعتبر المدير الفني الوطني في الاتحادية الجزائرية للتايكواندو، سليمان مسدوي قبل انطلاق الموعد، أن المنافسة "ستكون بداية لتحضير نخبة وطنية قادرة على تشريف الجزائر في قادم الاستحقاقات الدولية". وأضاف مسدوي: "هدفنا على المدى القريب تكوين منتخب وطني تنافسي و تأهيل رياضي أو اثنين للألعاب الأولمبية بباريس 2024"، مشيراً إلى أن الدورة المفتوحة التي ستعقد نهاية الأسبوع "فرصة مواتية للمدرب الجديد وليد عون من أجل معاينة الرياضيين وافتقاء الأحسن منهم للمشاركة في البطولة العربية المقبلة بمصر". و عرف الافتتاح حضور وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سايق، الذي وقف على ظروف التنظيم، مقدماً في ذات السياق دعمه للحكمة الأولمبية نظيرة مزياني التي شرفت التايكواندو الجزائري خلال الألعاب الأولمبية الأخيرة بطوكيو وتسعى لضمان تواصل حضور جزائري خلال أولمبياد باريس القادمة، حيث أكد الوزير وقوفه ودعمه لجميع الكفاءات الجزائرية في مختلف المحافل الدولية، من أجل تمثيل الجزائر أحسن تمثيل.

مهدي



البرتغالي غيديس يعود إلى بنفيكا بنظام الإعارة

أعلن بنفيكا، ضم البرتغالي غونزالو غيديس، على سبيل الإعارة من وولفرهامبتون واندررز حتى نهاية الموسم، ليعود بذلك صاحب الـ 26 عاما للنادي الذي نشأ فيه.

وانضم غيديس إلى صفوف ناشئي بنفيكا في عام 2006 وبقي مع الفريق حتى 2016، وتوج معه بالدوري البرتغالي ثلاث مرات بين بطولات محلية أخرى.

وعاد اللاعب إلى فريق «النسور» بعدما تقلص دوره في وولفرهامبتون تحت قيادة المدرب الإسباني جولين لوبيتيغي، كما أن النادي الإنجليزي استقدم مؤخرا بايلو سارابيا، وماتيبوس كوفيا، المعار من أتلتيكو مدريد، ما يعني صعوبة حصول البرتغالي على فرص للمشاركة مع الفريق وحسب متابعين، من الممكن أن تفتح عودة غيديس أيضا الفرصة أمامه لإظهار قدراته لمدرّب منتخب البرتغال الجديد، الإسباني روبرتو مارتينيز، بعدما كان خارج قائمة المدير الفني السابق فيرناندو سانتوس في مونديال قطر 2022.

ورحل اللاعب البرتغالي عن بنفيكا في عام 2016 لينتقل إلى باريس سان جيرمان، لكنه لم يلعب بين صفوف نادي العاصمة الفرنسية سوى 13 مباراة، لذلك خرج معازا إلى فالنسيا حيث أصبح لاعبا أساسيا، وبعد انتهاء مدة الإعارة قرر الفريق الإسباني شراءه مقابل 40 مليون يورو.

ودافع غيديس عن قميص «الخفافيش» بين 2017 و2022، حيث توج بكأس ملك إسبانيا في 2019، وفي بداية الموسم الجاري انتقل إلى وولفرهامبتون حيث شارك في 12 مباراة فقط.

وزيرة الرياضة الفرنسية: رئيس اتحاد كرة القدم أخفق تماما

كشفت وزيرة الرياضة الفرنسية يوم الجمعة أن رئيس الاتحاد المحلي لكرة القدم نويل لوغريت، الذي يخضع للتحقيق في مزاعم توجيه إهانات وتحرش جنسي وتوقف عن مهام منصبه في ظل انتقادات لقيادته، أخفق تماما في القيام بواجبه في تمثيل الاتحاد. وفي وقت سابق من هذا الأسبوع، أعلن مكتب المدعي العام في باريس فتح تحقيق في مزاعم تحرش ضد لوغريت، الذي نفي ارتكاب أي مخالفة. كما توقف لوغريت (81 عاما) عن مهام منصبه كرئيس للاتحاد وتولى نائبه فيليب ديالو مهمة تسيير شؤونه مؤقتا بعد هجومه على النجم الفرنسي زين الدين زيدان وتعرضه لانتقادات بعد تمديد عقد مدرب المنتخب ديديه ديشان حتى 2026، أي بعد عامين من نهاية فترة رئاسته.

ورفضت اللجنة التنفيذية للاتحاد مطالبة لوغريت بالاستقالة بعد فتح السلطات التحقيق، قائلة إنها في انتظار ما يكشف عنه تدقيق كلفت وزارة الرياضة بإجرائه.

وأخبرت الوزيرة أميلي أوديا-كاستيرا صحيفة (لا ديبيش دو ميدي) بأن أعضاء اللجنة التنفيذية «قرروا الانتظار لمعرفة نتائج التدقيق الذي تجريه هيئة التفتيش العام. للتعليم قبل اتخاذ قرار حاسم بشأن إدارته»، وقالت: ستعلن النتائج في 30 جانفي. بعدها سيكونون قادرين، بناء على الوثائق، على اتخاذ قرارهم وتحمل مسؤولياتهم، وأضافت: الرئيس مكلف بواجب التمثيل. وفي هذا الصدد، فإن إخفاق نويل لوغريت تام.

الاتحاد القطري يوقف عبد الكريم حسن لأجل غير مسمى

أعلن الاتحاد القطري لكرة القدم، عن إيقاف مدافع المنتخب عبد الكريم حسن، أفضل لاعب في آسيا سابقا، لأجل غير مسمى وتوقيع عقوبات مالية عليه وعلى زميله بسام الراوي ومحمد وعد لأسباب انضباطية. ولم يوضح الاتحاد القطري الأسباب لكن وسائل إعلام محلية ذكرت أن الظهير الأيسر حسن استفز الجماهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي بتعليق عقب الخروج المحيط لأصحاب الضيافة من دور المجموعات بكأس العالم 2022. وتعرضت قطر ثلاث هزائم متتالية أمام الأكوادور والسنتال وهولندا، لتصبح أول دولة مضيفة لكأس العالم تخرج من الدور الأول دون أي نقطة. وقال الاتحاد القطري في بيان إن حسن، الذي استغنى عنه نادي السد بعد نفس الواقعة، سيعاقب أيضا بخمس نصف راتبه مع تغريمه 200 ألف ريال (حوالي 55 ألف دولار). كما قررت لجنة الانضباط خصم نصف راتب المدافع الراوي ولاعب الوسط وعد اللذين شاركوا في كأس العالم أيضا، وتغريم الأول 100 ألف ريال والثاني 50 ألف ريال مع تحذيرهما، دون توضيح أسباب. وخاض وعد منافسات كأس الخليج الحالية حتى خروج قطر من قبل النهائي على يد العراق صاحب الضيافة.

بعد البرتغالي كريستيانو رونالدو

النصر السعودي يقترب من حسم صفقة الحارس كيلور نافاس

كشفت تقارير صحفية عن موعد انضمام الكوستاريكي كيلور نافاس، حارس مرمى باريس سان جيرمان لصفوف النصر السعودي.

وخرجت العديد من الأنباء في الفترة الأخيرة، تشير إلى رغبة النصر في التعاقد مع نافاس خاصة بعد إصابة الحارس الكولومبي ديفيد أوسبيننا.

وتأكد غياب أوسبيننا عن الملاعب لفترة تتراوح من 6 إلى 8 أسابيع، بعد تعرضه للإصابة على مستوى المرفق خلال تعادل النصر السلبي مع الشباب، ضمن منافسات الجولة الـ 13 من الدوري السعودي للمحترفين. ووفقا لما نشره الصحفي الإيطالي رودي غالييتي عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، فإن كيلور نافاس بات قريبا بشدة من ارتداء قميص النصر خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، وأوضح المصدر أن «هناك اتفاق مبدئي بين نافاس والنادي السعودي على عقد إعارة يتضمن رحيله عن باريس سان جيرمان لمدة 6 أشهر فقط». وأكد الصحفي الإيطالي الخبير في الانتقالات، أن إدارة النصر ستعقد اجتماعا حاسما مع نافاس الأسبوع المقبل، من أجل توقيه عقود انتقاله لصفوف الفريق.

وكان نافاس شارك أساسيا في فوز باريس سان جيرمان على فريق نجوم النصر والهلال بنتيجة 5-4، يوم الخميس الماضي، في كأس موسم الرياض، على ملعب الملك فهد الدولي.

وشهدت هذه المباراة الظهور الأول للأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو لاعب النصر الجديد في الملاعب السعودية، حيث قدم مستوى جيدا وسجل هدفين في الشوط الأول، قبل استبداله في الدقيقة 60.

جدير بالذكر أن النصر تعاقد مع رونالدو نهاية الشهر الماضي، بعقد يمتد حتى عام 2025، مقابل 200 مليون يورو سنويا.

رونالدو يرشح أنشيلوتي لتدريب البرازيل

بدأ الاتحاد البرازيلي، رحلة البحث عن مدرب جديد للمنتخب الأول، وذلك بعد رحيل المدرب تيتي، عقب توديع السامبا لمونديال قطر من دور الثمانية على يد كرواتيا.

وتشير التقارير إلى أن الظاهرة رونالدو سيشارك في عملية اتخاذ القرار، بشأن عملية اختيار المدرب الجديد للسامبا.

وبحسب موقع «فوتبول إيطاليا»، فإن الاختيار الأول لرئيس الاتحاد البرازيلي إيدنالدو رودريغيز، هو لويس إريكي المدرب السابق لمنتخب إسبانيا.

في الوقت نفسه، يرى الظاهرة رونالدو أن كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، هو الخيار الأنسب لتدريب البرازيل.

يذكر أن أنشيلوتي يعد أول مدرب ينجح في التتويج بجميع الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى، كما سبق لأنشيلوتي، حصد لقب دوري أبطال أوروبا 4 مرات من قبل، بواقع مرتين رفقة ميلان، ومثلهما مع ريال مدريد، ويمتد عقد كارلو أنشيلوتي مع الفريق الملكي حتى

القبض على داني ألفيس في إسبانيا

ألقت قوات الشرطة الإسبانية القبض على المدافع البرازيلي المخضرم، داني ألفيس، لاعب برشلونة السابق.

أوضحت صحيفة سبورت الكتالونية أنه تم احتجاز ألفيس لحين عرضه على القضاء، تمهيدا لمحاكمته في اتهامه بالاعتداء الجنسي على امرأة في ملهى ليلى يوم 30 ديسمبر الماضي.

أضافت أن لاعب برشلونة السابق اعترف أنه كان في الملهى الليلي في التاريخ المذكور، لكنه لم يتعرض لهذه المرأة التي تقدمت بشكوى ضده.

أشارت أيضا إلى أن داني ألفيس سخر من وسائل الإعلام أثناء احتجازه في سيارة الشرطة تمهيدا لنقله لبدء إجراءات المحاكمة بشأن هذا الاتهام.

لفتت الصحيفة أيضا إلى أن العاملين في الملهى الليلي عالجوا المرأة قبل نقلها إلى المستشفى في سيارة إسعاف، قبل أن تتقدم بشكوى ضد اللاعب البرازيلي المخضرم في أوائل يناير الجاري.

أسينسيو:

بقائي في ريال مدريد ليس بيدي

علق ماركو أسينسيو لاعب ريال مدريد، على مستقبله مع الملكي، بعد مساهمته في العبور إلى ربع نهائي كأس ملك إسبانيا، بالفوز على فياريال بنتيجة (3-2). وينتهي عقد أسينسيو مع الميرينجي بنهاية الموسم الجاري، ويبحث عن التوصل لاتفاق من أجل تجديد تعاقدته مع الفريق الملكي. وقال أسينسيو، في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "الأمور تتم مناقشتها، وسنرى إلى أين سنذهب، أركز على نفسي وعلى المباراة المقبلة". وأضاف: "أتمنى أن نصل إلى اتفاق، أرغب في تجديد عقدي والبقاء في ريال مدريد لفترة طويلة، ولكن الأمر لا يتعلق بي وحدي، وبالنسبة لي أهم شيء هو الجانب الرياضي والشعور بالسعادة". ولا يعد أسينسيو من اللاعبين الأساسيين في تشكيل ريال مدريد تحت قيادة كارلو أنشيلوتي، ولكنه من اللاعبين القادرين على خلق المنافسة ومساعدة الفريق على التتويج باللقاب. وشارك أسينسيو في 21 مباراة بجميع المسابقات رفقة ريال مدريد هذا الموسم بواقع 662 دقيقة، نجح خلالها في تسجيل 3 أهداف وصناعة 4 آخرين.

سيتيين: لا يمكن الإطمئنان لريال مدريد

أبرز كيكي سيتيين، مدرب فياريال، صعوبة الدفاع أمام ريال مدريد طوال المباراة، مشيراً إلى أنه لا ينبغي الشعور بالطمأنينة أمام الملكي حتى وإن كان متأخراً بالنتيجة. وجاءت تصريحات مدرب فياريال عقب هزيمة فريقه أمام الريال (3-2) في ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا، حيث حقق المدريديون "ريمونتادا" بعدما كانوا متأخرين بهدفين دون رد في الشوط الأول. وقال سيتيين "ريال مدريد هو ريال مدريد، دائماً ما تتطلب مواجهته الكثير"، مضيفاً أنه "ليس من السهل الدفاع أمامهم طوال 90 دقيقة". وأبرز "قدمنا شوطاً أولاً جيداً حيث تمكنا من التسجيل واعتقد أنه كان بإمكاننا التأهل، لكن أحياناً لا يمكنك الركض أسرع من خصم أسرع منك". واعتبر مدرب فياريال أن "تحسن ريال مدريد في الشوط الثاني جاء نتيجة خروج لاعبين جيدين جداً كان لا يزال لديهم الطاقة، في حين كنا نحن قد بدأنا نشعر بالتعب بالفعل، حاولنا مواصلة الضغط لكننا واجهنا صعوبة وهم استمادوا من ذلك". وانتفض فريق ريال مدريد وحقق "ريمونتادا" مثيرة الريبة الماضية بانتصاره 3-2 على فياريال في ملعب لا سيراميكا، ليتأهل إلى ربع نهائي بطولة كأس ملك إسبانيا لكرة القدم.



أنشيلوتي

يظهر وجهه الغاضب مع ريال مدريد

سلطت صحيفة ماركا الضوء على طريقة تعامل المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي مؤخرًا مع اللاعبين ووسائل الإعلام، وذلك بعد أن وبخ رودريغو على ردة فعله أثناء خروجه من مباراة فياريال في كأس ملك إسبانيا والتي نجح الريال فيها في القيام بردة الفعل المناسبة وعبور الدور. تجاهل رودريغو تحية أنشيلوتي أثناء استبداله في تلك المباراة، ولذلك ذهب له المدرب الخبير وقال له بأنه يجب عليه أن يقوم بتحيته. ويتمتع أنشيلوتي دائماً بسمعة الرجل الهادئ، لكنه في الفترة الماضية أظهر وجهاً مختلفاً واتخذ بعض الإجراءات، وكانت لقطة مع رودريغو تأكيداً على ذلك. وكانت البداية عندما غضب أنشيلوتي من حديث الصحفي بعد مباراة نهائي كأس السوبر أمام برشلونة، حيث رفض ما قاله الصحفي بأن برشلونة قام بإذلال فريق ريال مدريد وعلق: "هذا يبدو غير محترم بالنسبة لي، في كرة القدم أحياناً تفوز وأحياناً تخسر، لكن ريال مدريد سيعود". ودافع أنشيلوتي عن لاعبيه فينيسيوس جونيور أمام الصحافة في لا سيراميكا، عندما سأله عن حادث فينيسيوس مع رينا وما إذا كان المهاجم البرازيلي متورطاً فقال: "سألتني عن رينا، لا أعرف ما إذا كنت غاضباً منه، ما رأيته أن فينيسيوس تعرض للركل كثيراً، كما هو الحال دائماً". كان أنشيلوتي قد تصدر للدفاع عن الفريق الأبيض بعد عدة نتائج سيئة، وأكد بأن الانتقادات الموجهة للفريق مفرطة ومبالغ بها، وأنه لا يفهم التحليلات الكارثية التي تم تقديمها بسبب الهزيمة في كأس السوبر أمام برشلونة والتراجع من الدوري.

ديباي: هذا ما طلبه سيميوني . . ولم أتفاجأ بما رأيته

تحدث مافيس ديباي، عن أسباب انتقاله لأتلتيكو مدريد من صفوف برشلونة، وكواليس حديثه مع مدرب الفريق ديفيو سيميوني. وعن سبب اختيار أتلتيكو، قال ديباي، لصحيفة "ماركا" الإسبانية: "أملك الخبرة من مواجهتهم. في العام الماضي كنت منبهراً بالملعب وبالقوة التي لعبوا بها والروح القتالية التي يتميزون بها، مررنا بوقت صعب للغاية وخسرنا". وأضاف "هذا ناد كبير للغاية ويملك قصة رائعة ولاعبين جيدين للغاية، إضافة إلى الانطباع الذي قدموه لي. هم أرادوا تواجد لي لمساعدة الفريق". وتطرق إلى حديثه مع ديفيو سيميوني: "تحدثنا عن شعوري. كان أهم شيء هو رغبته في أن أشعر بأنني في بيتي وأتأقلم، أشعر بالإشارة تجاه ذلك". وأضاف "هو (سيميوني) مدرب معروف بشغفه ويريدني أن أكون مستعداً في أسرع وقت ممكن. يعرفني جيداً من وقتي رفقة برشلونة وليون ويحب المستوى الذي قدمته رفقة ليون، ويريدني أن أقدم ذلك المستوى من جديد". وعاد للحديث عن أتلتيكو: "علينا جميعاً العمل، أنظر دائماً إلى الإحصائيات بعد كل مباراة، أنا أعمل من أجل الفريق، سأناقلم مع أسلوب اللعب ولن توجد أي مشكلة". وأضاف: "تحدثت مع (أنطوان) جريزمان قبل القدوم إلى هنا، وأخبرني بالعديد من الأمور الجيدة بشأن النادي، ولم أجد مفاجأة عند قدومي، حيث وجدت كل شيء كما توقعت. رحبوا بي بصورة لطيفة، كل شيء كان مريحاً، الملعب رائع وأريد تجربة اللعب أمام الجماهير". أما عن عدد الأهداف التي يتوقع تسجيلها: "أنا على يقين بأنها لن تكون أكثر مما سجلها الأساطير هنا، لا أريد الحديث عن ذلك بشكل علني، لدي أهداف في ذهني، وأهم شيء مساعدة الفريق". وأتم بالحديث عن أسلوب لعب أتلتيكو: "لعبت كمستوسط ميدان الموسم الماضي ورفقة المنتخب الوطني وليون. أحب الحصول على الحرية في الوسط وامتلاك الكرة وخلق المساحات للآخرين. أريد أولاً تنفيذ ما يريده المدرب".

برشلونة يضغط لضم نجم برزوفيتش

يوصل نادي برشلونة، الضغط للحصول على خدمات أحد اللاعبين البارزين في صفوف إنتر ميلان، خلال الميركاتو الشتوي الجاري. وحاول برشلونة، ضم الكرواتي مارسيلو برزوفيتش من إنتر ميلان عبر صفقة تبادلية مع فرانك كيسي، لكن الأخير رفض الانتقال إلى النيرازوري. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن برشلونة لم يستسلم، ويحاول إقناع إنتر ميلان بالتخلي عن برزوفيتش عبر صفقة منفصلة. وأشارت إلى أن الصيغة الوحيدة المتاحة للصفقة من جانب برشلونة، ستكون ضم اللاعب الكرواتي على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم مع أحقية الشراء. وأوضحت الصحيفة أن سعر بند الشراء في صفقة مارسيلو برزوفيتش، سيبلغ 15 مليون يورو. وذكرت بأن تشافي هيرنانديز مدرب البارسا، يفضل ضم لاعب وسط جديد، خاصة أن الفريق الكتالوني تحول مؤخراً للعب برباعي في وسط الملعب.



فولر: فليك المدرّب وليس أنا



أعرب رودى فولر، المدير الجديد للمنتخب الألماني لكرة القدم، عن عدم رغبته في أن يصبح مدربا غير رسمي للفريق، وأن يبلغ المدرب الحالي هانسى فليك بما يجب أن يفعله. وقال فولر خلال تقديمه بشكل رسمي: "بالطبع سنبدا بالأفكار والآراء... لكن هناك شيء واحد واضح، وهو أن هانسى فليك هو المدرب، وهو من سيتخذ القرارات". وأوضح اتحاد الكرة الألماني، مساء الخميس، أن فولر سيتولى منصبه الجديد في الأول من فيفري المقبل، خلفا لأوليفر بيرهوف الذي رحل بعد 18 عاما قضاها في المنصب، وذلك عقب خروج منتخب ألمانيا من دور مجموعات كأس العالم، للمرة الثانية على التوالي. وأعلن المدير الجديد للمنتخب الألماني بشكل واضح، أن فترة عمله ستستمر حتى منافسات بطولة كأس أمم أوروبا (يورو 2024)، التي ستقام في ألمانيا. وقال فولر: "أنا أفعل ذلك، لأنني أعلم أن المدة ستكون عاما ونصف، لا أعتقد أنه تم تكليفني بتغيير الأمر بأكمله". وجاء الاستقرار على فولر لتولي المنصب، بعد توصيات من فريق العمل الذي شكله بيرند نويندورف، رئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم، ونائبه هانز يواخيم فاتسكه، عقب الخروج المبكر من مونديال قطر 2022. ويضم فريق العمل بجانب نويندورف وفاتسكه، كلا من فولر نفسه وأوليفر كان الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ، وسلفه كارل هاينز رومينغ. وقال فولر للصحفيين عن رد فعله، حينما تم اقتراح اسمه لتولي المنصب: "في البداية تساءلت حول وجود شخص آخر لتولي المهمة".

سومير يحدد نقطة ضعف بايرن ميونخ بعد ظهوره الأول

علق يان سومير، حارس بايرن ميونخ، على ظهوره الأول مع الفريق البافاري، الجمعة، والذي سجله أمام لايبزيغ في الدوري الألماني. صاحب الـ 34 عاما استقبل هدفا في ظهوره الأول، لتنتهي المباراة بالتعادل (1-1). وتحدث سومير عن مباراته الأولى مع بايرن ميونخ، خلال تصريحات لشبكة "سكاى"، قائلا: "لم تسر الأمور على نحو جيد بنسبة 100 ألف، فالفريق لا يعرفني وأنا لا أعرفه لفترة طويلة". وأشار سومير إلى معاناة فريقه الجديد على مستوى بناء اللعب، مضيفا: "لكننا حصدا نقطة أمام فريق جيد مثل لايبزيغ". ويسأله عن الهدف الذي استقبلته شبكته، أجاب: "لقد اعتقدت أن هناك مخالفة، لكن لا يهم الآن، فالحكم اتخذ قراره، وهذا ما في الأمر".

مولر يعلق على جلوسه على دكة البدلاء أمام لايبزيغ

جلس أسطورة فريق نادي بايرن ميونخ توماس مولر على مقاعد البدلاء في مباراة الجمعة التي تعادل بها بايرن ميونخ أمام لايبزيغ بهدف لكل فريق بعد استئناف منافسات الدوري الألماني. وجد توماس مولر نفسه على الدكة لمشاهدة الشاب جمال موسيالا في قيادة الخط الأمامي كلاعب رقم 10 ضد لايبزيغ على ملعب ريد بول أرينا.

تواجد ليروي ساني كجناح أيمن وغنابري على الجهة اليسرى وتشومو موتينغ في خط الهجوم، وهو اللاعب الذي سجل هدف التقدم للبافاري عند الدقيقة 37. لم ينجح فريق يولييان ناغلسمان في المحافظة على تقدمه، حيث تعادل مارسيل هالستنبيرغ لفريق لايبزيغ عند بداية الشوط الثاني. قال مولر في تصريحاته بعد المباراة بعد مشاركته كبديل عند الدقيقة 83: "أنا على علاقة جيدة بـ المدرب، الشيء المهم أن نفوز معا كفريق واحد ويجب على الجميع العمل لصالح الفريق". ولا يبدو بأن اللاعب صاحب الـ 33 عاما يشعر بالغضب من ذلك، حيث يريد أن يعمل لأجل الفريق ولأجل اكتساب الدقائق. ويحتل بايرن ميونخ صدارة جدول ترتيب الدوري الألماني برصيد 35 نقطة من 16 مباراة ويأتي خلفه فريق فرايبورغ برصيد 30 نقطة من 15 مباراة ثم لايبزيغ ثالثا برصيد 29 نقطة من 16 مباراة.

كيميتش، أجب
"لا أعلم، لكني لا
أعتقد ذلك". رغم
ذلك، أضاف "بشكل
عام، لا أظن أن
جوشوا يسقط
بسهولة، لكنها إن لم
تكن مخالفة
واضحة، فلا أرى
أن هناك

موسيالا يكتسح نجوم ألمانيا ويحصد جائزة بارزة

توج جمال موسيالا، نجم بايرن ميونخ ومنتخب ألمانيا، جهوده على مدار عام 2022 بنيل جائزة مميزة لأول مرة في مسيرته. وأعلن الحساب الرسمي للاتحاد الألماني لكرة القدم، تتويج موسيالا بجائزة لاعب العام في المنتخب الوطني. صاحب الـ 19 عاما حصد جائزة أفضل لاعب في منتخب ألمانيا بناء على تصويت الجماهير، بحصوله على نسبة أصوات بلغت 66.2%. واكتسح لاعب الوسط الشاب التصويت بعدما تفوق على أقرب ملاحقيه، كاي هافيرتز نجم تشيلسي، الذي حل ثانيا بنسبة بلغت فقط 8%. بعد ذلك، حل جوشوا كيميتش، لاعب وسط بايرن ميونخ، في المرتبة الثالثة بنسبة 6.1%. يأتي ذلك رغم تسجيل موسيالا هدف وحيد على مدار 20 مباراة دولية مع المانشافت، إلا أن مستواه اللافت للأنظار جعله يقنع المشجعين باختياره.

كاراغر يصب غضبه على توتنهام: هذا اللاعب صار عبئا

شن لاعب ليفربول السابق جيمي كاراغر، هجوما عنيفا على توتنهام، بعدما أهدر تقدمه بهدفين نظيفين على مانشستر سيتي، ليخسر خارج أرضه 2-4، في مباراة مؤجلة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتقدم توتنهام بهدفين أحرزهما ديان كولوسيفسكي وإيمرسون رويال، لكنه انهار بشكل غريب في الشوط الثاني، وتلقى هدفين في غضون 8 دقائق من بداية الشوط الثاني، قبل أن يحرز النجم الجزائري رياض محرز هدفين آخرين. وانتقد كاراغر لاعبي المدرب أنطونيو كونتي بسبب إهدارهم فرصة الفوز، وقال لشبكة "سكاي سبورتس": "لا يمكنك أن تسميها سذاجة، توتنهام أفسد الأمر". ولم يستثن مدافعي توتنهام والحارس القائد هوجو لوريس من انتقاداته، بعدما ارتكب الأخير خطأ تلو الآخر، منذ عودته من مشاركته مع المنتخب الفرنسي في كأس العالم 2022.

وأضاف كاراغر: "لا يستطيع (كونتي) الاعتماد أبداً على خط ظهر ثلاثي، أو 5 لاعبين في الخلف أو حارس مرمى للحفاظ على نظافة شبكه. أشعر دائماً أنهم سيستقبلون هدفاً". وواصل: "لن يغير تكتيكاته، هذا ما يفعله، إنه يعتمد على قاعدة قوية جيدة، ويملك لاعبين مهاجمين رائعين في الهجمات المرتدة، لكن حارسه والمدافعين ليسوا جيدين بما يكفي لكي يتنجح فريق كونتي، وهذا هو المكان الذي يواجهون فيه مشاكل كبيرة". وأردف: "حارس مرمى توتنهام الآن، لقد كان جيداً، لكنه أصبح عبئاً، يحتاجون إلى حارس جديد للموسم المقبل". وختم: "يتحدث كونتي عن الارتقاء بهم إلى أبعاد من ذلك، أو الحصول على المراكز الأربعة الأولى أو التحدي على الجوائز الكبرى، إنهم يحتاجون إلى حارس مرمى جديد، ويحتاجون إلى لاعبي قلب دفاع وظهير أيمن".



رسمياً... آرسنال يضم مهاجم برايتون

أعلن نادي آرسنال الإنجليزي، تعاقد رسمياً مع لياندرو تروسارد، لاعب برايتون، لينضم للجائز خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. ولم يكشف النادي قيمة الصفقة، إلا أن تقارير عديدة أجمعت أن قيمة انتقال المهاجم البلجيكي من برايتون لآرسنال، تبلغ 21 مليون جنيه إسترليني، بالإضافة إلى 5 مليون أخرى كمغريات. وقال ميكيل آرتيغا، المدير الفني لآرسنال، في تصريحاته للموقع الرسمي للنادي: "لياندرو يعزز فريقنا، ونحن نتجه للنصف الثاني من الموسم، ونحن جميعاً نتطلع للعمل معه، نرحب به وبعاثاته في نادي آرسنال". ومن المقرر أن يرتدي تروسارد القميص رقم 19 مع الجائز، فيما تشير تقارير إلى إمكانية ظهوره لأول مرة بقميص الفريق خلال مواجهة مانشستر يونايتد، المقرر لها الأحد المقبل بالدوري الإنجليزي. ويتصدر آرسنال جدول ترتيب فرق الدوري الإنجليزي برصيد 47 نقطة، جمعها خلال 18 مباراة، فاز في 15 منها، وتعادل في 2 أخريين، وخسر في مناسبة واحدة.

ارتبط اسم توماس توخيل المدير الفني السابق لفريق تشيلسي، في الساعات الماضية بنادي توتنهام هوتسبير، الذي تبحث إدارته عن خليفة للإيطالي أنطونيو كونتي. وأفادت تقارير صحفية ألمانية بأن إدارة النادي اللندني تفكر في إقالة كونتي، وتضع توخيل ضمن حساباتها لتولي المهمة بعده. رغم ذلك، استبعدت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" موافقة مدرب تشيلسي السابق على تولي تدريب السبيرز، نظراً لانتظاره العرض الحلم بالنسبة له. ولا يشغل صاحب الـ 49 عاماً أي منصب في الوقت الراهن، منذ إقالته من تدريب البلوز في بداية الموسم الحالي. وأكد الشبكة أن توتنهام ليس الوحيد الذي يرغب في التعاقد مع توخيل في البريميرليغ، مشيرة إلى هناك ناد لندني آخر مهتم بالظفر بتوقيعه. وأشارت الشبكة إلى استعداد المدرب الألماني للعودة لممارسة عمله خلال الفترة المقبلة، لكنه لا يفضل العودة إلى إنجلترا. وكشفت عن رغبة توخيل في الذهاب للدوري الإسباني، حيث يحلم بالعمل في ناديي برشلونة أو ريال مدريد، حتى أنه بدأ تعلم لغة البلاد، ليكون جاهزاً لهذه المهمة. ويميل توخيل للمدرسة الكتالونية، ما يجعله يفضل العمل مدرباً لبرشلونة، حال رحيل تشافي هيرنانديز عن ملعب كامب نو. لكن، حلم توخيل قد يتأجل لفترة، نظراً لعدم وجود مؤشرات لرحيل تشافي عن البارسا، كما هو الحال مع الإيطالي كارلو أنشيلوتي في ريال مدريد.

تين هاغ يدفع مانشستر يونايتد لخطف كين

يرغب مانشستر يونايتد في التعاقد مع النجم الإنجليزي هاري كين، مهاجم توتنهام هوتسبير، الذي يدخل الصيف المقبل عامه الأخير في عقده رفقة السبيرز. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، يخطط مانشستر يونايتد للاستفادة من ذلك وخطف المهاجم البالغ من العمر 29 عاماً، في الصيف. وأضافت الصحيفة البريطانية، أن إريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد، يرغب في التعاقد مع مهاجم جديد، ويضع كين على رأس أولوياته في الصيف. وسجل كين 15 هدفاً خلال 20 مباراة خاضها في البريميرليغ هذا الموسم، ليحتل المركز الثاني في سباق هدافي المسابقة، خلف النرويجي إريكسن هالاند، ومهاجم مانشستر سيتي. ويملك كين المقومات التي يرغب فيها تين هاغ، فهو يتمتع بالقوة والقدرة على المساهمة في منح فريقه الاستحواذ على الكرة بالترجع إلى الخلف وتوزيع اللعب، كما يضع كثيراً مع زميله الكوري الجنوبي سون هيوونغ مين.

غوارديولا: آرسنال سيدمرنا بهذه الطريقة

انفجر مدرب مانشستر سيتي، بيب غوارديولا، غضباً في وجه الانتقادات الموجهة إلى فريقه، واصفاً إياها بالهراء. لكن المدرب الإسباني الفائز بالدوري الإنجليزي الممتاز 4 مرات، يعترف بأن آرسنال سيدمر حامل اللقب، إذا لم يلعب الأخير بمزيد من الشغف. وأصيب المان سيتي بالذعر من توتنهام في ملعب الاتحاد، حيث أنهى الفريق الضيف بقيادة المدرب كونتي، الشوط الأول متقدماً 2-0. لكن سرعان ما انتفض مانشستر سيتي ليسجل رباعية في الشوط الثاني، لتنتهي المباراة بفوز السماوي 4-2. وكانت هناك علامات استياء بين مشجعي الفريق المضيف، عندما أطلقوا صيحات الاستهجان بصوت مرتفع على لاعبيهم في الشوط الأول. وانتقد غوارديولا، آراء النقاد، بينما دافع عن سجله في ملعب الاتحاد، وقال في تصريحات نشرتها صحيفة ذا صن "يقول الناس إننا لم نتجح لأننا لم نغز بدوري أبطال أوروبا، هذا هراء، لقد فزنا بالكثير". وأضاف "لقد كان متتالين في الدوري الإنجليزي الممتاز، والطريقة التي لعبنا بها والاتساق ضد فريق مثل ليفربول.. يا له من نجاح". وشدد "أريد رد فعل، ليس فقط من اللاعبين، بل من الكوادر والمنظمة بأكملها، أريد التغلب على آرسنال، لكن إذا لعبنا بهذه الطريقة فإن آرسنال سيدمرنا". ويحتل المان سيتي، وصافة البريميرليغ برصيد 42 نقطة، بفارق 5 نقاط عن آرسنال المتصدر، الذي يمتلك مباراة مؤجلة.

حلم توخيل المزدوج يعطل خلافته لكونتي



مانشستر يونايتد يونايتد واثق من تحصين موهبته

أكدت تقارير صحفية، أن مانشستر يونايتد يونايتد "واثق" من توقيع لاعبه الشاب أليخاندرو غارناتشو، على تمديد عقده "قريباً جداً". ويستمتع الجناح الأرجنتيني البالغ من العمر 18 عاماً، بفترة رائعة هذا الموسم، حيث سجل هدفين وصنع 5 آخرين في 16 مباراة بجميع المسابقات. ويتقاضى غارناتشو حالياً 7000 جنيه إسترليني في الأسبوع، ولا يتقاضى أقل منه في الأسبوع سوى السويدي أنتوني إيلانجا (5500 جنيه إسترليني). وكانت تقارير صحفية سابقة، قد أكدت أن غارناتشو رفض عقداً جديداً ينص على تقاضيه 20 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع. وهو ما أدى ذلك إلى تكثيف يوفنتوس وريال مدريد سعياً للحصول على غارناتشو، كما أن أتلتيكو مدريد حريص أيضاً على انتزاع خدماته. لكن صحيفة "ذا صن"، ذكرت مساء الجمعة، أن غارناتشو على وشك التوقيع على عقد جديد مع مانشستر يونايتد، يحصل من خلاله على 30 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع، ويمتد العقد إلى 6 سنوات ونصف، مع خيار التمديد لعام إضافي. ووجود مكافآت للأهداف وغيرها من الإنجازات المتعلقة بالأداء. ونقلت الصحيفة عن خبير الانتقالات فابريزيو رومانو قوله: "الآن، المحادثات إيجابية للغاية، لذا فإن مانشستر يونايتد يشعر بالارتياح حيال موقف غارناتشو، إنهم يشعرون أنه ستتاح لهم الفرصة لتمديد عقده قريباً جداً".



جوفنتوس مهدد بخسارة 9 نقاط في الدوري الإيطالي

بات نادي جوفنتوس مهدداً بخسارة 9 نقاط من رصيده في الدوري الإيطالي لهذا الموسم 2022-23، بسبب التلاعب في المكاسب المالية، بالإضافة إلى تسليط عقوبات بالإيقاف في حق 4 مسؤولين، وفق ما ذكرته تقارير إعلامية إيطالية. وأعيد، فتح تحقيق في مخالفات انتقال اللاعبين وإعارتهم في جوفنتوس، بالإضافة إلى فرق أخرى، بعد الاطلاع على وثائق من المدعين العموم في تورينو، بينما يحقق الاتحاد الأوروبي لكرة القدم أيضاً في شؤون النادي المالية. ويحقق المدعون في إمكانية قيام جوفنتوس، المدجج في البورصة الإيطالية، بتقديم معلومات معاملات حسابية خاطئة إلى المستثمرين، وفواتير لمعاملات غير موجودة، والتي تورطت فيها أيضاً 9 شركات أخرى. وقالت صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت"، إن المدعي العام للاتحاد الإيطالي طالب المحكمة بخمس 9 نقاط من رصيد جوفنتوس في الدوري الإيطالي، على أن تكون العقوبة فورية وسارية لهذا الموسم. بالإضافة، إلى إصدار حكم بالإيقاف عن ممارسة أي نشاط رياضي في حق الرئيس السابق أندريا أنييلي 16 شهراً، وتناوب الرئيس السابق بافل نيدفيد 12 شهراً، إلى جانب المدير الرياضي الحالي لنادي توتنهام الإنجليزي فابيو باراتشي 20 شهراً و10 أيام، و10 أشهر في حق عضو مجلس الإدارة فيديريكو تشيروبيني. وأشارت ذات الصحيفة إلى أنه "يمكن -نظرياً- تبرئة جوفنتوس والأندية الأخرى مرة ثانية، كما حدث في أبريل الماضي، وإلا فإن الأحكام ستكون معروفة وهي التي سبق ذكرها". وإذا ثبتت إدانة جوفنتوس، فإن النادي سيتراجع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، من المركز الثالث إلى الثامن خلف نادي روما، وذلك برصيد 28 نقطة فقط، مما سيصعب كثيراً من مهمة "السيدة العجوز"، في إنهاء الموسم الحالي، ضمن إحدى المراكز المؤهلة للمشاركة في دوري أبطال أوروبا الموسم القادم، مع العلم أن النادي أمامه فرصة للاستئناف مع اللجنة الأولمبية الإيطالية، حتى في حال إدانته.

فيورنتينا ينوي التخلص من يوفيتش

يسعى فيورنتينا الإيطالي، للتخلص من مهاجمه الصربي لوكا يوفيتش، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وبحسب صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت"، فإن يوفيتش فشل في إظهار أي تأثير مع فيورنتينا، ويسعى النادي الإيطالي إلى بيعه. ولن يكون الأمر سهلاً على فيورنتينا، حيث يحصل لوكا يوفيتش على راتب بقيمة 2.5 مليون يورو، كما أن نسبة 50٪ من أي عملية بيع ستذهب إلى ريال مدريد، ويسعى فيورنتينا لضم مهاجم آخر، والمرشح الأبرز هو بيتو لاعب أودينيزي، والذي تلقى مجموعة عروض من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل يوفيتش 3 أهداف في 16 مباراة بالدوري الإيطالي مع ناديه فيورنتينا هذا الموسم حتى الآن، ووقع المهاجم البالغ من العمر 25 عاماً، عقداً لمدة عامين مع الضيف، الصيف الماضي، في صفقة مجانية قادماً من ريال مدريد.

رابيو يشترط للاستمرار مع جوفنتوس

كشف تقرير صحفي إيطالي، آخر التطورات بشأن مستقبل الفرنسي أدريان رابيو، لاعب وسط جوفنتوس. وينتهي تعاقد رابيو في تورينو، بنهاية الموسم الجاري، ولم يتم الاتفاق حول التجديد حتى الآن، ويسعى جوفنتوس جدياً للحفاظ على رابيو، بعدما استعاد جزءاً كبيراً جداً من مستواه، وكان مؤثراً مع منتخب بلاده فرنسا في مونديال قطر. وبحسب موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، فقد تواجدت والددة أدريان رابيو ووكيلته فيرونك، في ملعب تدريبات جوفنتوس، لمناقشة تجديد عقده، وأضاف التقرير، أن رابيو لم يستبعد إمكانية البقاء في جوفنتوس وتمديد عقده، لكنه طلب الحصول على 10 مليون يورو في الموسم الواحد. وحاولت أندية أرسنال ومانشستر يونايتد، جس نبض رابيو، حول الانتقال للعب في البريميرليغ، لكنه اشترط الحصول على نفس الرقم، وهو ما رفضه النادييين. ويتقاضى رابيو حالياً 7 ملايين يورو في الموسم، بالإضافة إلى المكافآت المتعلقة بالأداء، ومن المحتمل أن يعرض جوفنتوس على اللاعب التجديد بنفس الشروط المالية دون زيادة.

فيكتور أوسيمين نجم نابولي:

"جاهزون للتحدي في دوري أبطال أوروبا"

عبر فيكتور أوسيمين، لاعب نابولي، عن تحديه لكافة منافسي الفريق في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا. وقال أوسيمين، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «نحن نريد أن نحقق أهدافاً مهماً، وبحاجة لدعم الجمهور، لأن تأثيرهم استثنائي». وتابع: «نحن محبطون من الإقصاء في كأس إيطاليا، ولكن في كرة القدم يمكننا أن نمر بأيام سيئة، علينا أن نمضي قدماً وأن نواصل تقديم أفضل ما لدينا في الدوري الإيطالي». وأضاف أوسيمين: «الفوز على جوفنتوس كان أمسية رائعة بأجواء مذهلة، ما يجعلني سعيداً هورؤية سعادة جمهور نابول». وأكمل: «السكوديتو كان هدفنا منذ بداية الموسم، ونحن نركز على كل مباراة في وقتها». ورفع نجم البارتينوبي راية التحدي في دوري الأبطال قائلاً: «المسابقة ذات قيمة كبيرة جداً، نحن نريد مواصلة السير على الطريق الصحيح، حتى لو كان علينا مقابلة أكبر الأندية في أوروبا». وتابع: «نحن نشعر بأننا جاهزون لأي تحدٍ، ونعلم أننا على قدر المهمة». ويحتل نابولي المركز الأول في جدول ترتيب الكالتشيو برصيد 47 نقطة، وسيلعب الفريق في دور الـ16 من دوري الأبطال أمام أينتراخت فرانكفورت.

سكرينياري رفض التجديد لإنتر ميلان

ذكر تقرير صحفي إيطالي، أن ميلان سكرينياري لاعب إنتر ميلان، أبلغ إدارة النادي، برفض تمديد عقده. وعرضت إدارة إنتر على سكرينياري، الحصول على راتب سنوي بقيمة 6 ملايين يورو، وظل العرض على الطاولة لعدة أسابيع، لكن رفضه اللاعب، بحسب شبكة "سكاي سبورت"، وأضافت الشبكة "سكرينياري أبلغ الإدارة أنه لن يوقع على العقد الجديد، وسيستغرق بعض الوقت للنظر في جميع العروض الأخرى من الأندية المختلفة". وأفاد التقرير أن باريس سان جيرمان عرض على اللاعب، الحصول على راتب أعلى بكثير من إنتر وقد يصل للضعف، بجانب وجود اهتمام من توتنهام وتشيلسي. وأشارت الشبكة إلى أن قرار سكرينياري بمثابة ضربة كبيرة لإنتر ميلان، حيث رفض النادي الإيطالي، عروضاً من باريس سان جيرمان وصلت قيمتها لنحو 60 مليون يورو في الصيف، حيث كانوا واقفين من بقاء اللاعب وتوقيعه لعقد جديد. وأوضحت إدارة إنتر ميلان، أن هذا الراتب هو الحد الأقصى الذي يمكن تقديمه لميلان سكرينياري، ولن يتم تحسين العرض.

ميلان يسابق الزمن من أجل تجديد عقد لياو

يتمسك ميلان باستمرار نجم الفريق البرتغالي رافايل لياو، ويعمل على تجديد عقده خلال الفترة القريبة المقبلة. وينتهي عقد لياو (23 عاماً) مع ميلان، بنهاية الموسم المقبل، وسط اهتمام من قبل عمالقة البريميرليغ، وتحديدًا مانشستر سيتي وتشيلسي. وكشف فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، تفاصيل جديدة بشأن محاولات ميلان لتجديد عقد لياو. وقال رومانو: «يسعى ميلان لحسم ملف تجديد عقد لياو والانهاء منه في أقرب وقت ممكن»، وأضاف: «من المتوقع إجراء جولة جديدة من المحادثات في الأيام المقبلة مع محامي اللاعب في ميلانو». وختم: «عرض ميلان أكثر من 7 مليون يورو صافي راتب في الموسم، بخلاف المكافآت». وشارك لياو في 30 مباراة مع ميلان هذا الموسم، في جميع المسابقات، وتمكن من تسجيل 9 أهداف وصناعة 10 أخرى.

رونالدو يبني قصرا في البرتغال بمبلغ ضخم

تسريب وثيقة الاحتيال الضريبي بين كريستيانو رونالدو ويوفنتوس

كشفت صحيفة "دايلي ميرور" البريطانية في تقرير لها جزء من الحياة الشخصية لأسطورة كرة القدم البرتغالية كريستيانو رونالدو. حيث تطرقت الصحيفة لخطط النجم البرتغالي لما بعد اعتزال رياضة كرة القدم. وأشارت الصحيفة البريطانية أن كريستيانو رونالدو شرع في بناء قصر بمبلغ ضخم من المتوقع أن تبلغ قيمته 17 مليون جنيه إسترليني. وقالت الصحيفة، في تقريرها إن كريستيانو رونالدو حقق قبل أيام صفقة قياسية بانضمامه إلى نادي النصر السعودي ويبدو أنه بدأ بالفعل يضع خططاً لتأمين حياة مريحة ما بعد كرة القدم حين ينهي مسيرته. و سيكسب نجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي السابق 173 مليون جنيه إسترليني سنوياً بانتقاله إلى الشرق الأوسط، وذلك إلى غاية 2025 على الأقل. ومع أن التقاعد لا يزال بعيداً كما سبق أن أعلن اللاعب البالغ من العمر 37 سنة، إلا أن خطط ما بعد الاعتزال، حين يقرر إنهاء مسيرته الكروية، قد تم وضعها من الآن. فقد شرع في بناء قصر بقيمة 17 مليون جنيه إسترليني في منطقة "كوينتا دا مارينا" البرتغالية المطلة على المحيط الأطلسي. وحسب الصحيفة، من المتوقع أن تصبح هذه التحفة المعمارية حين اكتمالها منزل رونالدو إلى الأبد بعد انتهاء مغامراته مع النصر السعودي. وكان نجم نادي ريال مدريد الإسباني السابق والفائز بجائزة الكرة الذهبية خمس مرات والعديد من الجوائز الفردية وصاحب العديد من الأرقام القياسية العالمية في كرة القدم قد اشترى الأرض المخصصة للبناء في شهر سبتمبر من سنة 2021، ومن المتوقع أن يتم الانتهاء من أشغال البناء في شهر جويلية المقبل. كما أشارت الصحيفة إلى أن هذا القصر سيضم وسائل راحة ورفاهية عديدة، حيث سيكون لدى البرتغالي منطقة مخصصة لأعداد الأطباق البانانية الشهيرة التي يفضلها مثل "السوشي"، وإن كان لا يزال يحاول العثور على طاه لضمه إلى طاقم خدمه الخاص. ووفقاً لبعض التقارير، عيّن أسطورة كرة القدم من الآن خادماً شخصياً مقابل 4800 جنيه إسترليني في الشهر حين ينتقل إلى "مسكنه الضاره" الجديد، وفي غضون ذلك يقيم حالياً في فندق فاخر في السعودية، حسب ما كشفت عنه وسائل الإعلام.



توصل يوفنتوس وكريستيانو رونالدو إلى اتفاق في 2020 لتأجيل دفع 4 أشهر من راتب اللاعب البرتغالي، حسبما أظهرت وثيقة نشرتها صحيفة "كوري ديلا سيرا"، والتي تلزم النادي الإيطالي، المتهم بالاحتيال الضريبي، نظراً لأنه لم يدرج المدفوعات في الميزانية السنوية. وأخفى اليوفي، هذه الوثيقة، التي أطلق عليها في إيطاليا "الخطاب السري" الخاص بكريستيانو، وهي تكشف عن الاتفاق مع النجم البرتغالي، الذي وافق النادي على أن يدفع له 19.8 مليون يورو، وهو المبلغ المقابل لراتب 4 أشهر. وقال يوفنتوس إنه وافق على تخفيض رواتب لاعبيه لتخفيف وطأة الوضع الاقتصادي الناتج عن الجائحة، لكن مكتب المدعي العام اكتشف أن الاتفاقية لم تكن تنازلاً عن الراتب، بل كانت تأجيلاً لدفعه. ولا يظهر هذا المبلغ في ميزانية تلك السنة المالية، لذلك يعتبره مكتب المدعي العام، جريمة احتيال ضريبي. وصادرت الشرطة المالية الإيطالية الوثيقة في 23 مارس 2022، بحسب صحيفة كوري ديلا سيرا، خلال عملية تفتيش أجريت في مكاتب يوفنتوس، ولم يوقعها إلا المدير الرياضي الإيطالي آنذاك فابيو باراتشي. ولم يكتف اليوفي بالاتفاق مع كريستيانو فقط على تأجيل المدفوعات، بل توصل أيضاً مع العديد من لاعبي الفريق مثل باولو ديبالا وجورجيو كيليني إلى نفس الاتفاق مع الفريق الإيطالي.

شواميني يقدم اعتذاره لجماهير ريال مدريد بعد خروجه الغريبة

فيران توريس يستعيد بطبيب نفسي لإستعادة مستواه

قدم متوسط ميدان نادي ريال مدريد أوريلين شواميني اعتذاره، بعد ترك فريقه وسافر إلى باريس لحضور مباراة دوري كرة السلة الأمريكي "إن بي إيه" بين شيكاغو بولز وديترويت بيسونز التي أقيمت أمس الخميس، وهو نفس موعد مواجهة الريال أمام فياريال بالدور ثمن النهائي من كأس ملك إسبانيا والتي انتهت بفوز الملكي 3-2. وكتب شواميني على حسابه الرسمي شبكة "تويتر" مساء الخميس "أعتذر إلى النادي والجهاز الفني وزملائي والجمهور لتواجدي في فعالية أثناء مباراتنا في الكأس. كنت أتابع كل لحظة في فياريال ولكنني لم أفعل الصواب. أعتذر بشدة". واستبعد شواميني من قائمة الريال لمباراة فياريال على ملعب "لا سيراميكا" الخميس بسبب معاناته من إصابة عضلية ستمنعه أيضاً من مواجهة أثلتيك بلباو الأحد المقبل في الدوري الإسباني.

الشرطة الإسبانية تلقي القبض على داني ألفيس

كشفت صحيفة سبورت الكتالونية، أن الشرطة الإسبانية قد ألقت القبض على مدافع برشلونة السابق، البرازيلي المخضرم داني ألفيس. وأوضحت الصحيفة أنه تم احتجاز داني ألفيس لحين عرضه على القضاء، تمهيداً لمحاكمته في اتهامه في قضية غير أخلاقية يوم 30 ديسمبر الماضي. وأضافت الصحيفة في تقريرها أن لاعب برشلونة السابق اعترف أنه كان في المكان في التاريخ المذكور، لكنه لم يتعرض لأي شخص. وأشارت التقارير الصحفية أيضاً إلى أن داني ألفيس سخر من وسائل الإعلام أثناء احتجازه في سيارة الشرطة تمهيداً لنقله لبدء إجراءات المحاكمة بشأن هذا الاتهام. ولفقت الصحيفة أيضاً إلى أن العاملين عالجوا الضحية قبل نقلها إلى المستشفى في سيارة إسعاف، قبل أن تتقدم بشكوى ضد اللاعب البرازيلي المخضرم في أوائل شهر جانفي الحالي، ليتيم القبض عليه مؤخراً.

فيرنير يقدم نصيحة لزميله "نكونو" قبل الانتقال إلى تشيلسي

كشفت تقارير إخبارية أنه من المتوقع أن ينضم نكونكو إلى تشيلسي في الصيف، عندما يكون من المتاح استغلال الشرط الجزائي في عقده والبالغة قيمته 53 مليون جنيه إسترليني بنهاية الموسم. وسئل فيرنر من قبل صحيفة "بيلد"، عما إذا كانت لديه أي نصيحة لزميله في الفريق، بعد أن قام بخطوة مماثلة في عام 2020. وقال فيرنر: "يجب على الجميع أن يصنعوا تجاربهم الخاصة. كان الموسم الأول جيداً، والثاني كان جيداً جداً. أستطيع أن أخبره عن التجارب الإيجابية والسلبية إذا انتقل". وكان يُنظر إلى اللاعب الدولي الألماني بالمثل، على أنه أحد أكثر المهاجمين براعة في أوروبا، في الوقت الذي قام فيه تشيلسي بتفعيل بند جزائي بقيمة 47.5 مليون جنيه إسترليني للتعاقد معه، لكن فيرنر عاد إلى لايبزيغ الصيف الماضي بعد فترة صعبة في الدوري الإنجليزي الممتاز. وادعى فيرنر أن الضغط المتزايد مع تشيلسي سيكون شديداً، سيبتعين على نكونكو التعامل معه في حالة تأكيد انتقاله. وأضاف: "في نادٍ مثل هذا، لا تلعب مثلما تلعب في لايبزيغ، لأن هناك المزيد من المنافسة، ليس فقط على المستوى الرياضي، ولكن أيضاً على مستوى مختلف ذهنيًا". وتابع: "عليك أن تتعامل مع ذلك ويجب على كل شخص أن يجد طريقه الخاص. وهذا هو السبب في أن إعطاء النصائح للأخريين نهج خاطئ. لقد غيرني الوقت كثيراً". وسجل فيرنر 34 هدفاً في 45 مباراة في جميع المسابقات لصالح لايبزيغ في موسمه الأخير قبل الانتقال إلى تشيلسي. وشهد موسمه الأول في "ستامفورد بريدج" تسجيل فيرنر 12 هدفاً في 52 مباراة، حيث أنهى تشيلسي الموسم برفع لقب دوري أبطال أوروبا بفوزه 0-1 على مانشستر سيتي في النهائي. وأضاف فيرنر 11 هدفاً آخر في 37 مباراة في الموسم التالي، قبل العودة إلى لايبزيغ مقابل 25 مليون جنيه إسترليني.



مساهمة النشاط البدني في التخلص من الأمراض



الفيتامينات والمعادن للرياضيين

الفيتامينات والمعادن ضرورية لمجموعة متنوعة من الأنشطة في الجسم مثل تحويل الطعام إلى طاقة والحفاظ على صحة العظام. وقد تؤثر أيضا على جودة أداء الجسم. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن مستويات النشاط العالية لدى الرياضيين قد تزيد من احتياجاتهم من الفيتامينات. ولمزيد من احتياجات التغذية الفردية، يجب مراجعة أخصائي تغذية متخصص في التغذية الرياضية للمساعدة في تحديد احتياجات الشخص الفردي من الفيتامينات والمعادن. في حين أن مكملات الفيتامينات والمعادن قد لا تعزز الأداء الرياضي، فمن المحتمل أن يؤدي النقص منها إلى تراجع الأداء، وفيما يلي لبعض العناصر الغذائية المهمة ومصادرها الغذائية للمساعدة على البقاء في صدارة اللعبة. هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الفيتامينات في عملية التمثيل الغذائي. بحيث تساعد هذه الفيتامينات في تكسير الطعام من العناصر الغذائية الأكبر، مثل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية، إلى وحدات أصغر يمكن أن يستخدمها الجسم لتحويل الطعام إلى وقود. الثيامين مهم للعديد من المسارات الأيضية، مثل تكسير الكربوهيدرات والأحماض الأمينية متفرعة السلسلة. ومن مصادر الجيدة للثيامين: منتجات الحبوب الكاملة أو المدعمة، الفول السوداني والفاصوليا السوداء. يمكن أن يؤدي تناول كمية قليلة جدا من الثيامين أو الكثير منه إلى آثار جانبية مزعجة وخطيرة مثل الإسهال والخرف والطفح الجلدي وتلف الكبد. كما يجب اختيار مصادر الطعام قبل المكملات. ومن المصادر الجيدة للنياسين: الدواجن والفول السوداني والسّمك والأرز البني والحبوب الكاملة. غالبا ما يتم تناول الفيتامينات والمعادن التالية لتحسين الأداء أو لتعويض العناصر الغذائية المفقودة في أي نظام غذائي مقيد. لذلك يجب محاولة التركيز على مصادر الطعام أولا؛ لأن الجرعات العالية من بعض المكملات الغذائية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإمساك وتلف العظام وحصى الكلى. يوجد فيتامين ب 12 فقط في المنتجات الحيوانية، مما يعرض الرياضيين النباتيين والنباتيين لخطر الإصابة بنقص الفيتامين. كما توفر الأطعمة المدعمة بما في ذلك حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وبدائل اللحوم النباتية فيتامين ب 12. ويجب التأكد من قراءة الملصق الغذائي لأن كل هذه الأطعمة قد لا تكون مدعمة. وقد تكون هناك حاجة أيضا إلى تناول مكمل B12 ولكن يجب التحقق مع مقدم الرعاية الصحية. الحديد ضروري لنقل الأكسجين في الدم في جميع أنحاء الجسم. وقد يؤدي عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم إلى التعب ويؤثر على الأداء البدني. وقد تتسبب التمارين الرياضية في فقد بعض الحديد أو انخفاض الامتصاص. ومن المصادر الجيدة للحديد: المحار وصدر الديك الرومي وحبوب الإفطار المدعمة ولحم البقر والفول والحبوب والشوفان. يشتد فيتامين (أ) بدوره في الرؤية وقد يعمل أيضا كمضاد للاكسدة خاصة أثناء تدريب التحمل. ويمكن أن يكون للكيمياء الزائدة من المكملات آثار سامة، لذا يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناولها. ومن المصادر الجيدة لفيتامين أ: البطاطا الحلوة والجزر واليقطين والكرنب والسبانخ والجبن. يؤدي الجري والقفز والألعاب البهلوانية والنشاط البدني المكثف إلى الضغط على العظام والمفاصل. لذلك يجب تناول الفيتامينات المهمة لتعزيز صحة العظام. يمكن امتصاص فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس ومع ذلك يمكن أن يؤثر وزن الفرد وموقعه الجغرافي ولون بشرته على مدى جودة امتصاص فيتامين د من الأشعة فوق البنفسجية. ومن المصادر الجيدة لفيتامين د: الحليب المدعم وحليب الصويا وزيت كبد سمك القد والمأكولات البحرية والبيض. الصوديوم والكلوريد نوعان من المعادن الأساسية التي توجد غالبا معا كملح المائدة. كما أنها تظهر بشكل متكرر في المشروبات الرياضية. يوفر النظام الغذائي المتوسط عادة ما يكفي من الصوديوم لمنع النقص، لكن الرياضيين الذين يفقدون أربعة لترات أو أكثر من العرق في اليوم (حوالي رطلين) يكونون أكثر عرضة لخطر استنزاف الصوديوم.

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في حياتنا اليومية فهي وبحسب بعض الخبراء لها الكثير من الفوائد الصحية والنفسية لذا فقد أصبحت محط اهتمام بالغ من قبل بعض الجهات والمؤسسات الرياضية التي سعت بشكل جاد إلى نشر وتطوير بعض الرياضات بصورة أكبر في العديد من دول العالم وذلك من خلال إقامة المسابقات والدورات، ويوجد منا من لا يمارس الرياضة بسبب الكسل أو قلة الوعي بقوائدها تعتبر ممارسة الرياضة مؤشر يدل على وعي الأفراد والشعوب، وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية أن الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي فالنشاط البدني هو أي حركة تؤديها العضلات الصغيرة والكبيرة وتستهلك سعرات حرارية أكثر من السرعات المصروفة خلال فترة الراحة. لذا تعد الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة والأساسية في حياة الإنسان، فهي وبحسب بعض الخبراء سلوك صحي هام لتحسين الصحة العامة، فالرياضة تساعد بشكل كبير في تخليص الجسم من الكثير من المشكلات والأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابيين و الشيخوخة المبكرة والوهن الجسدي والإعياء والأرق وغيرها من الأمور الأخرى، فقد يكون من الصعب أن تستجمع طاقتك في نهاية اليوم للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، خاصة وأن الاسترخاء على الأريكة في هذا الوقت يبدو أكثر جاذبية بكثير، لكنك لا تحتاج إلى التدرّب لساعات في صالة الألعاب الرياضية؛ إذ أتضح أن ممارسة الرياضة 30 دقيقة فقط يوميا لمدة خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن تكون مفيدة جدا لصحتنا. وللحصول على فوائد التمارين الرياضية ينصح بممارستها في مكان مفتوح للاستفادة من الأكسجين وإذا اضطر الشخص لممارسة الرياضة داخل غرفة فعليه فتح النوافذ، ومن هذا كله نصل إلى نتيجة مقادها أن على القائمين على المدارس تعليم الطفل أهمية الرياضة وإعطاء حصص أسبوعية لممارسة الرياضة والاهتمام بها أكثر لما لها من آثار إيجابية على صحة الإنسان، ولا تنس عزيزي القارئ أنه بعد ممارسة الرياضة يجب أخذ استراحة ومن ثم شرب الماء أو العصير لتعويض ما تم فقده من سوائل الجسم بسبب التعرق. كلما تفهم الناس فوائد ممارسة التمرينات الرياضية كانوا أكثر نشاطا من الناحية الجسدية، وأجرى باحثون بجامعة سنترال كوينزلاند مسحا على 615 شخصا لمعرفة قدر معرفتهم بمنافع النشاط الجسماني ومخاطر الكسل. وتضمن المسح أيضا أسئلة لقياس الوقت الذي يمضونه في السير أو القيام بنشاط خفيف مثل السباحة أو نشاط أكبر مثل ركوب الدراجات، وكتبت كبيرة الباحثين في الدراسة ستيفاني سكوبي وزملاؤها في دورية إن النشاط الجسماني المنتظم "يحد من خطر الوفاة لأي سبب من الأسباب بنسبة 30 بالمئة ومن خطر الإصابة بأمراض مزمنة خطيرة مثل أمراض القلب بنسبة 35 بالمئة ومرض السكري من النوع الثاني بنسبة 42 بالمئة وسرطان القولون بنسبة 30 بالمئة". إلا أن الباحثين توصلوا إلى أنه كلما تمكن المشاركون من الربط بشكل صحيح بين بعض الأمراض وتراجع النشاط الجسماني كانوا أكثر نشاطا وممارسة للتمرينات، وقال الباحثون في دراستهم إن مبادرات تحسين الصحة ينبغي أن تهدف إلى زيادة الوعي بأنواع الأمراض المرتبطة بعدم ممارسة تمارين رياضية. وتشير مراجعة بحثية إلى أن ممارسة مجموعة متنوعة من التمرينات الرياضية المكثفة مع الحرص على فترات راحة وجيزة تتخللها ربما تساعد على خسارة الوزن أكثر من الركض بوتيرة ثابتة على جهاز المشي أو ركوب الدراجة الثابتة في صالات الألعاب. وغالبا ما ينصح الأطباء من يحاولون خسارة الوزن بالتركيز على خفض السرعات الحرارية وزيادة نشاطهم البدني. لكن باحثين كتبوا في الدورية البريطانية للطب الرياضي يشيرون إلى أن النموذج الأمثل للتمرينات والقدر الكافي منها للوصول إلى الوزن المثالي ليس واضحا، وفي إطار بحثهم الحالي. كما أن التمرينات المتقطعة تزيد من خسارة الدهون وأن تمارين السرعة المتقطعة ربما تكون فعالة للغاية في هذا الصدد". واستمرت جلسات التمرينات المتقطعة 28 دقيقة في المتوسط مقارنة مع 18 دقيقة فقط لجلسات تمارين السرعة المتقطعة و38 دقيقة من التمرينات المستمرة المتوسطة، وتتنوع برامج التمرينات الرياضية، لكن أكثرها شيوعا هي التمرينات المكثفة المتقطعة التي يستغرق كل منها أربع دقائق وتتخللها فترات راحة لمدة ثلاث دقائق. وأظهرت دراسة أشرفت عليها منظمة الصحة العالمية أن أكثر من ربع البالغين في العالم - أو 1.4 مليار شخص - لا يمارسون الكثير من التمارين الرياضية مما يزيد احتمال تعرضهم لأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني والخرف والسرطان. وفي عام 2016، كانت واحدة تقريبا من كل ثلاث سيدات ورجل من بين كل أربعة رجال في أنحاء العالم لا يلتزمون بالمستويات الموصى بها من النشاط البدني للبقاء أصحاء وهي ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المتوسط أو 75 دقيقة من التمارين القوية كل أسبوع. وتقول منظمة الصحة العالمية إن النشاط البدني غير الكافي أحد العوامل الرئيسية للوفاة المبكرة في أنحاء العالم، كما أنه يزيد خطر الإصابة بأمراض غير معدية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري. خلصت دراسة أمريكية إلى أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية، وقال الباحثون إن هذه النتيجة ربما تنطبق حتى على القيام بالأعباء المنزلية، وبحث فريق الدراسة بيانات أكثر من 1.2 مليون بالغ في الولايات المتحدة. وكل تمرين بما في ذلك المشي يرتبط بتخفيف مشكلات الصحة النفسية، وأثبتت الدراسة أن كل أشكال الرياضة تؤثر على حديث المرء عن شعوره بحالة نفسية سيئة، وكانت الصلة أقوى في حالات من بينها الرياضات الجماعية وركوب الدراجات إذ ارتبطت بتقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة 22 في المئة مقارنة بعدم ممارسة. ويتجاهل كثيرون ممارسة التمرينات الرياضية من أجل التمتع بعضلات وعظام قوية، بحسب هيئة الصحة العامة في إنجلترا، وأصدرت الهيئة تقريرا جديدا يوصي الناس بأهمية أداء التمرينات الرياضية الصحيحة كي يتمكنوا بصحة جيدة أثناء التقدم في العمر. ويمكن لتقوية العضلات والعظام فضلا عن نشاط التوازن تحسين اللياقة البدنية والصحة في أي مرحلة عمرية وتقليل مخاطر الوفاة المبكرة، كما تساعد التمرينات الرياضية في تحسين الصحة خلال فترات الشدائد وتقلبات الحياة مثل فترة الحمل، وانقطاع الطمث، وبداية أو تشخيص المرض، والتقاعد، والتعافي بعد المستشفى.



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION
COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





مؤسسة دزاير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

Hôpital Kouba Zahoone Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016

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

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



جريدة وقناة إلكترونية

