

WELCOME مرحبا BIENVENUE BEM-VINDO

محرز  
مرشح للفوز  
بجائزتي لاعب الشهر  
وأفضل هدف  
في المـان  
سبيتي

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 5 جانفي 2023 الموافق لـ 12 جمادى الآخرة 1444 هـ العدد: 626 الثمن: 30 دج

مدينة عنابة  
تتزين لاستقبال  
الضيوف

بوقرة يراهن  
على ضبط التشكيلة  
الأساسية لـ "الشان"



(السبت 17:00 سا)  
بملعب نيلسون مانديلا



تزيين الطرقات والواجهات بالولايات المعنية  
باحترام العرس الأفريقي

# الجزيرة زيننة البلدان

انطلاق القافلة الترويجية  
لـ "الشان" بقسنطينة

تخصيص  
مرفقين طبيين  
بوهان لمرافقة  
الوفود  
المشاركة

التحفة العالمية "نيلسون مانديلا" جاهز  
لاحتضان كأس أفريقيا للمحليين



# محرز

علي موعدا  
مع قمعة  
"البريمرليغ"  
بمواجهة تشيلسي

يستعد الدولي الجزائري رياض محرز أمس اليوم لمواجهة قوية في الدوري الإنجليزي الممتاز، وهذا أمام نادي تشيلسي في قمة الجولة من "البريمرليغ"، حيث سيسعى مانشستر سيتي لتقديم مباراة قوية ومحاوله حصد النقاط الثلاث على الرغم من صعوبة المأمورية، إلا أن "السيترز" يملكون الإمكانيات من أجل ترجيح كفتهم خاصة بتواجد أرماة من النجوم يتقدمهم الهدف النرويجي إيرلينغ هالاند.

## المهمة لن تكون سهلة لرفقاء الدولي الجزائري

هذا ولن تكون مباراة اليوم أمام نادي تشيلسي سهلة على رفاقه رياض محرز، حيث أن المنافس يتواجد في أحسن أحواله ويبحث عن حصد أكبر قدر من النقاط خلال مبارياته من أجل التقدم نحو مقدمة الترتيب، وهذا ما يجعل من موعد اليوم فرصة لمشاهدة مباراة كبيرة بين ناديين يعتبران في كل موسم من أكبر المرشحين من أجل اللعب على الأدوار الأولى.

## سيحاولون عدم تضييع فرصة تعثر أرسنال أول أمس

ومما يزيد من أهمية مباراة اليوم بالنسبة لمانشستر سيتي، هي الرغبة من في استقلال تعثر نادي أول أمس أمام نادي نيوكاسل من أجل تقليص الفارق من النقاط من جديد بين الفريقين، ولهذا فإن المدرب الإسباني بيب غوارديولا لن يرضى بغير الفوز في مواجهة اليوم وسيحضر لاعبيه على تقديم كل شيء من أجل إعادة الفارق بينهم وبين "الفانرز" إلى خمسة نقاط بعد أن عمقه الأرسنال في الجولة التي سبقت إلى سبعة نقاط بعد التعادل المسجل من طرف "السيتي" أمام إيفرتون.

## رياض مرشح لجائزة الشهر في "السيتي"

وبعيد عن مباراة اليوم، تم ترشيح رياض محرز لجائزة أحسن لاعب في مانشستر سيتي للشهر الماضي، وهذا بعد تألقه في العديد من المباريات، إلا أن التتويج بهذه الجائزة لن يكون سهلا بما أنه سينافس الظاهرة هالاند، بينما المرشح الثالث سيكون اللاعب الشاب لويس الذي يتم إشراكه في الأونة الأخيرة.

نزيم

# المنتخب المحلي الليبي يسقط وديا أمام كوت ديفوار

تعرض المنتخب الليبي للمحليين، منافس "الخضر" في المباراة الأولى منافسة "الشان"، لهزيمة خلال مباراة ودية أجراها أول أمس على الأراضي التونسية أمام منتخب كوت ديفوار بنتيجة هدف لصفر، حيث يواصل الليبيون تحضيراتهم من أجل الدخول بقوة في منافسة بطولة إفريقيا للمحليين ومحاوله إحداث المفاجأة أمام المنتخب الوطني في الجولة الأولى من هذه المسابقة.

## سيجري مباراة ودية ثانية أمام الكونغو

واضافة إلى المباراة التي لعبها أول أمس أمام منتخب كوت ديفوار، فإن المنتخب الليبي سيجري مباراة ودية ثانية يوم الثامن من الشهر الجاري أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، وهذا في إطار التبرص التحضيري الذي يجريه في تونس، حيث سيكون آخر امتحان ودي تحضيري قبل التنقل إلى الجزائر في الحادي عشر من هذا الشهر والالتحاق بمقرهم هنا في الجزائر العاصمة.

## أشبال بوقرة مطالبون بالحد من هذا الفريق

وعلى الرغم من الخسارة المسجلة في المباراة السابقة أمام المنتخب الايفواري، إلا أن "الخضر" مطالبون باتخاذ كل سبل الحيطة والحد من هذا الفريق الذي يضم في صفوفه لاعبين جيدين، والذين يشكل الكثير منهم نواه المنتخب الليبي الأول، وبالتالي فإن هذا الفريق يعتبر أخطر المنافسين لأشبال بوقرة في مجموعتهم وهذا ما يتطلب التحضير جيدا لأول لقاء من أجل دخول البطولة القارية بقوة وعدم التأثر من أي تعثر أو نتيجة سلبية.

نزيم

# عوار يغيب عدة أسابيع وانتقاله لنادي آخر قد يصبح مهددا

أوردت عدة مصادر إعلامية فرنسية أن اللاعب حسام عوار سيقب عن الميادين لعدة أسابيع بسبب تعرضه لإصابة على مستوى عضلة الفخذ، حيث سيكون مضطرا لتضييع عدة مباريات من الدوري الفرنسي وكأس فرنسا، في وقت كان قد استعاد مكانة أساسية بعد قدوم المدرب الفرنسي لوران بلان للإشراف على أولمبيك ليون.

## الأندية قد تتفادى المغامرة بجلب لاعب مصاب

هذا وقد يكون للغياب المرتقب لعوار عن المنافسة تأثيرا على مستقبله، خاصة وأنه مرشح بقوة لتغيير الأجزاء والاتحاق بنادي آخر في الأيام أو الأسابيع القادمة، إلا أن الإصابة التي تعرض لها قد تجعل الأندية المهمة به تعاود حساباتها وستصبح تفكر أكثر فيما إذا كان ما يعاني منه عوار لن يجعله يغيب عن مباريات كثيرة، وبالتالي فإن أسهم اللاعب في سوق التحويلات قد تتراجع بعض الشيء.

## قدومه المرتقب لـ"الخضر" لن يتأثر لكن...

من جهة أخرى فإن الانضمام المرتقب لحسام عوار للمنتخب الجزائري لن يكون مهددا بهذه الإصابة وهذا لكونه يملك الوقت الكافي من أجل التعافي قبل حلول شهر مارس، لكن وفي نفس الوقت فإن الناخب الوطني سيتأكد من عدم تأثر ليافة اللاعب، خاصة إذا لم يشارك كثيرا بعد التعافي من هذه الإصابة.

نزيم

# إشبيلية تضع آيت نوري ضمن أهدافها خلال الميركاتو

كشف موقع "فيشاخيس" الإسباني البارحة أن نادي إشبيلية يضع اسم الظهير الأيسر الجزائري ريان آيت نوري ضمن أهدافه خلال سوق التحويلات الشتوية من أجل تدعيم الجهة اليسرى من الدفاع تحسبا للمرحلة المتبقية من الموسم، لا سيما بعد تألق آيت نوري في الفترة الماضية وتأكد رحيله بسبب عدم حصوله على الوقت الكافي من أجل اللعب مع نادي ولفرهامبتون الإنجليزي.

## إصابة البرازيلي تيليس تجبر النادي الأندلسي على القيام بتعاقد جديد

وتأتي رغبة نادي إشبيلية في تدعيم منصب الظهير الأيسر والتفكير في آيت نوري لذلك، بعد تعرض الظهير البرازيلي أليكس تيليس خلال كأس العالم الأخيرة وتأكد غيابه لفترة غير قصيرة، وبالتالي فإن هذا يحتم على النادي الإسباني على القيام بتعاقد جديد تحسبا للفترة القادمة من الموسم.

## تواجد بطل العالم أكونيا كلاعب أساسي قد تؤثر على خيار ريان

وعلى الرغم من أن فكرة اللاعب في نادي كبير مثل إشبيلية تحفز الكثير من اللاعبين على الالتحاق بهذا النادي، إلا أنه وفي حالة ريان آيت نوري فإن الأمر يستحق تفكيراً مطولاً، وهذا بسبب توهف النادي الأندلسي على الظهير الأيسر لمنتخب الأرجنتين أكونيا، الأمر قد يجعل من آيت نوري بديلا لهذا اللاعب، وبالتالي تكرر المعاناة التي يعيشها في ولفرهامبتون.

## الجزائري مرشح لجائزة لاعب الشهر في ولفرهامبتون

ونظير تألقه في المباريات الأخيرة، يتواجد ريان آيت نوري في قائمة المرشحين للتتويج بجائزة الشهر في ولفرهامبتون، والتي ان توج بها فائها ستساهم كثيرا في رفع أسهمه في سوق التحويلات.

نزيم

## مشاركة توبة أمام غازي عنتاب اليوم غير مؤكدة

كشفت الصحافة التركية أمس أن مشاركة الدولي الجزائري أحمد توبة خلال المباراة التي ستجمع فريقه إسطنبول باشاكشهير أمام نادي غازي عنتاب اليوم لحساب الجولة السابعة عشر من الدوري التركي ليست مؤكدة، وهذا بسبب معاناته من إصابة تعرض لها في وقت سابق، وهذا ما سيحمله ربما غير جاهز من أجل الدخول في لقاء اليوم.

## قرار الاعتماد عليه سيتخذ في الصباح بعد فحوصات أخيرة

ورغم معاناته من الإصابة، إلا أن الطاقم الفني لنادي باشاكشهير سيتأكد من قراره النهائي بخصوص مشاركة توبة في المباراة صباح اليوم، حيث سيتم إخضاع اللاعب لفحوصات أخيرة من أجل التأكد من قدرة الجزائري على اللعب من دون المخاطرة بصحته وتعريضه لمضاعفات قد تجعل غيابه عن الميادين لفترة أطول.

نزيم



## محرز مرشح للفوز بجائزة لاعب الشهر وأفضل هدف في المان سيتي

كشف حساب نادي مانشستر سيتي باللغة العربية على منصة التواصل الاجتماعي تويتر أمس الأربعاء، عن قائمة اللاعبين المرشحين للتتويج بجائزة أفضل لاعب في الشهر بالنادي، حيث يتواجد بالقائمة الدولي الجزائري رياض محرز. ويتواجد قائد الخضر ضمن القائمة رفقة كل من مهاجم النادي إيرلينغ هالاند، بالإضافة إلى اللاعب ريكو لويس، وجاء محرز في القائمة بعد المستويات العالية والجيدة التي قدمها خلال شهر ديسمبر مع نادي مانشستر سيتي. وأبرز الموقع الرسمي للنادي المانشسترراوي الأرقام الإيجابية لجناح "الخضر" حيث، ساهم رياض في أهداف السيتي السبعة في شهر ديسمبر، سواء بالتسجيل أو بالصناعة، وأحرز الهدف الثاني في مرمى فريق يورغن كلوب بكاس كاراباو بطريقة ولا أروع، كما صنع هدف إيرلينغ هالاند في مواجهة إيشرتون بالدوري الممتاز. من جهته، أطلق حساب مانشستر سيتي الرسمي باللغة العربية على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" عملية التصويت على أفضل هدف لشهر ديسمبر المنصرم، وضمت القائمة المرشحة للفوز بالجائزة قائد "الخضر" رياض محرز عن هدفه في مباراة فريقه "السيتي" أمام ليفربول التي أقيمت يوم 22 ديسمبر الماضي ضمن الدور ثمن النهائي لمنافسة كأس الرابطة الإنجليزية، وانتهت بفوز "السيتي" (3-2) على ملعب "الاتحاد".



حسب ما أكدته موقع "شوت أفريكا" في خبر وصفه بالحصري

## مهدي دورفال يحصل على "جواز السفر" الجزائري ويستعد لتمثيل "الخضر"

حصل اللاعب الفرنسي مهدي دورفال المحترف في صفوف نادي باري الناشط في "السير بي" الإيطالي على جواز السفر الجزائري بشكل رسمي حسب ما كشفت عنه تقارير إعلامية. وأكد موقع شوت أفريكا في خبر وصفه بالحصري، أمس الأربعاء، أن اللاعب الضاركو جزائري مهدي دورفال مدافع نادي باري استلم جواز سفره أول أمس الثلاثاء، من قنصلية بوبيوني بياريس بعدما قدم كل المؤشرات اللازمة للتفصل التي تثبت أصوله الجزائرية. وكانت الطاف قد وجهت الدعوى للاعب دورفال من أجل الالتحاق بترخيص المنتخب الأولمبي القادم لكن فريقه باري رفض تسريحه كون الترخيص سيكون خارج تواريخ الفيضا. وأوضح الموقع ذاته، أن خرجة اللاعب الأخيرة توحي بأنه تلقى اتصالاً من قبل الناخب الوطني جمال بلماضي الذي يعمل على تعزيز الجهة اليمنى من دفاع "الخضر"، مشيراً إلى أن مهدي دورفال قد يكون إحدى مفاجآت معسكر المنتخب الوطني شهر مارس المقبل. يذكر أن مهدي دورفال ينشط في منصب الظهير الأيمن ويتمتع بقوة بدنية كبيرة وسرعة في التحرك، مما يرسخه ليكون منافساً شرساً ليوسف عطال على الرواق الأيمن مستقبلاً.



## مباراة ودية قبيل إنطلاق كأس أفريقيا للاعبين المحليين

الجزائر - غانا ملعب "نيلسون مانديلا" هذا السبت سا 17:00

## فرصة مثالية لتصحيح الأخطاء وضبط معالم التشكيلة التي ستخوض "الشان"

يخوض المنتخب الجزائري المحلي لكرة القدم آخر مباراة ودية له، يوم السبت المقبل أمام غانا، على ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق (17.00 سا)، حيث ستكون هذه المقابلة فرصة للعناصر الوطنية، لاستعادة نثوة الانتصار والثقة قبل إنطلاق المحفل القاري، سيما أن الفريق لم يبرز في اللقاءات الثلاثة الأخيرة، فضلا عن أن هذه المواجهة ستكون بمثابة "اختبار تنظيمي" تحت عين مسؤولي الكاف. وستكون المباراة الودية ضد منتخب غانا، أحسن امتحان لمجيد بوقرة ولاعبيه، الذي عليه أن يصحح الأخطاء التي ارتكبوها في اللقاء الفارطة، والتي حرمت الخضر من تحقيق الفوز، إذ ستسمح له بأن يختار التشكيلة الأساسية التي سيعتمد عليها في نهائيات "الشان"، مما يتطلب رفع التحدي مع المنتخب، والاستعداد بقوة لتحقيق الهدف المنشود والمتمثل في الإبقاء على الكأس في الجزائر. ويسجل الخضر ثاني مشاركة له في المنافسات القارية، سيلعب مباراته في الدور الأول على ملعب برافي (الجزائر العاصمة) ضمن المجموعة الأولى، إلى جانب منتخبات ليبيا، وإثيوبيا وموزمبيق، على أن يستهل المنافسة أمام المنتخب الليبي، يوم الجمعة 13 جانفي. وتجدر الإشارة إلى أنه تم تقسيم المنتخبات 18 المشاركة في البطولة القارية، إلى ثلاث مجموعات، تضم كل واحدة أربعة منتخبات، بالإضافة إلى مجموعتين أخريين تشكلهما ثلاثة منتخبات في كل واحدة، ويتأهل الأولان عن المجموعات الأولى والثانية والثالثة، للدور ربع النهائي، فيما يتأهل لنفس الدور صاحب المركز الأول فقط، للمجموعتين الرابعة والخامسة.

وسيم

## غلام يتدرب مع "أنجي" وحديث عن قرب إنصمامه للنادي

كشف نادي أنجي، أمس الأربعاء، عن مشاركة اللاعب الجزائري فوزي غلام المتواجد بدون فريق في التدريبات الجماعية لنادي القرب الفرنسي. وشهدت تدريبات الفريق الأول لنادي أنجي الفرنسي التي جرت أمس، ظهور المدافع الأيسر فوزي غلام، وذلك بدعوة من إدارة النادي، في ظل وجود اللاعب من دون فريق، عقب نهاية عقده مع نابولي الإيطالي الصيف الماضي. وكتب فريق أنجي عبر حسابه الرسمي على تويتر، مرحبا باللاعب الجزائري فوزي غلام الذي تم دعوته للتدريب رفقة النادي، دون الكشف عن تفاصيل أخرى. تتعلق بإمكانية التعاقد معه خلال ميركاتو الشتاء. وكان فوزي غلام قد دخل مؤخرا في اتصالات مع إدارة نادي إيتيان، وخاض معه مباراتين وديتين رفقة سانت إيتيان الأولى كانت أمام غرونوبل وشارك فيها أساسيا وسجل خلالها هدفا ساهم به في الفوز، في حين كان اللقاء الثاني أمام أجاكسيو والذي انتهى بفوز الأخير لكن باءت المفاوضات بالفشل بعد أن اقترح مسؤولو الفريق الفرنسي عقدا قصير المدة لمدة 6 أشهر حتى الصيف المقبل، بينما اشترط المدافع الجزائري عقدا طول المدة.

وسيم

شارك  
في اللقاء طيلة  
التسعين دقيقة

## بن ناصر يساهم في عودة "ميلان" بالتقاط الثلاث من ميدان "سايرفيتانا"

نجح الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر وفريقه أس ميلان في العودة بالتقاط الثلاث من إقليم كامبانيا عندما تمكن من الإطاحة بالفريق المحلي سايرفيتانا بنتيجة هدفين مقابل واحد في المباراة التي جمعت بينهما، أمس الأربعاء، لحساب الجولة 16 من الدوري الإيطالي الممتاز. وشارك بن ناصر في التشكيلة الأساسية للفريق اللومباردي، حتى نهاية المباراة. وكان واحدا من بين أحسن العناصر من جانب "الروسونيري"، إذ حصل لي تقييم مرتفع بلغ 7.1، بحسب موقع "هوسكورد" المتخصص في إحصاءات اللاعبين، ليأتي رابعا خلف زميله ساندرو تونالي ورافائيل لياو وجيرو. وبهذا الفوز رفع ميلان رصيده إلى 36 نقطة، في المركز الثاني على سلم ترتيب فرق الدوري الإيطالي 23-2022.

ويشارك خمس  
نقاط عن  
نابولي .  
وسيم



تقلا  
عن موقع "ريفيو"  
الإسباني

## ريال بيتيس يغري عوار براتب 2.5 مليون أورو سنويا لمدة 5 مواسم

يستعد نادي ريال بيتيس الإسباني لاقتحام سوق الانتقالات الشتوية بكل قوة، من أجل إعادة ترتيب صفوفه من خلال إبرام صفقات قوية يتقدمهم اللاعب الضاركو جزائري حسام عوار المطلوب بشدة. وكشف موقع "ريفيو" الإسباني، أمس الأربعاء، معطيات عن عرض بيتيس، حيث اقترح على عوار عقدا لمدة خمسة مواسم، ويضمن له الحصول على مبلغ 2.5 مليون أورو سنويا، إضافة إلى منحة التوقيع ما قيمته 5 ملايين يورو، ما يضمن لعوار مبالغا إجماليا يقدر بـ 17.5 مليون يورو في 5 مواسم. وفي حال إتمام الصفقة، فإن عوار سيحلح بزميله السابق في ليون نيل فتيير الذي سيكون ثانيا رانغا في صفوف النادي الأندلسي. من جانبه، أشار الموقع الإسباني، أن نادي ريال بيتيس لن يكون في مأمن في صفقة عوار، حيث، سيواجه منافسة شرسة من جانب نادي توتينغهام فورست الساعي إلى انتدابه لكن المنافسة الكبيرة تأتي من أندية إيطالية على غرار نادي روما وأسي ميلان بحكم العلاقة التي تربط وكيل أعمال حسام عوار ببيض الوطاء هناك في إيطاليا مضيفا في الوقت نفسه أن عوار يمنح الأولوية لنادي ميلان.

وسيم

## الضرح الرياضي العالمي "نيلسون مانديلا" جاهز لاحتضان "الشان"

بات ملعب برافي الجديد الذي يحمل اسم الزعيم الجنوب أفريقي الراحل "نيلسون مانديلا" جاهزا لاحتضان بطولة كأس أمم أفريقيا 2022 بالجزائر التي ستنتقل على بعد أيام قليلة فقط. واكتست ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، حلقه الأخيرة، والنهائية، ساعات قبل الموعد الرسمي لانطلاق منافسة "الشان 2022"، حيث، أمس تم إتمام جميع الأشغال في الملعب، بما فيها المدرجات الخاصة بالانصار، الصحافة وكبار الشخصيات، بالإضافة لعرف تغيير الملابس، وقاعة المحاضرات، كما ظهر العشب الطبيعي لأرضية الملعب في أبهى حلة، و على اتم الجاهزية لاحتضان المباريات. وسيستقبل ملعب نيلسون مانديلا مباريات المجموعة الأولى (الجزائر وليبيا وموزمبيق وإثيوبيا) في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين "الشان" التي تستضيفها الجزائر من 13 جانفي الجاري حتى 4 فيفري المقبل. يذكر أن المنتخب الجزائري سيستهل مشواره في البطولة بملقاء ليبيا في المباراة الافتتاحية، فيما تلعب غانا ضمن المجموعة الثالثة التي تقام مبارياتها بمدينة قسنطينة شرقي الجزائر، إلى جانب منتخبات المغرب والسودان ومدغشقر.

وسيم

شبيبة القبائل

# حمدي غاضب والتشكيك تدخل في تربيص قصير



كشفت مصادر مقربة من إدارة شبيبة القبائل أن مدرب "الكناري" ميلود حمدي عبر عن غضبه الشديد بسبب الغيابات الكثيرة التي عرفتها تدريبات الفريق منذ حصة الاستئناف التي جرت يوم الأحد الماضي بملعب أول نوفمبر 1954 بتيزي وزو. واعتبر حمدي أن حالة التسبب التي يشهدها الفريق سيؤثر سلبا على مشوار الفريق مستقبلا، متوقفا في الوقت ذاته اللاعبين المتخاذلين بتسليط العقوبات في حقهم. ولم تكتمل المجموعة منذ حصة الاستئناف رغم أن بعض اللاعبين تلقوا تسريحا من الإدارة على غرار المهاجم واتارا الذي يكون قد حل أمس بالجزائر بعد أن قضى عطلة رفقة عائلته ببوركينا فاسو. ويسعى ميلود حمدي إلى العمل مع كامل اللاعبين بعد عودة بعض المصابين في صفة القائد بدر الدين سويد الذي تعافى نهائيا من إصابته، وذلك من أجل شحن البطاريات وتصحيح الأخطاء تحسبا لمرحلة الإياب من البطولة الوطنية. وفي السياق ذاته، دخلت أمس، تشكيلة الشبيبة في تربيص معلق سيدوم ثلاثة أيام بتيزي وزو قبل السفر إلى تركيا من أجل إجراء تربيص بمدينة أنطاليا والذي سيدوم 17 يوما سيتخلله مباريات ودية مع فرق تركية. وسيخضع اللاعبون خلال التربيص القصير بتيزي وزو لحصتين تدريبيتين في اليوم سيخصص فيها الطاقم الفني للجانب البدني والتكتيكي. من جهة أخرى، دخلت إدارة الشبيبة برئاسة يزيد ياريشان في اتصالات مع بعض اللاعبين من أجل استقدامهم في الميركاتو الشتوي الجاري، وتريد إدارة الفريق الانتهاء من عملية الانتدابات في سزية تامة من أجل تقادي المساورات من قبل الأندية الأخرى، علما أن شركة "موبيليس" التي ستكون المالك الجديد للنادي قريبا، أعطت الضوء الأخضر للمسيرين الحاليين باتمام الصفقات بضم ثلاثة لاعبين في المستوى، سيكونون قادرين على تقديم الإضافة لإنقاذ الفريق من شبح السقوط إلى الرابطة الثانية.

مولودية الجزائر

## إدارة "العميد" تتلقى أنباء سارة بخصوص صفقة شتي

تجدد الأمل لإدارة مولودية الجزائر، بشأن صفقة ضم الدولي الجزائري إلياس شتي خلال فترة التحولات الشتوية الجارية من فريق أونجي الفرنسي، وذلك مع اقتراب التحاق الدولي الجزائري الآخر فوزي غولام بصوفوف النادي الفرنسي، حيث يخوض التدريبات مع التشكيلة تحسبا للإعلان الرسمي عن الصفقة. وأعطت الأخبار الواردة من فرنسا، دفعة قوية لإدارة مولودية الجزائر برئاسة حكيم حاج رجم، من أجل بعث المفاوضات مجددا مع نظيرتها في أونجي ورئيسه الجزائري سعيد شعبان، بشأن تسريح الظهير الأيسر إلياس شتي لـ "العميد" خلال فترة "الميركاتو" الشتوي الجاري لتدعيم الفريق استعدادا للمرحلة الثانية من الموسم الحالي، فقد أكدت أمس تقارير إعلامية فرنسية، أن نجم "الخضر" فوزي غولام تفضلته خطوات قليلة من أجل ترسيم التحاقه بنادي أونجي، وهو ما يجعل فرضية تسريح شتي تصبح قوية في ظل الوضعية التي يعيشها وغيابه عن أغلب مباريات النادي في "الليغ 1" منذ انضمامه الصيف الماضي قادما من الترجي التونسي، فوصول غولام إلى أونجي سيؤثر بشكل مباشر على مكانة شتي كونهما يلعبان في نفس المركز كظهير أيسر، كما ستتقلص حظوظ هذا الأخير في المشاركة كثيرا، ما يجعل تغييره الأجواء يبقى جد وارد ويكون "العميد" الأقرب لضمه بالنظر لإصرار الإدارة والطاقم الفني بقيادة فوزي بنزرتي على تدعيم الجهة اليسرى، بالإضافة إلى مناصب أخرى كالمهاجم صريح ومتوسط ميدان أيضا. يذكر أن إدارة مولودية الجزائر، كانت قد ربطت اتصالاتها بنظيرتها في أونجي من أجل التفاوض على تسريح شتي الذي التحق بالنادي الصيف الماضي بعقد يمتد لـ 4 مواسم إلى غاية 2026، غير أن المطالب المالية الكبيرة أوقفت الصفقة، كما وضع مسؤولو "العميد" المدافع الجزائري نبيل لعمارة لاعب النادي الإفريقي ضمن مخططاتهم لإعادة مجددا لصوفوف الفريق.

سفيان ع.



سيد أحمد أعراب رئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة:

## "نطمح للتتويج بكأس الكاف"

أكد رئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة سيد أحمد أعراب، أمس طموح فريقه في بلوغ أبعد حد من منافسة كأس الكاف. وصرح أعراب، في هذا الخصوص "بعد بلوغنا دور المجموعات من كأس الكاف، نطمح للذهاب إلى أبعد حد، ولم لا التتويج بها". كما أضاف: "قدمنا طلب رسمي من أجل استقبال منافسينا في دور المجموعات بملعب "5 جويلية"، وننتظر رد المسؤولين". يذكر أن اتحاد العاصمة، سيواجه في دور المجموعات من كأس الكاف، كل من مامرو الجنوب افريقي، الأخضر الليبي، وشانت الو الكونغولي. وعلى صعيد متصل، أرجع رئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة سيد أحمد أعراب، أسباب رحيل المدرب السابق بوعلام شارف، للضغط الكبير الذي عانى منه. وصرح أعراب، "شارف تعب من الضغط الذي عاشه من طرف أنصار الفريق، والشتم الذي كان يتعرض له قبل كل مباراة". كما أضاف: "عقب مباراتنا الأخيرة أمام شباب قسنطينة، تعرض شارف لوعكة صحية بسبب الضغط الكبير الذي عانى منه". يذكر أن بوعلام شارف، غادر العارضة الفنية لاتحاد العاصمة قبل نهاية مرحلة الذهاب، ليخلفه عبد الحق بن شيخة.

بن شيخة يبرمج تربيصا مغلقة بالعاصمة

على صعيد آخر، قرر الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة بقيادة عبد الحق بن شيخة برمجة تربيصا مغلقة خلال فترة توقف البطولة الوطنية استعدادا للنصف الثاني من الموسم الكروي الحالي. وعقد المدرب الجديد لـ "سوسطارة" عبد الحق بن شيخة، اجتماعا بمجلس إدارة النادي العاصمي من أجل تسليط الضوء على العديد من الملاحظات، بداية بالتحضيرات الشتوية، المسرحين والمستفيدين للفريق جانفي الحالي. وكشفت مصادر مقربة من بيت الاتحاد، أن عبد الحق بن شيخة اقترح إجراء تربيص تحضيري معلق بالعاصمة خلال الفترة الممتدة من 14 جانفي إلى 25 من نفس الشهر، حيث من المنتظر أن يشارك اللاعبون الاحتياطيين بالدرجة الأولى، على اعتبار أن الدوليون سيكونون مرتبطين بالمنتخب الوطني المحلي الذي سيخوض كأس أمم إفريقيا للمحليين خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 4 فيفري المقبل، وأبرزت ذات المصادر أن خليفة بوعلام شارف يريد ضمان مبارتين وديتين على الأقل خلال التربيص المقبل، وذلك من أجل معاينة اللاعبين والوقوف على إمكانياتهم عن كثب تحسبا للنصف الثاني من الموسم الجاري.

سفيان ع.

وداد تلمسان

## التشكيك تحضر لمباراة بن عكنون بمعنويات منحطة

تواصل تشكيك ووداد تلمسان تحضيراتها تحسبا لمباراة نجم بن عكنون برسم الجولة 14 من الرابطة الثانية (وسط غرب) المنتظرة يوم غد الجمعة، بمعنويات جد منحطة طبعها الهزيمة القاسية خلال الجولة الماضية أمام المضيف نصر حسين داي بنتيجة خمسة أهداف مقابل هدف واحد، وعرفت حصة الاستئناف أجواء مكهربة جدا وهي المشاكل التي ستزيد من متاعب الفريق الذي يصارع شبح السقوط إلى الدرجة الثالثة. ومن حسن الحظ أن الفريق سيستعيد محور دفاعه بعد استفادته العقوبة التي كانت مسلطة على الثنائي بن حميدة كريم وعياشي، عقب حصول الأول على البطاقة الصفراء الرابعة، وتلقى الثاني إنذار احتجاج ليضاف إليهما زميلهما زقاي الذي باشر العمل مع المجموعة بعد غيابه بسبب الإصابات في المباراتين الماضيتين، ما يرضح نوعا ما مشكلة شح الخيارات المطروحة أمام المدرب منقور. وعلى الرغم من أن مهمة الوداد لن تكون أقل صعوبة من المهمة التي اصطدم بها أمام نصر حسين داي، خاصة وأن الخسارة القاسية أمام "النصرية" قد زعزت معنويات اللاعبين، فإن النقطة الوحيدة التي ستكون إلى جانب أشبال منقور هي غياب الجمهور خلال مواجهة الجمعة أمام بن عكنون بملعب عبادة محمد العربي بسبب العقوبة المسلطة على النادي العاصمي. وبالتالي يسعى الزيانيون إلى العودة على الأقل بنقطة التعادل أمام فريق قوي يلعب على ورقة الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى.



رياض خ.

## مركب حملاوي أول ملعب في إفريقيا يستفيد من مصابيح تقنية لاد والي قسنطينة يعلن جاهزية "سيرتا" لاستقبال الضيوف

تزيين وإعادة تأهيل واسعة شملت كل مرافقه، وهو مكسب كبير سيكون في متناول الفرق الجزائرية والقسنطينية خاصة في احتضان منافسين من خارج الوطن. وأكد ذات المسؤول التنفيذي أن هذا الحدث الرياضي الهام، سيعود بالفائدة على الإقتصاد المحلي، كما ستكون قسنطينة حاضرة ضمن معارض الصناعات التقليدية، التي ستكون على مستوى الساحات العمومية وال فنادق. وخلص صبودة إلى التأكيد أنه أشرف شخصيا على لقاءات مع مكونات المجتمع المدني من أجل تحسين ساكنة قسنطينة، بأهمية هذه التظاهرة الكبرى التي تعتبر تمهيدا للبطولة الأفريقية 2025 إضافة إلى تسويق صورة قسنطينة و الجزائر باعتبارها روح رياضية. وكان والي قسنطينة، عقد مساء الثلاثاء، اجتماعا تنسيقيا مع كافة مديري الجهاز التنفيذي، لأجل رفع وتيرة عمليات النظافة، تهئية وإنجاز المساحات الخضراء والإنارة العمومية وتزيين المحيط واستكمال وضع الاشارات الأفقية والعمودية خاصة على مستوى محاور ملعب الشهيد حملاوي إلى بلدية الخروب وكذا مدينة قسنطينة باتجاه مدينة علي منجلي، و قد أسدى الوالي عدة تعليمات من أجل إنهاء كافة الأشغال على مستوى هذه المحاور وحرصه على توفير التغطية الأمنية والصحية.

كشف والي قسنطينة عبد الخالق صبودة، أن عاصمة الشرق الجزائري، على أتم الجاهزية لاستقبال المنتخبات المشاركة في العرس الرياضي الإفريقي الشان 2023، لتكون قسنطينة من ضمن أربع مدن مهمة في احتضان هذه الطبعة الجديدة من بطولة كأس إفريقيا للأعبي المحليين. وأعلن صبودة في حوار مع إذاعة قسنطينة عن إنهاء كافة أشغال تأهيل ملعب الشهيد حملاوي، الذي خصصت الدولة ميزانية ضخمة جدا لجعله أحد الملاعب الجزائرية المستضيفة لبطولة الشان، مضيفا أن هذا المرفق الرياضي أصبح اليوم مؤهلا لاحتضان كل المباريات الدولية بفضل جهود الدولة في إعادة تأهيله، مؤكدا أن الملعب حظي بعملية إعادة تركيب مصابيح من نوع " لاد " وهو أول ملعب في إفريقيا، حسب تصريحات صبودة، يستفيد من هذه التقنية الجديدة التي توجد إلا في الملاعب الكبرى. وقال والي قسنطينة، إنه تم رفع جاهزية كافة الملاعب الرياضية و ملحقاتها وكذا مرافق الأيواء من فنادق فاخرة مصنفة بخمس وأربع نجوم وهي مسخرة لاستقبال الضيوف، إضافة إلى المعالم السياحية و المواقع التاريخية. كما شهد مركب الشهيد حملاوي، عملية تغيير كراسي المدرجات من نوع جيد وحصوله

مهدي



على عمليات

● وهران / "الشان":

## تخصيص مرفقين طبيين لضمان المرافقة الصحية للوفود الرياضية المشاركة

تم اختيار المركز الاستشفائي الجامعي "الدكتور بن زرجب" و المؤسسة الاستشفائية الجامعية "أول نوفمبر 1954" لوهران للمرافقة الصحية للرياضيين والوفود المشاركة ضمن منافسات كأس إفريقيا لكرة القدم للرياضيين المحليين (شان 2023) التي ستحتضن عاصمة غرب البلاد جانبا منها، حسبما علم أمس الأربعاء من هذين المرفقين الصحيين. وقد تم فتح رواق أخضر على مستوى المؤسساتيتين الصحييتين للتكفل بكافة الاحتياجات الصحية للرياضيين والوفود المشاركة في هذه التظاهرة التي تنظم بالجزائر في الفترة من 13 جانفي إلى 4 فيفري 2023، وفقا لذات المصدر. وبالمركز الاستشفائي الجامعي "الدكتور بن زرجب" تم تجهيز جناح يحتوي على 18 سريرا وثلاث غرف عمليات ومخبر تحاليل طبية وآخر للأشعة إضافة إلى تجديد طاقم طبي من مختلف الاختصاصات خاصة الجراحة العامة وجراحة العظام والأعصاب علاوة على أعوان شبه طبيين. أما المؤسسة الاستشفائية الجامعية "أول نوفمبر 1954" فقد جندت الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة تحسبا لهذه التظاهرة منها 9 أسرة وغرفة للعمليات بالإضافة إلى طاقم طبي وشبه طبي مختص. يذكر أن ملعب المركب الرياضي "ميلود هدي" بوهران سيحتضن لقاءات المجموعتين الرابعة والخامسة خلال الدور الأول كما يستضيف أيضا مباراة عن الدور ربع النهائي وأخرى عن نصف النهائي فضلا عن المقابلة الترتيبية من أجل المركز الثالث.

مهدي



عناية/ شان 2022:

## ضبط مخطط نقل خاص بالوفود وآخر بالجمهور

تم ضبط مخطط نقل خاص بالوفود التي ستحل بولاية عنابة بمناسبة بطولة أمم إفريقيا للأعبي المحليين "شان 2022" التي ستستضيفها الجزائر من 13 يناير إلى 4 فبراير 2023 والتي ستستقبل ولاية عنابة جزءا من فعالياتها إضافة إلى مخطط ثان خاص بنقل المتفرجين والمشجعين، حسبما علم من المكلف بالنقل باللجنة المحلية للتأهيل لشان - قطب عنابة. وأوضح السيد عزيز صليح المكلف بالنقل بذات اللجنة أن المخطط يشمل تسخير حافلات لتوفير خدمة النقل بمقاييس الجودة بين الفنادق الخمس المحددة لإيواء الوفود والمنتخبات بمدينة عنابة وملعب 19 ماي 1956 المخصص للمنافسة والعقيد شابو الخاص بالتدريبات وذلك بمجموع 10 حافلات. ولتسهيل تنقل الجمهور إلى ملعب 19 ماي 1956، سيتم فتح خط نقل يربط محطة كوش نور الدين بمدينة عنابة بالملعب إضافة إلى فتح خطوط مباشرة تربط البلديات الكبرى للولاية (سبدي عمار والبوني وبرحال) والمدينة الجديدة ذراع الرش بالملعب الرئيسي 19 ماي 1956. من جهتها خصصت مديرية الصحة محليا، فرقا خاصة للتغطية الصحية لمشكلة من أطباء في مختلف التخصصات وأعوان شبه طبيين مع تسخير وسائل التدخل من أدوية وتجهيزات طبية وسيارات إسعاف مزودة بعتاد ووسائل التدخل الطبي الاستعجالي، حسبما تم إيضاحه. وستجرى بمدينة عنابة سبع مباريات ضمن منافسات بطولة أمم إفريقيا للأعبي المحليين "شان - 2022". وتشمل المقابلات المبرمجة بعناية ستة مباريات ضمن دور المجموعات تخص منتخبات السينغال وكوت ديفوار والكونغو الديموقراطية وأوغندا إضافة إلى مقابلة واحدة في الدور ربع النهائي.

مهدي

## جيدو: "باريس سان جرمان محطة هامة في مشوار المصارع الشاب دريس مسعود"

إلى العالمية". ولم يفوت البطل الأولمبي في 1996 الفرصة للإشادة بالمدرسين الجزائريين ملتزما بوضع تجربته الثرية في خدمتهم، من خلال الدورات التكوينية التي برمجها لفائدتهم مع الاتحادية الجزائرية للجيدو بكل من وهران وباتنة والجزائر العاصمة. ويعتبر جمال بوراس من مواليد 11 أغسطس 1971 في جيفور (فرنسا، الرون)، بينما تنحدر أصوله الجزائرية من ولاية باتنة. ولديه سجل حافل بما في ذلك لقبين أولمبي وأوروبي عام 1996، ونائب بطل العالم في 1997، ومرتبة ثالثة في بطولة العالم عام 1995، وبطل لفرنسا حسب الفرق عام 1997. كما يحمل الحزام الأبيض والأحمر ولديه الدرجة السابعة في الجيدو.

مهدي

فردى، التي جرت نهاية الأسبوع الماضي بالجزائر العاصمة والتي كان فيها مسؤول النادي الفرنسي حاضرا كضيف شرف، قال الأخير، إنه "راض" عن مستوى هذا الحدث الذي توج خلاله إدريس مسعود كأفضل رياضي في البطولة عند الذكور بعد فوزه بالميدالية الذهبية لوزنه. وأردف بالقول: "وقفت على مستوى العديد من الرياضيين ذوي المستوى الجيد. أعجبني بشكل خاص شفتهم بالجيدو عندما رأيتهم يبتعدون عندما يخسرون. أحب هذا النوع من الرياضيين، لأنهم يحبون الرياضة التي يمارسونها، وهي عامل مهم للنجاح في أي مجال". كما علق جمال بوراس بأن الجيدو الجزائري ليس بعيدا عن المستوى العالمي، معتقدا بأن هذه الرياضة "تحتاج فقط إلى المزيد من الإمكانيات للارتقاء بمستواها

كان ينشط في نادي أولاد الباهية بوهران، من بين المواهب الشابة التي يعول عليها كثيرا الجيدو الجزائري للتألق على الساحة الدولية، سيما بعد إحرازه لقب البطولة الإفريقية للأكابر التي جرت في مايو الماضي بوهران ليؤكد قوته بعد أسابيع قليلة من هذه المنافسة بافتكاكه للذهبية وزن أقل من 73 كغ لألعاب البحر الأبيض المتوسط التي جرت أيضا بعاصمة الغرب الجزائري. وقال جمال بوراس حول هذا الانتقال "مصارعنا الجديد سيحتك بأبطال العالم وأوروبا داخل نادينا، كما سيتعلم الكثير من مدربي النادي الذين يملكون كفاءة عالية، فضلا عن الخبرة التي سيكتسبها من مشاركاته في البطولات والمسابقات عالية المستوى بألوان باريس سان جرمان". وعن البطولة الوطنية

يمثل انتقال البطل الجزائري في الجيدو دريس مسعود رضوان إلى نادي باريس سان جيرمان الفرنسي "فرصة كبيرة" لهذا الرياضي من أجل تطوير قدراته وهو ما سيساعده على التأهل ثم التألق في الألعاب الأولمبية التي ستقام في 2024 في باريس، حسبما صرح به لواج رئيس فرع الجيدو بنادي العاصمة الفرنسية جمال بوراس. وقال ذات المسؤول على هامش إشرافه على دورة تكوينية للمدربين أمس بوهران: "لقد تم رسميا انتداب دريس مسعود من طرف باريس سان جرمان، وهي فرصة ذهبية في المشوار الرياضي لهذا المصارع الشاب، حيث سيكون في ظروف حسنة لصقل مواهبه وشق طريقه نحو النجومية". ويعتبر دريس مسعود (20 سنة)، الذي



## بسبب "سيلفي بيليه" .. رئيس الفيفا في مرمى الانتقادات

تعرض السويسري جيانو إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" لانتقادات عنيفة خلال مشاركته في تأييد أسطورة الكرة، بيليه. وأقيمت مراسم جنازة بيليه، الذي توفي يوم الخميس الماضي في إحدى مستشفيات البرازيل. وكان رئيس الفيفا في سانتوس لتقديم واجب العزاء للايقونة البرازيلية التي توفي الخميس الماضي عن 82 عاما ولكن شهود إنفانتينو وهو يلتقط صورة سيلفي مع مجموعة من الأشخاص بجوار التابوت الذي يتواجد بداخله جثمان بيليه، مما أثار انتقادات عالمية عنيفة ضده، خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي. بدوره، رد رئيس الفيفا على الانتقادات، مدعيا أنه كان يقدم خدمة لبعض زملاء وعائلة بيليه الذين كاهوا لإتقان التقاط صورة "سيلفي". وكتب إنفانتينو في بيان عبر حسابه على موقع "إنستغرام": "أود أن أوضح أن زملاء وأفراد عائلة بيليه العظيم سألوني عما إذا كان بإمكانني التقاط بعض الصور معهم، ومن الواضح أنني وافقت على الفور". بعد معركة طويلة مع مرض السرطان. وتابع: "في حالة صورة السيلفي، طلب زملاء بيليه التقاط صورة سيلفي لنا جميعا معا لكنهم لم يعرفوا كيفية القيام بذلك، لذا، لكي أكون مفيدا، أخذت هاتف أحدهم والتقطت صورة لنا جميعا من أجله". وأضاف: "إذا كانت المساعدة لزميل بيليه تثير الانتقادات، فأنا سعيد بتقبلها وسأستمر في تقديم المساعدة حيثما أمكن لأولئك الذين ساهموا في كتابة الصفحات الأسطورية لكرة القدم". وأردف: "لدي الكثير من الاحترام والاعجاب لبيليه، لدرجة أنني لن أفعل أي شيء قد يكون غير محترم بأي شكل من الأشكال خلال مراسم تأييده أو جنازته". وأتم: "أمل أن يكون لمن نشر أو قال أشياء دون علم ودون طلب معلومات، الحشمة والشجاعة للاعتراف بخطئه وتصحيح ما قاله".



## مدينة ريو تطلق اسم "بيليه" على شارع قريب من ملعب ماراكانا

أعلنت بلدية ريو دي جانيرو في البرازيل، أنها ستطلق اسم "بيليه" على الشارع الذي يحيط بملعب ماراكانا، تكريما لبطل العالم ثلاث مرات مع منتخب البرازيل، الذي توفي في 29 ديسمبر الماضي بعد صراع مع مرض السرطان.

وقال عمدة ريو دي جانيرو، إدواردو بايس، عبر شبكات التواصل الاجتماعي إن "شارع رادبال أويستي الذي يحيط بملعب ماراكانا سيمسأ أفينيدا بيليه ابتداء من الغد، وسيشتر المرسوم في طبعة الأربعاء من الجريدة الرسمية".

وأعلن هذا التكريم بعد أن رأت حكومة ريو دي جانيرو نفسها قبل عامين مجبرة على رفض قانون أقرته الهيئة التشريعية المحلية لإعادة تسمية ملعب ماراكانا باسم "إدسون أرافنتيس دو ناسيمنتو- ري بيليه".

وكان السبب وراء رفض القانون، الذي قصدت ريو دي جانيرو بموجبه تكريم بيليه بينما كان لا يزال على قيد الحياة، أنه ينتهك مبادئ التشريع الخاص بالملتمكات العامة واللوائح الأخرى.

وافتح الاستاد الأسطوري قبل 72 عاما لاستضافة كأس

## ميسي سيحدد عقده مع باريس سان جيرمان هذا الأسبوع

كشفت تقارير إعلامية إسبانية عن موعد تمديد النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لعقده مع نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، وذلك لموسم واحد فقط، أي إلى عام 2024. بعد أن كان قد وقع في صيف 2021 على عقد لمدة عامين، قادما من نادي برشلونة الإسباني.

وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية في تقرير لها، إن ميسي سيحدد هذا الأسبوع عقده مع باريس سان جيرمان، تزامنا مع عودته إلى تدريبات النادي. بعد فترة الراحة التي حصل عليها عقب تتويجه مؤخرا مع منتخب بلاده الأرجنتيني ببطولة كأس العالم قطر 2022 وأضافت الصحيفة أن ميسي يسعى لمواصلة اللعب في المستوى العالي، رغم تقدمه في العمر (35 عاما)، فإذا سارت الأمور وفق ما هو متوقع فإن ميسي سيرسم اتفاقه مع قادة باريس سان جيرمان، ليعلن عن استمراره مع الفريق لموسم آخر. وأوضحت "ماركا" أن ميسي لديه عرض تجديد من الفريق الباريسي، منذ بداية هذا الموسم عمليا، في لفتة واضحة بأن قادة النادي كانوا أكثر من راضين عما أسهم به النجم الأرجنتيني، حتى قبل كأس العالم، وعليه أسس الطرفان الاتفاق وسيعلن عنه هذا الأسبوع. ومنذ التحاقه بصوف باريس سان جيرمان، خاض ميسي 53 مباراة مع الفريق في جميع المسابقات، سجل 23 هدفا وقدم 29 تمريرة حاسمة. وكان ميسي قد حصل على جائزة "أفضل لاعب" في مونديال قطر، بعدما سجل 7 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة مع منتخب الأرجنتين خلال البطولة، ويات فوزه بالكرة الذهبية للمرة الثامنة قريبا للغاية، في الوقت الذي حطم فيه رقم الألماني لوشار ماتيسوس، بوصفه أكثر اللاعبين حوضا للمباريات في نهائيات كأس العالم، بمجموع 26 مباراة، مقابل 25 مباراة لماتيسوس.

## رونالدو: فخور بانتقالي للنصر.. وأسعى لتحطيم الأرقام القياسية

كشف النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، عن سعادته بالانتقال إلى نادي النصر السعودي، مضيفا أنه يسعى لتحطيم الأرقام القياسية برفقة ناديه الجديد. وكشف رونالدو في مؤتمر تقديمه لاعبا لنادي النصر السعودي، أشعر بحال جيدة وأنا فخور بأنني قمت بهذه الخطوة الكبيرة، لقد أنهيت عملي في أوروبا والآن هو تحد جديد بالنسبة لي هنا والنصر منحني الفرصة ليس فقط على مستوى كرة القدم بل أيضا للأجيال المقبلة لذلك أنا سعيد وفخور.

وأضاف رونالدو: هدفي هو للأجيال الجديدة، ولقد حاولت عدة أندية في أوروبا وأميركا والبرتغال التعاقد معي لكنني انضمت مع النصر.

وأختتم رونالدو: أنا تجاوزت مرحلة القلق حول ما يقوله الناس عني وأعلم أن الدوري السعودي تنافسي جدا وأسعى لبداية المشاركة مع الفريق من المباراة المقبلة إذا سمح لي المدرب، أنا لاعب مميز وحطمت جميع الأرقام القياسية هناك وأسعى لتحطيم بعضها هنا أيضا.

## مبابي يتصدر ترتيب منطقي لقائمة أعلى لاعبي العالم

ضمت قائمة أعلى اللاعبين من ناحية القيمة السوقية، ثاني الدوري الألماني جود بيلينغهام لاعب بوروسيا دورتموند، وجمال موسيالا لاعب بايرن ميونخ. وألقت شبكة "سكاي سبورت" الضوء على القائمة التي نشرتها منسبة "فوتبول بنشمارك" الخاصة بالتحليلات والبيانية المتعلقة بكرة القدم. وتواجد في قائمة أعلى 10 لاعبين، جود بيلينغهام نجم بوروسيا دورتموند، محتلا المركز الرابع بقيمة وصلت إلى 142.30 مليون يورو. ومن البوندسليغا أيضا، تواجد الألماني جمال موسيالا لاعب وسط بايرن ميونخ، الذي احتل المركز السابع ببلوغ سعره 117.70 مليون يورو. وجاء في المرتبة الأولى المهاجم الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، الذي بلغت قيمته 222.90 مليون يورو. وحل النرويجي إيرلينج هالاند ثانيا في القائمة، إذ بلغت قيمة مهاجم مانشستر سيتي 175 مليون يورو، يليه البرازيلي فينيسيوس جونيور جناح ريال مدريد، بقيمة 150.90 مليون.

في المركز الخامس، يتواجد إنجليزي آخر وهو فيل دوين، لاعب المان سيتي، الذي بلغت قيمته 136.40 مليون يورو، بشارق ضئيل عن مواجته بيلينغهام

العالم  
نسخة  
1950

وفي عام 1966 سمي على اسم "الصحفي ماريو فيليو"، المروج الرئيسي لفكرة أن البرازيل ستبني أكبر ملعب في العالم.

وعلى الرغم من اسمه الرسمي، فإن الملعب أصبح مشهورا باسم الحي الذي يستضيفه "ماراكانا"، وأصبح أحد أشهر الملاعب في العالم لكونه مسرحا لنسختين من نهائيات كأس العالم (1950 و2014) ودورة الألعاب الأولمبية (2016).

## أنشيلوتي: لم أشعر بخطر الإقصاء، ولم نلعب كرة قدم!



ظهر مدرب ريال مدريد كارلو أنشيلوتي في مؤتمر صحفي، بعد التأهل إلى ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا بالفوز على كاسيرينيو، بهدف دون رد، في اللقاء الذي أقيم على ملعب "الأمير فيليب". وقال المدرب: «لم نتمكن من اللعب كما خططنا بسبب سوء أرضية الملعب، لم نعتد على اللعب بهذه الطريقة لكنني راض عن أداء الفريق، ونستحق الفوز والتأهل». وأضاف: «واجه هازارد ورودرغو الكثير من الصعوبات ولم يستطيعوا خلق الكثير من الفرص، ولكن لحسن الحظ استطاع روبرغو من حسم اللقاء». و«زاد»: «لا يمكنك لعب كرة القدم في هكذا ملعب، هذه ليست كرة قدم».

على الإطلاق، أرضية الملعب تحتاج للمزيد من العمل، ويجب مراقبة مثل هذه الأشياء من المسؤولين». واستطرد: «كنت أعلم أنه علينا أن نعاني في هذه الظروف، خرجنا بشباك نظيفة للمباراة الثانية، وهذا شيء يسعدني، لم نعاني مثلما توقعنا وكل شيء كان على ما يرام». وشدد: «نحن فريق يمكنه الفوز والمنافسة في جميع المسابقات والجيئات لدينا هي عدم الاستسلام وسوف ننافس على جميع البطولات بأفضل طريقة ممكنة». ونوه: «لم أشعر بخطر الإقصاء اليوم، جودتنا كانت في خطر لأننا لم نتمكن من اللعب في مستوى جيد بسبب أرض الملعب ولكن تمكنا من تحقيق المطلوب وفزنا بالمباراة». وأتم: «رودرغو قدم مباراة رائعة، لكن الباقي لعب مباراة متكافئة وتنافسية، كان هناك الكثير من الكفاح، الكثير من الكرات الطويلة، لا يمكن القيام بها بأي طريقة أخرى، لقد قدم الفريق ما عليه وأنا راض عن هذا الأداء».

## ريال مدريد يستعيد رقما غائبا منذ 3 سنوات

حقق ريال مدريد الانتصار بنتيجة (0-1) خلال مواجهة كاسيرينيو، مساء الثلاثاء، ضمن منافسات دور الـ32 لبطولة كأس إسبانيا. وسجل هدف المباراة الوحيد لريال مدريد البرازيلي روبرغو جويس في الدقيقة 69. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن ريال مدريد حافظ على شبكته نظيفة، في بطولة كأس ملك إسبانيا لأول مرة منذ جانفي 2020، حين حقق الانتصار بنتيجة (0-4) على ريال سرقسطة. وأضافت الشبكة: «ريال مدريد أنهى سلسلة من 5 مباريات استقبل فيها الأهداف في المسابقة».

## جيرارد بيكيه قد يعود من الاعتزال عبر هذا النادي

ذكرت تقارير صحفية إسبانية أن جيرارد بيكيه مدافع برشلونة الإسباني المعتزل يفكر جديدا في العودة من جديد إلى عالم كرة القدم. واعتزل جيرارد بيكيه ابن 35 عاما كرة القدم بشكل نهائي في بداية الموسم الجاري، بعد مسيرة ناجحة توج فيها بجميع الألقاب سواء على صعيد المنتخبات أو الأندية. وأشار موقع "ريليفو" الإسباني إلى أن جيرارد بيكيه يشعر بالملل بالفعل بعد الاعتزال قبل بداية كأس العالم 2022، ويرحب بفكرة العودة من الاعتزال. وأوضح الموقع أن جيرارد بيكيه يرحب بفكرة اللعب بقميص فريق الدرجة الثانية الإسباني "أندورا" الذي يمتلكه. وأكمل الموقع أن جيرارد بيكيه يبدو متوترا بعد انفصاله عن شاكيرا في شهر سبتمبر الماضي، لكن سيكون من المضاجئ رؤيته يعود من الاعتزال بسرعة كبيرة بعد حفل تقاعده العاطفي في ملعب كامب نو.

وأضاف الموقع الإسباني أن اللعب في دوري الدرجة الثانية سيصاحبه تعقيدات في الأجور بموجب اللوائح الإسبانية، لذا فإن فكرة عودة بيكيه من الاعتزال ليست سهلة.

## 69 دقيقة تعقد وضع هازارد في ريال مدريد

يبدو أن موقف البلجيكي إيدن هازارد، لاعب ريال مدريد، تعقد أكثر بشأن استمراره مع الميرنقي، وذلك عقب مباراة كاسيرينيو في كأس ملك إسبانيا. وحقق ريال مدريد فوزا صعبا على مضيفه كاسيرينيو، بهدف دون رد، ضمن مباريات دور الـ32 لكأس ملك إسبانيا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن هازارد لم يستغل الفرصة التي منحها له كارلو أنشيلوتي، بالمشاركة أساسيا في مباراة كاسيرينيو. وأوضحت الصحيفة، أن هازارد لم يقدم أي شيء طوال فترة مشاركته لمدة 69 دقيقة، وبالكاد كان يخرج بالكرة من وسط ملعب فريقه. قبل أن ينجح لاعبو الفريق الذي يشارك في الدرجات الأدنى في إيقافه. وأضافت الصحيفة، أن ما زاد من سوء حظ هازارد، هو أن روبرغو جويس، الذي حل مكانه هو من سجل هدف الفوز. وأشارت الصحيفة، إلى أنه سيكون لتلك المباراة تأثير سلبي واضح على مستقبل هازارد مع الريال، خاصة وأنها ستفقد أنشيلوتي الثقة فيه في مباريات الـليغا ودوري الأبطال. وينتهي تعاقد هازارد مع ريال مدريد، بنهاية الموسم المقبل، لكن هناك رغبة قوية داخل سانتياغو برنابيو في التخلص منه بنهاية الموسم الجاري.

## رودرغو يقود ريال مدريد لبلوغ ثمن نهائي كأس إسبانيا

قاد البرازيلي روبرغو جويس فريقه، ريال مدريد، لبلاغ ثمن نهائي كأس إسبانيا، بالفوز على فريق كاسيرينيو المغومر، مساء الثلاثاء، في ملعب الأخير، ضمن منافسات دور الـ32 من المسابقة. حاول الريال الوصول لشباك أصحاب الأرض طوال دقائق الشوط الأول، وسط محاولات في الجهة المقابلة من كاسيرينيو لمباغتة بطل أوروبا بهدف، مستعينا بالدعم الجماهيري الكبير في استاد الأمير فيليب. ولم تفلح محاولات أي من الفريقين في الوصول للشباك في الشوط الأول، ليحدد كل فريق نواياه عقب الاستراحة، لكن الهدف المنشود تأخر حتى الدقيقة 69، والتي عرفت بصم روبرغو على هدف اللقاء اليتيم. وتوغل الجناح البرازيلي بشكل رائع داخل منطقة جزاء كاسيرينيو قبل أن يطلق تسديدة رائعة ومتقنة، لم يستطع حارس الفريق المنافس منعها من معانقة شبكته، لينجح بدلاء الريال في تحقيق الهدف المنشود ببلوغ دور الـ16 من المسابقة.

## إشبيلية يعلن تشخيص إصابة غوميز

يعاني الأرجنتيني أليخاندرو "بابو" غوميز من إصابة في أربطة الكاحل الأيسر، ستبعده عن الملاعب لفترة مع ناديه إشبيلية، وذلك عقب العودة مصابا من مونديال قطر 2022 حيث توجت بلاده باللقب على حساب فرنسا. وأكدت الفحوصات الطبية التي خضع لها اللاعب معاناته من إصابة في أربطة الكاحل، حيث كان آخر اللاعبين المونداليين الذين عادوا لصوف النادي الأندلسي، بعدما حظي بعدة أيام من الراحة. وكانت الإصابة قد منعت غوميز من المشاركة في آخر مباريات الأرجنتين بالmondial، بحسب إشبيلية. وأفاد النادي أن حالة غوميز تتطور بشكل جيد، وأنه سيواصل عمليات التأهيل خلال المرحلة المقبلة.

## منافس إسباني برشلونة في الصفقة اليابانية

أبدى نادي برشلونة اهتماما بخدمات لاعب منتخب اليابان المتألق دايتشي كامادا، ولن تكون مهمة الكتلان سهلة في هذا الملف. وقدم كامادا مستويات راقية مع فريقه الألماني آينتراخت فرانكفورت ليجذب له اهتمام أكبر الأندية الأوروبية، أبرزهم نادي برشلونة. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إسبانيا فإن إشبيلية يزاحم برشلونة في ملف الصفقة اليابانية. وأشار التقرير إلى أن كامادا يميل لفكرة خوض تجربة جديدة بعد نجاحه مع فرانكفورت، وسيكون على نادي الألماني حسم قراره بشأن بيعه الآن حتى يتجنب فكرة خسارته مجانا بنهاية عقده في ختام الموسم. ولفت التقرير إلى أن مدرب إشبيلية خورخي سامباولي يرغب في إتمام صفقة كامادا هذا الشهر ليمتدح النجم الياباني من تدعيم صفوف الفريق الذي يناضل من أجل الهروب من شبح الهبوط، فيما يفضل برشلونة الانتظار للصيف. ويبلغ كامادا من العمر 26 عاما، ويجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وينتهي تعاقد مع فرانكفورت في جوان 2023. وكان اللاعب الشاب قد انتقل للنادي الألماني في 2017 قادما من ساغان توسو الياباني، ومنذ ذلك الحين مثل ألوان الفريق في 154 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 36 هدفا، وصنع 30 هدفا لزملائه.



## معسكر الدوحة يعجل مفاوضات بايرن مع بديل نوير

لم يحسم نادي بايرن ميونخ، ملف حارس مرماه الجديد، الذي يرغب في الظفر بتوقيعه، لسد ثغرة غياب مانويل نوير حتى نهاية الموسم الجاري. وتعرض نوير البالغ من العمر 36 عاما، لكسر في الساق أثناء التزلج في العطلة، مما تسبب في انتهاء موسم البافاري. وبحسب شبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن بايرن ميونخ دخل في محادثات متقدمة مع الحارس السويسري يان سومير، لضمه في جانفي الجاري من بوروسيا مونشنغلاذباخ. وأكدت "سكاي" أن سومير بات أقرب من ألكسندر نوبل، المعار إلى صفوف موناكو، من الانضمام لبطل ألمانيا في الميركاتو الشتوي الحالي. ورغم ذلك، فإن بايرن ميونخ لا زال بحاجة للتقدم بعرض يقنع به مونشنغلاذباخ للتخلي عن حارسه المخضرم، خاصة أن سومير أحد ألمع نجوم الفريق في السنوات الأخيرة. ويحاول بايرن ميونخ، إنجاز صفقة سومير قبل السفر إلى قطر هذا الأسبوع، لبدء معسكر شتوي قصير، تحضيريا لاستئناف الدوري الألماني.



## كومان: أساعد هذا اللاعب لحاكاة تجربتي

كشف الفرنسي كينغسلي كومان، نجم بايرن ميونخ، عن الدور الذي يلعبه لمساعدة أحد النجوم الواعدين في الفريق البافاري على التأقلم في ألمانيا بعد انضمامه الصيف الماضي. وتعاقد النادي البافاري مع مائيس تيل صاحب الـ 17 عاما العام الماضي، قادما من رين الفرنسي، ليحصل على فرصة اللعب مع الفريق الأول مباشرة. وتحدث كومان لمجلة "كيكر" عن تيل، قائلا: "إنه لاعب مميز ويلعب بثقة بالغة، رغم سنه الصغيرة". وأكمل: "هذا جيد، فأنت بحاجة للدعم في هذا العمر، خاصة أنه لا يتحدث الألمانية أو الإنجليزية، لهذا أساعده قدر الإمكان وأتحدث كثيرا معه". وسبق للدولي الفرنسي القدوم إلى ميونخ في سن صغيرة أيضا، قبل أن يثبت نفسه ويصبح أحد ركائز البايرن الرئيسية في السنوات الأخيرة. وعن ذلك، قال: "ميونخ أصبحت بمثابة وطني، وأحاول أن أجعل مائيس يصل لهذا الشعور أيضا".

## دورتموند يحدد مطالبه النهائية لبيع بيلينغهام

كشف جان إيفر غفورتوفت، المتحدث باسم إيرلينغ هالاند، نجم مانشستر سيتي، عن المطالب المحتملة لبوروسيا دورتموند، من أجل الموافقة على رحيل لاعبه الإنجليزي جود بيلينغهام. ويعتبر بيلينغهام (19 عاما) هدفا لعمالة أوروبا، لما يقدمه من مستويات رائعة على مدار العامين الماضيين، وأخيرا في مونديال قطر 2022. ويتنافس الثلاثي ريال مدريد ومانشستر سيتي وليفربول بقوة على ضم لاعب الوسط الإنجليزي الشاب. وقال غفورتوفت، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "لا توجد مؤشرات على أن دورتموند سيسمح له بالخروج هذا الشتاء". وأضاف: "من الممكن أن يتراجعوا إذا تلقوا عرضا بقيمة 150 مليون يورو، لكن في الصيف سيكونون على استعداد لبيعه مقابل 120 مليون يورو". جدير بالذكر، أن عقد بيلينغهام مع دورتموند يمتد حتى صيف 2024، أي نهاية الموسم المقبل.

## دورتموند: قرار عودة هالير ليس بيدنا

كشف سيستيان كيل، مدير الكرة بنادي بوروسيا دورتموند الألماني، الثلاثاء، عن حقيقة عودة المهاجم سيستيان هالير للملاعب. وكانت الفحوص قد كشفت عن إصابة هالير بسرطان الخصية، عقب انضمامه بفتره قصيرة إلى بوروسيا دورتموند، قبل الموسم الجاري لتعويض رحيل النجم إيرلينغ هالاند عن الفريق. وخضع هالير للعلاج الكيميائي إلى جانب عمليتين جراحيتين، وتوجه الإثنين إلى مركز تدريبات دورتموند للمرة الأولى. وقال كيل في تصريحات لصحيفة "بيلد" الألمانية: "هو وحده من سيحسم الأمر". وأضاف: "سيستيان قاتل بقوة وفي النهاية أدى ذلك بشكل رائع. يمكنه أن يفخر بذلك". وتابع: "نحن نرغب، ويجب علينا، أن نقدم ما هو أفضل في النصف الثاني من الموسم مقارنة بالنصف الأول. وسيستيان يمكنه بالتأكيد المساعدة في ذلك". وكان المهاجم الأيضوري هالير، المنضم لدورتموند قادما من أياكس الهولندي، قد وجه كلمة لجماهير دورتموند الإثنين عبر مقطع فيديو، قائلا: "أنا عائد أخيرا. لم يكن الأمر سهلا، لكن بدعمكم، بدأت الأمور أفضل".



## بوروسيا مونشنغلاذباخ يربط كرامر بعقد جديد

أعلن نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني، أول أمس الثلاثاء، تمديد تعاقد مع لاعب كريستوف كرامر حتى عام 2025. وكان كرامر قد شارك أساسيا مع المنتخب الألماني في نهائي كأس العالم 2014، التي توجت بها ألمانيا، لكن جرى تبديله خلال المباراة إثر تعرضه لارتجاج. ومنذ ذلك الوقت، نادرا ما شارك كرامر مع المنتخب الألماني لكنه أصبح محلا شهيرا لدى التلفزيون الألماني خلال البطولات الكبرى. وكان من المقترض أن ينتهي عقد كرامر مع مونشنغلاذباخ في جوان المقبل. وقال رولاند فيركوس مدير الكرة بالنادي "كريستوف أظهر لنا هذا الموسم مدى فائدته للفريق، كما كان من قبل". ويستأنف مونشنغلاذباخ، صاحب المركز الثامن في الدوري الألماني، مشواره في المسابقة بمواجهة باير ليفركوزن يوم 22 من الشهر الجاري.



## أرتيتا: أرسنال حرم من ركلتي جزء أمام نيوكاسل



أعرب الإسباني ميكيل أرتيتا، المدير الفني لأرسنال، عن أسفه لتفاضي الحكم عن احتساب ضربتي جزء لفريقه أمام نيوكاسل يونايتد خلال المباراة التي انتهت بالتعادل السلبي مساء الثلاثاء بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وسيطر أرسنال على مجريات المباراة لكنه عجز عن اختراق الدفاعات الحصينة لنيوكاسل ليهدر نقطتين على ملعبه للمرة الأولى هذا الموسم. وأبدي أرتيتا تحسره لعدم معاقبة الحكم أندرو مادلي لدان برن بعد تسببه في خلع قميص غابرييل ماغالييس داخل منطقة الجزاء في الشوط الثاني. في الوقت الذي أحاط فيه لاعبو أرسنال بالحكم في الوقت بدل الضائع بعد لمسة يد محتملة ضد البديل جاكوب ميرفي داخل منطقة الجزاء. ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) عن أرتيتا قوله "أشعر بالفخر حقاً للطريقة التي لعبنا بها، الطريقة التي سيطرنا بها على المباراة، طريقة لعبنا منذ البداية". وأضاف "افتقدنا البريق في الثلث الأخير لتسجيل هدف السبق، للوصول إلى اللحظة المناسبة وقليل من مهارة إنهاء الهجمات، لكن لاحظت لنا عدة فرص لكي نُودي بشكل أفضل بالقرب من منطقة الجزاء". وأوضح "ثم أن هناك مخالفتين واضحتين، كلاهما هي ضربة جزء أم ليست ضربة جزء؟ كلاهما ضربة جزء".

## راشفورديعيد ذكريات روني.. ودفاع اليوناييتد يحقق رقما مميزا

حقق مانشستر يونايتد العديد من الأرقام، بعد انتصاره الثمين على حساب ضيفه بورنموث بثلاثية نظيفة، مساء الثلاثاء، ضمن لقاءات الجولة رقم 19 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وبحسب أرقام "أويتا"، سجل ماركوس راشفوردي في 4 مباريات متتالية في جميع المسابقات، للمرة الأولى طوال مسيرته رفقة مانشستر يونايتد. كما بات راشفوردي أول لاعب يسجل في 6 مباريات متتالية على أرضه لمانشستر يونايتد في جميع المسابقات، منذ واين روني (7 مباريات) بين شهري فيفري وأفريل من عام 2012. وخرج مانشستر يونايتد بشباك نظيفة للمباراة الثامنة، في 17 مباراة خاضها في البريميرليغ هذا الموسم، وهو نفس عدد المباريات التي خرج بها بشباك نظيفة في الدوري طوال الموسم الماضي، وذلك بحسب أرقام "سكواكا". وحقق مانشستر يونايتد 6 انتصارات وتعادلا وحيدا وتكبد خسارة واحدة على أرضه في الدوري هذا الموسم، واستقبلت شبكاه 4 أهداف وخرج بشباك نظيفة 5 مرات.

## دي خيا: نريد السير في اتجاه واحد

أعرب ديفيد دي خيا، حارس مانشستر يونايتد، عن سعادته بالانتصار الذي حققه فريقه على حساب ضيفه بورنموث بثلاثية نظيفة، مساء الثلاثاء، ضمن لقاءات الجولة رقم 19 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال دي خيا في تصريحات عقب المباراة نقلها موقع بي بي سي: "لعبنا بصورة جيدة للغاية، ونجحنا في التسجيل من ركلة حرة، وفي الشوط الثاني سيطرنا على اللقاء في أول 15 أو 20 دقيقة". وتابع: "لكن بعد تسجيل الهدف الثاني، حصلوا على بعض الهجمات المرتردة، وكانت هناك مساحات في وسط الملعب، ولم نخلق فرصا واضحة وتصدت لبعض الكرات، لكن خرجنا بالنقاط الثلاث في النهاية". وأضاف: "الجميع في حالة تركيز، غيرنا قلبي الدفاع اليوم ولعبنا بصورة جيدة للغاية، الشعور في غرف خلع الملابس بأن الجميع يريد الفوز والسير في اتجاه واحد". وأتم: "نأخذ كل مباراة على حدة، أمامنا مباراة كبيرة أخرى أمام إيضرتون يوم الجمعة في كأس الاتحاد الإنجليزي، الفريق عانى من الإرهاق بعض الشيء في نهاية اللقاء، لكن سنذهب مرة أخرى وسنحاول تحقيق الانتصار".

## تين هاغ: إصابة نجم اليوناييتد لا تبدو جيدة

اعترف إيريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد، بضعف المستوى الذي قدمه فريقه خلال التغلب على بورنموث بثلاثية نظيفة، مساء الثلاثاء، ضمن لقاءات الجولة رقم 19 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال تين هاغ في تصريحات عقب المباراة نقلتها هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي": "أنا سعيد بالنتيجة، لم نقدم اليوم أفضل مستوى، علينا الاعتراف بذلك، لم نلعب بذلك الذكاء كضيق، ولكن سجلنا أهدافا رائعة، تمتعنا بالحظ في بعض الأوقات، وقدم ديفيد (دي خيا) تصديقات رائعة، كان يمكن التعامل بذلك أكبر كضيق". وأضاف: "كانت هناك مساحات كبيرة مع تقدمنا (0-2)، في بعض الأوقات يتوجب علينا الاحتفاظ بالكرة وإدراك الوقت المناسب للذهاب لمرمى الخصم، هذه هي الخطوة التالية، من الجيد دائما الفوز (0-3)، هذه نتيجة جيدة للجماهير". وتابع: "علينا التعامل مباراة بمباراة، المواجهة التالية في الكأس، ولكن نريد الفوز بكل المباريات، هذا

هو نهج الفريق، لا نريد النظر لأبعد من ذلك". وأتم بالتعليق على الإصابة التي تعرض لها دوني فان دي بيك: "نحتاج لانتظار 24 ساعة، ولكنها لا تبدو جيدة".

## سوء الحظ يطارد فان دي بيك

واصل سوء الحظ مطاردة الهولندي دوني فان دي بيك، لاعب وسط مانشستر يونايتد، خلال مباراة فريقه الجارية حاليا أمام ضيفه بورنموث على ملعب أولد ترافورد، ضمن لقاءات الجولة رقم 19 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتعرض فان دي بيك للإصابة في الدقيقة 42، بعد التحام عنيف مع ماركوس سينييسي، لاعب بورنموث، ليسقط على أرض الملعب، ولم يتمكن من إكمال اللقاء، ويغادر أرض الملعب ويحل مكانه الشاب أليخاندرود جارتاشو. وتأتي تلك الإصابة لتحرم فان دي بيك من فرصة إثبات الذات مع اليوناييتد، حيث لم يشارك في الدوري سوى في 6 لقاءات، منهم أول 3 مباريات خاض خلالها 3 و4 دقائق فقط على الترتيب، وشارك في 9 دقائق أمام وولزهامبتون، و25 دقيقة أمام نوتنجهام فورسيت، و65 دقيقة أمام أستون فيلا. وبشكل عام خاض فان دي بيك 9 مباريات فقط في جميع المسابقات هذا الموسم رفقة اليوناييتد، شارك خلالها في 249 دقيقة، ولم يسجل أو يصنع أي أهداف.

## ديبالا يُخلد ميدالية كأس العالم في خزائن روما

أعلن نادي روما الإيطالي عبر حسابه الرسمي على موقع "تويتر" عن قيام ديبالا بإضافة الميدالية الذهبية للمونديال إلى الأرشيف التاريخي للنادب. ويأتي ذلك تخليداً للإنجاز الذي حققه اللاعب في البطولة التي ظهر فيها أمام كرواتيا وفرنسا لمدة 16 دقيقة في نصف النهائي ودقيقة واحدة فقط في المباراة النهائية التي سدد فيها ركلة جزاء ناجحة في شباك الديوك. يذكر أن صاحب الـ29 سنة انضم لروما في صفقة انتقال حر قادماً من جوفنتوس الصيف الماضي، ونجح في تسجيل 7 أهداف وقام بصناعة هدفين في 12 مباراة بكل البطولات.



## جوفنتوس يقطع الطريق على برشلونة بتمديد عقد رابيو

يحضر نادي جوفنتوس المنافس في بطولة الدوري الإيطالي عرضاً لتمديد مع لاعب وسط الفريق الأول لكرة القدم، أدريان رابيو، لتحصينه من استهداف الأندية الخارجية.

يتمتع رابيو بقدرة عالية في 30 جوان المقبل، ويحقق للفرنسي الدولي التفاوض والتوقيع على عقود مبدئية مع ناديه الجديد إذا كان هناك عرضاً جيداً. لذلك يرغب جوفنتوس في فتح باب المفاوضات مع رابيو لتقديم عرض جديد للاستمرار مع السيدة العجوز لسنوات أخرى. يحصل رابيو حالياً على راتب سنوي قيمته 7 ملايين يورو، وبحسب صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية أن جوفنتوس يريد المحافظة على هذا الراتب. المشكلة تكمن في رغبة رابيو ووالدته، فيرونيك رابيو، والتي تعمل كوكيل في الحصول على مكافأة للتوقيع على عقد جديد.

ولكن ربما يقنع مدرب جوفنتوس، ماسيماليانو أليغري، اللاعب بالبقاء خاصة وأن رابيو قد اعترف بأنه يتطور على يد مديره الفني وأصبح يشعر بأنه في أفضل فترة بمسيرته الكروية.

يعلم جوفنتوس بصعوبة المفاوضات خاصة بعد تألق رابيو في كأس العالم قطر 2022، مع وجود أندية أخرى مهتمة بضم الفرنسي على رأسها برشلونة، بايرن ميونخ، تشيلسي ونيوكاسل يونايتد.

## سباليتي يدعو نابولي لمحاكاة قرار سانتوس "الملمه"

أثنى المدير الفني لنابولي لوتشيانو سباليتي على قرار نادي سانتوس عدم حجب القميص رقم 10 الذي كان يرتديه الأسطورة البرازيلي الراحل بيليه. وأعرب سباليتي عن أمله في سير فريقه الإيطالي على نفس النهج فيما يتعلق بقميص الأسطورة الأرجنتيني الراحل ديفغو مارادونا.

وأعلن سانتوس أمس الأول الأحد التراجع عن مخطط لحجب القميص رقم 10 بعد أيام من وفاة أسطورة النادي بيليه، الذي أكد في وقت سابق معارضته لمثل هذه الخطوة.

وكان نابولي حجب القميص رقم 10 لمارادونا في عام 2000، أي قبل 20 عاماً من وفاة الأسطورة الأرجنتيني، اعترافاً بدوره الكبير في تتويج الفريق بلقبه في الدوري الإيطالي.

ولكن سباليتي يرى أن إتاحة القميص رقم 10 مجدداً قد يكون مصدر إلهام للاعبين نابولي، الذين يسعون لإعادة لقب الدوري الإيطالي لخزينة النادي بعد غياب 33 عاماً. وقال سباليتي في مؤتمر صحفي: "أود أن أهنئ الذين قرروا عدم حجب القميص رقم 10 لبيليه بناءً على طلبه".

وأضاف: "عندما تحجب قميصاً، فإنك لن تراه مجدداً، رقم بيليه ينبغي إظهاره أقصى عدد ممكن من المرات، التهنئة إلى هؤلاء الذين لم يحجبوا رقم 10". ولدى سؤاله عن حجب القميص رقم 10 لمارادونا، قال سباليتي: "أعتقد أنه من الصحيح ارتداء رقم اللاعبين الكبار". وأشار: "مشاهدة الرقم في كل يوم يعطي المزيد من المسؤولية لهؤلاء الذين يرتدونه وكذلك زملائهم، حيث سيكون بمثابة حافز للوصول لهذا المستوى".

## ميلان يضم الحارس الباراغوياني إستيفن فاسكينز

أعلن نادي ميلان رسمياً، التعاقد مع حارس مرمى جديد، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وأصدر ميلان بياناً عبر موقعه الرسمي، قال فيه: "يسر نادي ميلان الإعلان عن انضمام ديفيز إستيفن فاسكينز لاتش إلى صفوف الروسونيري بشكل دائم من نادي جواراني الباراغوياني"، وأضاف البيان: "وقع حارس المرمى عقداً مع النادي يستمر حتى 30 جوان 2026". وقد اختار الحارس فاسكينز ارتداء القميص رقم 77 مع ميلان. وولد ديفيز في بارانكويلا (كولومبيا). وظهر لأول مرة مع فريق جواراني في عام 2021، وخاض 28 مباراة مع منتخب باراغواي في الدوري وثلاث مباريات في كوبا ليبرتادوريس. المدير ذكره أن فاسكينز يبلغ من العمر 24 عاماً، كما يصل طوله إلى 193 سم، ووزنه 93 كيلو.



## البنك المركزي الأرجنتيني ينفي طباعة عمله عليها صورة ميسي

كشفت صحيفة ديلي ميل نقلا عن مسؤولي بنك الأرجنتين المركزي أنه تم نفي إصدار عملات ورقية عليها صورة لأسطورة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي بعد الفوز بكأس العالم في قطر 2022 وأشارت تقارير سابقة إلى أن البنك المركزي في الأرجنتين يدرس خيارات الفوز التاريخي بالمونديال، ومنها إصدار عملة عليها صورة ميسي وأكد فرناندو أولونسو المتحدث باسم البنك المركزي الأرجنتيني لديلي ميل: "لا يوجد لدينا أي مشروع لإصدار عملة عليها صورة ميسي". وحصد منتخب الأرجنتين لقب كأس العالم للمرة الثالثة في تاريخه والأولى منذ 1986 بعد الفوز على فرنسا 4-2 ركلات الترجيح، إثر التعادل في الوقت الأصلي والإضافي بنتيجة 3-3 وأكدت صحيفة الفينايكيرو أن أحد خيارات البنك المركزي هو طبع صورة ميسي على عملة الـ1000 بيزو، حيث يرغب المسؤولون في إبراز الرقم "10" وهو ما يبدأ به رقم 1000 حيث أن قيمة الـ1000 بيزو تساوي 5.75 دولار وأكملت، وسيتم كتابة لا سكالونتا وهي ترمز لضيق المدرب ليونيل سكالوني الفائز بكأس العالم، وتوج سكالوني مع الأرجنتين بلقب كوبا أميركا و"الفيناسما" بين بطل أميركا الجنوبية وأوروبا وكأس العالم، وأصدر البنك المركزي في وقت سابق عملات تذكارية عندما فاز منتخب الأرجنتين باللقب للمرة الأولى في 1978. واحتفالا بفوز الأرجنتين ببطولة كأس العالم، صنع فنان كولومبي أكبر قميص قابل للنفخ في العالم للمنتخب الأرجنتيني بطول 20 مترا وعرض 17 مترا، ويحمل اسم قائد الفريق ليونيل ميسي، ويمكن نفخ القميص ليتحول لخيمة كبيرة، يستطيع الأطفال اللعب بداخله، وممارسه رياضة كرة القدم بكل أريحية.



## رونالدو يطارد ميسي على لقب "الأعلى أجراً" في العالم

أصدرت منصة "سبورتيكو" الأميركية المتخصصة في الاقتصاد الرياضي قائمة 100 رياضي الأعلى أجراً في العالم عن العام 2022، حيث شملت القائمة لاعبين من 10 رياضات و24 دولة. وعلى الرغم من تنويع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي بلقب كأس العالم لأول مرة في تاريخه، لكنه جاء في المركز الثاني بإجمالي 122 مليون دولار وسبقه الأميركي "ليبرون جيمس" أسطورة كرة السلة ونجم فريق "لوس أنجلوس ليكرز" بإجمالي حوالي 127 مليون دولار. في الوقت ذاته، ما يزال النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مطارداً لميسي إذا جاء في المركز الثالث براتب إجمالي بلغ 115 مليون دولار. ولا تتضمن هذه الأرقام ما جاء في صفقة انتقال رونالدو إلى النصر السعودي التي بلغت 172 مليون جنيه إسترليني سنوياً بحسب قناة الإخبارية السعودية بجانب حقوق الصورة والدعايات المختلفة والتي ستضعه بكل تأكيد على رأس القائمة في نهاية 2023. ولعبت العقود التلفزيونية الضخمة الدور الرئيسي في ارتفاع كبير في رواتب النجوم في الرياضات الجماعية على مدى العقود الأربعة الماضية. المنصة الرقمية، التي أسسها اثنان من أشهر رجال الصناعة في الولايات المتحدة "ديك غلوفر" و"سكوت سوشتيك"، أشارت إلى أن الرياضيين المائة حصلوا على 4.460 مليار دولار من إجمالي الدخل، بما في ذلك 3.24 مليار دولار من الرواتب وأموال الجوائز، بالإضافة إلى 1.23 مليار دولار حصل عليها الرياضيون من خارج الملعب سواء عن طريق كسب قضايا في المحاكم أو التذكارات والهدايا والحملات الإعلانية عن العام 2022.



## حشود كبيرة تحضر جنازة أسطورة كرة القدم الراحل بيليه

انطلق موكب جنازة لاعب كرة القدم البرازيلي الأسطوري، بيليه، يوم الثلاثاء الماضي من ملعب ناديه سانتوس، في طريقه إلى مთواه الأخير. وتوافد الآلاف من محبيه على الملعب حيث وضع جثمانه، قبل أن ينطلق في موكب بشوارع المدينة، في طريقه إلى موقع الدفن. وشهد ملعب النادي الملقب بـ"بيكسي" ويعني "السمة" بالبرتغالية، والواقع على المحيط، تدفقاً هائلاً من المشجعين الذين حضروا لتكريم "ملك" كرة القدم، بعد وفاته عن 82 عاماً، يوم الخميس الماضي، بعد صراع طويل مع مرض السرطان. وعرض جثمان اللاعب الوحيد الفائز بكأس العالم ثلاث مرات في وسط الملعب. سافر كارلوس موتا، وابنه برناردو البالغ من العمر 12 عاماً، أكثر من 500 كيلومترا من ريو دي جانيرو إلى سانتوس، وهي مدينة ساحلية جنوب شرق ولاية ساو باولو، من أجل تحية بيليه. وقال موتا صاحب الـ59 عاماً لصحيفة فرانس برس "تأثرت طفولتي كلها بما فعله بيليه للبرازيل بانتصاراته في كأس العالم. لقد كان رمزاً وطنياً". وعلق ابنه الصغير برناردو "لم أشاهد بيليه يلعب أبداً، لكنني شاهدت مقاطع الفيديو. إنه أعظم لاعب مر على الإطلاق". وكان رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم جاني إنفانتينو ورئيس اتحاد أميركا الجنوبية للعبة أليخاندرو دومينغيز، من أوائل الذين قدموا تعازيهم في الجنازة المفتوحة. وقال إنفانتينو "نحن هنا بحزن شديد، ببيليه أبدي. إنه رمز عالمي لكرة القدم". كما دعا رئيس فيفا من جميع دول العالم تسمية ملعب باسم الأسطورة كرة القدم البرازيلية ببيليه، وقال في هذا الصدد: "سنطلب من كل دولة في العالم تسمية أحد ملاعبها لكرة القدم باسم بيليه". ويعرف الأستاذ الأبيض والأسود الذي يحتضن جنازة "الملك" باسم فيلا بيليميرو، على اسم الحي الذي يقع فيه، ويتسع لـ16 ألف شخص. في المدرجات، شوهدت ثلاث لافتات عملاقة لأحد، أحدها وضع عليها صورة لبيليه وهو يرتدي القميص رقم 10 الشهير. كتب على أخرى عبارة "عاش الملك" وعلى الثالثة "بيليه 82 عاماً". في أماكن أخرى من المدينة، تزين لافتات وعليها وجه بيليه نصباً تذكاريًا آخر أقيم له. وكتب على إحدى اللافتات "أحببت العالم والكرة عند قدمي". في مقر الاتحاد البرازيلي لكرة القدم في ريو دي جانيرو، ملصق عملاق عليه صورة ببيليه يحمل كلمة "أبدي". وفي حفل تنصيب الرئيس البرازيلي لويس إيتاسيو لولا دا سيلفا، الأحد، بدأ الحفل بدقة صمت تخليداً لذكرى ببيليه. وقالت الشرطة العسكرية في ولاية ساو باولو، حيث حثت الشاشات الرقمية الموضوعية في الشوارع اللاعب التاريخي، أنه كان هناك انتشار "قوي" لعناصرها تزامناً مع المناسبة. حيث تم تعزيز الأمن في مطار كونجوناس في ساو باولو قبل الوصول المتوقع لحشود من الرياضيين والسياسيين وكبار الشخصيات والمشجعين الذين حضروا جنازة أسطورة كرة القدم ببيليه.

### رئيس البرازيل يحضر جنازة بيليه

و في نفس السياق، كشف موقع فوت غول البرازيلي أن الرئيس لويس إيتاسيو لولا دا سيلفا حضر إلى ملعب "سانتوس" لوداع أسطورة كرة القدم الراحل ببيليه، وذلك قبل التحرك بجثمانه إلى مثواه الأخير حيث شهد ملعب "سانتوس"، قبل الدفن وصول الرئيس البرازيلي إيتاسيو لولا دا سيلفا، وسط حراسة أمنية مشددة من أجل تقديم واجب العزاء ووداع أسطورة كرة القدم البرازيلية ببيليه الذي وصل جثمانه إلى ملعب نادي سانتوس يوم الاثنين الماضي من مستشفى ألبيرت أينشتاين في مدينة ساو باولو، من أجل وداع جماهير وعشاق سانتوس والمنتخب البرازيلي وتم وضع جثمان الأسطورة الراحل ببيليه في وسط ملعب "إف سي سانتوس" من أجل الوداع الأخير قبل الانتقال إلى مثواه الأخير بنصف ميل من ملعب النادي صباح يوم الثلاثاء الماضي وتوجه نعش الأسطورة البرازيلية ببيليه، إلى مثواه الأخير في المقبرة التي تقع على بعد نصف ميل من ملعب "سانتوس" وتم دفن ببيليه في المكان الذي حاول من خلاله التعبير عن الامتنان لوالده الذي ألهمه لدخول عالم كرة القدم، حيث أوصى ببيليه بدفنه في الدور التاسع من مقبرة عمودية تبعد نصف ميل عن ملعب "سانتوس"، تكريماً لروح والده لاعب كرة القدم السابق "دونديتو"، الذي كان لاعباً في صفوف فريق فلومينينزي البرازيلي وكان يرتدي الرقم 9. وتم دفن ببيليه في مقبرة تقع على بعد نصف ميل من ملعب سانتوس، وفي الطابق التاسع، حتي يتاح له مشاهدة ملعب الفريق، بحسب ما يعتقد مشجعو النادي البرازيلي.

### نيمار يغيب عن الجنازة

ذكرت عديد التقارير الإخبارية أن النجم البرازيلي نيمار دا سيلفا، نجم باريس سان جيرمان، غاب بشكل مفاجئ عن حضور جنازة ببيليه، أسطورة الكرة البرازيلية. وقالت صحيفة "ليكيب" الفرنسية، إن نيمار خالف التوقعات، وظهر في تدريبات سان جيرمان، يوم الاثنين الماضي، بشكل طبيعي. وأوضح أحد أفراد عائلة نيمار أن اللاعب لم يسافر إلى البرازيل لحضور الجنازة التي تمت في الساعات الأولى من صباح يوم الثلاثاء الماضي.



# التداوي بالرياضة

خلص خبراء في دراسة حديثة، إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تستخدم كعلاج فعال للأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري والام الظهر وغيرها، وبدليل آمن للأدوية، ويحث الخبراء حالياً الأطباء على وصف ممارسة الرياضة لمرضاهم كبديل للعقاقير للمساعدة في تخفيف الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض المزمنة. وأوضح المشرف على الدراسة الدكتور تامي هوفمان من جامعة بوند أن كثيراً من الأطباء ومرضاهم لا يدركون أن ممارسة الرياضة هي بمثابة علاج لهذه الحالات المرضية المزمنة، حيث إنها توفر للمريض نفس الفائدة الأدمية أو الجراحة، لكن بأضرار أقل. وشدد هوفمان على ضرورة أن تحتوي الوصفة الطبية لتلك الأمراض المزمنة على التمارين الرياضية المناسبة للحالة، مؤكداً على ضرورة توضيح الطبيب للمريض كيفية ممارسة تلك التمارين بشكل سليم. ولضمت الدراسة إلى أهمية رفع الوعي لدى الأطباء والمرضى بأهمية التمارين الرياضية في علاج العديد من الأمراض المزمنة، مع ضرورة إطلاع الأطباء على أنواع الرياضات المناسبة لكل نوع من هذه الأمراض حتى يتمكنوا من إقناع المرضى بممارستها. وليس هذا فحسب لكن خفة وزن الجسم تحت الماء تسمح بالاندفاع الدم بصورة أكبر وأكثر قوة وكذا حركة الساقين تحت الماء بحرية وفي ضغط جوي كبير لها مفعول فعال على الدوالي والجلطات لذا فالسباحة مهمة جداً ولابد من ممارستها بصفة يومية. وثاني مرحلة في البرنامج استخدام الدراجة الرياضية والهدف من هذه المرحلة هي عملية العلاج تقوية عضلات الساقين والخصدين وهما أكثر المناطق عرضة للجلطات، وتساعد حركة البدال المستمرة على دفع الدم بسرعة لأعلى وأسفل مما يساعد على توسيع الشرايين ويخلصها من العقد والتجمعات الدموية، وننصح دائماً المرضى أن يكون التبديل ببطء ولضترات طويلة. ويأتي المشي في المرتبة الثالثة وله دور كبير ومؤثر في التخلص من دوالي الساقين خاصة إذا تم بالأسلوب الصحيح من خلال إرداء الأحذية الرياضية المريحة للقدم، يفضل السير في الأماكن المفتوحة ويجب على المريض أن يسير ساعة على الأقل يومياً مع تغيير إيقاع المشي كل فترة من بطة، إسرار، هرولة ثم جري خفيف ثم العودة إلى المشي البطيء مرة أخرى. ثم يأتي بعد ذلك دور الدراجة الرأسية حيث يستلقي المريض على الظهر ويرفع ساقيه لأعلى ويبدأ في التبديل مع خفض الركبة حتى تصل إلى البطن ثم يمد الساق إلى أقصى ما يستطيع وتكمن فاعلية هذا التمرين في أنه يرفع الدم إلى الجسم مرة أخرى ويحركه إلى الأمام والخلف. وبالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر السقوط في أي وقت نتيجة عدم الاتزان، فننصحهم بالدراسة بممارسة مجموعة من التمارين الفردية تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب المعالج، ومن شأن تلك التمارين أن تساعد في تحسين التوازن والقوة والتنسيق في الجسم، أما المرضى الذين يعانون من مرض السكري، متلازمة الوهن المزمن، وأمراض القلب وفشل القلب فيجب أن تكون تدريباتهم بوصفة دقيقة من الطبيب المعالج وتحت إشرافه، ورغم تشجيع الدراسة لاعتماد التمارين الرياضية بديلاً للأدوية في علاج كثير من الأمراض المزمنة إلا أنها اشترطت ممارسة تلك التمارين بطريقة تتفق مع الطريقة التي استخدمت في التجارب من حيث القوة والمدة الزمنية.

## الإصابات الناجمة عن التدريب المفرط

يمكن لأخطاء التدريب أن تحدث عند ممارستك لكمية كبيرة من النشاط البدني بسرعة كبيرة، قد يؤدي التحرك بسرعة كبيرة والتمرين لفترة طويلة أو ببساطة أداء الكثير من نوع واحد من النشاط إلى تقييد عضلاتك وحدوث إصابة الإفراط. وثمة سبب آخر محتمل للإصابة بضرط الإجهاد يتمثل في أداء عمل أو ممارسة نشاط في درجات حرارة قاسية، وعندما يكون المناخ شديد الحرارة أو البرودة، يحتاج جسمك إلى بذل جهد إضافي للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية، وإذا كنت رياضياً تنافسياً أو تشغل وظيفة تتطلب منك العمل فترات طويلة، فأنت على الأرجح تعرف معنى العمل الشاق، إذ تتطلب العديد من المهن والهوايات أداء مهام متكررة ومتواصلة، وهو ما قد يصيبك بـ"فرط الإجهاد". وقد تؤدي المبالغة في إجهاد نفسك إلى ظهور أعراض تشمل الشعور بالألم أو عدم الراحة أو حتى حدوث إصابات لهذا السبب، يجب أن تكون مدركاً لحدود طاقتك وتصفي إلى متطلبات جسمك، ومن الأسباب الشائعة لإصابة الإفراط والتي هي نوع من إصابات العضلات أو المفاصل، مثل التهاب الوتر أو الكسر المضعف، نتيجة الإصابات المتكررة، تنبع إصابة الإفراط عادة من أخطاء التدريب. نتيجة لذلك، قد تحتاج إلى الضغط على جسمك بصورة أكبر لإنجاز أعمال أساسية، وهو ما قد يؤدي إلى الإجهاد المفرط، وغالباً ما يرتبط الإجهاد المفرط الناجم عن المناخ القاسي بأنشطة مثل العمل البدني أو التدريبات الرياضية في الهواء الطلق، وكذا أخطاء التقنية، فقد يكون للتقنية غير الملائمة ضريبتها أيضاً على جسمك. إذا استخدمت شكل فقير عندما تقوم بمجموعة من تدريبات تمارين التقوية، أرجحة كرة جولف أو رمي كرة قاعدة، على سبيل المثال، قد تزيد من الحمل على عضلات معينة وتتسبب في إصابة الإفراط. يعد الألم علامة شائعة على أنك تتعامل على نفسك، قد تشعر بألم مزعج أو حاد، وقد تشعر أيضاً بالخفقان أو الوخز، وإذا شعرت بألم، توقف فوراً عن النشاط الذي تفعله وخذ قسطاً من الراحة. أما إذا استمر الألم أو ازداد سوءاً، ينبغي لك حينها استشارة طبيبك. وعلى الرغم من أن إصابة الإفراط يمكنها أن تحدث لأي شخص، لكنك قد تكون معرض أكثر لهذا النوع من الإصابة إذا كنت مصاب بحالة طبية معينة. إصابات الإفراط تميل أيضاً للحدوث أكثر كلما كبرت في السن، خاصة إذا لم تستمع للتحذير على تأثير السن الممكن على جسمك وتعديل روتينك اليومي بناء عليه. لهذه الأسباب، يصبح التحدث مع طبيبك فكرة جيدة قبل البدء بنشاط جديد أو تكثيف نشاطك الحالي. قد يعرض طبيبك نصائح للمساعدة على جعل نشاطك البدني أكثر أماناً بالنسبة لك. إذا كنت تعاني من ضعف في عضلات الورك، على سبيل المثال، قد يريك طبيبك تمارين للتعامل مع المشكلة ومنع ألم الركبة. وأغلب الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب يمكن تجنبها. ولتجنب الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب، يجب مراعاة أسلوب الأخطاء المناسبة. سواء كنت تبدأ نشاطاً جديداً أو كنت تمارس إحدى الرياضات لفترة طويلة، ففكر في تلقي التدريبات التعليمية. فاستخدام الأسلوب الصحيح له أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب. تأكد أيضاً من ارتداء الحذاء المناسب للنشاط، ولا تنس أن تستبدل أحذيتك كل 250 إلى 500 ميل تمشيه أو تركضه أو على الأقل مرتين سنوياً إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام. وفي حالة بدء برنامج جديد للياقة البدنية، ترفق بنفسك، فأنت لن تكون مقاتلاً بنهاية الأسبوع. فضغط النشاط البدني الممارس طوال الأسبوع إلى يومين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب. أو استهدف ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً. إذا لم يكن لديك وقت لإتمام النشاط الذي تصل مدته إلى 30 دقيقة متواصلة، فمن الممكن أن تقسم النشاط إلى فترات أقل طوال اليوم. كما ينصح أيضاً باستغراق وقت أطول في عملية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني ثم تبريد الجسم بعد ذلك. يجب زيادة مستوى نشاطك تدريجياً، عند تغيير شدة النشاط البدني أو مدته، فافعل ذلك تدريجياً. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في زيادة مقدار الوزن الذي تستخدمه أثناء تمارين القوة، فقم بزيادته بنسبة لا تزيد على 10 في المئة كل أسبوع حتى تصل إلى هدفك الجديد. امزج روتينك مع التدريب التبادلي. بدلاً من التركيز على نوع واحد من التمارين، اتبع عدة أنواع مختلفة في برنامج اللياقة البدنية. إن ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة ذات التأثير المنخفض مثل المشي، وركوب الدراجات والسباحة والركض في الماء يمكن أن يساعد على الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب عن طريق السماح لجسمك باستخدام مجموعات مختلفة من العضلات وعدم التحميل الزائد على مجموعة واحدة. تأكد من تضمين تمارين القوة لمجموعات العضلات الأساسية في الذراع والساق وباقي العضلات الأساسية مرتين أسبوعياً على الأقل، إذا كنت تشك في إصابتك بسبب فرط الجهد، فشاو طبيبك. سيطلب منك على الأرجح أن تأخذ استراحة من النشاط الذي تسبب في الإصابة، لكنك قد تكون قادراً على ممارسة تمارين بديل طالما أنه لا يضغط على العضو المعني في الجسم. إذا واجهت صعوبة في التنفس أثناء أداء نشاط بدني معين، فحاول تقليل شدة هذا النشاط. تجنب حبس أنفاسك وتنفس بعمق لمساعدة جسمك ودماعك في الحصول على القدر الكافي من الأكسجين. بالإضافة إلى أن التنفس العميق يساعد جسمك على الاسترخاء. واحرص على أن تبلغ طبيبك إذا كنت قد أجريت مؤخرًا تغييرات في أسلوبك في التمرين أو كثافته أو مدته أو تكراره أو أنواع التمارين. سيساعدك تحديد سبب إصابتك مع فرط الجهد في تصحيح المشكلة وتجنب تكرارها. وعندما تعتقد أن الإصابة بفرط الجهد قد شفيت، اطلب من طبيبك أن يتحقق من استعدادك الكاملة للقوة والحركة والمرونة والتوازن قبل البدء في النشاط مرة أخرى. عندما تعود إلى نشاطك، انتبه بشكل خاص للأسلوب الملائم لتجنب الإصابات المستقبلية. لا تجعل الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب تمنعك من أن تكون نشطاً بديناً. فمن خلال التعاون مع الطبيب والانتباه لجسدك والترقق بنفسك، يمكنك تجنب هذه الانتكاسة الشائعة وزيادة نشاطك البدني بأمان. يحدث "فرط الإجهاد" عادة بسبب فعل حركات متكررة أو مفاجئة أو بذل جهد كبير لفترات طويلة، وقد يكون مرتبطاً أيضاً باتباع أساليب خاطئة عند استخدام أعضاء الجسم أو العمل في ظروف مناخية قاسية. إذا كنت مصاباً بالإجهاد المفرط، فقد تشعر بالإرهاق أو الألم أو تصبح أكثر عرضة للإصابات، فالإجهاد المفرط لا يكون جسدياً فحسب، بل تستطيع أيضاً إجهاد نفسك نفسياً إذا كنت تعمل بجهد كبير يفوق طاقتك أو تشعر بالضغط الشديد جراء العديد من التحديات والمهام المسندة إليك.



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 - 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 الإجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

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

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

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



جريدة وقناة إلكترونية

