

"الجزائر"
تبهز الأفرقة
بحفل اختتام
عالمي

زفيزف: "الفيفا"
و"الكاف" اعترفتا
بأن الجزائر تستحق
تنظيم كان 2025



رئيس الجمهورية
عبد المجيد تبون:

"شكرا للمنتخب الوطني
وشكرا للجماهير على
إنجاح البطولة القارية"

نهائي كأس أمم أفريقيا للمحليين



الجزائر 0 - 0 السنغال
(5-4 ضربات الترجيح)



يومية رياضية جزائرية

الأحد 5 فيفري 2023 الموافق 14 رجب 1444 هـ العدد: 646 الثمن: 30 دج



"الخضر" يفشلون
في معانقة
لقب "الشان"
ويستقون
بضربات الحظ
أمام السنغال

يعطيكم الصحة

مؤكد أن هيئته ستدرس الملف
بدون عاطفة أو مجاملة

رئيس الكاف يتوعد بمحاسبة
المغرب بعد غيابه عن "الشان"

السنغالي ساي أفضل
حارس في الدورة



جمهور "نيلسون مانديلا" حبي اللاعبين رغم ضياع الحلم القاري

آلاف الأنصار لم يتمكنوا من
الدخول لمتابعة "الخضر"
الجمهاهير
الجزائرية تغزو
ملعب "نيلسون
مانديلا"



محيوس هدا ف...
"الخضر" بأقوى
دفاع وميرازيق
أفضل لاعب
في "الشان"



Protellisse

Répond à vos besoins de Soins & Beauté

الراعي الذهبي لـ «دزاير سبور»

نهائي كأس أمم أفريقيا للمحليين

الجزائر 0 - 0 السنغال
(5-4 ضربات الترجيح)

"الخضر" يفشلون في معانقة اللقب ويسقطون بضربات الحظ أمام السنغال

فشل المنتخب الوطني الجزائري في التتويج بكأس أمم أفريقيا للمحليين عقب هزيمته على يد نظيره السنغالي في المباراة النهائية التي احتضنها ملعب نيلسون مانديلا بـ 0-0، ليتبعثر بذلك حلم التتويج في دورة كانت ناجحة بكل المقاييس على مستوى التنظيم بـ 13 لولا تدخل لاعبي

قندوز في الدقيقة 7، لكن كداد كان في المكان المناسب لإنقاذ الموقف، رد "الخضر" كان عن طريق بكر بعدد بدقيقتين بتسديدة خارج إطار مرمى المنافس، الدقيقة 13 شهدت هجمة مرتدة جديدة للسنغاليين كادت تشكل خطرا لولا تدخل لاعبي

في اللحظة الأخيرة، وواصل المنتخب الوطني الجزائري تحمل ضغط "أسود التيرانغا" الذين كانوا الأخطر في الدقائق الأولى من المباراة، وأكتفى أشبال المدرب مجيد بوقرة ببعض المحاولات المتعثرة، إلى غاية الدقيقة 41 التي شهدت انطلاقا من بكسر وتوغل في دفاع المنافس، قبل أن يتحصل على مخالفة على خط مرمى الجزاء للخضر بعد تدخل المدافع، لمواظبة تنفيذها والحارس

ببعدها بقبضة اليمين، واستمر ضغط "المحاريين" مع نهاية الشوط الأول، فبعد عمل جماعي تصل الكرة ناحية مزيان الذي يحاول التوزيع والدفاع يتدخل، لتنتهي المرحلة الأولى بالتعادل السلبي، وتواصل ضغط المنتخب الجزائري في الدقائق الأولى من الشوط الثاني وذلك عن طريق محيوس الذي كاد يفتتح باب التسجيل بعد ركنية د 50 لكن رأسيته مرت جانبية بقليل، وقاد السنغاليون هجمة معاسكة في د 64 وتبادل للكرات تصل إلى بابا ديبالو، يتوغل ويسدد من بعيد لكن سهلة للحارس قندوز وفي الدقيقة 82، تبادل كروي في منطقة عمليات السنغال بين

البديل قندوسي ودواري الذي يوزع نحو بلخير على الجهة اليمنى يسدد والحارس يخرجها للركنية، لتبقى النتيجة حالها وبلجا المنتخبان للشوطين الإضافيين. في الدقيقة 99، تصل لمحيوس يمرر لمزيان يوزع في منطقة العمليات، بلعيد يرتقي ورأسيته يتصدى لها الحارس، وأخطر فرصة في هذه

الشوطين، في الدقيقة 106، دربكة في منطقة عمليات السنغال، تصويبة من قندوسي ببعدها الدفاع تعود لمزيان يسدد بقوة والحارس يتصدى بأعجوبة، ليستمر اللعب دون جديد ويلجأ الفريقان لركلات الترجيح التي ابتسمت في الأخير لصالح السنغاليين (5-4).

نسيم



بمشاركة كل من الفنانين "زاهو" و"اللاجيرينو" و"ckay"

"الجزائر تبهر الأفارقة بحفل اختتام عالمي"

أسدل أمس، الستار على فعاليات كأس أمم إفريقيا للمحليين، التي أقيمت بالجزائر خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 04 فيفري الحالي، وذلك بحفل اختتام في مستوى الحدث، ومثما كشفت عنه لجنة تنظيم "الشان" في وقت سابق فإن الحفل شهد مشاركة الفنان الفرنسي-جزائري "سمير جفال" المعروف بالجيرينو والفنانة الجزائرية "زاهو". كما رافقهم خلال ذات الحفل الذي كان رائعا بكل المقاييس المغني النيجيري "Ckay" صاحب أغنية "Love Nwan-titi". وتخلل الحفل في البداية عروض من الرقص مع عرض بالأضواء ومختلف الألعاب النارية.

نسيم

الآلاف لم يتمكنوا من الدخول لمتابعة "الخضر"

الجماهير الجزائرية تغزو ملعب "نيلسون مانديلا"

سجلت جماهير المنتخب الوطني للمحليين، أمس، تواجد غفير إلى ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، لحضور نهائي "الشان" الذي جمع بين "الخضر" والسنغال. وتوافدت الجماهير الجزائرية من الساعات الأولى لصباح يوم أمس، على ملعب نيلسون مانديلا، من كل ولايات الوطن، كما صنعت الجماهير الجزائرية أجواء حماسية خرافية، بمحيط الملعب، قبل ساعات طويلة من موعد النهائي، قبل أن يكتظ في حوالي الساعة السادسة مساء. وفشل العديد من الأنصار الذين تنقلوا من مختلف ولايات الوطن إلى العاصمة في حضور النهائي ودعم "الخضر" أمام المنتخب السنغالي، حيث بقي الآلاف خارج الملعب، ورغم أن لجنة تنظيم "الشان" طالبت الأنصار الذين لا يمتلكون تذاكر بعدم التنقل إلى براق من أجل المحافظة على السير الحسن لعملية دخول الجماهير إلا أن ذلك لم يحل دون تنقلهم إلى ملعب نيلسون مانديلا، على أمل أن يحظوا بفرصة للتواجد في مدرجات نيلسون مانديلا ومتابعة أشبال مجيد بوقرة عن كثب.

نسيم

رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون: "شكرا للمنتخب الوطني وشكرا للجماهير على إنجاز البطولة القارية"

قدم رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون شكره للاعبين المنتخب الوطني الجزائري والجماهير الجزائرية بعد نجاح بطولة كأس أمم أفريقيا للمحليين التي اختتمت أمس، وكتب الرئيس تبون في منشور له على صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" «شكرا للفريق الوطني، على الأداء البطولي طيلة دورة الشان». وشكرا للجماهير الجزائرية، على إنجاز البطولة القارية».

وكان المنتخب الجزائري قد خسر المباراة النهائية أمام السنغال، بعد الاحتكاك لضربات الترجيح (5-4).

نسيم

مقارنة بمواجهة النيجر في المربع الذهبي تغييرين في التشكيلة الأساسية لبوقرة أمام السنغال

أجرى الناخب الوطني مجيد بوقرة تغييرا وحيدا على التشكيلة التي أساسية التي خاض بها المباراة النهائية لكأس أمم إفريقيا للمحليين التي أسدل الستار أمس على فعالياتاتها. وواجه "مجليو" الخضر" أمس، منتخب السنغال في نهائي "الشان"، حيث حافظ "الماجيك" على نفس التشكيلة التي لعب بها لقاء الدور نصف النهائي أمام منتخب النيجر يوم الثلاثاء الماضي، باستثناء تغييرين يتمثل الأول في إشراك لاعب شباب بلوزداد، بكير بدلا من أحمد قندوسي المنتقل حديثا إلى الأهلي المصري، وفيما يخص حراسة عرين "الخضر" فقد فضل بوقرة

إعادة أليكسيس قندوز إلى تشكيلاته الأساسية بعدما غاب في المواجهتين السابقتين بسبب العقوبة المسجلة عليه من قبل "الكاف"، وذلك بدلا من شعال.

نسيم

حاجي ضيوف ضيف الجزائر في نهائي "الشان"

حل أمس أسطورة المنتخب السنغالي حاجي ضيوف بالجزائر، بالإضافة إلى وزير الرياضة السنغالي من أجل حضور المباراة النهائية لـ "الشان"، وكان من المفترض أن يصل نجم منتخب "أسود التيرانغا" السابق في الجزائر قبل بداية الدور نصف النهائي لكن تأجل قدمه إلى غاية مباراة الأمس، لمتابعة نهائي "الشان" الذي جمع بين المنتخب الوطني الجزائري ونظيره السنغالي، وكشفت لجنة تنظيم البطولة على حسابها الرسمي، وصل النجم السنغالي الحاج ضيوف ووزير الرياضة السنغالي، صباح اليوم، إلى الجزائر العاصمة، وسيحضر كلاهما نهائي الشان، بين الجزائر والسنغال، الليلة على ملعب نيلسون مانديلا، وجدير بالذكر، أن لجنة رشيد أوكالي عملت على توجيه الدعوة للعديد من الأسماء الإفريقية لحضور "الشان"، في صورة الإثباتي ديديه دروغبا، والتونسي كريم حق، والفاني جياتي أسامواه.

نسيم

رئيس "الضاف" جهيد زفيزف:

إنفانتينو وموتسيبي اعترفا بأن الجزائر تستحق تنظيم كان 2025

نزل رئيس الاتحاد الجزائري جهيد زفيزف ضيفا على "كنال الجيري" تحدث فيه عن عديد القضايا الكروية، على غرار مستقبل المدرب مجيد بوقرة، ملف الترشح للكان، ونجاح الشان التي انتهت السبت، وعن بلماضي وأمر أخرى. وتحدث زفيزف في البداية عن مدرب المنتخب الأول جمال بلماضي قائلا: "بعد الفشل في التأهل للمونديال الأخير، عاش بلماضي على وقع صدمة كبيرة، وقد تواصلت معه حينها، عندما كنت أشغل منصب مدير عام المنتخب، وأصررت على استمراره معنا". وزاد: "بعد توقيعه على عقده الجديد حتى 2026 فإنه بات يشعر بارتياح شديد، كما أن التنسيق بينه وبين اتحاد الكرة مثالي، وهو يسعى الآن لتحقيق أفضل النتائج الممكنة، خلال المنافسات التي تنتظرنا في الفترة المقبلة، حيث ستكون على موعد مع نسختين لكأس أمم أفريقيا، بجانب تصفيات كأس العالم 2026". وعن مصير مجيد بوقرة على رأس المنتخب المحلي، وهو الذي ينتهي عقده بنهاية "شان 2022"، قال زفيزف: "بوقرة لن يذهب لأي مكان، هو باق معنا، وسنرى الدور الأنسب بالنسبة له داخل الاتحاد الجزائري، حيث إنه هو وطاقمه يمثلون تكوينا أوروبيا على أعلى مستوى، ويجب أن نستفيد منهم". وبخصوص ملف ترشح الجزائر لتعويض غينيا، واحتضان كأس أمم أفريقيا 2025، قال: "لقد قدمنا أوراق اعتمادنا بأفضل طريقة ممكنة، منافسة كأس أمم إفريقيا للمحليين أظهرت جاهزيتنا، وامتلاكنا أفضل الملاعب وحسن تسييرنا للمنافسات". وزاد: "خلال فترة وجيزة، بلادنا احتضنت ألعاب البحر المتوسط، وكأس العرب للشباب، وكأس أفريقيا للمحليين، ونحن مقبلون على استقبال كأس أمم أفريقيا لفئة أقل من 17 سنة". وختم: "رئيس الضيفا جياتي إنفانتينو ورئيس الكاف باتريس موتسيبي شاهدا على أرض الواقع قدراتنا، واعتبرا بأن الجزائر لديها مؤهلات كبيرة، وأصرا على ضرورة تحولنا لمحور مهم في كرة القدم القارية وحتى العالمية".



حملهم مسؤولية عدم المشاركة في نسخة الجزائر.. رئيس الكاف:

"سنحاسب المغرب على غيابهم عن الشان بدون عاطفة أو مجاملة"

التحتية المتوفرة والملاعب الجيدة والحضور الجماهيري القوي".

"أشكر الرئيس تبون على دعمه الكبير لكرة القدم الجزائرية"

كما وجه رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم باتريس موتسيبي، شكر خاص لرئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، بعد نجاح "الشان"، قائلا: "أوجه شكر خاص لرئيس الجمهورية الجزائرية عبد المجيد تبون". كما أضاف: "أشكر الرئيس تبون على الاستقبال الكبير الذي خصنا به، وعلى دعمه الكبير لكرة القدم الجزائرية". وأردف: "كانت لي محادثة طويلة مع الرئيس تبون، وعندما نجد رئيس جمهورية يدعم كرة القدم بهذا القدر، يسعدو بفائدة كبيرة على هذا البلد".

نسيم

الإفريقية". كما أضاف رئيس الكاف: "على الجزائر استغلال منشاتها الرياضية المتوفرة لتقديم ترشحها لاحتضان كل المنافسات المقبلة". وتابع باتريس موتسيبي: "اعتقد بأننا أخطأنا في التثمين لـ ليغ، ما ينبغي القيام به اليوم هو خوض النهائي بصيغة ذهاب وإياب، سيكون ذلك أكثر عدلا".

"لهذا قلت أن نسخة الجزائر هي الأفضل على الإطلاق"

كما أوضح رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، جوزيف موتسيبي، عن سبب تصريحاته التي كشف فيها سابقا أن نسخة شان الجزائر 2022، هي الأفضل في تاريخ المنافسة: "سمح لي التقييم بالكشف عن ذلك، بسبب الإحصائيات الجيدة التي حققها المنافس". وأوضح رئيس الكاف: «شان الجزائر هو الأفضل، بسبب كل البنى

الشان وعلى جميع البلدان احترام قوانين الكاف، والفيقا".

"أضمن الشفافية في اختيار البلد الذي سيحتضن كان 2025"

أكد رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، باتريس موتسيبي، عزمه على ضمان الشفافية التامة في اختيار البلد المنظم لكان 2025. وصرح "أؤكد لكم بأن القرار المتعلق بتحديد كان 2025 سيتخذ وفق الأخلاقيات، وبنزاهة". كما أضاف: "بصفتي رئيس الكاف، لن أتسامح مع أي مسائل غير أخلاقية قد تستغل للتأثير في اختيار البلد الذي سيحتضن الكاف". وتابع باتريس موتسيبي: "تتبع طرق محددة من خلال تقييم مستقل للبنى التحتية لأي بلد مرشح لاحتضان الكاف، دون تمييز بين البلدان

محاسبته بسبب التعاطف، أو المجاملة". وتابع باتريس موتسيبي: "الأمانة العامة للكاف، عليها التحقيق والقيام بما يتوجب عليها بشأن عدم مشاركة المغرب في

تحدث رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، باتريس موتسيبي، عن عدم مشاركة منتخب المغرب للمحليين في الشان، والإجراءات التي سيتم اتخاذها. وصرح موتسيبي أمس، في ندوته الصحفية: "عندما ذهبت للمغرب دعوة أسدقائي للقدوم إلى الجزائر للمشاركة في الشان". كما أضاف: "دون التوغل في الأمور السياسية، كرئيس للكاف، أمل أن تشارك كل البلدان في كل المنافسات الإفريقية". وأردف: "سنعالج ملف عدم مشاركة المغرب في الشان بطريقة عادلة ومنصفة، ولا يوجد أي بلد لا تتم



النادي الألماني يتشبت بخدماته رغم نهاية عقده هذا الصيف وضعية غامضة لبن سبيني مع "بوروسيا مونشنغلادباخ"

يسعى نادي بوروسيا مونشنغلادباخ للاحتفاظ بالمدرب الجزائري رامي بن سبيني في الفريق رغم أن هذا الأخير ينتهي عقده شهر جوان المقبل تاركا الانطباع بإمكانية رحيل لاعبه هذا الصيف حسب ما أكدته تقرير لموقع "غلادباخ لايف" المتابع لأخبار النادي الألماني. وأشار المصدر ذاته إلى أن إدارة النادي الألماني مستعدة للإبقاء على بعض اللاعبين، ومن بينهم الدولي الجزائري، مستنذاً إلى تصريحات المدير الرياضي، رونالد فيركوس لـسكاي سبورت لبوروسيا مونشنغلادباخ: «نريد بقاء بن سبيني، لكن في مرحلة ما سيكون من الصعب علينا أن نتابع السباق أمام بعض الأندية، لأننا لا نمتلك السيولة اللازمة لمنافسة فرق تمتلك قدرات مادية أكبر منا». سياسة إدارة غلادباخ الألماني خلال الميركاتو غير واضحة لحد الآن، وهي تعتمد على مبدأ الترقب قبل حسم صفقات المغادرين والوافدين الجدد، فضلاً على الوضعية المالية للنادي الألماني وأهدافه الرياضية للموسم المقبل 2022-23. من جهته، لا زال وضع ابن مدينة غير واضح مع ناديه غلادباخ رغم كثرة الحديث عن إمكانية رحيله عن غلادباخ، حسب وسائل إعلام ألمانية، خلال فترة التحويلات الشتوية المتقضية وظهوره على رادار العديد من الأندية الأوروبية، وفي مقدمتها بوروسيا دورتموند. يجدر الذكر، أن رامي بن سبيني انضم إلى بوروسيا مونشنغلادباخ صيف عام 2019، وخاض معه 83 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 18 هدفاً وقدم 7 تمريرات حاسمة، في حين تبلغ القيمة السوقية لصاحب الـ27 عاماً 20 مليون يورو.

وسيم

بدر الدين بوعناني
لاعب نيس:

"محرز أكبر قدوة لي، وأستمد منه الكثير من الإلهام"

عبر بدر الدين بوعناني في حوار له مع صحيفة "أونز مونديال" الفرنسية، عن إعجابه الكبير بالدولي الجزائري رياض محرز معتبرا إياه بأنه قدوة بالنسبة له، مما قد يفتح المجال حول إمكانية قبوله اللعب للخضر، وتحقيق حلمه بمزامنته في صفوف "الخضر". وقال بدر الدين بوعناني في تصريحاته: "رياض محرز أكبر قدوة لي، أستمد منه الكثير من الإلهام" قبل أن يضيف: «أنا أحب كثيراً قدرته في السيطرة على الكرة، حيث لا يمكن التنبؤ بما سيفعله، وإن كان سيسدد أو يراوغ، فعلا هو ذكي للغاية، وأحب كذلك ليونيل ميسي منذ أن كنت صغيراً، أما من ناحية العمل فإن كريستيانو رونالدو يلهمني كذلك». وترك بوعناني الباب مفتوحاً حول إمكانية تمثيله للمنتخب الوطني مستقبلاً، وذلك في تصريحات إعلامية أعقبت مباراة المنتخبين الوطني والفرنسي للشباب على هامش الألعاب المتوسطية التي احتضنتها وهران العاصمة.

الماضية.

وسيم

الدوري

الفرنسي "الليغ 1"

بلايلي وديلور وجها لوجه في قمة "أجاكسيو" و"نانت"

تحمل الجولة 22 من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى العديد من المواجهات القوية على غرار مباراة أجاكسيو ونانت الباحثان عن النقاط الثلاث التي يؤمن كليهما مركزهما بعيدا عن المنطقة الحمراء كما ستعرف هذه المقابلة المقررة عشية اليوم صراعا جزائريا قويا بين يوسف بلايلي من جانب أجاكسيو وديلور من ناحية نانت. ويحظى يوسف بلايلي بثقة كبيرة من قبل مدربه يانثالوني، الذي يعتمد عليه بصفة دائمة في تشكيلاته الأساسية وعليه من المتوقع أن يبدأ المباراة كالعادة أساسيا خاصة بعد الأداء المميز الذي قدمه ضد أنجي في الجولة الماضية، فيما سيكون ديلور على موعد مع انتظار قرار مدربه كومبوازي، فهو يأمل في تسجيل ظهوره الأول بألوان نادي نانت المنتقل إليه حديثا في فترة الانتقالات الشتوية قادما من نيس، مع العلم أنه تمكن من تسجيل 7 في جميع المسابقات هذا الموسم عندما كان لاعبا لنيس منهم ستة في الدوري الفرنسي، وهو الآن يصدد البحث عن أول أهدافه مع الكناري الذي يعول عليه كثيرا لتنشيط الالة الهجومية للنادي والمساهمة في بقائه في حضيرة "الليغ 1".

وسيم

مانشستر سيتي يبحث عن النقاط الثلاث لتضييق الخناق على "الغانرز"

محرز يواجه "توتنهام" ويعينه على تكرار سيناريو مباراة الذهاب

يحل الدولي الجزائري رياض محرز وفريقه مانشستر سيتي ضيفا ثقيلا على توتنهام في مواجهة قوية تدرج ضمن المرحلة الثانية والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز، وعينه في تحقيق الانتصار من أجل تعزيز رصيده من النقاط لمواصلة الضغط على المتصدر أرسنال ومواصلة الدفاع عن لقبه للموسم الثالث تواليا.

ويدخل البلوز مباراته أمام توتنهام ساعيا لتحقيق فوزه الثاني فقط في ست مباريات في الدوري، علما أن المباراة الأخيرة التي جمعت بينهما يوم 20 جانفي المنقضي عادت فيها الغلبة للسيتي على سبيرز 4-2 منذ أسبوعين فقط على ملعب الاتحاد في مباراة مؤجلة من المرحلة السابعة، بثنائية الجزائري رياض محرز.

مرشح للمشاركة أساسيا ضد السبيرز اليوم

ومن جانبه، من المنتظر أن يواصل النجم الجزائري محرز، ضمن التشكيلة الأساسية التي ستواجه اليوم "السبيرز"، وذلك بالنظر لتألقه الكبير في المباريات الأخيرة ومساهمته الواضحة في النتائج الرائعة التي يحققها "السيتي" وقاد محرز فريقه لتجاوز عقبة تشيلسي في كأس الاتحاد الإنجليزي، كما كان له الفضل الأكبر في الفوز على توتنهام بالدوري، بعدما كان الفريق الأزرق متأخرا بهدفين، قبل أن يسجل هدفين، ويقدم تمريرتين حاسمتين، وهو ما فتح الشهية لمحرز وزملائه من أجل مواصلة على نفس الوتيرة، فضلا على كونه أصبح قطعة أساسية في تشكيلة المدرب الإسباني، كما ستكون الأنظار موجهة لقائد "الخضر" من أجل التألق ومواصلة عروضه القوية لمساعدة فريقه على تحقيق نتيجة إيجابية، وهو الطموح الذي لم يخفيه محرز في آخر تصريحاته الإعلامية، أين شدد على ضرورة البقاء بمقرع من أرسنال خاصة وأن هذا الأخير هو أشد المنافسين للسموي.

وسيم

مدرّب أندرلخت : "لا يمكننا الحكم الآن على مستوى سليمان لكنه لاعب مهم بالنسبة لنا"

علق مدرب أندرلخت البلجيكي "برايان ريمر" حول الظهور الأول للاعب الدولي الجزائري إسلام سليمان خلال مباراة أوستند التي انتهت لصالح الفريق البلنفسجي بهدفين دون رد وكان سليمان قد شارك بديلا بداية من الدقيقة 70 أين نزل إلى أرضية مكان زميله مايزو وخلال الدقائق التي شارك فيها ترك سليمان انطباعا جيدا وساهم في الهدف الثاني الذي سجله دراير.

وتحدث مدرب أندرلخت في تصريح له عقب نهاية مباراة أوستند، إلى أرض الملعب بعد 20 دقيقة من صافرة النهاية، وهو وقت قليل جدا للحكم على لاعب يقتدر إلى الإيقاع. وتابع: «لقد تدرب معنا لمدة 45 دقيقة فقط، حتى عندما تكون لديك خبرة كبيرة مثله. ليس من السهل أن تبرز عندما تنزل إلى أرضية الميدان في وقت تكون فيه المباراة بريتم عالي لن يكون الأمر هنا عادلا للحكم عليه» وختم ريمر حديثه بالقول: «سيكون لاعبا مهما بالنسبة لنا بحكم بروفايله الشخصي وخبرته الكبيرة في الملاعب الأوروبية».

وسيم



سليمان مؤهل للمشاركة مع "أندرلخت" في مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي

"أندرلخت" في مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي

أدرج مدرب أندرلخت البلجيكي برايان ريمر الوافد الجديد إلى صفوف الفريق المهاجم الجزائري إسلام سليمان في قائمة النادي التي ستكون معنية بمنافسة دوري المؤتمر الأوروبي "اليوروبا كونفيريونس ليغ". وأكد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، عبر موقعه الرسمي، أمس السبت، تأهيل الهدف التاريخي للخضر إسلام سليمان مع فريقه أندرلخت البلجيكي شأنه أن زميله هنريك بيلمان وأندرس دراير، بحيث، يمكنه المشاركة بصفة عادية في المسابقة الأوروبية بدءا من مباريات تصفيات خروج المغلوب، إذ سيواجه لودوغوريتس رازغراد البلغاري بملعب هذا الأخير ذهابا على أن تقام مباراة العودة في بلجيكا. ونتيج لوائح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم تسجيل اللاعبين الجدد (3 على أقصى تقدير) ضمن القوائم الأوروبية، وتسمح لهم بخوض المسابقة القارية حتى لو شاركوا في أدوار سابقة في المسابقات الأوروبية المختلفة مع أندية أخرى، وهو الذي لا ينطبق على سليمان الذي لعب رفقة بريست الذي لا يشارك في أي مسابقة أوروبية. وحسب ما أكدته وسائل إعلام بلجيكية، يراهن روابال أندرلخت بشكل كبير على الخبرة الواسعة لابن حي عين البنيان، في مشاركاته السابقة في دوري الأبطال واليوروبا ليغ، على أمل مساعدة فريقه الجديد للذهاب إلى أبعد نقطة.

وسيم

المدرّب الرياضي لبريست: "توقعنا الكثير من سليمان للأسف، لم يكن الأمر كذلك"

تحدث المدير الرياضي لنادي بريست غريغوري لورنزي عن تقييمه للميركاتو الشتوي لفريقه ورحيل مهاجمه الجزائري إسلام سليمان إلى أندرلخت وماذا قدمه اللاعب لبريست خلال فترة تواجده. وقال غريغوري لورنزي في تصريح لصحيفة "ليكيب" الفرنسية حول مغادرة سليمان هذا الشتاء: «بيع سليمان لم يكن مبرمجا، ولكن تلقيت مكالمة في الساعة 10 مساء ليخبروني أن هناك إمكانية لتحويل سليمان إلى فريق آخر، قلت حينها لما لا ولكن هذا يعتمد على اللاعب أولا» قبل أن يضيف: «قبل لي أن اللاعب يريد الرحيل، نحن لم نناقشه في المسألة بعد نصف ساعة وصل إسلام إلى المكتب وتم الانتهاء من الأوراق للسماح له بالمغادرة ولم نتحدث قط عن مسألة الفسخ». وتابع: «سليمان عندما يكون في حالة معنوية جيدة، يمكنه أن يجلب لك الكثير لديه مشوار كبير، إنه شخص جيد للغاية، لكننا بحاجة إلى أن يكون الجميع في حالة معنوية جيدة». وواصل: «لقد توقعنا الكثير من سليمان في ضوء تجربته ... للأسف، لم يكن الأمر كذلك. ربما لم يرق المرء إلى مستوى توقعاته أيضا».

وسيم

البطولة المحلية

حاج رجم يستبعد المنافسة على اللقب ويؤكد:

"هدفنا منذ البدايات هو ضمان مشاركة قارية الموسم المقبل"

استبعد رئيس مجلس إدارة مولودية الجزائر حاج رجم، المنافسة على التتويج بلقب الرابطة المحترفة الأولى هذا الموسم، مشيراً أن الهدف الرئيسي هو إنهاء البطولة ضمن إحدى المراتب الأولى المؤهلة لمشاركة إفريقيا الموسم القادم. وقال حاج رجم في تصريحاته للإذاعة الوطنية أن الصراع على اللقب سيكون صعباً جداً، مبرزاً أن هدفهم منذ البداية هو إنهاء الموسم في "البوديوم" وتابع: "لن نغير الأهداف في مرحلة العودة وهو التواجد على البوديوم. التتويج بلقب البطولة جد صعب لكننا متفائلين"، وواصل "هدفنا هو نيل مرتبة تأهلنا للعب في المنافسة الإفريقية إن شاء الله"، وللعلم فإن "العميد" يحتل المرتبة الثالثة في البطولة الوطنية بفارق 12 نقطة كاملة عن صاحب الصدارة شباب بلوزداد. ومن جانب آخر، أكد ذات المتحدث أن الإدارة قامت بتدعيم صفوف الفريق بلاعبين وفق مطالب المدرب فوزي البنزرتي وكشف: "قمنا بتدعيم المناصب التي طلبها المدرب البنزرتي وميركاتو المولودية + 4 | (يقصد بايازيد) وسرحنا لاعبين اثنين".

"لهذا السبب ضلّت صفقة قندوسي"

وعزج حاج رجم للحديث عن صفقة قندوسي التي أسالت الكثير من الخبر في الأيام القليلة الماضية، مشيراً أن المولودية قدّمت عرضاً قريباً من عرض الأهلي المصري لكن اللاعب فضل الانتقال إلى البطولة المصرية، وأبرز: "تواصلت مع اللاعب قندوسي عن طريق لاعبنا عبد اللاوي المتواجد معه في معسكر المنتخب المحلي وعرضت عليه التوقيع معنا ورده كان بطريقة مباشرة.. المولودية فريق كبير لا يرفض لكن مشكلتي مع أوراق تسريحي.. وهنا قلت له أن الأوراق سنتكفل نحن بها"، وواصل "بعدها ألتقيت برئيس وفاق سطيف سرار والمكان بالجزائر العاصمة، وتم الاتفاق على كل شيء ولكن اللاعب تراجع عن فكرة الالتحاق بالمولودية ولا أدري لماذا! ربما قندوسي فكر أن المولودية لن تستطيع شراء أوراق تسريحي"، وأردف "تنقلت إلى مركز سيدي موسى من أجل الالتقاء بقندوسي لكن المسؤولين هناك أخبروني أنهم سيطلبون رأي اللاعب أولاً والذي تشتت أفكاره ورفض فكرة الالتحاق بالمولودية، بعدها تكلمت مع المدرب بوقرة بخصوص الالتقاء بقندوسي ورحب بي لكنه قال لي أن ما يعرفه هو أن قندوسي غير متحمس من أجل التوقيع في فريق محلي ويفضل الاحتراف"، ليختتم "بعدها تكلمت مباشرة بقندوسي والذي قالها بصراحة أنه فضل الاحتراف وهنا قلت كان من المفروض إخبارنا من الأول عن قرارك من أجل تجنب كل هذا".

سفيان ع.

شهاب الليلي يقلل من وقع الهزيمة الودية أمام "السياسي"

"أمامنا أسبوع حاسم قبل انطلاق البطولة وسنعمل على تصحيح أخطائنا"

قلل المدرب التونسي لوفاق سطيف، شهاب الليلي، من وقع الهزيمة التي تلحقها فريقه ودياً أول أمس أمام شباب قسنطينة، ضمن تحضيرات الفريقين لمرحلة العودة، واستعداد لاستئناف المنافسة، فيها يتعلق بالبطولة الوطنية وكذا كأس الجمهورية. وتحدث مدرب وفاق سطيف، شهاب الليلي، عن مردود فريقه، عقب هزيمته في مواجهة الودية الأخيرة التي جمعتهم بشباب قسنطينة، وانتهت بفوز أبناء "الجسور المعلقة" بـ (1-0)، مؤكداً على أهمية المباريات الودية التحضيرية من أجل الوقوف على مدى جاهزية أشباله للمنافسة الرسمية المقرر عودتها الجمعة المقبل، وصرح شهاب الليلي، للصفحة الرسمية للوفاق: "المباريات التحضيرية جد مهمة، تسمح لنا باكتشاف أخطائنا، ومدى جاهزيتنا"، وأضاف: "المردود العام لم يكن منتظماً طيلة أطوار اللقاء، فقدنا التركيز في العديد من دقائق اللقاء، بسبب العامل الذهني أكثر من أي شيء آخر"، وختم التقني التونسي: "أمامنا أسبوع آخر قبل انطلاق مرحلة العودة من البطولة، وسنعمل على تصحيح أخطائنا لضمان الجاهزية التامة للفريق". يذكر أن وفاق سطيف سيواجه في الجولة 17، في أول مباراة لمرحلة العودة فريق اتحاد بسكرة يوم الجمعة المقبل، بملعب 08 ماي 1945، حيث يسعى لتحقيق نتيجة إيجابية وانطلاقة مثالية، علماً أن النادي يحتل المركز السادس برصيد 23 نقطة.

رياض ع.

شباب قسنطينة

عيبود مهدد بتضييع مواجهة خنشة بسبب الإصابة

يتجه متوسط ميدان النادي الرياضي القسنطيني سمير عيبود لتضييع أول مباراة من مرحلة العودة أمام اتحاد خنشة، بعد الإصابة التي تعرض لها في اللقاء الودي أمام وفاق سطيف، أين اضطر لمغادرة الميدان في الشوط الأول، بالنظر إلى الآلام عانى منها على مستوى مؤخرة الفخذ، في انتظار إجراء الكشوفات المعمقة، لتحديد فترة ابتعاده عن التدريبات. وكان مضوي يعول كثيراً على عيبود في الجزء الثاني من الموسم، بدليل إشراكه في الوديات الماضية ضمن التشكيلة الأساسية، لكن من سوء حظه أنه سيجد نفسه خارج الحسابات بداية من لقاء الجمعة القادم، ما يجبر الطاقم الفني، للبحث عن عنصر آخر لتعويضه. وأجرت تشكيلة السناقر لقاء ودياً مساء الخميس أمام وفاق سطيف، عرف فوز أشبال المدرب مضوي، قبل مواجهة نفس الفريق. في آخر محطة تحضيرية للقاء اتحاد خنشة، والذي يعول فيه السناقر على دخول المرحلة الثانية من الموسم بكل قوة. يحدث هذا، في الوقت الذي راسل فيه مسؤولو السناقر لجنة تنظيم الكأس من أجل تأجيل موعد لقاء الدور 16 أمام نادي بارادو إلى 17 فيفري الجاري عوض 14 من ذات الشهر، بحكم أن كل من السناقر والباك" غير معنيين بالجولة الثانية من مرحلة العودة، لكون أشبال المدرب مضوي يواجهون شبيبة القبائل المعني بالمنافسة رابطة الأبطال والحال كذلك بالنسبة لأشبال لكانوا، المفترض أن يلتقوا بشباب بلوزداد.

رياض ع.

نهاية الميركاتو الشتوي في الجزائر اليوم

يسدل اليوم الستار على فترة الانتقالات الشتوية بالجزائر، بعد تمديدتها بـ 5 أيام من قبل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. وتسايق أندية الرابطة المحترفة الأولى الزمن من أجل حسم صفقاتها قبل منتصف ليلة اليوم الأحد، وأبرزها نادي مولودية الجزائر الذي يتجه للإعلان عن آخر صفقاته في الميركاتو والتي تتعلق بمهاجم المنتخب الوطني المحلي سفيان بايازيد، فيما كانت العديد من الفرق قد حسمت بشكل رسمي ملف الاستقدامات في صورة وفاق سطيف وشبيبة القبائل، وكذا شباب بلوزداد الذي كان قد أعلن أنه لن يدخل فترة التحويلات الشتوية بسبب غياب اللاعبين المطلوبين.

رياض ع.

مولودية وهران

إجتماع حاسم اليوم بين والي وهران ومساهمي الفريق

يُنْتَظَر أن يجتمع عشية اليوم والي ولاية وهران السعيد عبيود بمساهمي الشركة الرياضية ذات أسهم لمولودية وهران من أجل الخروج بحل نهائي للأزمة الخطيرة التي يمر بها النادي منذ فترة طويلة. وقد يكون اجتماع اليوم بمقر ولاية وهران حاسماً من أجل إعادة المولودية إلى سابق عهدها وهو الاجتماع الذي جاء كنتيجة حتمية للوضع الكارثي الحالي السائد في بيت الحمراوة، في ظل حالة الفراغ الإداري من جهة ومقاطعة اللاعبين للتدريبات للأسبوع الخامس على التوالي من جهة أخرى. وقدر والي ولاية وهران السعيد عبيود نشر بيان مراسلته للمساهمين في الشركة الرياضية عبر الصفحة الرسمية لولاية وهران، في خرجة أكد بها المسؤول الأول عن الجهاز التنفيذي لولاية وهران نوابه ومساهمي في إيجاد حلول استعجالية للوضع الكارثي والأزمة التي يتخبط فيها النادي، وكذا حتى يؤكد التزامه بالعودة التي قدمها للأنصار على وجه الخصوص خلال لقاء نصف نهائي "الشان" بين الجزائر والنيجر بملعب هدي ميلود. وباتت كل المؤشرات توحى أن الأزمة في طريقها إلى الانفراج، في ظل الإرادة الكبيرة لوالى وهران لإنقاذ الفريق من الأزمة والتي طالت كثيراً وخلفت العديد من الهزات في بيت النادي، وخلفت دخول اللاعبين في إضراب مفتوح للأسبوع الخامس على التوالي مع تواجد الفريق دون رئيس ولا مسيرين منذ حوالي ثلاث أسابيع في سابقة في تاريخ الفريق الأكثر شعبية على مستوى الجهة الغربية. وكانت مراسلة والي ولاية وهران السعيد عبيود مخصصة لكل المساهمين في الشركة الرياضية ذات الأسهم لمولودية وهران سواء من أصحاب القرار أو حتى البقية، حيث أُلْزِم والي ولاية سعيدة سابقاً كل المساهمين دون استثناء بضرورة حضور اجتماع اليوم وذلك حتى يضعهم أمام الأمر الواقع من جهة، ويضع الكرة في مرامهم من جهة أخرى بحكم أنهم أصحاب القرار والكلمة الأخيرة من الناحية القانونية في الشركة الرياضية لمولودية وهران. و في بيان مراسلة الوالي للمساهمين في الشركة الرياضية لمولودية وهران والذي تم نشره عبر الصفحة الرسمية لولاية وهران، تم التأكيد على الخروج بقرارات إدارية حاسمة خلال اجتماع الوالي والمساهمين المرتقب عشية اليوم، وذلك بعد اجتماعات سابقة جرت دون أي نتيجة في ظل عدم تحلي المساهمين بروح المسؤولية وعدم مراعاتهم لمصلحة النادي رغم المساعي الحثيثة للوالي سعيود. وما جعل حالة من التماؤل تسود بخصوص نتائج اجتماع الغد بين والي ولاية وهران السعيد عبيود والمساهمين في الشركة، هي الوعود المقدمة من قبل الوالي عبر البيان المنشور بالتكفل الأمثل بالنادي وحل كل المشاكل التي كانت تصادف وكذا العراقيل في خطوة لإعادة المجد الضائع لهذا الفريق العريق، وهو ما يحمل أكثر من دلالة بخصوص اقترب انقراض أزمة مولودية وهران.

سفيان ع.

سفيان ع.

فيما جاء في المركز الثاني إفريقيا

البطولة

الجزائرية

تحتل المرتبة

الـ 20 عالمياً

حلت البطولة المحترفة الأولى في المرتبة الـ 20 عالمياً متفوقة على العديدة من الدوريات العالمية والإفريقية. وكشف الاتحاد الدولي لتاريخ وإحصاءات كرة القدم المعترف لدى "الفيفا" ترتيب أقوى الدوريات الإفريقية خلال سنة 2022. وحلت البطولة الجزائرية في المركز الثاني إفريقيا، بعد الدوري المصري، فيما حلت في المرتبة العشرين عالمياً. وجاء ترتيب الدوري المغربي في المركز الثالث إفريقيا والرابع والعشرين عالمياً. واحتل الدوري التونسي المرتبة الثامنة على الصعيد الإفريقي والـ 68 على المستوى العالمي. وساهمت بطولة إفريقيا للأعبين المحليين المقامة حالياً بالجزائر في ظهور وتوهُج اللاعب المحلي وعودته إلى الواجهة.





شأن 2022

النيجريون والملغاشيون يغادرون وهران بانطباع جيد

بتريس موتسيسي في ثاني زيارة له لمدينة وهران خلال هذه البطولة . وقد كان تواجده هذه المرة فرصة مواتية للسلطات المحلية لدعوته لزيارة القرية المتوسطية التي كانت مقرا رئيسيا لـ 300 متطوع تم تعيّنهم لإنجاح موقع وهران . ولم يخف رئيس الكاف إعجابه بهذه المنشأة الرياضية التي استقبلت أكثر من 4 آلاف مشارك ما بين رياضيين ومرافقين خلال الطبعة الأخيرة للألعاب البحر الأبيض المتوسط وهي نقطة إيجابية أخرى أبرزها بتريس موتسيسي بعد أن وصف قبل أيام قليلة الشأن المنظم بالجزائر بـ "الأحسن" في تاريخ هذه المنافسة التي استحدثت سنة 2009.

مهدي

الذي شارك لأول مرة في منافسة الشأن فقد كان الأنسب لتقييم الظروف التي جرت فيها هذه التظاهرة القارية باعتبار أنه كانت لفرقة فرصة الانتقال ما بين ثلاث مدن من الأربعة المخصصة لاحتضان مباريات الشأن. وأبرز قائلا "لقد حظينا بكل العناية سواء بعناية أو قسطنطينة أو وهران. أهنئ الجزائريين على هذا التنظيم الجيد للشأن ، حقا لم ينقصنا شيء في الثلاث مدن التي نزلنا بها. أتمنى من أعماق قلبي أن تنال الجزائر تنظيم كأس إفريقيا للأمم 2025 لا سيما من أجل جمهورها الرائع". للتذكير شهد اللقاء الترتيبي الذي جرى بـ وهران حضور رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم

للصحافة عقب المباراة الترتيبية أنه لم يكن أبدا متفاجئا من النجاح الذي عرفه الشأن في ما يتعلق بالتنظيم . وقال ذات التقني: "ستظل تجربة جيدة لنا لاسيما وأن الشأن جرى في ظروف جيدة وعرف تنظيمًا محكمًا. شخصيا لم أتفاجأ ، لأنني أعرف جيدا كفاءات الجزائريين الذين طالما نجحوا في تنظيم التظاهرات الكبرى". وبما أن منتخب النيجر لعب جل مبارياته وعددها خمسة بـ وهران لم يتوان مساعد المدرب هارون دولا عن تقديم تشكراته الخاصة للجمهور الوهراني الذي دعم فريق "ميناء" في كل مواجهاته باستثناء لقاء النصف نهائي عندما واجه المنتخب الجزائري. أما مدرب فريق مدغشقر

كان لها فرصة احتضان نفس عدد المباريات التي شهدت العاصمة بتسع مباريات لكلا المدينتين. وكادت وهران أن تنال حصة الأسد في عدد المباريات التي جرت بملعب ميلود هديفي لولا تحويل في آخر لحظة مباراة مدغشقر أمام السودان لحساب الجولة الثالثة والأخيرة من مرحلة المجموعات إلى ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة. وعلى كل حال فإن الانطباعات المعبر عنها من طرف الوفود التي حلت بـ وهران أجمعت على أن الشأن الجزائري ليس كغيره. وكان مساعد مدرب النيجر حسان إيدي بركييري وعلى الرغم من إحباطه لتضييع فريقه للقاء النهائي بعدما تاهل للنصف النهائي، قد صرح

غادر منتخب النيجر ومدغشقر أمس وهران غداة المباراة الترتيبية لتحديد المركز الثالث (1.0) لبطولة إفريقيا للأمم للاعبين المحليين (شان) بانطباع جيد. وقد أثنى أعضاء الفريقين في تصريحاتهم عقب اللقاء الترتيبي على منظمي الطبعة السابعة للشأن في مرحلة نجحت فيها كذلك عاصمة غرب البلاد بتألق في احتضان الحدث الرياضي الثاني الهام بعد أقل من ستة أشهر من استضافتها للطبعة التاسعة عشر للألعاب البحر الأبيض المتوسط. وعلى غرار الثلاث مدن الجزائرية المعنية بهذه التظاهرة الرياضية القارية وهي الجزائر العاصمة وعناية وقسنطينة كانت الفرجة حاضرة بالباهية وهران التي

جيدو/ غراند سلام باريس 2023،

إعفاء الجزائريات بلقاضي وأصلاح من الدور الأول

أعفيت المصارعتان الجزائريتان أمينة بلقاضي وصونيا أصلاح من الدور الأول للدورة الدولية غراند سلام- باريس، المقررة يومي 4 و5 فيفري بالعاصمة الفرنسية، حسب برنامج المنافسة الذي كشف عنه المنظمون يوم الجمعة. و وضعت القرعة المصارعة بلقاضي في المجموعة الثالثة لوزن 63 كلغ حيث ستبدأ المنافسة مباشرة من الدور الثاني أمام الفائزة من اللقاء الذي سيجتمع بين غانغاش بولد (منغوليا) ومانون ديكيتير (فرنسا). من جهتها، ستدخل أصلاح غمار المنافسة أمام التركية هيلال أوزتيرك لحساب الدور الثاني عن المجموعة الثالثة لوزن أكثر من 78 كلغ. لدى الرجال، وضعت القرعة الجزائري وائل الزين (- 66 كلغ) في المجموعة الثانية حيث سيستهل المنافسة أمام أندريخ كلوكوف (ليتوانيا). في الوقت الذي سيلقي فيه مواطنه إدريس مسعود مصارع هايتي، فيليب أبيل ميتيليس لحساب الدور الأول للمجموعة الثالثة (- 73 كلغ). و أكد 545 مصارعا (334 رجال و 211 سيدات)، يمثلون 85 بلدا، مشاركتهم في المنافسة الدولية. وسيكون البلد المستضيف، فرنسا، الأكثر تمثيلا بـ 56 مصارعا (28 رجال و 28 سيدات). بدورها، ستدخل دولة كازاخستان، المسابقة بـ 28 مصارعا والبرازيل بـ 26 مصارعا، في الوقت الذي تشارك بعض البلدان، كجيبوتي وإستونيا برضاوي واحد لكل منهما. و توجه الجزائريون الأربعة إلى فرنسا، انطلاقا من البرتغال، عقب مشاركتهم في دورة دولية بمدينة ألمادا.

مهدي

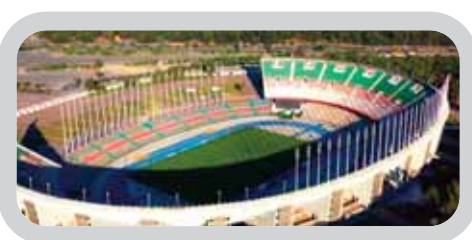


مباريات الجولتين الثالثة والرابعة لتصفيات كان 2023

الجزائريون تملك خمسة ملاعب معتمدة من طرف "الكاف"

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم رسميا، عن القائمة المبدئية للملاعب المعتمدة والمالحة لاستضافة مباريات الجولتين الثالثة والرابعة لتصفيات كأس الأمم الإفريقية 2023. وتملك الجزائر خمسة ملاعب معتمدة من طرف الكاف وهي ملعب 5 جويلية، وملعب نيلسون مانديلا بالجزائر العاصمة، وملعب ميلود هديفي بـ وهران، وملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، وملعب 19 ماي 1956 بعناية، ومن المنتظر أن يستقبل المنتخب الجزائري نظيره النيجيري شهر مارس القادم بملعب نيلسون مانديلا الذي لعب فيه المنتخب المحلي الشأن كل اللقاءات ماعدا نصف النهائي أمام النيجر، في حين مباراة العودة قد لا تلعب بنسبة كبيرة في نيامي عاصمة النيجر بسبب عدم اعتماد الكاف لأي ملعب في هذا البلد. علما أن 21 دولة، لا تملك ملاعب معتمدة من أجل خوض مبارياتها على أرضها في الجولتين المقبلتين للتصفيات، وهي: بوتسوانا، بوركينافاسو، بوروندي، الرأس الأخضر، جمهورية إفريقيا الوسطى، الكونغو الديمقراطية، إي سواتيني، إثيوبيا، جامبيا، غينيا، غينيا بيساو، ليسوتو، ليبيريا، موزمبيق، ناميبيا، النيجر، رواندا، ساوتومي وبرنسيب، سيراليون، جنوب السودان، السودان، أوغندا. وتنص لوائح الكاف على أنه في حال عدم وجود ملعب معتمد للفريق المستضيف، فإنه يكون مطابا بإيجاد ملعب بديل ومعتمد خارج بلاده لاحتضان المباراة. بينما سيكون منتخبا غينيا وإثيوبيا، مضطرين لخوض مباراتهما معا في الجولتين الثالثة والرابعة، على ملاعب محايدة، في ظل عدم وجود ملعب معتمد لكلا الدولتين، ومن المقرر أن تقام مباريات الجولتين الثالثة والرابعة لتصفيات كأس أمم إفريقيا 2023، خلال الفترة ما بين 20 إلى 28 مارس المقبل.

مهدي



درجات / كأس الجزائر أشبال / المرحلة الأولى: بوطبة عبد الجليل ولعقاب ملاك في المرتبة الأولى



فاز الدراج بوطبة عبد الجليل لدى الذكور ولعقاب عثمان ملاك عند الإناث، بالمرتبة الأولى خلال المرحلة الأولى من كأس الجزائر للدراجات على الطريق، أشبال، ذكور وإناث، التي جرت أمس السبت في القنطرة ولاية بسكرة على مسافة 44 كلم. فعند الذكور احتل الدراج بوطبة عبد الجليل (اتحاد القنطرة) المرتبة الأولى، فيما جاء الدراج روابح أحمد سامح (اولمبي براق) في المرتبة الثانية، وجاء مالك محمد عبد الرؤوف (اولمبي براق) في المرتبة الثالثة. وعند الإناث، احتلت الدراجة لعقاب عثمان ملاك (نادي الروبية)

المرتبة الأولى قبل كل من بوشلاغم نورهان (نادي نفضال وهران) في المرتبة الثانية وياساف هاجر (نادي الروبية) في المرتبة الثالثة. وحسب الترتيب العام، فاز روابح أحمد سامح عند الذكور ولعقاب عثمان ملاك عند الإناث.

مهدي

ملتقى ألعاب القوى الدولي بفرنسا:

ميداليتان ذهبيتان لبليشير وبوحنون

أحرز العداءان الجزائريان بليشير محمد (800 متر) وهشام بوحنون (الوثب العالي)، ميداليتان ذهبيتان، مساء الجمعة، خلال فعاليات ملتقى ألعاب القوى الدولي داخل القاعة الجاري حاليا بمدينة ميراماس فرنسا. وحقق بليشير المرتبة الأولى بعد أن قطع مسافة 800 متر، في مدة زمنية قدرت بـ 1 د و 47 ث و 74 ج بينما فاز هشام بوحنون، بالميدالية الذهبية في منافسات الوثب العالي، بعد أن حقق قفزة بلغت 2 متر و 19 سنتيمتر. من جهة أخرى يتواجد المنتخب الوطني لألعاب القوى في العاصمة المصرية القاهرة، من أجل المشاركة في البطولة العربية لاختراق الضاحية اليوم 5 فيفري. وتشهد المنافسة حضور أزيد من 200 رياضي يمثلون 13 دولة عربية من بينهم الجزائر التي تشارك في فئات الأكابر والشباب والناشئين (ذكور وإناث).

مهدي



ميسي : كنت أشعر بالرعب بعد الخسارة من السعودية في كأس العالم

اعترف النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، أيقونة الأرجنتين، بأنه كان يشعر بالرعب بعد أن تعرض منتخب بلاده لهزيمة مفاجئة على يد السعودية في دور المجموعات خلال المباراة الافتتاحية لكأس العالم 2022.

وخسر منتخب الأرجنتين بنتيجة 1-2 أمام السعودية في مباراته الافتتاحية للمجموعة الثالثة في قطر، قبل أن تنتفض الأرجنتين في المباراة التالية وتفوز 2-0 على المكسيك في الجولة الثانية من المجموعة الثالثة في طريق الفوز بلقب المونديال في النهاية.

وقال ميسي عن مباراة السعودية في تصريحات لصحيفة "أوليه" الأرجنتينية: "من الواضح أنني كنت خائفا للغاية لأن المباراة لم تسر كما توقعنا، لكن كل قوة المجموعة ظهرت بعد المباراة التي فزنا بها على المكسيك، وتعززت فرصنا، كانت مباراتنا ضد السعودية واحدة من أسوأ مبارياتنا.

كما كشف ميسي أنه تحدث مع زميله في فريق باريس سان جيرمان كيليان مبابي بعد نهائي كأس العالم، وعلق: "تحدثنا عن المباراة والاحتفالات كيف عاش الناس في الأرجنتين في تلك الأيام التي قضيتها في إجازة والاحتفالات التي أقيمتها، ولا شيء، لا أكثر، ولكن جيد، حقا جيد".

وأضاف الأرجنتيني: "كنت في الجانب الآخر أيضا، كان علي أن أخسر نهائيا عالميا أيضا ولم أرغب في معرفة أي شيء عن ذلك، حول ما حدث، ولا شيء له علاقة بكأس العالم في ذلك الوقت، هذا لماذا لا أريد التحدث عن ذلك أيضا، لكن الحقيقة هي أنه لا توجد مشكلة مع كيليان، بل على العكس تماما".

وسجل ميسي سبعة أهداف وصنع ثلاث تمريرات حاسمة ليقود الأرجنتين إلى المجد في نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2022، وحصل على جائزة الكرة الذهبية في البطولة. وحقق أول لقب في مسيرته بالمونديال.

"مبابي" يغيب عن الملاعب ثلاثة أسابيع ويُحرم من مواجهة "بايرن ميونخ" في دوري أبطال

أعلن باريس سان جيرمان متصدر الدوري الفرنسي لكرة القدم أن مهاجمه الدولي كيليان مبابي سيغيب عن الملاعب ثلاثة أسابيع وسيحرم من خوض ذهاب ثمن نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا ضد بايرن ميونخ الألماني في 14 فيفري المقبل. وأوضح النادي أن مبابي يعاني "من إصابة في الفخذ الأيسر" تعرض لها في الدقيقة 20 من المباراة ضد مونبلييه (3-1) في الدوري يوم الأربعاء الماضي. وسيغيب مبابي أيضا عن مواجهة مرسيليا الأربعاء المقبل في ثمن نهائي مسابقة الكأس المحلية، لكنه سيكون جاهزا لمباراة إياب ثمن نهائي المسابقة القارية العريقة ضد بايرن ميونخ في بافاريا في الثامن من مارس المقبل.

ويعد غياب مبابي عن دوري الأبطال خسارة كبيرة لباريس سان جيرمان، حيث يهيمن المهاجم البالغ من العمر 24 عاما على الجداول الإحصائية هذا الموسم: يتصدر حاليا ترتيب الهادفين في المسابقة الأوروبية برصيد سبعة أهداف مشاركة مع المهاجم المصري ليلفربول الإنجليزي محمد صلاح.

ويبدأ مدرب باريس سان جيرمان كريستوف غالتييه مطمئنا الأربعاء، وقال: إنها كدمة أو ورم دموي، لا نعرف حتى الآن. ليس هناك الكثير من القلق، ضربة خلف الركبة وعلى العضلة، تعرض لها في الدقيقة 20 وارغمته على ترك مكانه لهوغو إيكيتيكي.

وعلق مبابي على إصابته عقب المباراة في ردهة غرف الملابس التقطتها قناة "كنال بلوس" قائلًا: لقد تعرضت للإصابة عندما حاولت الارتكاز على قدمي، شعرت بألم شديد.

في المقابل، قال باريس سان جيرمان إن المدافع الإسباني سيرجيو راموس الذي أصيب بدوره في المباراة وترك مكانه في الدقيقة 32 للاعب الوسط الدولي البرتغالي ريناتو سانشيس، سيجري "فحوصات إضافية" الخميس.

ويعاني النادي الباريسي الذي لا يزال يبحث عن أول لقب له في مسابقة دوري أبطال أوروبا، وهو الهدف الرئيسي لملاكه القطريين، من غياب بريستيل كيميبيبي ونوردي موكيال بسبب الإصابات، بينما تمت إراحة البرازيلي نيمار الأربعاء كإجراء احترازي من أجل التعافي من "تعب في العضلات".

6 ملاعب سعودية تتأهب لاستضافة كأس آسيا 2027..

ظفرت السعودية بشرف تنظيم كأس أمم آسيا نسخة 2027 بفضل ملف متكامل، حيث قرر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم وضع ثقته في الدولة العربية الخليجية، بعد أن أثبتت جاهزيتها الكبرى لاستضافة بطولة بهذه القيمة. ولعل الملاعب أول سلاح وضعته السعودية في مقدمة ملفها للتغلب على الهند التي ترشحت بدورها، وعرضت السلطات ملاعب ستكون قيد التجديد، وأخرى ستباشر تشييدها بعد أن تتلقى الضوء الأخضر بمنحها شرف الاستضافة.

ملعب الملك فهد الدولي

يعد ملعب الملك فهد الدولي من أشهر الملاعب بالسعودية، ويسمى بـ«درة الملاعب»، إذ يحمل تاريخا كبيرا بعد أن انطلقت أعمال تشييده نهاية عام 1982، لتدوم 4 سنوات و4 شهور، فيما تتسع مدرجاته لاستقبال 68 ألف مشجع، ويرتبط بشكل مباشر بمطار الملك خالد الدولي، ما يجعل إمكانية بلوغه أو مغادرة الجماهير الأجنبية سهلة جدا.

ملعب الأمير فيصل بن فهد

اشتهر ملعب الأمير فيصل بن فهد بلقب "الملز"، وهو ملعب يستضيف فيه نادي الهلال جل مبارياته، ويتسع لأكثر من 22 ألف مشجع، بعد أن افتتحته السعودية عام 1971 بالعاصمة الرياض، وهو ثاني ملعب معني بالتجديد بعد ملعب الملك فهد، على أن تجري توسعة مدرجاته أكثر وفقا لتصميم المهندسين.

ملعب مدينة الأمير سعود

تنطلق أعمال التجديد بملعب مدينة الأمير سعود بن جلوي الرياضية في افظة الخبر، ليكون جاهزا للمنافسة، حيث يعد من بين أقدم ملاعب السعودية بعد أن افتتح أبوابه عام 1983، ويضم 20 ألف مقعد من المقرر أن يرتفع عددها تحسبا لكأس أمم آسيا، في وقت يستفيد نادي القادسية منه عبر استضافة مبارياته عليه.

ملعب الأمير محمد بن فهد

تحتضن مدينة الدمام ملعبا آخر مرشحا لاستضافة المباريات الآسيوية، وهو ملعب الأمير مد بن فهد، حيث سيحظى هو الآخر بعملية تجديد بعدما افتتح أبوابه عام 1973، ويتسع لنحو 36 ألف مشجع، كما سبق أن استضاف نهائيات كأس آسيا للشباب عام 2008.

ملعب الرياض الجديد

ستنطلق الأعمال بملعب جديد في العاصمة السعودية، تحت مسمى ملعب الرياض الجديد، ويقع شمال المدينة. فيما ستبلغ سعة مدرجاته 40 ألف مقعد، ويدخل ضمن ملف السعودية لاحتضان كأس آسيا 2027، على أن يكون جاهزا عام 2025.

ملعب الدمام الجديد

من الملاعب التي دعمت ملف ترشح السعودية هو ملعب الدمام الجديد، وهو مشروع بالمدينة الرياضية بمدينة الخبر، ومرشح لاستضافة البطولة القارية، على أن يجري افتتاحه عام 2026، بطاقة استيعابية تبلغ 40 ألف مقعد أيضا.



أولمبياد باريس 2024

الشعلة الأولمبية تبدأ رحلتها من مرسيليا

أعلن القائمون على دورة الألعاب الأولمبية التي ستقام في باريس من 26 جويلية حتى 11 أوت 2024، عن بدء الشعلة الأولمبية رحلتها في فرنسا انطلاقا من مدينة مرسيليا في ربيع العام ذاته. وقال رئيس اللجنة المنظمة للأولمبياد باريس 2024 توني إستانغيه، لوكالة فرانس برس: "لقد كان اختيارا طبيعيا وبديها، مشيدا بمدينة "شغوفة بالرياضة ودافئة وشعبية ومتعددة الثقافات"، ومتطرقا إلى الرابط بين مرسيليا واليونان، مستعمرة ماساليا التي أسسها اليونانيون حوالي عام 600 قبل الميلاد.

وتستضيف مرسيليا خلال الألعاب مسابقات الشراع، بالإضافة إلى عشر مباريات في مسابقة كرة القدم للرجال والسيدات على ملعب "فيلودروم".

وأضاف إستانغيه أن الرحلة الكاملة للشعلة إلى باريس، بعد وصولها إلى مرسيليا، سيجري الإعلان عنها في نهاية ماي المقبل، قبل أكثر من عام بقليل على استضافة الألعاب.

وستصل الشعلة في ربيع عام 2024 إلى مرسيليا على متن سفينة بيليم، وهي واحدة من أقدم ثلاثة سفن شراعية في أوروبا لا تزال تنبحر، بعد عبور اليونان في مدة عشرة أيام، حيث، على غرار كل نسخة من الألعاب، ستضاء خلال احتفال في أولمبيا.

وكشف المنظمون في بيان صحفي: "بعد أن تستقبل من قبل أسطول من القوارب على الساحل الفرنسي، ستurso السفينة بيليم، في بداية احتفال شعبي كبير، على أرضية المدينة". وأوضح إستانغيه: "في الرياضة، لكي ننجح، نقول دائما إنه يجب أن تبدأ بداية جيدة، ولهذا السبب من المهم بالنسبة لنا أن يكون الاحتفال شعبيا رائعا"، فيما رحب عمدة مرسيليا بتوا بايان، في بيان صحفي، ببدء الشعلة مشوراها من المدينة المتوسطية. وقال عمدة المدينة في بيانه: "تأسست مرسيليا على يد اليونانيين الذين أتوا من فوكيا قبل 2600 عام، من خلال طلب استقبال الشعلة على شواطئنا، أردنا إعادة الاتصال بهذا التاريخ العظيم من المشاركة والأخوة والتنوع والتضامن".

ريال مدريد يستبعد بن زيمة من اللقاء المحتمل ضد الأهلي

وضع نادي ريال مدريد، خطة بشأن عودة لاعبه الفرنسي كريم بن زيمة، إلى خوض المباريات من جديد. وكان المهاجم الفرنسي قد غادر مباراة فالنسيا في الليغا بسبب الإصابة، ولم يتم تحديد موعد عودته حتى الآن.

وحسب شبكة "relevo"، فإن أطباء الميرنجي يرون أن بن زيمة لديه فرصة اللحاق بنصف نهائي مونديال الأنديا، لكن يعتمد ذلك على ما يشعر به اللاعب بشأن الإصابة. وفي نفس السياق، فإن خطة ريال مدريد هي استبعاد بن زيمة من المباراتين المقبلتين ضد مايوركا في الليغا، ونصف نهائي مونديال الأنديا، حتى يتعافى من الإصابة بنسبة 100%. وكشفت الشبكة الإسبانية أن خطة الملكي تعتمد على تجهيز كريم بن زيمة للعودة في نهائي كأس العالم للأنديا. وذكرت أن الجهاز الفني قلق بسبب الإصابات السابقة التي تعرض لها بن زيمة هذا الموسم في سبتمبر ونوفمبر الماضيين، لذا لا يرغبون في الضغط على اللاعب للعودة سريعا. وينتظر ريال مدريد في نصف نهائي كأس العالم للأنديا، مواجهة الفائز من الأهلي المصري وسياتل الأمريكي.

برشلونة يسعى لاستغلال ميركاتو تشيلسي القوي

يسعى برشلونة لاستغلال الميركاتو الشتوي القوي الذي حظي به تشيلسي مؤخرا، من أجل التعاقد مع أحد نجومه الصيف المقبل. ويحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، بات لاعب وسط البلوز، الفرنسي نفولو كانتي، قريب من الرحيل بالمجان عن صفوف الفريق الإنجليزي الصيف المقبل، في ظل تعقد محادثات التجديد مع الإدارة. وتحاول إدارة النادي اللندني إحداث ثورة في قائمة الفريق، بعد الصفقات العديدة التي أبرمتها في الميركاتو الماضي، وبات من القريب رحيل كانتي. ويراقب البلوغرانا وضع اللاعب الفرنسي في ظل الإعجاب بقدراته، ولكن ينتظر العملاق الكتالوني متابعة حالته البدنية بعد التعافي من الإصابة. وبدأ برشلونة في التواصل مع كانتي لمعرفة نواياه خلال الفترة المقبلة، ولكن تبقى الحالة البدنية هي الأمر الحاسم قبل التحرك الرسمي لضمه، خصوصا أن متوسط الميدان يفتقر عن الملاعب منذ أوت الماضي، ومن المنتظر عودته من جديد في فيفري الجاري.

رئيس أتلتيكو مدريد واثق من بقاء سيميونسي

أبدى رئيس أتلتيكو مدريد، إنريكي سيريزو، ثقته في استمرار الأرجنتيني ديبغو سيميوني، في تدريب الفريق، وأنه سيتجاوز الرقم القياسي لميجيل مونيوذ الذي تولى تدريب ريال مدريد 14 عاما متتالية. وأبرز سيريزو، خلال ندوة عن القيادة في الرياضة بمدينة خاين جنوب إسبانيا مساء الجمعة، دور سيميوني قائلا: "التشولو يقوم بعمل كبير وأنا واثق من أنه سيستمر في أتلتيكو، وسواصل صناعة التاريخ معنا كما يفعل منذ 11 عاما". وشارك في الندوة أيضا فيسنتي ديل بوسكي، مدرب منتخب إسبانيا الأسبق، الذي قاده للفوز بمونديال 2010 في جنوب أفريقيا، وكأس اليورو 2012. وخلال الندوة، امتدح ديل بوسكي، تعيين لويس دي لا فوينتي مدربا جديدا للمنتخب. وقال "لويس شخص مستعد وقام بعمل ناجح مع فرق الشباب وبالتأكيد سيقوم بعمل جيد مع المنتخب".

المفاوضات الخفية تفسد رحيل أمرباط إلى برشلونة

تحدث تقرير صحفي عن سبب فشل صفقة انتقال المغربي سفيان أمرباط لاعب فيورنتينا، إلى صفوف برشلونة، خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة. وكتبت صحيفة "ماركا" أن أمرباط عرض نفسه على إدارة برشلونة، لكن فيورنتينا لم يرغب في التفاوض على رحيل اللاعب. وأضافت "لقد عرض وكلاء أمرباط، اللاعب على برشلونة على سبيل الإعارة مع خيار الشراء الإلزامي، إلا أن البارسا رفض الاقتراح لعدم القدرة على الالتزام به، تنفادي أي صفقة تؤثر على لوائح اللعب المالي النظيف". ونوهت "برشلونة تلقى عرضا ثانيا من وكلاء اللاعب باستعارته مقابل خيار شراء غير إلزامي وبمبلغ صغير، مما أغرى البارسا لضمه، وبدأ بالفعل البحث عن ثغرة لإتمام الصفقة". وأوضحت الصحيفة أن فيورنتينا رفض التفاوض، بسبب عدم علم النادي الإيطالي بكواليس مشاورات اللاعب مع برشلونة، بجانب ضيق الوقت بحلول اليوم الأخير في الانتقالات الشتوية. وختمت "ماركا" تقريرها بأن فيورنتينا لم يستسلم أمام الضغوط التي مارسها سفيان أمرباط، وتمسك الضيولا بعدم رحيله لبارسا.

بيريز يُخطط لإحداث ثورة في صفوف ريال مدريد

أكد الصحفي توماس جونزاليس مارتين، الذي يمتلك مصادر جيدة جدا داخل نادي ريال مدريد بأن الفريق الإسباني العاصمي يستعد لعمل ثورة كبيرة في صفوف لموسم 2023-2024. أوضح الصحفي بأن فلورنتينو بيريز رئيس مجلس إدارة ريال مدريد يريد أن يبدأ في تنفيذ مخططة، مع اقتراب الدورة الحالية من نهايتها وضرورة بداية جديدة بتجديد الفريق. بدأ بيريز بالفعل في ذلك من خلال لاعبين مثل تشواميني، فاليردي، كاماينغا، رودريغو، فينيسيوس وميليتاو، والآن سيأتي ثلاثة أو خمسة لاعبين، وربما يكون على رأسهم بيلينجهام قائد بوروسيا دورتموند. من ناحية أخرى أكد جونزاليس بأن الهدف هو القيام بتعزيزات هجومية بعد ذلك، "سيبحث الريال عن قلب هجوم رائع، أول لاعب تم اختياره هو فلاهوفيتش وقد أبدى اللاعب رغبته بالفعل في القدوم إلى سانتياجو برنابيو. إنها فرصة رائعة للتعاقد مع هدف". أضاف جونزاليس أن اللاعب الآخر الذي يريد القدوم إلى ريال مدريد هو بوسكو جيفاردول مدافع لايبزيغ الذي برز بقوة في الدوري الألماني. اختتم حديثه: "هناك أيضا فيران جارسيا للأطراف، ظهيرين، لاعب خط وسط ومهاجم، هذا أقل ما يريده ريال مدريد.. كما أن الفريق الأبيض سيبحث عن لاعب وسط آخر في حالة عدم تمكنه من إحضار بيلينجهام".

باوليستا معتذرا من فينيسيوس: أحترمك.. ولكن!

كسر جابريل باوليستا، لاعب فالنسيا، صمته ليقدّم اعتذاره عن واقعة التدخل العنيف على فينيسيوس جونيور، نجم ريال مدريد، خلال لقاء الفريقين الخميس، في اللقاء المؤجل من الجولة 17 بالليغا. كان جابريل قد تدخل بعنف على فينيسيوس، ليظهر الحكم البطاقة الحمراء المباشرة في وجهه بالدقيقة 72 من المباراة التي انتهت بفوز الملكي (2-0). وكتب باوليستا، عبر حسابه الرسمي على "إنستغرام": "أتقبل النقد والبطاقة الحمراء، لست فخورا بذلك". وأضاف:

"أحترم فينيسيوس ولم يكن في نيّتي أن أؤذي، لكننا نعاني كثيرا في هذا النادي العظيم، ونمر بموقف صعب للغاية والمشاعر هي ما تظهر". وأتم: "أحيانا يكون من الصعب التحكم في أعصابي، لم أتحكم بها، واعتذر من قلبي، أنا أسف للجماهير، سنواصل القتال حتى النهاية لعكس وضعنا الحالي". يشار إلى أن فالنسيا بخسارتها أمام الملكي، تجمع وصيده عند 20 نقطة بالمركز الرابع عشر، بفارق نقطة واحدة فقط عن مراكز الهبوط.

الفيفا يبخر آمال برشلونة

تبخرت آمال برشلونة بشأن قيد الظهير المكسيكي، جوليان أراوخو، لاعب لوس أنجلوس غالاكسي الأمريكي. وحاول النادي الكتالوني ضم صاحب الـ 21 عاما، في آخر ساعات الميركاتو الشتوي الماضي، لكنه لم يستطع تسجيل الصفقة، بداعي تأخر الوثائق لمدة 18 ثانية بسبب خطأ تقني. ويحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" لم يوافق على تسجيل صفقة أراوخو، التي لم تكتمل، وفقا للوائح الحالية. وكانت الإدارة الكتالونية تنتظر بارقة أمل من الفيفا، في الساعات الماضية، لكن الهيئة الحاكمة للعبة أحبطت النادي، بعدم منحه الضوء الأخضر لتقيد الصفقة. وحاول برشلونة جلب أراوخو لمعبد "سبوتيفاي كامب نو"، بعد تخليه عن اللاعب الإسباني هيكتور بيليرين، الذي رحل إلى سبورتنج لشونة البرتغالي قبل إغلاق الميركاتو.

مولر: صفقة مانشستر يونايتد فاجأتني

اعترف توماس مولر لاعب بايرن ميونخ، بأنه تراجعا من رحيل أحد عناصر الفريق إلى مانشستر يونايتد، في اليوم النهائي من فترة الانتقالات الشتوية. وأبرم مارسيل سابيتزر، وهو أول نمساوي يلعب لمانشستر يونايتد، صفقة إعارة حتى نهاية الموسم، حيث كان المدرب إريك تين هاغ يبحث عن بديل لكريستيان إريكسن، الذي تم استبعاده لمدة 3 أشهر بسبب الإصابة. وأصيب سابيتزر (28 عاما) بالإحباط بسبب عدم مشاركته بانتظام في بايرن، منذ أن جاء به المدرب يولييان ناغسمان من لايبزغ، إلى ملعب "أليانز أرينا" صيف العام 2021. ورغم أن مولر لم يتوقع رحيل سابيتزر عن النادي البافاري، إلا أنه يعتقد أن ذلك سيؤدي من فرصه في اللعب. وقال مولر، في تصريحات نقلتها صحيفة "كيبكر": "تراجعا الفريق.. لقد حدث ذلك بسرعة كبيرة، سعيد لسابي لأنه سينتقل إلى مانشستر يونايتد، وحصوله على فرصة للعب هناك.. مانشستر يونايتد اسم ضخم". ولم يبد مولر أي مخاوف بشأن ما إذا كان لاعب خط الوسط سيغادر بايرن إلى الأبد، قائلا: "سيعود في الصيف.. هذا الفصل لم ينته بعد".

نوير منتقدا قرار بايرن: قلبي تمزق.. وعار على الجميع

كسر مانويل نوير، حارس مرمى بايرن ميونخ، حاجز الصمت إزاء قرار النادي البافاري بإقالة توني تابالوفيتش، مدرب الحراس السابق. وفاجأت إدارة النادي الألماني، مدرب الحراس السابق في جهاز جوليان ناغسمان، بالإقالة بداعي عدم تعاونه الكافي مع المدير الفني. وخلال مقابلة مع صحيفة "Suddeutsche Zeitung" الألمانية، قال نوير عن إقالة مدرب الحراس: "هذا القرار باغتنى بقوة، حيث خرج من عدم بالنسبة لي ولتوني أيضا.. لم أفهم هذا الأمر برمته مما أذهلني حقا". وأضاف "توني كان يملك روح العمل الجماعي بالنسبة لنا، وهذا ما كان يراه الجميع". وأكد نوير أن مدربه السابق كان يساند جميع حراس الفريق، وليس هو فقط، مضيفا "كان يعمل أيضا من أجل الطاقم الفني والنادي، ولم يكن يركز على وحدي على مدار 11 عاما ونصف". ولم يكتف صاحب الـ 36 عاما بذلك، بل قال إن قرار الإقالة جعله يشعر بأن قلبه تمزق، مضيفا "كان هذا الشيء الأكثر جنونا الذي عايشته طوال مسيرتي، رغم أنني مرت بالكثير". واعترف نوير بأن كل الحراس شعروا بالضيق، وانفجروا في البكاء، ليكمل "لم يكن هناك سبب يمكن فهمه، وقيل أشياء لا أتفق معها". وفي ختام تصريحاته، أكد نوير أن تلك الإقالة بمثابة "عار على الجميع".

حسم موقف مانني من مواجهة سان جيرمان

حسم يولييان ناغسمان، المدير الفني لبيرن ميونخ، موقف المهاجم السنغالي ساديو ماني، من المشاركة في مواجهة باريس سان جيرمان، بذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. ويتعافى ساديو من إصابة أبعده عن كأس العالم في قطر، بهدف اللحاق بالمواجهة المنتظرة ضد باريس، في ذهاب ثمن نهائي دوري الأبطال يوم 14 فيفري الجاري. وقال ناغسمان الذي يستعد فريقه لمواجهة فولفسبورغ في البوندسليغا، الأحد: "انتظر عودته منتصف فيفري أو في نهايته. الأمور تسير بشكل جيد، لا يشعر بالألم. لكن أمام باريس، سيفيق عن مباراة الذهاب". وتقام مباراة الذهاب بعد 10 أيام في باريس، والأياب يوم 8 مارس المقبل، على ملعب أليانز أرينا. وكان ماني بلغ الموسم الماضي نهائي المسابقة القارية الأولى، حيث خسر مع ليفربول الإنجليزي أمام ريال مدريد الإسباني، وحل وصيفا في جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم وراء المهاجم الفرنسي كريم بنزيمة. وأصيب ماني (30 عاما) في عظمة الشظية اليمنى مطلع نوفمبر ضد فيردر بريمن، ما أبعدته عن المونديال القطري. وخضع لجراحة منتصف نوفمبر، وعاد إلى الجري للمرة الأولى قبل 10 أيام، قبل أن يلعب الكرة مطلع هذا الأسبوع. وسجل ماني، القادم من ليفربول في صيف 2022، أحد عشر هدفا في 23 مباراة مع الفريق البافاري في مختلف المسابقات.

ناغسمان: لا أصدق بيان باريس بشأن مبابي

لا يصدق يولييان ناغسمان، مدرب بايرن ميونخ، إمكانية غياب النجم الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، عن المواجهة المرتقبة بين الفريقين في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. ويصطدم الفريقان في لقاء الذهاب على ملعب حديقة الأمراء، يوم 14 فيفري الجاري.



وقال ناغسمان بحسب ما نقلت صحيفة "ليكيب" الفرنسية: "لا أعتقد بأنه سيفيق، لا أعرف مما يعاني، ما تم نشره غامض بالنسبة لي، أنا أحضر للمباراة على أساس أنه سيشارك في اللقاء". ويأتي ذلك في الوقت الذي تعرض فيه مبابي لإصابة في الفخذ الأيسر، خلال انتصار فريقه على مونبلييه (1-3)، يوم الأربعاء الماضي. وبحسب البيان الذي نشره باريس سان جيرمان، الخميس، من المنتظر أن يغيب مبابي عن الملاعب لمدة تصل إلى 3 أسابيع. يذكر أن مبابي يتصدر قائمة هدافي دوري الأبطال هذا الموسم برصيد 7 أهداف، مناصفة مع محمد صلاح، نجم ليفربول.

ناغسمان: موسيالا أظهر تطورا كبيرا أمام ماينز

طالب جوليان ناغسمان، مدرب بايرن ميونخ، لاعبيه بالاستفادة من الفوز الكبير على ماينز (4-0)، منتصف الأسبوع في بطولة كأس ألمانيا، حينما يواجهون فولفسبورغ ببطولة الدوري يوم الأحد. كان الفوز في بطولة الكأس هو الأول للفريق في العام الجاري بعدما تعادل (1-1) 3 مرات في بطولة الدوري، فيما قال ناغسمان، الجمعة، إن مباراة ماينز شهدت عودة فريقه بشكل أقوى مما كان عليه الحال قبل كأس العالم وعطلة الشتاء. وأضاف: "هناك توقعات كثيرة حول الفريق، وقدرة اللاعبين على تحقيقها. أداؤنا أمام ماينز كان مماثلا لما كنا عليه قبل أعيد الميلاد. نسعى الآن لتحقيق فوز آخر في الدوري". وأشاد ناغسمان بحالة الرغبة في الفوز بين لاعبيه، مضيفا أن اللاعب الشاب جمال موسيالا، بالتحديد، أظهر تطورا كبيرا وسجل هدفا عظيما بعدما افتقد للفاعلية في المباريات الماضية. فيما أكد مدرب بايرن ميونخ، أن المهاجم إيريك ماكسيم شوبو موتوينج والمدافع دايوت أوباميكانو سيكونا جاهزين لمواجهة فولفسبورغ بعدما غابا عن تدريبات الجمعة بسبب إصابة في المعدة وفي إصبع القدم على الترتيب. وتحوم الشكوك حول لاعب الوسط ريان جرافينبيرش بسبب مشكلة في الركبة، فيما خرج المدافع جوسيب ستانيسيتش من الحسابات بعد إصابة في الكاحل. ويتصدر البايرن، المسابقة، لكن الفارق تقلص لنقطة واحدة قبل يونيون برلين، قبل مواجهة فولفسبورغ صاحب المركز السابع، الذي سجل 12 هدفا في أول 3 مباريات في العام الجديد، مقارنة بـ 3 أهداف لبيرن، لكنه خسر مباريات متتالية في الدوري والكأس بعد 6 مباريات متتالية فاز بها. وحذر ناغسمان من فولفسبورغ قائلا: "إنهم يعرفون ما يفعلونه وهم متحفزون للغاية. لقد سجلوا 5، و6 أهداف في آخر مبارياتهم. الكثير من لاعبيهم يتسمون بالسرعة لذلك ستكون بحاجة للتخلص من سرعتهم وأن نبسط سيطرتنا". من جانبه، قال نيكو كوفاتش، الذي فاز بثنائية الدوري والكأس مع بايرن ميونخ قبل أن يرحل عن الفريق بعد ذلك بأشهر قليلة، إن المباريات الثلاث الأخيرة للفريق البافاري لا تعني شيئا. وأضاف: "لن نخدعنا النتائج. لا يزالون المرشحين الأوفر حظا لخطف لقب الدوري". وتابع كوفاتش: "لديهم إمكانيات فردية عالية للغاية، نحن نلعب أمام أفضل فريق في الدوري".



تين هاغ يرفض التعليق على أزمة غرينوود . . وسعيد بقرار فاران



رفض الهولندي إريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد، التعليق على إسقاط جميع تهم محاولة الاغتصاب والاعتداء ضد مايسون غرينوود نجم الشياطين الحمر. وقال تين هاغ في المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة كريستال بالاس، المقرر إقامتها غدا السبت، بالجولة 22 من الدوري: "لا يمكنني إضافة أي شيء، أتمسك ببيان النادي، لا يمكنني حاليا التعليق على أي شيء". وفيما يخص مواجهة كريستال بالاس، قال:

"علينا التركيز على المباراة، أمامنا الكثير لنقدمه، منذ أسبوعين قدمنا أداء سيئا أمامهم ولم أكن سعيدا بذلك، قدمنا 90 من التركيز والطاقة وأهدرنا نقطتين، وعلينا تقديم مباراة أفضل". وعن إمكانية تواجد مارسيل سايبتر في مباراة الغد، قال: "نعم، أجرى حصة تدريبية معنا ويمكن ملاحظة مدى جاهزيته، ولم يكن لدي أي توقع مختلف خاصة أنه قادم من بايرن ميونخ، واللياقة البدنية في ألمانيا دائما جيدة، اعتقد أنه مستعد للمشاركة". وعلق على اعتزال رافائيل فاران اللعب الدولي، قائلا: "هذه أخبار جيدة، رافا حقق كل شيء مع الأندية ومنتخب بلاده، ما حققه لا يصدق ويستحق الاحترام، أنا سعيد بأنه يضع كل طاقته وخبرته من أجل الفريق، أخبرني بنوابه ولم أناقشه، فهو لاعب يملك الخبرة". وبالنظر إلى تتويج ماركوس راشفورد بجائزة أفضل لاعب في شهر جانفي بالبريميرليغ، قال: "من الجيد دائما الفوز بالجوائز الفردية، ولكن الأمر لا يتعلق بذلك بل بالفوز كفريق، علينا العمل على ذلك، وعندما يفوز الفريق، فستأتي الجوائز الفردية".

فريد يكشف الخطوط الحمراء لتين هاغ

كشف لاعب الوسط البرازيلي، فريد، عن أبرز القواعد التي أرساها المدير الفني الهولندي، إريك تين هاغ، داخل مانشستر يونايتد منذ توليه قيادة الفريق، الصيف الماضي. وقال فريد، الجمعة، خلال مقابلة مع صحيفة "التايمز" البريطانية: "لقد وضع المدرب 3 قواعد داخل غرفة الملابس: لا تتأخر، لا تقم بأمور خاطئة، وكن دائما في عون زميلك.. هذا مهم". وكان مهاجم الشياطين الحمر، ماركوس راشفورد، قد أغضب تين هاغ بخرقه لإحدى هذه القواعد مؤخرا، حينما فوت اجتماع الفريق قبل مواجهة وولفرهامبتون في البريميرليغ. وتسبب ذلك في اتخاذ المدرب الهولندي قرارا بوضع راشفورد على مقاعد البدلاء، في تلك المباراة، قبل أن يعتذر الأخير بخرقه للقواعد، ويقدم اعتذاره عما حدث.

راشفورد: أصبحت لنا هوية . . وندين بالفضل لهذا الشخص

أعرب ماركوس راشفورد، نجم مانشستر يونايتد، عن سعادته بالتتويج بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي، خلال شهر جانفي الماضي. وقال راشفورد في تصريحات نقلها موقع مانشستر يونايتد: "هذا شعور جيد (الفوز بالجائزة)، بالنسبة لي نحن ندخل في الجزء الأهم من الموسم". وأضاف: "لا أزال أتطلع للعديد من الأمور، وتحقيق تلك الإنجازات يدفعك لمواصلة التقدم والتطور، أمل أن أستمّر في تقديم المستوى نفسه بالمباريات المقبلة". وعن السرواء تألقه خلال يناير، حيث سجل 7 أهداف في 8 مباريات بجميع المسابقات، علق: "لا أعرف، ربما يتعلق الأمر بالتواجد في الوقت والمكان الصحيح". وزاد: "أن تتواجد في المكان الصحيح طوال الوقت أمر صعب للغاية، فالفكرة أن تتواجد في مكانك دائما، ربما يتطلب الأمر 5 أو 6 أو 7 محاولات للحصول على الفرصة، وهذا يظهر حجم العمل الذي يتوجب عليك تقديمه". وتابع: "سعيد بتسجيل الأهداف، وأشعر بالثقة الكافية لاستغلال الفرص التي تتاح لي، وبالتالي الأمر يتعلق بالبحث عن الفرصة، وأمامي 95 دقيقة في المباراة للقيام بذلك". وفيما يتعلق بالمستوى المميز لمانشستر يونايتد مؤخرا، واصل: "هذا بسبب العديد من الأمور، هناك شعور باستقرار كل شيء، وهنا يجب الإشادة بالمدرّب وجهازة لخلق تلك البيئة، فمن المهم الشعور بالاستقرار والراحة". وأتم: "المدرّب يشجعنا على التعبير عن أنفسنا في أرض الملعب، وبات من الواضح الآن أننا نمتلك أسلوب لعب وهوية، ويريدنا أن نتمسك بذلك".

غوارديولا يكشف سبب رحيل كانسيلو وعلق على إنفاق تشيلسي

تحدث بيپ غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن المواجهة المرتقبة التي ستجمعه بتوتنهام اليوم الأحد، ضمن لقاءات الجولة رقم 22 من الدوري الإنجليزي الممتاز. واستهل غوارديولا المؤتمر الصحفي الخاص بالمباراة الذي عقده الجمعة، بالحديث عن رحيل كانسيلو قائلا: "أولا أتمنى له الأفضل في الشهور الأربعة المقبلة، ولا أعرف ما سيحدث الموسم المقبل، كان رقما هاما في تتويجنا بالدوري في آخر موسمين، وعقب كأس العالم أجرين فترة تحضيرية وقررنا اللعب بصورة مختلفة". وأضاف: "أحببت ما شاهدت وقررت منح لاعبين آخرين المزيد من الوقت، وهو يجب المشاركة ويتدرب بصورة مميزة، وكان لا يشارك كثيرا، بعدما كان من أكثر اللاعبين حضورا في الأعوام الأخيرة، وبالتالي هو يحتاج للمشاركة كي يكون سعيدا، لذا سمحنا له بالرحيل".

وتطرق غوارديولا إلى إنفاق تشيلسي في الميركاتو الشتوي: "ليس من شأني، توجنا بـ 11 لقباً في الأعوام الخمسة الماضية بتواجدنا في المركز الخامس أو السادس في قائمة أكثر الفرق من حيث صافي الإنفاق في الدوري". وعن تأثير غياب أنطونيو كونتي عن المواجهة بسبب الجراحة التي خضع لها: "كونتي شخص نشيط على الخط ويرشد فريقه بصورة مميزة، ولكنهم يعرفون جيدا الأنماط، نتمنى أن يتعافى جيدا ويعود إلى مكانه". وعلق على رد الفعل الذي كان سيلقه السيتي في حال أنفق مثل تشيلسي: "أعرف ما سيحدث، قلت بأننا في المركز الخامس أو السادس في صافي الإنفاق بالدوري، وتوجنا بـ 11 لقباً من بينهم 4 ألقاب في البريميرليغ في آخر 5 أعوام، ما قام به تشيلسي ليس من شأني، نعرف على ماذا نعمل، هناك قوانين وأتذكر عندما أرسلت 8 أو 9 أندية خطابات كي يتم إيقافنا، ومع ذلك نحن في المركز الخامس في صافي الإنفاق". وعاد المدرب الإسباني للحديث عن سجله السيء على ملعب توتنهام: "كانوا أفضل منا، لعبنا هناك بصورة جيدة وأهدرنا ركلات جزاء، ولكنهم لا يمنحوك أي شيء، هم خصم صعب، هذا مكان صعب الذهاب إليه". أما عن المواجهة الخاصة بين كين وهالاند: "أنا سعيد للغاية مع إيرلنج وكذلك الحال لتوتنهام مع كين، هو لاعب استثنائي، حقق أرقاما هائلة ويمتلك الجودة، توتنهام لم يتوج بالألقاب معه فهل هذا يعني بأنه ليس لاعب جيد؟ هو أثبت بأن الاحصائيات لا تتعلق بالألقاب، ويبقى واحد من أفضل المهاجمين الذين شاهدتهم في حياتي".



مفاجأة سارة من كونتي لجماهير توتنهام

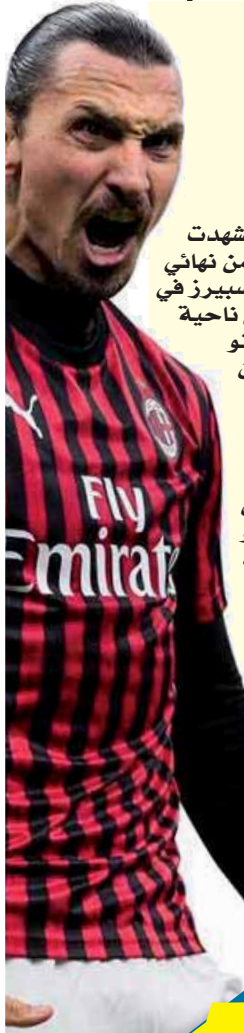
قال الإيطالي كريستيان ستيليني، المدرب المساعد في توتنهام، الجمعة، إن مواطنه أنطونيو كونتي قد يعود لتسلم مهامه الفنية اليوم أمام مانشستر سيتي، بعد أيام فقط من خضوعه لعملية جراحية لاستئصال المرارة. وعاد كونتي إلى إيطاليا، عقب الفوز على بريستون نورث أند من المستوى الثاني (تشامبيونشيب) 3-0، السبت الماضي، في الدور الرابع من مسابقة كأس إنجلترا. لكنه أصيب بالحمى شديدة في البطن، تم تشخيصه لاحقا على أنه التهاب المرارة، فخضع لجراحة. ورغم أن كونتي كشف عبر "إنستغرام"، أن الجراحة التي أجراها سارت بشكل جيد، إلا أنه لم يكن من المتوقع أن يكون على مقاعد البدلاء أمام السيتي، الأحد المقبل، ضمن منافسات المرحلة 22 من البريميرليغ. ولم يستبعد ستيليني احتمال عودة المدرب، البالغ عمره 53 عاما، لتولي مسؤولياته في توتنهام. وقال: "لا نعرف حتى الآن متى سيعود أنطونيو.. كل شيء ممكن"، مضيفا: "الجراحة كانت جيدة.. يتعافى بشكل جيد، وفي الوقت الحالي هو في المنزل.. لدينا يومان للمباراة، ويمكن أن يحدث كل شيء".

وأكد ستيليني أن كونتي اتصل به بعد الجراحة، للحديث عن التدريب والمباراة ضد السيتي. وتابع: "كنت لاعبا مع أنطونيو، لذا أعرف جيدا عقليته، وما يريده من الفريق". وختم: "الجميع في الفريق مستعد لنقل فكرة أنطونيو إلى اللاعبين.. بالنسبة لي، ربما يكون الأمر أسهل من مساعد جديد، لأنني أعرفه جيدا.. بعث لي أنطونيو رسالة، وهو يثق بنا تماما".

مدرب تشيلسي يفسر قراره بشأن مودريك

فسر جراهام بوت، مدرب تشيلسي، سبب استبدال لاعبه الأوكراني ميخايلو مودريك بين شوطي مباراة فريقه ضد فولهام، الجمعة، في الجولة 22 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأثار مدرب البلوز، الجدل بعدما استبدل الوافد الجديد بين الشوطين في أول مباراة يبدأها في التشكيلة الأساسية. وأبرزت شبكة "سكواكا" تصريحات بوت بشأن سبب إخراج المهاجم الأوكراني بين الشوطين، حيث قال: "أصيب ميخايلو بنزلة برد شديدة هذا الأسبوع". وأتم: "كان يشعر بثقل ساقيه في الشوط الأول، لهذا لم نرغب في المجازفة باستمراره في الملعب". وانضم صاحب الـ 22 عاما للنادي اللندني في يناير الماضي، قادما من شاختر دونيتسك الأوكراني مقابل 70 مليون يورو. بخلاف الحوافز الإضافية. يذكر أن المباراة انتهت بالتعادل السلبي بين الفريقين.

إبراهيموفيتش خارج قائمة ميلان لدوري الأبطال



أعلن نادي ميلان، قائمة الفريق المشاركة في مرحلة خروج المغلوب بدوري أبطال أوروبا، والتي شهدت استبعاد زلاتان إبراهيموفيتش، لعدم تعافيه من الإصابة. ويستعد ميلان لمواجهة توتنهام في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، ويقام لقاء الذهاب في إيطاليا 14 فيفري، على أن يحل ميلان ضيفا على السبيرز في العودة يوم 8 مارس. وذكر موقع "فوتبول إيطاليا"، أنه رغم حالة الأمل التي سادت ميلان من ناحية إيرا، وإمكانية لحاقه بمواجهة توتنهام، إلا أنه استبعد من القائمة. وأضاف أن سيرجيتو ديست الظهر المعار من برشلونة، خرج من القائمة، مشيرا إلى أن الحارس ماينان استبعد، لكن لا يزال بإمكانه الدخول للقائمة قبل 24 ساعة من مباراة توتنهام.

وجاءت قائمة ميلان كالتالي:

تاتاروسانو، ميرانتشي، بالو تورليه، إبراهيم دياز، إسماعيل بن ناصر، كالابريا، دي كيتيلار، فلورينزي، جابيا، جيرو، ثيو هيرنانديز، كالو، كايير، كرونيتش، لياو، أوريجي، ميسياس، بوبيجا، ريبيتش، سالييميريكيرس، توموري، تونالي، ثياو
وضمت القائمة الاحتياطية، بعض الشباب مثل نافا، جندال، بالوشي، كويس، بوزولان، بارتيساجي، باكون، زورلي، جالا، فوجليو، الهاللي، لونغجي، أليسي.

أزمة نفسية؟

وتحدث جيرو الهدف التاريخي لمنتخب فرنسا (53 في 120 مباراة)، لقناة كانال بلوس عن استبداله الصادم في الدقيقة 40 من نهائي المونديال بعد تأخر بلاده (2-0)، "الخروج من الدقيقة 40، ليس سهلا أبدا. كنت خائبا ومتفاجئا للخروج بهذا الوقت المبكر. كان الأمر قاسيا".

وسيكون ملعب سان سيرو الشهير مسرحا للمواجهة بين قطبي ميلانو، وقد بيعت جميع التذاكر بالكامل، حيث يستضيف إنتر المواجهة الثالثة والأخيرة على الأرجح هذا الموسم. بعدما بات هو الأقرب إلى نابولي في معركة السكوديتو.

ورغم نكسة ميلان، لا يزال إنتر يتقدم عليه بفارق نقطتين، وسط تقارب شديد بين 5 فرق لا يفصل بينها سوى 3 نقاط مما يوشح إلى سباق مثير للغاية على المقاعد الـ 3 الأخرى المؤهلة إلى المسابقة الأوروبية الأم، إلا في حال انهيار مفاجئ لنابولي.

ويتقدم روما ولاتسيو في الترتيب على أتلانتا المتألق في الآونة الأخيرة والذي يحل ضيفا على ساسولو، وسيطمح إلى الاستفادة من المواجهة بين عملاقي مدينة ميلانو ليعزز موقعه في السباق إلى المراكز الـ 4 الأوائل.

لياو تحت الأنظار

سيكون الجناح البرتغالي رفائيل لياو مفتاحا أساسيا لميلان بمواجهة إنتر، وسط معاناة الأول من تراجع أداء عدد من لاعبيه والإصابات، وآخرها للاعب الوسط الجزائري إسماعيل بن ناصر.

وفي الأسابيع الأخيرة، كان لياو بعيدا عن مستواه السابق في الدوري قبل كأس العالم، إلا أن تقديم أداء مماثلا لما قدمه في مباراة الذهاب في سبتمبر الماضي سيكون مهما جدا لإيقاف مسلسل التراجع الدراماتيكي لفريقه.

يفغيب نيكولو زانيولو لاعب روما، عن الملاعب، لمدة شهر، بعدما قدم شهادة طبية تفيد بحاجته للراحة من أجل التعافي من الإجهاد. وكان زانيولو قد أعلن في وقت سابق، رغبته في الرحيل عن روما، قبل قرار البقاء بعد تسجيل النادي له على قائمته الأوروبية.

وتوجه اللاعب إلى النادي، وأجرى فحوصات طبية أظهرت أنه بحاجة لفترة نقاهة، مثلما تفيد الوثيقة الطبية التي قدمها اللاعب نهاية الشهر الماضي. وأعطت إدارة روما، الضوء الأخضر للاعب كي يحصل على الراحة، وستجري له بعدها فحوصات جديدة.

ويمتلك زانيولو عقدا مع روما حتى 2024، واتخذ المهاجم قرارا من جانب واحد بالرحيل في سوق الانتقالات الشتوية، لكن النادي لم يكن مستعدا للتفريط في اللاعب. وكان ميلان مهتما بالحصول على خدمات زانيولو رغم أن المفاوضات بينهما لم تنجح، ودخل بورنموث على الخط وقدم 30 مليون يورو، إلا أن اللاعب رفض العرض.

روما يخسر جهود زانيولو

ميلان يستطلع للخروج من كبوته أمام الغريم إنتر.

جوفنتوس يهزم لاتسيو ويواجه إنتر في نصف نهائي كأس إيطاليا

يدخل ميلان حامل اللقب الى مواجهة الديربي أمام الجار إنتر في منافسات المرحلة 21 من الدوري الإيطالي، وهو متأخر بفارق كبير في معركة الحفاظ عن لقبه، ووجوده حتى اللحظة خارج المراكز المؤهلة إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

وبات الروسونيري يتأخر بفارق 15 نقطة كاملة عن نابولي متصدر الترتيب، كما يحتل مركزا خارج الـ 4 الأوائل، وهو موقف غير مسبق في حقبة مدربه الحالي ستيفانو بيولي، وذلك منذ خسارته القاسية أمام أتلانتا (0-5) عام 2019.

وفاز فريق بيولي بمباراة واحدة من أصل 7 في خانفي في جميع المسابقات، لتتعمق الهزيمة التي كانت تفصله عن نابولي من 5 نقاط إلى 15، علاوة على خروجه من مسابقة كأس إيطاليا على يد تورينو وخسارته الكأس السوبر أمام إنتر.

تلك الخسارة أمام النيرانزوري في المباراة التي أقيمت على الأراضي السعودية، كانت الأولى في سلسلة من 3 هزائم قاسية، إذ تلته هزيمتان مدويتان أمام لاتسيو (0-4) في العاصمة وساسولو المغفور (2-5) الأسبوع الماضي في سان سيرو.

وعن تراجع مستوى لاعبيه خصوصا الفرنسي تيو هرنانديز ومواطنه أوليفيه جيرو، قال بيولي: "الثلاثي تعرض لضربة معنوية بعد النهائي (ضد الأرجنتين في مونديال 2022)، وهذا أمر مفهوم، لكنهم بحالة جيدة".

أبقى جوفنتوس الجريح على آماله بإنقاذ موسمه بعد تأهله إلى نصف نهائي مسابقة كأس إيطاليا لكرة القدم، وذلك بفوزه على ضيفه لاتسيو بهدف نظيف. ويدين جوفنتوس بتأهله إلى مدافع الدولي البرازيلي بريمر الذي سجل هدف المباراة الوحيد في الثواني الأخيرة من زمن الشوط الأول.

وخاض عملاق تورينو اللقاء وسط أزمة تهز كيانه بعدما خضم من رصيده في الدوري 15 نقطة لتهامه بتزوير البيانات المالية الخاصة بانتقال بعض اللاعبين.

وبعد خسارته يوم الأحد على أرضه أمام مونزا، خرج جوفنتوس من المرحلة العشرين وهو في المركز الثالث عشر بفارق 15 نقطة عن المركز الرابع الأخير المؤهل إلى دوري أبطال أوروبا. وفي حال لم تنجح إدارة "السيدة العجوز" في الاستئناف المقدم من أجل رفع العقوبة المفروضة على النادي، فستكون مسابقة الكأس أملة الوحيد للتأهل إلى مسابقة "يوروبا ليغ" الموسم المقبل، إلا في حال استطاع تحقيق ما هو أفضل من ذلك بكثير من خلال الفوز بلقب المسابقة القارية الثانية ما سيسمح له بالتأهل إلى دوري الأبطال الموسم المقبل.

لكن قبل التفكير بالألقاب، على فريق المدرب ماسيميليانو أليغري التعامل مع كل مباراة على حدة والتركيز على تجاوز نانت الفرنسي في الملحق الفاصل المؤهل إلى ثمن نهائي "يوروبا ليغ"، وبعد ذلك التركيز على موقعة نصف نهائي الكأس التي تجمعهم بغريمه إنتر ميلان الفائز الثلاثاء على ضيفه أتلانتا 1-صفر. ويقام الدور نصف النهائي بنظام الذهاب والإياب على أن يكون الفصل الأول في الأسبوع الأول من أفريل وقد اكتمل عقد دور الأربعة الخميس بعدما لحق جوفنتوس بإنتر وكريمنيسي وفيرنتينا.

بوغبا يثير الغضب داخل جوفنتوس والدوري الأمريكي هو الحل!

يثير الفرنسي بول بوغبا الاستياء داخل قلعة جوفنتوس بسبب عدم ظهوره إلى الآن ولو لمدة دقيقة واحدة مع المدرب ماسيميليانو أليغري منذ تعرضه إلى إصابة على مستوى الركبة.

الاستياء الأكبر ناتج عن أنه غير جاهز بدنيا بشكل واضح، وهذا يعود إلى رفضه الخضوع لعملية جراحية حين طلب منه النادي ذلك قبل كأس العالم إيمانا منه بأنه يستطيع اللحاق بالمونديال.

لكن ما حدث هو تفاقم إصابة بوغبا وغيباه عن المونديال، عودته الأسبوع الماضي لجوفنتوس من على دكة البدلاء حيث شاهد البيانكونيري وهو يهزم بشكل مفاجئ من مونزا.

المستفز أكثر هو حضور بوغبا الدائم على منصات التواصل الاجتماعي أحيانا بفيديوهات رقص تثير الجدل حول حالته البدنية.

صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، أشارت إلى أن جوفنتوس سئم كل ذلك رغم أنه دفع ما يوازي 35 مليون يورو من أجل إعادة بوغبا إلى ملعب أليانز.

النادي يدرس عرضه للبيع وسط اهتمام من أندية الدوري الأمريكي، بل قد يلجأ لفسخ عقده من جانب واحد إذا احتاج الأمر ذلك، لأن بوغبا بات محبطا للجميع في البيانكونيري.



لاعب فرنسا السابق؛ لا تكن غيبيا يا فاران !

وصف لاعب منتخب فرنسا السابق جيروم روتن، قرار رافاييل فاران، بالاعتزال الدولي، عن عمر يناهز 29 عاما، بـ«الكارثة». و جاء إعلان فاران المفاجئ يوم الخميس، عندما أسدل الستار على مسيرته الدولية التي استمرت 10 سنوات مع فرنسا، وخاض فيها 93 مباراة دولية. وعزا مدافع مانشستر يونايتد اعتزاله إلى «الإجهاد البدني والنفسي»، لكن روتن، الذي خاض 13 مباراة دولية مع المنتخب الفرنسي بين 2003 و2007، لم يكن سعيدا بقرار فاران. وقال روتن لصحيفة «أس» الإسبانية: «أعتقد أنه في هذا العمر وعندما تلعب في ناد يسمح لك بأن تكون في مستوى عال جدا، فإن عليك واجب (تجاه المنتخب الوطني)». وأضاف: «هذا الواجب يتمثل في جلب موهبتك إلى بلدك. إنه (القرار) كارثة. لديه تاريخ طويل، مبروك! فاز بأجمل المسابقات، كأس العالم 2018. رأينا كل مساهماته في كأس العالم الماضية». وتابع: «كان هناك شكوك حوله لأنه كان يشارك بعد شفائه من إصابة، لكنه أدى بشكل جيد للغاية، لكنني أقول لنفسني: يا له من قرار! كارثة أن نسمع أنه لن يرتدي قميص المنتخب الوطني مرة أخرى في سن 29. لا يستطيع فعل ذلك».

وختم: «رافاييل، لا تنس أنك أحضرت الكثير، لكن هنا تفعل شيئا غيبيا! كان يضع اللاعبين في جيبه. هناك جنون داخل هذه المجموعة، لا يسعني إلا أن أفكر في سبب واحد لتوقفه عن 29 عاما، وهو أن أجوء المنتخب الفرنسي لم تكن جيدة. من هو اللاعب الدولي الفرنسي الذي توقف عند عمر 29 عاما؟». ولعب فاران كل دقيقة من نهائيات كأس العالم 2018، عندما فازت فرنسا باللقب للمرة الثانية في روسيا، ثم كان جزءا أساسيا من الفريق عندما وصل إلى النهائي في قطر العام الماضي. جدير بالذكر أن رافاييل فاران انتقل إلى نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي خلال الميركاتو الصيفي الماضي قادما من نادي ريال مدريد بعد تجربة أكثر من رائعة حقق فيها العديد من البطولات والألقاب سواء في إسبانيا أو في أوروبا جعلت منه واحدا من أفضل المدافعين في تاريخ النادي الملكي ريال مدريد.

نجم بايرن ميونخ كيميش يشارك في مسلسل ألماني

كشف موقع ألماني عن انضمام نجم نادي بايرن ميونخ جوشوا كيميش إلى فريق عمل مسلسل درامي شهير من أجل الظهور كضيف شرف. وأشار إلى أن صاحب الـ 27 سنة سيظهر كمدرّب لياقة في المسلسل الألماني بحلقة التي ستصدر في 12 مارس القادم. وسيلعب كيميش شخصية المدرب الشاب «كيثي» الذي يستجوبه المحققون حول جريمة قتل للمساعدة في العثور على القاتل. يذكر أن كيميش لن يكون أول النجوم الألمان المشاركين في هذا المسلسل الذي يحكي عن جرائم القتل ومطاردة المجرمين في مناطق ألمانية مختلطة، حيث سبقه يواخيم لوف مدرب ألمانيا السابق وكذلك المهاجم السابق للمانشافت أوليفر بيرهوف.



إصابة المصارع "هوجان" بشلل نصفي بعد عملية جراحية في ظهره

أصيب بطل المصارعة الأمريكي الشهير «هالك هوجان» بالشلل من الخصر إلى الأسفل بعد إزالة الأعصاب من ظهره خلال جراحة الظهر الحادية عشر. إصابة المصارع «هوجان» بشلل نصفي وأكدت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن هالك هوجان فقد الإحساس في الجزء السفلي من جسده بعد جراحة في الظهر، حيث خضع المصارع الأمريكي السابق البالغ من العمر 69 عاما، لعملية تعرض خلالها لإزالة بعض الأعصاب في ظهره وهو ما أدى إلى فقدان الإحساس والتحكم في نصفه السفلي. وتابعت الصحيفة في تقرير مطول عن المصارع الشهير: «لم يعد نجم المصارعة العالمية السابق هالك هوجان قادرا على الشعور بساقيه بعد قطع الأعصاب أثناء جراحة الظهر، ولم يعد يشعر بأي شيء تحت خصره، ولكن لا يزال بإمكانه استخدام العصا للمشي، بعد إزالة الأعصاب خلال جراحة الظهر الحادية عشرة». ويعتبر هوك هوجان أحد أكثر المصارعين شعبية في الاتحاد العالمي للمصارعة خلال ثمانينيات القرن الماضي، حيث اشتهر بمنظره المبهرج ونشاطه الجنوني الذي أطلق عليه مشجعوه اسم هوك مينيا، وفاز هوك هوجان ببطولة العالم للمصارعة 12 مرة، كما يعتبر هوجان من الناشطين البارزين في مجال حقوق الحيوان. وخضع هوجان البالغ من العمر 69 عاما، لعملية تمت فيها إزالة الأعصاب من ظهره.

ظهور تفاصيل جديدة في قضية إتهام داني ألفيس

مازال النجم البرازيلي داني ألفيس خلف القضبان بعد قرار القاضي بوضعه في سجن في سانت إستيف سيسروفيروس، لحين انتهاء التحقيقات معه في قضية غير أخلاقية في مدينة برشلونة. و كان ألفيس يقضي فترة إجازة في مدينة برشلونة عقب انتهاء مشاركته مع منتخب البرازيل في بطولة كأس العالم قطر 2022.

قاضي ثان يحقق في قضية ألفيس

وأكدت آنا مارين قاضية محكمة برشلونة، التي أمرت بسجن ألفيس، أن هناك أدلة كافية حتى الآن لاعتبار أن نجم البرازيل مجرم، وإصدار حكم بالسجن ضده لمدة طويلة، بالإضافة إلى توقيع غرامة مالية ضخمة عليه. وحققت ماريا كونسيسون، القاضية الثانية في قضية ألفيس التي تولت مهمة التحقيق في القضية بعد أسبوعين من حبس اللاعب، مع 8 شهود آخرين كانوا متواجدين في المكان، وبالفعل تستمر القضية في التقدم حتى يومنا هذا. والشهود الجاري التحقيق معهم في الواقعة حتى الآن من بينهم، صديق الضحية وابن عمها، ورجال الأمن، وصديق ألفيس، وتقوم المحكمة بالسماع إلى كل هذه الأقوال من أجل تجميع كافة المعلومات الكافية الخاصة بالحادثة.

ألفيس يطلب الخروج من السجن ويغير أقواله

وأصبح ألفيس يتوسل إلى قضاة محكمة برشلونة، من أجل السماح له بالخروج من السجن بعدما تواجد لفترة طويلة داخل السجن، دون صدور أي حكم يدينه في القضية حتى الآن. ولكن قام ألفيس بتغيير أقواله في القضية أكثر من مرة، وكل هذه الأقوال أضعفت من موقف اللاعب أمام أقوال الضحية التي لم تغيرها ابدا في أي جلسة من جلسات القضية.

محامي ألفيس يتحدث عن احتمالية هروبه

وكانت ميرالدا بوينتس، هي محامية ألفيس في هذه القضية منذ القبض عليه، ولكن اللاعب لجأ إلى محامي إضافي في القضية وهو كريستوبال مارتل الذي كان يتولى مهمة الدفاع أيضا عن الأرجنتيني ليونيل ميسي ووالده في قضية التهرب الضريبي الشهيرة، بالإضافة إلى دفاعه عن العديد من الشخصيات السياسية والاجتماعية الشهيرة حول العالم. وقدم كريستوبال استئناف هذا الأسبوع إلى المحكمة، بشأن حبس ألفيس حتى الآن مطالبا بخروجه من السجن، مؤكدا أنه لن يقيم بالهروب أو الخروج من إسبانيا، طالبا الموافقة على أن يبقى اللاعب حرا حتى صدور حكم في القضية وهو الأمر الذي قد يستغرق عاما أو عامين. ولكن حتى الآن المحكمة ترفض إطلاق سراح ألفيس، خوفا من أن يسافر إلى بلده البرازيل ويكونوا غير قادرين على إعادته مرة أخرى إلى إسبانيا، وذلك بناء على بروتوكول دولي بعدم تسليم الدولة إلى مواطنيها إلى دولة أخرى، مثلما نشرت صحيفة سبورت الإسبانية.

أسطورة كرة القدم الأميركية توم برايدي يعلن اعتزاله نهائيا



أعلن أسطورة كرة القدم الأميركية توم برايدي اعتزاله نهائيا بعد عام على عودته من قرار اعتزال دام شهرا ونصف. ونشر برايدي الذي خرج مع فريقه تامبا باي بانثيرز من الأدوار الإقصائية الشهر الماضي، فيديو عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي قال فيه: «صباح الخير يا رفاق، سأدخل مباشرة في صلب الموضوع، سأعتزل نهائيا. و توج برايدي بلقب السوبر بول سبع مرات، منها 6 مع نيو إنغلاند باتريوتس، قبل أن يضيف لقباً آخر مع تامبا في 2020. أعلن اعتزاله أول مرة في الأول من فيفري الماضي قبل أن يعود عن قراره بعد شهر ونصف ليعلن مجددا في صفوف تامبا. تابع في الفيديو: أعلم أن القرار كان كبيرا جدا في المرة الأخيرة، لذلك عندما استيقظت هذا الصباح، قلت لنفسي، سأسجل وأعلمكم أولا. وأضاف: اللاعب الذي يعد الأفضل على الإطلاق في تاريخ اللعبة. أعتقد أننا نحصل على محاولة اعتزال عاطفية جدا مرة واحدة فقط، واستخدمت محاولتي العام الماضي. لذا، شكرا جزيلا لكم يا رفاق، لكل واحد منكم، على دعمي، لعائلتي، الأصدقاء، الزملاء، المنافسين... شكرا لأنكم سمحتم لي أن أعيش حلمي... ما كنت لأغير شيئا.. وأمضى برايدي 22 عاما في الملاعب في مسيرة أسطورية، ويتضمن سجله الفوز بلقب السوبر بول سبع مرات، منها ستة ألقاب في 9 نهائيات خلال 20 عاما مع نيو إنغلاند باتريوتس بين عامي 2000 و2019. قبل أن يضيف لقباً مع تامبا الذي دافع عن ألوانه بين 2020 و2022.

الطريقة المثلى لبناء عضلات سليمة



المجموعة التالية، وأعلم أن هدفك بناء العضلات وليس حرق الدهون فالأخيرة تعتمد على نظام غذائي معين وليس تدريبات بدنية. الاهتمام بالتغذية شيء ضروري، فالتدريب الجيد ليس ما تفعله مع جسدك بل أيضا ما تطعمه، فالتدريبات دون غذاء جيد لا يظهر النتائج المتوقعة من التدريبات، فلا بد من التغذية الجيدة، وأن تعلم أساسياتها وتتابعها باستمرار، فهي جزء كبير من عالم كمال الأجسام. على عكس الشائع أنه لابد من قياس حجم العضلات والوزن لتحديد مدى نجاحك في التدريبات من عدمه، أعلم أن المرأة وتقييمك لشكلك وجسدك بعينيك أفضل بكثير من تقييم القياسات. ومن جهة أخرى فالعامل الأهم في تحويل أي آثار سلبية للركض إلى إيجابيات بالنسبة للاعب كمال الأجسام هو النظام الغذائي، وما يحتويه من عناصر كافية لدعم العضلات، فعلى سبيل اتباع لاعبي كمال الأجسام لنظام غذائي فقير في نسبة البروتينات والكربوهيدرات بالتأكيد سيتسبب بالضرر، والأفضل دائما أن يرفع لاعب كمال الأجسام نسبتي البروتينات والكربوهيدرات في حميته الغذائية؛ لتأمين الغذاء اللازم للعضلات. واستمررا لأهمية الطعام بالنسبة للاعب كمال الأجسام الذي يرغب في إدخال تمارين اللياقة البدنية لنظامه الرياضي يجب أن لا يقل عدد الوجبات اليومية عن 6 وجبات صلبة غير سائلة، لإمداد عضلاته بالأحماض الأمينية الرئيسية والبروتينات على مدار اليوم سوى قبل وأثناء وبعد التمارين. ويجب الاهتمام جيدا بأن تكون جميع الوجبات الـ 6 اليومية تحتوي على البروتينات بشكل أساسي، ويفضل دائما أن تكون مصادر تلك البروتينات متنوعة ما بين بروتينات الألبان والحبوب والحيوان. بعد الالتزام بنظام غذائي مناسب للجمع بين تمارين الركض واللياقة البدنية، وبين رفع الأثقال يجب أن تدرك أن فوائدها للركض تنعكس بشكل إيجابي مباشر على أدائك في رفع أوزان أعلى، وتمتلك قدرة تحمل أكبر ونفسا ممتدا لوقت أطول؛ لأن الركض يعمل بشكل أساسي على زيادة كثافة القلب والريتين، ويساعدك في تنظيم عملية التنفس بشكل رائع. بجانب تعزيز قدرة التحمل والأداء الرياضي لتمرين الركض فوائد صحية لألعاب كمال الأجسام، من أهمها الحفاظ على قوة الرتين وعضلة القلب وتحسين وقدرات الجهاز الهضمي، وتنظيم معدل ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب الكوليسترول داخل الجسم. فوائد تمارين الركض رائعة، ولكن يجب أن تتم ممارستها بشكل يتناسب معك كلاعب لكمال الأجسام؛ لذلك يجب أن تركز لمسافات طويلة، حتى لا يضغط ذلك على مفاصل الركبة والكاحل، كما يجب أن تختار أماكن الركض بعناية، فيجب أن تركز على أسطح ممهدة ومستوية وتختار حذاء مناسب وخفيفا. أنت لست لاعب ألعاب القوى، أو عداء لذلك يجب أن تنتبه جيدا لمدة ممارستك لتمرين الركض، أو اللياقة البدنية بحيث لا تزيد على الـ 20 دقيقة بحد أقصى؛ حتى لا تتأثر كتلتك العضلية أو تقل قابلية استجابتها للمجهود وبعد عملية التضخيم تبقى مسألة تنشيف العضلات وإبرازها عبر تصفيتها من الدهون حلما يراود الجميع، وعلى الرغم من أن هناك مكملات رياضية وطرقا في التمرين من أجل تحقيق تلك الغاية إلا أن تمارين الركض تسرع الوصول إلى تلك الغاية وتضيف لمسة جمالية إلى العضلات.

إذا فهمت كيفية بناء العضلات بطريقة صحيحة ستوفر الكثير من الوقت والجهد خاصة إذا كنت مبتدئ، وهذا تحديدا ما يعطي الأفضلية لبعض الأشخاص الذين ينجحون في تحقيق أهدافهم والحصول على جسم قوى وجذاب بينما يفشل الآخرون، حيث تعتمد آلية بناء العضلات على عدة عوامل بسيطة إذا استطعت توفيرها يمكنك ببساطة الوصول إلى الجسم الذي تحلم به، وجميع الرياضيين يطمحون أن تكون لديهم بنية جسمانية قوية ويتمتعون بعضلات قوية وهناك بعض الممارسين لرياضة كمال الأجسام يرتكبون أخطاء فادحة قد تؤدي لتوقفهم في مزاوله هذه الرياضة التي لها دور مهم في بناء الجسم وإعطائه شكل متوازن التمزقات العضلية قد تكون في بعض الأحيان سببا في التوقف عن مزاوله هذه الرياضة ورياضة كمال الأجسام أصبحت تحظى بشعبية كبيرة ويمارسها العديد من الناس خصوصا الشباب، ورياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة، بخلاف بناء العضلات القوية، ورياضة كمال الأجسام هي أفضل رياضة عندما يتعلق الأمر بشكل جسمك الذي يجعله مناسباً ومتناسقاً. وهي تقني من أمراض القلب، حيث إن كمال الأجسام يقلل من خطر تطور أمراض القلب التاجية، فمن خلال الانخراط في الأنشطة البدنية مثل تدريب الوزن مع تمارين الأيروبيك، فإن لديك فرصة أكبر لخفض ضغط الدم المرتفع وتقليل السمعة وخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكلها عوامل خطر لمرض القلب. وأيضاً الوقاية من هشاشة العظام، حيث أن كمال الأجسام له تأثير صحي على العضلات والعظام والمفاصل، كما يحافظ على جسمك وعضلاتك قوية ومرنة، ويمكن أن يساعدك تدريب كمال الأجسام في منع الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل، ولممارسة هذه الرياضة يجب اتباع نصائح عديدة، فالأم العضلات التي تشعر بها عند التمرينات هي آلام تخرج من الياف عضلاتك الصغيرة، وهي ليست حقيقية أو دليل على فشل التدريبات ولكن يمكن اعتبارها وصول لمستوى أعلى، مع ملاحظة أن التدريب الفعال والمنظم يكون أقل ألماً، وهو ما يعني أنك تزداد قوة، وأصبحت عضلاتك تحتمل الألم أكثر. المداومة على التدريبات وأدائها بثقة في تحقيق النتائج هو أفضل طريق للوصول للنتائج المرجوة، فالالتزام بمواعيد التدريبات والحفاظ عليها، يمكنك للوصول للشكل الأمثل الذي تريده. الدورات التدريبية القصيرة مع التمرينات القليلة في مجموعات ومع مدربين آخرين، هي أفضل وسيلة لبناء العضلات في وقت قصير، تكثيف التمرينات ضمن مجموعة من 4، 6 أفراد يعطيك نتائج مذهلة، فالتدريب في مجموعة يمكنك التدريب الشامل وبناء قوة عقلية وعاطفية جنبا إلى جنب مع تعزيز القوة البدنية. الأكل الصحي، أو التركيز الذهني ليس بديلا عن التدريبات الجيدة، ولكنها إضافة مهمة جدا لتلك التدريبات والالتزام بها يمتك النتائج المطلوبة. بغض النظر عما كانت برامج التدريب طويلة أو قصيرة فتكتيها والجديدة في أدائها يكون أكثر فاعلية، فلا بد أن يكون التدريب أشبه بالماراثون، مع العلم أن التدريب الشامل يعني استخدام قدراتك البدنية والعقلية إلى أقصى حد. لا تنزعج من قلة خبرتك وعدم وجود نتائج سريعة ولا تعيد التدريبات بسبب ذلك، فقلة خبرتك تجعلك تعتقد أنه لابد أن تمكث في صالة الجيم فترات طويلة حتى تحقق ما تريد، ولكن الحل لتلك المشكلة يكمن في التدريب في وقت أقل وتكثيف التدريبات. لا تنشغل بأي شيء خلال التدريبات إلا التمرين نفسه، فمثلك هو أهم عضلة تريد تقويةا وتحسينها، فلا تشغل نفسك بالهاتف أو أي مؤثر خارجي، فقط سخر كل تركيزك في تمريناتك، فلن ترى نتائج مشرفة إلا إذا كنت تشارك عقلك في تلك التدريبات، فإذا لم تكن مستعدا ذهنيا للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، لا تضع وقتك هناك. لا تعتبر أن فترات الراحة القصيرة أفضل لك، بل على العكس يجب أن تجعلها أطول للحصول على 100% من قوتك وتركيزك، لكن أيضا دون زيادة المدة، فانت بحاجة للحصول على معظم قوتك مرة أخرى قبل الانسحاب إلى

الموازنة بين التدريب والأكل الصحي

جسم أكثر رشاقة. كما يذكرون بأنه ليس المطلوب الأكل لحظة التوقف عن الرياضة، خصوصا إذا كانت التمارين الممارسة عادية كالمشي وركوب الدراجة ورفع الأوزان الخفيفة، وهي رياضات لا ترفع دقات القلب كثيرا. وهنا يمكن تأجيل موعد الأكل قليلا، بينما يختلف الوضع بعد الحصص الرياضية المكثفة والركض، لأنها ترفع معدل دقات القلب، وبالتالي تساعد على طلب الطعام بصورة أسرع. وفي هذه الحالة يمكن تناول الأطعمة خلال 25 دقيقة بعد الحصة، لأنها الفترة التي تكون فيها العضلات أكثر تقبلا لامتصاص الغلوكوز من الأكل وتوزيعه على الخلايا. ولأن النظام الغذائي هو جزء من برنامج التدريب، وليس خيارا إضافيا بالنسبة إلى الرياضيين، يؤكد الاختصاصيون أن العضلات تحتاج إلى عناصر غذائية رئيسية أهمها البروتينات لإعادة بناء أنسجة العضلات وإصلاحها، الكربوهيدرات لتزويد العضلات بالطاقة، المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم لتنشيط عمل البروتينات والكربوهيدرات، والسوائل كالماء والعصير الطبيعي لتعويض ما يخسره الرياضي من سوائل خلال التمرينات. ويذكر الخبراء بأهمية الحصول على 15 غ من البروتينات خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة واحدة بعد الرياضة، ومن الأغذية المحتوية على البروتينات السريعة الهضم: الدجاج، الحبش، الحليب، البيض والمكسرات النيئة. كما ينصحون بالخبز، البطاطا، والأرز، والكينوا، والشوفان، وحبوب الإفطار والفاكهة، للحصول على الكربوهيدرات بمعدل 0.5 غ منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم إذا تم تناول الوجبة بعد 30 إلى 40 دقيقة من الحصة الرياضية، و1.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، إذا تأخر ذلك لنحو ساعتين.

فوائد الموازنة على ممارسة الرياضة حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية، ضبط ضغط الدم وتعديل مستوى السكر، الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين عمل الجهاز التنفسي، معالجة الأرق، التخفيف من حدة التوتر والعصبية والاكتئاب، وزيادة النشاط الجسدي الذي يتيح أداء الوظائف اليومية بشكل أفضل، ومن دون الشعور بالإرهاق، حيث تعود التمارين الرياضية على ممارستها بفوائد جسيمة تفوق تلك التي يحصل عليها من يقومون بالأنشطة الحياتية المعتادة. وينصح الاختصاصيون بالموازنة على هذه التمارين للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. فعند تناول الطعام، يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بوظيفة الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفترغ الجسم لأداء هذه المهمة من دون سواها، أما خلال ممارسة التمارين الرياضية، فيلجأ القلب إلى ضخ الدم إلى العضلات للقيام بالمجهود العضلي لأداء التمارين وإنتاج الطاقة اللازمة للمجهود العضلي، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالمجهودين معا، وهنا تقع الأخطاء، ومنها أن يشعر الرياضي بالدوار أو بالإرهاق الشديد، بسبب عدم توزيع الدم بالشكل المناسب على أعضاء الجسم. يضاف إلى ذلك أن الضغط على عضلات المعدة وهي ممتلئة، أمر في غاية الإزعاج لما يمكن أن يتسبب به من تشنجات وإعياء. وينصح الاختصاصيون بالأقل تقل المدة الزمنية بين تناول الوجبة الغذائية وبين ممارسة التمارين الرياضية عن ثلاث ساعات كحد أدنى، وذلك للحصول على النتائج المرجوة من هذه التمارين أي بناء العضلات والحصول على



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
TD
DIFFUSION

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



Protellisse

Répond a vos besoins de Soins & Beauté

الرائع في الذهب لـ «دزاي» ر سبور



Protellisse
Répond a vos besoins de Soins & Beauté

protellisse