

سليمانى وماندى وجها لوجه  
في قمة "لا سيراميك"  
بدوري المؤتمر الأوروبي



غويـري يلمح  
إلى رغبته  
في تمثيل "الخضر"  
بتصريح مثير

قبل مواجهتي النيجر بتصفيات "كان" 2023  
بلماضي يعقد ندوة  
صحفية الأحد المقبل

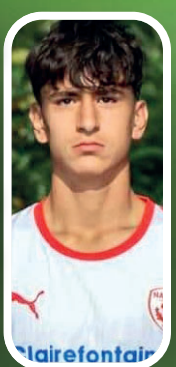
# قريبا

قدومه  
سيشكل  
إضافة قوية  
لهجوم  
"الخضر"

نجم رين  
الفرنسي  
يثير حماس  
ال جماهير  
الجزائرية

للمشاركة في دورة ودية  
لـ"الخضر" لأقل من 17 سنة

نادي نانسي يعلن  
إستدعاء لاعبه  
يانيس ديلافو  
للمنتخب  
الجزائري



ذهاب الدور الأول من  
البطولة العربية للأندية

الكويت الكويتي 1 - شبيبة الساورة 0

"نور الجنوب" يتعثرون  
في أول خرجة عربية

بن  
رحمة ضمن  
أفضل المراوغين  
في الدوري  
الإنجليزي  
الممتاز

Protellisse  
Répond à vos besoins de Soins & Beauté  
الراعي الذهبي لـ«دزائر سبور»

Protellisse SHAMPOING PROTÉINÉ Pro-Expertise  
Protellisse APRES SHAMPOING Pro-Expertise  
Protellisse MASQUE A LA KERATINE Pro-Expertise  
Protellisse SHAMPOING PROTÉINÉ Pro-Expertise





## ترقب للوجه الجديد لـ "مغربي الصحراء" بعد التدييمات المعلنة

تنتظر جماهير كرة القدم العربية رؤية منتخب الجزائر، بعدما بات قريبا من ضم 6 نجوم جدد سيظهرون للمرة الأولى في معسكر مارس الجاري. ويعود منتخب الجزائر للمنافسة في شهر مارس الجاري، عندما يواجه منتخب النيجر مرتين، في الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023. ويطمح منتخب الجزائر للفوز بثالث ألقابه في المسابقة الأبرز في القارة الأفريقية، بعد تتويجه سابقا ببنسختي عامي 1990 و2019.

### الأسماء التي ستلتحق مثيرة للاهتمام

لتحقيق هذا الهدف، قام الاتحاد الجزائري لكرة القدم "هاف" بفتح خط مفاوضات ساخنة مع عدة لاعبين من أصحاب الجنسية المزدوجة. وحقق الهيكل المشرف على كرة القدم الجزائرية نجاحات كبيرة في هذا الملف، حيث أقتنع عدة لاعبين مميزين بحمل قميص "مغربي الصحراء". وضمت القائمة حسام عوار لاعب وسط أولمبيك ليون الفرنسي، وجوان حجام الظهير الأيسر لثلاث، بجانب فارس شايبي مهاجم تولوز، وأيضا بدر الدين بوعناني موهبة نيس، فضلا عن ريان آيت نوري نجم ولضهامبتون الإنجليزي، وكيفن فان دين كيرخوف الظهير الأيمن لباستيا. وتتواجد أسماء أخرى على رادار منتخب الجزائر، من بينها ماكسيم لوبيز لاعب وسط ساسولو، وياسين عدلي موهبة ميلان، فضلا عن أمين غويري هداف رين، وريان شرقي مهاجم ليون.

### سياسة التشبيب تلقى قبولا واسعا لدى الأنصار

وتأتي كل هذه التعزيزات القوية في إطار الاستراتيجية التي قرر اعتمادها جمال بلماضي، مدرب منتخب الجزائر، والقاضية بإعادة بناء منتخب جديد قادر على الذهاب بعيدا في جميع المسابقات. وقام "الكوتش" في وقت سابق باستبعاد بعض اللاعبين المهمين بسبب تراجع أدائهم بشكل لافت، على غرار المدافع جمال بلعمري ولاعب الوسط سفيان فيغولي والمهاجم بغداد بونجاح. كما تتجه النية للاستغناء عن الثاني المكون من عيسى ماندي ويوسف بلايلي خلال فترة التوقف الدولي المقبلة.

## التغييرات المرتبقة لبلماضي على تعديله تصنع الحداث

قرر جمال بلماضي، المدير الفني للمنتخب الجزائري، تغيير سياسته خلال الفترة المقبلة، وذلك من خلال رسالة تهديد تلقاها لاعبيه. وعانى منتخب الجزائر من تراجع كبير في النتائج خلال عام 2022، حيث ودع كأس الأمم الأفريقية من الدور الأول، كما فشل في التأهل إلى نهائيات كأس العالم 2022. وبحسب ما أعلنه جهيد زهيرف، رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، فإن جمال بلماضي ينوي إحداث ثورة حقيقية داخل منتخب الجزائر، بداية من فترة التوقف الدولي المقبلة، من خلال استبعاد العديد من الأسماء الأساسية. وأكد بلماضي سابقا أن ثقته لن تهتز في أسماء مثل رايس مبولحي ويوسف بلايلي، ولكن قناعته تغيرت سريعا، حتى إنه لا ينوي الاعتماد على الثاني في مباراتي النيجر بتصفيات كأس أمم أفريقيا 2023. يذكر أن جمال بلماضي سيعقد مؤتمرا صحفيا يوم الأحد المقبل، سيُفسر خلالها الخيارات التي قام بها، وأسباب استبعاده للعديد من النجوم دون سابق إنذار.



## بن رحمة ضمن الأكثر مراوغة في الدوري الإنجليزي

انضم الدولي الجزائري سعيد بن رحمة (27 عاما)، جناح نادي وست هام يونايتد، إلى قائمة مكونة من 6 لاعبين هم الأكثر إكمالا للمراوغات الناجحة في الدوري الإنجليزي الممتاز بالموسم الحالي 2022-23. بحسب تقرير من منصة "Opta". ومع أن الدوري الإنجليزي يتسم بالخشونة واللعب البدني الشاق، فإن بن رحمة -صاحب 17 مباراة دولية- استطاع القيام بـ44 مراوغة ناجحة بنسبة إكمال 47٪، وهو معدل جيد وضعه ضمن قائمة أفضل اللاعبين مراوغة في البريميرليغ.

### ساكا متصدر الترتيب 48 بالمائة من المراوغات الناجحة

يتصدر القائمة الجناح الإنجليزي بوكايو ساكا -لاعب أرسنال- بـ54 مراوغة ناجحة من أصل 122 بنسبة نجاح 48٪. لكن من حيث الدقة فإن الثلاثي سولي مارش وأداما تراوري وغابرييل مارتينيلي هم الأفضل بنسبة نجاح في المراوغات بلغت 59٪. بن رحمة كان قد منح فريقه "هامرز" نقطة التعادل في مباراته الأخيرة بالدوري الإنجليزي أمام أستون فيلا الأحد الماضي، عندما سجل هدفا من علامة الجزاء ليتتهي اللقاء بالتعادل 1-1، حيث دون اللاعب على هدفه 4 بالبريميرليغ هذا الموسم. هذا وانضم بن رحمة إلى وست هام شتاء عام 2021 قادما من برينتفورد مقابل 23 مليون يورو، وقد ظهر منذ ذلك الحين في 117 مباراة بكل البطولات مع النادي اللندني؛ إذ بات قطعة أساسية في تشكيلة المدرب الاسكتلندي ديفيد مويس.

### محرز

## يساهم في اكتساح "السياتي" للاعبين في الكأس الألماني



عاد الجزائري رياض محرز، للظهور مع مانشستر سيتي، من بوابة دوري أبطال أوروبا بعد مباراتين متتاليتين دون لعب. رياض محرز، شارك بديلا بداية من الدقيقة 54 خلال مباراة مان سيتي ضد لايبزيغ في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، معوضا زميله الألماني إيلكاي جوندوجان. مانشستر سيتي لضيء المباراة شهدت اكتساح مانشستر سيتي لضيء لايبزيغ بسببعبية كاملة دون رد، مع تألق تاريخي للنجم النرويجي إيرلينج هالاند الذي زار الشباك في 5 مناسبات.

### نال نقطة جيدة رغم دخوله كبديل

موقع "هوسكورد" للإحصائيات، منح رياض محرز، تقييما لم يتجاوز الـ7.50 من 10، علما بأن هالاند، نال العلامة المثالية 10/10. ولم يظهر قائد منتخب الجزائر الشيء الكثير خلال الدقائق التي شارك فيها، مكنتها بالتسديد أمام المرمى في مرة واحدة. ونجح محرز في صنع فرصتين خطيرتين لزملائه، والقيام بـ5 مراوغات ناجحة، وهو الذي لمس الكرة في 32 مرة، ونجح في التمرير بنسبة وصلت لـ94٪. يذكر بأن رياض محرز، وبعد أشهر من التألق منذ بداية العام الحالي، عاد إلى نقطة الصفر في الأسابيع الأخيرة، بعدما فقد مكانته الأساسية لصالح فيل فودين وجاك غريليش. وكان الإسباني بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، قد أكد بداية هذا الأسبوع، وجود نية له في التقليل من سياسة المدارة بين اللاعبين، وهو الخيار الذي كان محرز أول ضحاياه.

## عودة بن عيادة للمنافسة تقرب بعد تماثله للشفاء

طمأن الدولي الجزائري حسين بن عيادة أنصار الوداد بشأن جاهزيته وقرب موعد عودته لتعزيب صفوف الفريق البيضاوي. ويقب النجم الدولي الجزائري منذ أشهر بسبب الإصابة، علما بأنه خضع لعلاج في مركز سبيتر العالمي في الدوحة، وخرج بتقارير مطمئنة وإيجابية. وظهر حسين بن عيادة في ملعب تدريبات الوداد "بنجلون" وهو في حالة بدنية لائقة. وكشفت مصادر أن اللاعب سيكمل تأهيله على كافة المستويات، خلال التوقف الدولي المقبل، على أن يعود مطلع أبريل/نيسان بالتزامن مع التدريبات ضد الرجاء، والجولة الختامية لمجموعات دوري أبطال أفريقيا أمام شبيبة القبائل. وستمثل عودة حسين بن عيادة إضافة كبيرة للوداد، كما سيتم اختيار خيار دفاعية أكبر للمدرب الإسباني جاريديو، في توقيت حاسم من عمر الموسم الجاري محليا وقاريا. ويتصدر الوداد المجموعة الأولى في دوري أبطال أفريقيا برصيد (9) نقاط، يليه شبيبة القبائل الجزائري (7)، ثم بترو أتلتيكو الأنجولي (4) وأخيرا فيتا كلوب الكونغولي (3).





قال إن مصباح  
وبن حمو يتمتعان  
بكفاءة عالية

## ولد علي :

### "بوقرة لم يتوقف أبدا عن مساعدة المنتخب الأولمبي"

عبر مدرب المنتخب الوطني لاقبل من 23 سنة، نور الدين ولد علي، عن رضاه بالعمل المنجز ضمن الترتيب التحضيري الأخير الذي أجرته العناصر الوطنية بمدينة عنابة في إطار الإعداد للمباراة المهمة ضد منتخب غانا، ثمنا للإضافة اللازمة التي جلبها الثاني مصباح وبن حمو للفريق وكذا الدعم الكبير الذي يجده من مجيد بوقرة. وأوضح ولد علي في تصريح للموقع الرسمي للطاقم أن: "التحضيرات جرت في ظروف حسنة، حيث، وفرت لنا كل الإمكانيات لسير الحسن في استعداداتنا". قبل أن يضيف: "استفدنا من البنية التحتية التي أتاحتها لنا مسؤولو ملعب 19 ماي 1956، الذين سمحوا لنا بالتدريب على ملعب الملعب الجميل، وكذلك السلطات العسكرية، التي وفرت لنا ظروف الإقامة بالفندق العسكري". وعرج مدرب المنتخب الأولمبي للحديث عن اللقاء الودي الذي خاضه أشباله والدروس التي استخلصها قائلا: "المباراة الودية التي لعبها المنتخب الأولمبي سمحت لنا بمعرفة جاهزية اللاعبين من الناحية البدنية والفنية ومدى تطبيقهم لطريقة اللعب أو التكتيك المعد، وأغتنم هذه الفرصة لأهني اللاعبين على التضحيات التي يقومون بها واجتهادهم في التدريبات، فضلا عن استعدادهم للمضي قدما بالمنتخب الوطني لتحقيق الهدف المنشود". وأكد نور الدين ولد علي، أن طاقمه المساعد في شاكلة جمال مصباح وجمال بن حمو جلبوا الكثير للمنتخب في هذا الترتيب وهي إضافة إيجابية قبل مواجهة غانا قائلا: "مصباح وبن حمو يتمتعان بكفاءة عالية، وتواجهما إضافة كبيرة للطاقم بفضل احترافيتهم". ولم يتوان ولد علي الذي يستهدف قيادة الخضر إلى نهائيات كأس أفريقيا 2023 بتوجيه التحية لمجيد بوقرة على دعمه المستمر ومساندته الدائمة وأردف قائلا: "لم يتوقف أبدا عن تقديم المساعدة". جدير بالذكر، أن المنتخب الأولمبي، سيستقبل منتخب غانا يوم 24 مارس بملعب 19 ماي بعنابة، على أن يتنقل إلى كوماسي، لخوض لقاء الإياب المبرمج يوم 28 من نفس الشهر.

وسيم

## بلابلي: "سنفعل المستحيل لفوز أمام النيجر والتحضير جيدا للكان"

كشف يوسف بلابلي مهاجم نادي أجاكسيو الفرنسي، أن الفريق الوطني يتطلع للفوز في المباراتين المقبلتين أمام النيجر وذلك برسم الجولتين الـ3 و الـ4 من التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس أمم إفريقيا 2023 والمؤجلة إلى عام 2024 بكونت ديغوار. وتحدث يوسف بلابلي في تصريح مقتضب لموقع "شوت أفريقيا" حول المعسكر المقبل للخضر قائلا: "لدينا مباراتين مهمتين ضد النيجر وإن شاء الله سنفعل المستحيل للفوز بهما" في إشارة منه إلى أنه سيكون حاضرا في الترتيب المقرر هذا الشهر. يأتي هذا في وقت رجحت العديد من المصادر سقوط اسم يوسف بلابلي من القائمة النهائية لبلماضي التي يعلن عنها هذا الجمعة أو السبت، وقالت إن يوسف لن يكون معنيا بالتدريب القادم للخضر، حيث لن يستدعيه المدرب الوطني كعقوبة على تصرفاته في تدريب المنتخب الوطني خلال شهر نوفمبر الماضي بمدينة وهران، بعد أن قام بلابلي بكسر الحظر المفروض من بلماضي على معسكر الخضر، بالسماح لأفراد من عائلته وأصدقائه بحضور الحصة التدريبية والتقاط الصور مع اللاعبين قبل مواجهة منتخب مالي الودية يوم 16 نوفمبر.



## قبل مواجهتي النيجر بتصفيات كان 2023 بلماضي ينشط ندوة صحفية الأحد المقبل

سينشط مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، جمال بلماضي، الأحد المقبل، ندوة صحفية في مدرج عمر كزال بالمركز الفني الوطني بسيدي موسى (الجزائر) على الساعة الـ10:00، أسبقا لمقابلة النيجر، من التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس أفريقيا 2023 بكونت ديغوار، والمقررتين ذهابا وإيابا يومي 23 و 27 مارس، بحسب ما أفاد به الاتحاد الجزائري لكرة القدم عبر موقعه الرسمي أمس. وستكون الندوة الصحفية للمدرب الوطني مخصصة بشكل كبير للحديث عن القائمة المعنية بالإستحقاق الهام أمام النيجر بتصفيات كان 2023. من جهته، يدخل المنتخب الوطني معسكره المقبل بداية من تاريخ العشرين مارس الحالي، وهو الترتيب الذي سيتم سبعة أيام تتخلله مواجهتين حاسمتين لضمان تأشيرته التأهل مبكرا، لنهائيات كأس أمم إفريقيا 2023 بكونت ديغوار. وسيعرف ترتيب شهر مارس المقبل استعدادا عدة عناصر جديدة لتدعيم التشكيلة الوطنية، بهدف الشروع في التحضير لنهائيات كأس أمم إفريقيا بكونت ديغوار. وستجري مباراة الذهاب يوم الجمعة 23 مارس بملعب نيلسون مانديلا ببراقبي بداية من الساعة العاشرة ليلا، فيما تقام مقابلة العودة، يوم 27 من نفس الشهر بملعب حمادي العقربي برادس (تونس) بداية من الساعة 17:00 بالتوقيت الجزائري.

وسيم

## دوري المؤتمر الأوروبي

### سليمان وماندي وجها لوجه في قمة "لا سيراميك"

يخوض المهاجم الجزائري إسلام سليمان رفقة فريقه أندريخت البلجيكي تحديا صعبا عندما ينزل ضيفا على ملعب لا سيراميك لمواجهة نظيره فياريال، مساء اليوم الخميس، في إياب دور الـ16 من مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي وعينه على قيادة فريقه للدور المقبل رغم صعوبة المباراة. وكانت مباراة الذهاب بين الناديين التي أقيمت الأسبوع الماضي بملعب "لوتو بارك" انتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله وهي المباراة التي عرفت مشاركة سليمان بديلا ودخوله في المرحلة الثانية. ويسعى سليمان لمواصلة التألق مع ناديه أندريخت بعدما قادته يوم الأحد الماضي، للفوز على سيركل بروج في الجولة الـ29 من منافسات الدوري البلجيكي، بتسجيله لثلاثية مانحا فريقه 3 نقاط ثمينة، جعلته يقفز إلى المركز الثامن. فيما يراهن عيسى ماندي للمشاركة أساسيا مع فريقه خلال المنافسة الأوروبية بعد ملازمته للإحتياط في مباريات "الليغا"، علما أن خاض مباراة الذهاب التي عاد فيها فياريال بالتعادل من بلجيكا.

تحتسبا لخوض صغار  
"الخضر" لدورة ودية  
هذا الشهر

## نانسي يعلن استدعاء لاعبه يانيس ديلافو للمنتخب الجزائري لأقل من 17 سنة

أعلن نادي "أس. نانسي لورين" الفرنسي، أمس الأربعاء، استدعاء لاعبه يانيس ديلافو للاعب للمنتخب الجزائري لأقل من 17 سنة. الفريق الأحمر كشف عبر حسابه في



"تويتر" أنه تم توجيه الدعوة للاعب يانيس لمنتخب الجزائر للشبان وذلك للمشاركة في الدورة الدولية التي ستحتضنها الجزائر في الفترة من 20 إلى 29 مارس الجاري، إذ سيخوض صغار الخضر ثلاث، أمام منتخبات اليابان ومالي وجزر القمر لهذه الفئة العمرية. ويجري المنتخب الوطني لفئة أقل من 17 سنة سلسلة من المعسكرات الإعدادية ليكون على أتم الجاهزية للإستحقاقات القادمة، حيث، أجرى تربيصين مغلقين في شهر فيفري الماضي، الأول كان بمدينة الرويبة وعرف مشاركة اللاعبين المحليين والمحترفين في الخارج، أما الترتيب الثاني كان بالمركز التقني لتحضير المنتخب الوطني في سيدي موسى بالعناصر المحلية فقط إضافة تربيص آخر مؤخرا من 11 إلى 14 مارس الحالي بمشاركة اللاعبين المحليين فقط. سيلعب شبان "الخضر" خلال كأس أمم أفريقيا 2023 ضمن المجموعة الأولى التي سيستضيفها ملعب "نيلسون مانديلا" ببراقبي، والتي تضم منتخبات السنغال والكونغو والصومال وسيكون لقاء الافتتاح لأشبال المدرب أرزقي رمان أمام منتخب الصومال، يوم 29 أبريل المقبل.

وسيم

## ماركوس سليمانا لاعب فياريال السابق: "أندريخت فريق متكامل وسليمان نقطة قوتهم في الكرات الهوائية"

اعتبر ماركوس سينا لاعب فياريال السابق، أن الدولي الجزائري إسلام سليمان سيكون أكبر تهديد لدفاع فياريال خلال مواجهة اليوم المنتظرة بملعب "لا سيراميك" معقل القوصات الصغراء مؤكداً أن النادي الإسباني وجد صعوبات كبيرة في مباراة الذهاب أمام فريق يملك خط هجومي قوي وتحدث ماركوس سينا في حوار خص به موقع "الساعة الأخيرة البلجيكي عن المواجهة المقبلة بين فياريال وأندريخت: "أندريخت إنه فريق شاب وشجاع ومنظم جيدا وخطير في الهجمات المرتدة"، قبل أن يضيف: "في المواجهة الأولى بين الفريقين شهدت مهاجما قويا في الكرات الهوائية إنه سليمان" وواصل: "أندريخت لديه فريق جيد ومتكامل وإذا لم نأخذ المباراة على محمل الجد، فلن نتأهل".

وسيم



## غويري يفتح باب التأويلات بشأن إنضمامه للمنتخب الجزائري!

فتح المهاجم الفرنسي الجزائري لنادي رين الفرنسي، أمين غويري، باب التأويلات بشأن التحاقه بالمنتخب الوطني الجزائري مستقبلا. وكشف مهاجم رين عن اقتراب موعد التحاقه بالمنتخب الوطني، وظهر غويري في مقطع فيديو، متداول على مواقع التواصل الاجتماعي، وهو يرد على سؤال لأحد المتابعين الجزائريين، ورد غويري على سؤال حول موعد انضمامه على المنتخب الجزائري بالقول: "قريبا إن شاء الله". وعبر غويري في تصريحات سابقة موقع "آر. تي. إل" الفرنسي عن اقتناعه بأصوله الجزائرية مؤكدا أنه لم يحسم مستقبله الدولي بعد. وكان رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، جهيد زهيف، قد صرح في وقت سابق أن هيئته اتصلت بأمين غويري، لكن لا يوجد أمر حاسم بخصوص إنضمامه من عدمه أو بعبارة أخرى لم يتخذ قراره النهائي. ويمثل المهاجم الشاب حاليا المنتخب الفرنسي تحت 23 عاما، ويستعد معه للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية بباريس 2024، بعدما سبق وأن مثل مختلف منتخبات الفئات السنوية للزرق، أبرزها فريق تحت 21 عاما الذي شارك معه في 24 مباراة سجل خلالها 11 هدفا. يذكر أن المنتخب الجزائري سيظهر خلال فترة التوقف الدولي القادمة بحلة جديدة، بعد تدعيم صفوفه بـ5 وجوه جديدة على الأقل، وهي بدر الدين بوعناني، جوان حجام، فارس شعبيبي، حسام عوار وريان آيت نوري.

وسيم





دور المجموعات لرابطة أبطال أفريقيا - (الجولة الخامسة)

شباب بلوزداد - الزمالك المصري (غدا سا 20:00)

## "أبناء العقيبة"

يراهنون على الإطاحة بالزمالك وبلوغ ربع النهائي

يحتضن ملعب 5 جويلية الأولمبي، مساء غد بداية من الساعة الثامنة ليلا، مواجهة تاريخية بالنسبة لشباب بلوزداد، حينما يستضيف نادي الزمالك المصري، ضمن الجولة الخامسة من منافسة رابطة أبطال إفريقيا، في مواجهة حاسمة يسعى من خلالها ممثل الجزائر من أجل تحقيق الفوز والاقتراب من تحقيق التأهل إلى ربع النهائي. وسيكون شباب بلوزداد أمام اختبار صعب ومصيري، عندما يواجه الزمالك المصري، أين سيكون أمام حتمية تحقيق الفوز لا غير من أجل البقاء في سباق التأهل إلى دور الثمانية، بالنظر لوضعيته في ترتيب المجموعة الرابعة، أين يحتل الوصافة (6)، خاصة وأن لقاء الغد سيكون أمام المنافس المباشر على ورقة الصعود بعدما أتعش الزمالك (4) حضوره في الجولة الماضية محققا الفوز على المتصدر الترجي التونسي (9)، وهو ما يجعل المباراة غاية في الأهمية لكلا الفريقين، بالرغم من الأفضلية التي يمتلكها الشباب الذي سيكون مدعما بجماهيره التي تعتزم التنقل بكثرة إلى مدرجات ملعب 05 جويلية، كما يتسلح أبناء "العقبية" بالفوز الذي حققوه في لقاء الجولة الأولى أمام "الزمالكواوية" إثر الفوز عليهم في القاهرة بهدف نظيف. ويدخل أشبال المدرب نبيل الكوكي المباراة بمعنويات عالية، وهو ما ظهر خلال فترة التحضير للمواجهة المرتقبة، خاصة بعد تعزيز الصدارة في الرابطة المحترفة الأولى وتعميق الفارق على شباب قسنطينة الوصيف إلى 12 نقطة كاملة، إذ سارت التحضيرات في ظروف مواتية بالرغم من حادثة اللاعب عمار بورديم الذي يخضع لعقوبة انضباطية، فضلا على عدم تواجد إصابات في صفوف التشكيلة البلوزدادية فيما عدا محمد إسلام بلخير الذي لم يلحق بالمباراة. من جانبه، يمر "المراد الأبيض" المصري بفترة عصيبة ونتائج متذبذبة خاصة في البطولة المحلية المصرية، إذ يعول على مباراة الغد من أجل العودة إلى السكة وتخفيف الضغط خاصة وأن رابطة الأبطال أصبحت هدفه الوحيد هذا الموسم عقب الخروج من منافسة كأس مصر وابتعاده عن التنافس على البطولة المحلية لصالح الفريق الأزلي الأهلي المصري، إذ تلقى الزمالك هزيمة على ملعبه أمام نادي إنبي بثنائية نظيفة ضمن الجولة 21، جعلته يحتل المركز الخامس برصيد 33 نقطة على بُعد 11 نقطة من المتصدر الأهلي. ولحساب ذات المجموعة الرابعة يستقبل المريخ السوداني متذيل الترتيب (4)، الترجي التونسي بملعب شهداء فبراير بليبيا، حيث يكفي هذا الأخير نقطة التعادل من أجل ضمان التأهل إلى ربع النهائي، بينما يحتاج المريخ للفوز للابقاء على حضوره التواجد في ربع النهائي.

سفيان ع



البطولة العربية للأندية - ذهب الدور التمهيدي الأول

الكويت الكويتي 1 - 0 شبيبة الساورة

## "نسور الجنوب" يتعثرون في أول خرجة عربية

تلقى نادي شبيبة الساورة، أمس، هزيمة مخيبة على يد مستضيفه الكويت الكويتي، بهدف دون رد، لحساب ذهب الدور التمهيدي الأول لكأس الملك سلمان للأندية العربية. وفشل ممثل الكرة الجزائرية في تحقيق نتيجة إيجابية وتعثر في أول خرجة عربية له في انتظار مباراة الأياب بين الفريقين في الجزائر. واهتزت شباك حارس المرمى زكريا سعدي حامي عرين "نسور" بشار بهدف كويتي، في الدقيقة الـ60. وطرده الحكم مهاجم شبيبة الساورة محمد الأمين ويس، في الوقت بدل الضائع من عمر هذه المواجهة. ويحتضن ملعب "ميلود هادي" بوهان أطوار مباراة العودة، مساء الثلاثاء المقبل، حيث سيكون أشبال جاليت مطالبون بالتدارك وتحقيق فوز يضرب هدفين من أجل ضمان التأهل إلى الدور التمهيدي الثاني من المسابقة.

سفيان ع

مولودية الجزائر

## بوميل يراهن على استعادة المصائب قبل عودة المنافسة

تواصل تشكيلة نادي مولودية الجزائر تحضيراتها على قدم وساق للمواجهة المقبلة من الرابطة المحترفة الأولى، حيث يعمل الطاقم الفني بقيادة التقني الفرنسي باتريس بوميل على استعادة اللاعبين المصابين في أقرب وقت ممكن من أجل الاستعادة من خدماتهم في الجولة المقبلة، وكشفت مصادر مقربة من بيت مولودية أن الطاقم الفني يرمج تدريبات خاصة للاعبين المصابين، تحت قيادة المحاضر البدني فرانك بلان، الذي يعمل على اندماجهم مع المجموعة. وتلقى بوميل أولى الأخبار السارة بخصوص اللاعب شبيب ذبيح الذي التحق بالتدريبات الجماعية، وذلك بعدما اكتفى بالركض حول أرضية الملعب في ودية فريقه أمام وفاق سطيف السبت الماضي. وانضم ذبيح، إلى المجموعة لأول مرة منذ إصابته في افتتاح لقاءات "الشان" مع الخضر، بالتدريبات الجماعية للمولودية، وتدريب ذبيح رفقة زملائه بشكل عادي في حصتي الاستئناف أول أمس، كما خاض حصة أمس، أيضا من دون مضاعفات، ما يؤكد تعافيه من الإصابة التي أبعدته شهرين كاملين. وعلى صعيد ذي صلة، يتواصل غياب الثنائي إيسو ومرواني عن التدريبات الجماعية للمولودية، وأفادت مصادر من داخل بيت النادي العاصمي، بأن عودة الثنائي باتت وشيكة، لاسيما إيسو، الذي لا يضيع أي حصة تدريبية يخوضها الفريق وهو الذي يخضع لعملية إعادة التأهيل ويتدرب بالدرجة استعادة جاهزيته البدنية. إلى ذلك، من المنتظر أن تبرمج الرابطة المحترفة لقاء مولودية الجزائر ونجم مقرة الأسبوع المقبل، وذلك بعدما تم تأجيل المواجهة بين "العמיד" وشباب بلوزداد بسبب مشاركة الأخير في رابطة الأبطال الإفريقية، وأيضا مواجهة نجم مقرة وشبيبة الساورة، على اعتبار أن "نسور الجنوب" سيكونون معنيين ببقاء العودة من الدور الأول للبطولة العربية أمام الكويت الكويتي.

سفيان ع



اتحاد العاصمة

## بوناصر يخضع للتجارب مع ناديين فرنسيين

يتجه اللاعب الشاب نادي اتحاد العاصمة عبد الصمد بوناصر لخوض تجربة احترافية في الدوري الفرنسي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وكشفت الصفحة الرسمية لنادي "سوسطارة" على "الفيديو" أن لاعب الفريق الريد بوناصر، سيخضع للتجارب مع ناديا سوشو وأف سي باريس قريبا، وذلك تمهيدا لانتحاقه بأحد الفريقين الصيف المقبل. يذكر أن بوناصر هو من مواليد 2004 وينشط كمهاجم محوري، وتلقى دعوة من مدرب المنتخب الوطني لأقل من 23 سنة الهادي ولد علي تحسبا للمعسكر الإعدادي الذي أجراه قبل مواجته غانا، المبرجة شهر مارس الجاري.

إدارة الاتحاد تحذف المنشور بعد ضغط الأنصار

إلى ذلك، اضطرت إدارة اتحاد الجزائر لسحب المنشور الخاص باللاعب بوناصر، بعد الانتقادات التي وجهها الأنصار، الذين أكدوا على أن الفريق الأول كان الأحق باللاعب والاستفادة من موهبته، متساقلين بشأن سبب تهميشه في وقت يتواجد ضمن اهتمام أندية أوروبية، وهو ما يؤكد استمرار العلاقة المتوترة بين الجماهير والإدارة التي عقدت أول أمس ندوة صحفية تحدثت فيها عن العديد من الأمور من بينها الانتقادات التي تتعرض لها من قبل الأنصار.

التشكيلة تستأنف تحضيراتها لمواجهة لوبولو الأنفولي

وعلى صعيد آخر، استأنفت تشكيلة نادي اتحاد العاصمة، مساء أمس، تحضيراتها للمواجهة القادمة أمام نادي سانت لوبولو الأنفولي، وذلك بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة، عقب اللقاء المتأخر أمام هلال شلفوم العيد يوم الثلاثاء الماضي، ويعمل الطاقم الفني بقيادة المدرب عبد الحق بن شيخة، على تجهيز لاعبيه جيدا لمواجهة الأحد القادم، في الجولة الخامسة من دور المجموعات لكأس "الكاف"، المزمع إجراؤها بملعب 5 جويلية الأولمبي، خاصة وأن المواجهة ستكون مصيرية بالنسبة لممثل الجرة الجزائرية من أجل حسم تأهله إلى الدور ربع النهائي، وتفاذي أي حسابات في الجولة الأخيرة.

سفيان ع

## شبيبة القبائل تأهيل الثنائي آدم رجم ومعطي الله في صفوف "الكناري"

أعلنت إدارة نادي شبيبة القبائل أمس، عن تأهيل الثنائي آدم رجم، ومعطي الله، بصفة رسمية، ليكون بإمكانهم المشاركة في صفوف الفريق خلال مباريات الرابطة المحترفة الأولى. وكشفت إدارة "الكناري" في بيان لها أمس، على صفحتها الرسمية على "فيسبوك" عن تأهيل الثنائي آدم رجم، ومعطي الله، وذلك بعد تسوية الديون العالقة، وبالتالي سيكونان تحت تصرف الطاقم الفني بقيادة ميلود حمدي في مواجهات الفريق خلال المسابقة المحلية، وأبرز ذات المصادر، أن مساعي إدارة زروقي لا تزال جارية من أجل تأهيلهما على المستوى القاري من أجل اللحاق بلقاء نادي بترو أتلتيكو يوم السبت المقبل على ملعب 5 جويلية الأولمبي، لحساب الجولة الخامسة من دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا. وفي السياق ذاته، ينتظر أنصار النادي القبائلي تأهيل الثنائي الآخر البوسني سمير سماجليتش والمغربيت ايت عثمان، مع الفريق حتى يكون بإمكانهما المشاركة في مباريات "الكناري" فيما تبقى من الموسم الجاري، ويعول المسؤول الأول على العارضة الفنية للنادي القبائلي كثيرا على المستخدمين الجدد، من أجل إنقاذ الفريق من السقوط إلى القسم الثاني هواة، وهو الذي يتخبط في أزمة نتائج أبقته في المركز ما قبل الأخير في جدول الترتيب العام للبطولة المحترفة الأولى.

سفيان ع





دراجات / طواف الجزائر 2023:

## الجزائري رقيقي يفوز بالمرحلة التاسعة بجاية

فاز الدراج الجزائري يوسف رقيقي من فريق تيرانغانو بوليفون الماليزي بالمرحلة التاسعة من طواف الجزائر 2023 التي جرت أمس الأربعاء بين ولايتي جيجل و بجاية على مسافة 5 88 كلم. هذا الفوز هو الثاني من نوعه في طواف الجزائر بالنسبة للدراج يوسف رقيقي بعد مرحلة بسكرة حيث قطع نقطة خط الوصول في ساعة و 54 دقيقة و 17 ثانية متقدما الفرنسي ماكسيم اوروتي من فريق "نيس ميترابول" و الماليزي محمد صالح بنفس الوقت. وفي الترتيب العام احتفظ الفرنسي بول هينيكين بالقميص الأصفر للمتصدر والقميص الأبيض لأحسن دراج آمال (تحت 23 سنة) فيما حافظ الأريتيري يامان داويث على القميص المنقط لأحسن دراج متسلق. من جهته احتفظ الجزائري حمزة ياسين بالقميص الأخضر لأحسن دراج سريع (سبرينتر). يذكر أن 76 دراجا شاركوا في المرحلة التاسعة وما قبل الأخيرة من طواف الجزائر 2023 بين ولايتي جيجل و بجاية. وستقام الجولة العاشرة والأخيرة اليوم الخميس بين بجاية و تيزي وزو على مسافة 122 كلم.

مهدي



ملاكمة / بطولة العالم (سيدات):

## الملاكمات الجزائريات يتعرفن على منافستهن

تعرفت الملاكمات الجزائرية الست (6) على منافستهن في بطولة العالم للسيدات المقررة خلال الفترة الممتدة من 16 إلى 26 مارس الجاري بنيو دلهي (الهند)، بعد عملية سحب القرعة التي جرت أمس الأربعاء بالعاصمة الهندية. ففي فئة أقل من 60 كلغ، ستستهل الملاكمة الجزائرية خليف حجيلة صاحبة ذهبية دورة الألعاب المتوسطية بوهان، المنافسة بمواجهة الروسية غولوبينا نازيدزها في منزلة الدور السادس عشر، قبل أن تلاقي في الدور ثمن النهائي - في حالة الفوز طبعاً - الفائزة من المنزلة التي تجمع بين الإيطالية ميزيانو اليسيا والصينية يانغ وينلو. ولحساب الدور السادس عشر دائما، ستواجه حاملة لواء القفاز النسوي الجزائري على المستوى الدولي، إيمان خليف (أقل من 66 كلغ)، الكينية اسيكو فريزة ايانفو. وفي حالة الفوز ستلاقي خليف نائبة بطلة العالم (اسطنبول - تركيا 2022)، في الدور ثمن النهائي الفائزة من النزال الذي سيجمع الروسية امينيفا ازاليا والبروسية دانيلاشيك ارينا. وتدخل الملاكمات الجزائريات الثلاث الاخريات المشاركات في هذا المونديال، المنافسة بداية من الدور ثمن النهائي ويتعلق الامر بكل من عبد القادر حجاله فاطمة الزهراء (أقل من 54 كلغ) التي ستتحدى الفائزة من المنزلة التي ستجمع بين البوتسوانية بيليفيكي بالمولدافية كروني يوليا، فيما تلاقي بوعلام رميسة (أقل من 50 كلغ) الفائزة من منزلة الهندية نيكات زارين باع الاذربيجانية اسمايولوا اناكامين. ومن جهتها ستواجه اشراق شايب (أقل من 70 كلغ)، صاحبة برونزية مونديال 2022، الفرنسية تيفاني ايديت. وبقيادة المدرب كنزي عبد الغاني و شاوة محمد، كانت الملاكمات الجزائريات الست، قد شاركن في الفترة الممتدة من 6 إلى 13 مارس الجاري بنيدولهي في تريبس تحضيري رفقة منتخبات ثلاث دول اخرى. وبخصوص هذا الموعد التنافسي العالمي، كان المدير الفني الوطني مراد مزيان، قد أكد لـ"واج" أن "محطة بنيدولهي ستكون فرصة مواتية للملاكمات الجزائريات لتقييم مستواه مع خيرة الملاكمات المتواجدات في الوقت الحالي على الساحة الدولية، الأمر الذي سيدفعهن إلى بذل قصارى جهدهن من اجل إثبات تواجدهن في الساحة العالمية". وأضاف ذات المتحدث، أن الهدف الرئيسي من هذه الدورة العالمية، يتمثل في التحضير للتصفيات المؤهلة إلى الألعاب الاولمبية 2024 بباريس، وهي التصفيات المقررة لشهر اغسطس المقبل في مكان لم يحدد بعد. وسيعرف موعد نيو دلهي مشاركة 300 ملاكمة يمثلن 65 دولة. ووفق برنامج المنافسة الذي أعلنت عنه الجمعية الدولية للملاكمة، فإن الدور التمهيدي سيكون في الفترة الممتدة من 16 إلى 21 مارس، فيما يقام الدور ربع النهائي أيام 22 و 23 و 24 مارس والدور نصف النهائي يوم 25 مارس والنهائي يوم 26 مارس. وتجدر الإشارة أن جوائز مالية معتبرة قد رصدت لمونديال نيو دلهي ستوزع على الأوزان 12 المدرجة في المنافسة، حيث ستحصل صاحبة الميدالية الذهبية على 100,000 دولار، الفضية على 50,000 دولار والبرونزية على 25,000 دولار.

مهدي



## البطولة الوطنية لفوفينام فيات فوداو يومي الجمعة والسبت بتبسة

يشارك حوالي 538 مصارع ومصارعة، في الطبعة الـ 20 من البطولة الوطنية للفوفينام فيات فوداو، للأكابر والأواسط (ذكور وإناث)، يومي الجمعة والسبت المقبلين، بالمركب الرياضي لولاية تبسة، حسب ما أفاد مسؤول بالهيئة القطرية أمس الأربعاء. ومن المنتظر أن يحضر فعاليات البطولة الوطنية للفوفينام فيات فوداو، للأكابر والأواسط، 20 ولاية، يمثلهم 96 ناديا، بتعداد إجمالي قوامه 538 مصارعا منهم 136 مصارعة، يتنافسون في اختصاصات التقني والمنزلة. وسيشارك في فئة الأكابر حزام اصفر، 120 مصارعا، فيما يدخل العنصر النسوي في ذات الدرجة ب 40 مصارعة، أما أكابر الحزام الأزرق فيعرف بمشاركة 120 مصارع و 32 مصارعة. ويدخل الأواسط المنافسة ب 162 مصارعا فيما ستكون الوصفيات حاضرة بتعداد 64 مصارعة.

مهدي

البطولة الوطنية للسباحة أصاغر وأواسط:

## "موعد وهران محطة مهمة لانتقاء عناصر المنتخب الوطني"

اعتبر مسؤول الضنات الشابة والتنظيم الرياضي بالاتحادية الجزائرية للسباحة، عبد الحميد تاجبيت بأن البطولة الوطنية للأصاغر والأواسط، التي تقام بوهران إلى غاية نهاية الأسبوع الجاري، "فرصة لمختلف السباحين للتطلع لطرق أبواب المنتخب الوطني الشبانبة تحسبا لقادم المواعيد الدولية". وقال هذا المسؤول في تصريح إعلامي على هامش الافتتاح الرسمي للبطولة، مساء الثلاثاء، أن المشاركين في المنافسة "مدعوون لتقديم أفضل ما لديهم باعتبار أن هذه البطولة ستكون اختصارا مهما لاختيار الأحسن لتدعيم مختلف المنتخب الوطني الشبانبة التي تنتظرها عدة مواعيد دولية هامة خلال السنة الجارية". وخص تاجبيت بالذكر، البطولتين العربية والإفريقية للأواسط وكذا الألعاب الإفريقية للشباب المقررة بالسودان في سبتمبر القادم. ونوه نفس المتحدث، بـ"المشاركة القوية" التي تعرفها البطولة الوطنية للأصاغر والأواسط، حيث أكد حضور ما لا يقل عن 323 رياضي من بينهم 124 من فئة الإناث ممثلين لـ 61 ناديا من مختلف جهات الوطن، وهو ما اعتبره "رقما مهما جدا يترجم الحماس الكبير الذي يميز سباحينا الراغبين في التألق". كما اعتبر بأن إجراء المنافسة على مستوى المركز المائي للمركب الأولمبي الجديد لوهران "عاملا إضافيا وراء هذه المشاركة القوية للسباحين والسباحات، حيث أن الجميع كان يرغب في اكتشاف هذه المنشأة الرياضية الثمينة ذات المقاييس الدولية"، على حد تعبير، متأسفا في نفس الوقت لعدم قدرة بعض السباحين الناشطين في أندية أجنبية على التنقل إلى الجزائر للمشاركة في هذا الموعد بسبب التزاماتهم مع نواديهم. وفضلا عن هذه البطولة، برمجت الاتحادية الجزائرية للسباحة مواعيد أخرى خاصة بالضنات الصغرى، على غرار البطولة الوطنية المفتوحة التي ستقام الصائفة المقبلة بالجزائر العاصمة، وفق نفس المسؤول الذي أشاد بمنح الجزائر شرف تنظيم النسخة القادمة للألعاب العربية في جويلية القادم، مؤكدا أن "إجراء هذه التظاهرة ببيلادنا سيكون بالتأكيد حافزا مهما للرياضيين الجزائريين، ومن بينهم السباحين، لبذل مزيد من الجهد للظفر بمكانة في مختلف المنتخب الوطني".

مهدي







## ريكاردو كارفاليو سيكون مساعداً لمارتينيز في تدريب البرتغال

انضم لاعب ريال مدريد السابق، البرتغالي ريكاردو كارفاليو، ولاعب ريال سرقسطة السابق، الإسباني خيسوس سيبا، للجهاز الفني لروبيرتو مارتينيز المدرب الجديد لمنتخب البرتغال الأول لكرة القدم.

وكشف الاتحاد البرتغالي للعبة في بيان، اليوم الثلاثاء، أخيراً عن الجهاز المعاون لمارتينيز، مدرب بلجيكا السابق. وسيواجه كارفاليو (44 عاماً) تحدياً جديداً في منتخب بلاده، بعد مشوار كروي ناجح مع ريال مدريد

الإسباني وتشيلسي الإنجليزي وبورتو البرتغالي، حيث حقق عدداً من الإنجازات الخالدة. وسبق لكارفاليو العمل مدرباً مساعداً لاندري فيلاش بواش في مارسيليا، ليعود الآن لمنتخب بلاده الذي سبق أن مثله بوصفه لاعباً في 85 مناسبة، وتوج معه بلقب كأس أمم أوروبا عام 2016. كما سبق ورافق سيبا المدرب مارتينيز خلال مشواره كلاعب في سرقسطة، وكذلك في مشواره التدريبي مع ويغان أثليتيك وإيفرتون وكذلك منتخب بلجيكا. وسيضم أيضاً للجهاز الفني محترف ريال بيتيس السابق، ريكاردو بيريرا (47 عاماً) بوصفه مدرباً لحراس المرمى، ومعه أيضاً لاعب سبورتنغ لشبونة السابق، الإسباني إينياكي بيرغارا (61 عاماً) الذي سيركز في تحضير تدريبات محددة لحراس المرمى. كما سيعمل مع مارتينيز، الإنجليزي أنتوني باري (36 عاماً) الذي يعمل الآن مساعداً لغراهام بوتير في تشيلسي، وسيتمزج بين المهمتين. وحل مارتينيز مكان فيرناندو سانتوس كمدرّب جديد للبرتغال وسيخوض أواخر الشهر الجاري أول مباراتين له كمدرّب للمنتخب أمام ليشنتشتاين في لشبونة ولوكسمبورغ كضيف، وسيعلن قائمة المنتخب الجمعة القادم.

## فيما يعتمد رسمياً زيادة عدد المشاركين في كأس العالم

اجتمع مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، في كيجالي عاصمة رواندا، واعتمد العديد من القرارات

الخاصة باللعبة، أهمها يتعلق بالنسخة المقبلة من كأس العالم التي ستقام، بمشاركة 48 منتخباً. ووافق

المجلس بالإجماع على إقامة المونديال بداية من نسخة

2026 بنظام 12 مجموعة

تضم كل منها 4 منتخبات،

بدلاً من المقترح

السابق، 16 مجموعة

في كل منها 3

منتخبات. وسيأهل

متصدر ووصيف كل

مجموعة، وأفضل 8

فرق احتلت المركز

الثالث إلى دور 32،

مع توفير وقت

راحة متوازن بين

جميع المتنافسين.

ومن المقرر أن تقام

104 مباريات في كأس

العالم، وذلك بداية

من نسخة 2026 التي

ستنظمها الولايات

المتحدة الأمريكية وكندا

والمكسيك. وسيقام نهائي

كأس العالم 2026 يوم 19

جويلية، على أن يتم تحرير

اللاعبين من التزاماتهم مع الأندية

بدءاً من 25 ماي في العام نفسه.

## كيليان مبابي يتوج بجائزة لاعب الشهر في الدوري الفرنسي

توج النجم الفرنسي في صفوف باريس سان جيرمان كيليان مبابي بجائزة أفضل لاعب لشهر فيفري الماضي، بفضل تسجيله لأربعة أهداف وتقديم تمريرة حاسمة واحدة، في أربع مباريات خاضها مع النادي الباريسي في الدوري الفرنسي.

ونال مبابي 47 بالمئة من الأصوات، متقدماً على مهاجم نادي ريمس فولارين بولوغيين الذي حصد 31 بالمئة من الأصوات، ولاعب فريق نيس جون

كليب توديبو الذي حصل على 22 بالمئة من الأصوات.

وخلف مبابي في جائزة الشهر صانع ألعاب نادي موناكو، وسام بن

يدر، الذي توج بها خلال شهر جانفي الماضي، كما أنه لثاني

مرة يتوج هداف نادي باريس سان جيرمان والدوري

الفرنسي بهذه الجائزة خلال الموسم الحالي،

بعد الأولى التي كانت خلال شهر

نوفمبر وديسمبر 2022.

## نصري يستنكر "سلوك" ديشان تجاه بنزيمة ويعلق بتصريحات ناروية

وجه الدولي الفرنسي السابق سمير نصري سهام انتقاداته للمدير الفني لكتيبة "الديوك" ديديه ديشان، بعد أزمته مع مهاجم ريال مدريد كريم بنزيمة، خلال مونديال قطر 2022. وفي هذا الأزمته، يميل نصري إلى صديقه بنزيمة، ويعتقد أن ديشان كان بإمكانه إبقاء اللاعب في مجموعته، على أمل التعافي وخوض مواجهات خروج المغلوب، لأن "الديوك" لم يكونوا بحاجة ماسة لحامل الكرة الذهبية 2022، في مباريات الدور الأول

أما عن مغادرة بنزيمة لوفد المنتخب في قطر بين عشية وضحاها، فدافع نصري عن أهداف ليون السابق بالقول بتصريحات لـ "كانال بلاس"، نقلها حساب القناة على (تويتر) الاثنين: "قال له (ديشان) تواصل مع مدير الفريق لترتيب مغادرتك"، وأضاف "إذا رأيت أن المدرب لديه هذا السلوك معي وأنه يقوم بالسماح بحضور فاران رغم أن إصابته لن تسعفه من أجل خوض اللقاء الأول بدور المجموعات، ما كنت لأتحدث مع مدير الفريق، كنت لأخذ أغراضي وأغادر مباشرة".

وأشار نصري إلى سياسة ديشان الذي أكد قبل مونديال 2022 أنه لا يريد أن يأخذ أي لاعب مصاب، حتى أن المدرب أكد أن جميع لاعبيه يجب أن يكونوا جاهزين للمباراة الأولى ضد أستراليا، لكن في الواقع، كان فاران يعاني من الإصابة، وبقي في التشكيلة.

## من زيدان إلى غاري لينكر.. النجوم أهم من المؤسسات

كشفت عدة أزمات ظهرت مؤخراً أن لنجوم كرة القدم الكبار قيمة شعبية كبيرة مهما مرت السنوات على انتهاء مسيرتهم، ومهما علت المؤسسات التي يعملون تحت تبعيتها.

ويبقى لشعبية النجوم الدور الأبرز في خلق التعاطف والدعم معهم حين يحدث أي خلاف بين مؤسسة كبرى ونجم كبير، وآخر هؤلاء كان غاري لينكر نجم منتخب إنجلترا السابق وهداف كأس العالم 1986، وقبله زين الدين زيدان أسطورة منتخب فرنسا وبطل مونديال 1998.

الغريب أن زيدان ولينكر دخلا معا في خلاف قبل عدة سنوات بسبب كريم بنزيمة مهاجم ريال مدريد الإسباني، لكنهما نالا نفس الدعم والتقدير من متابعيهما مؤخراً.

وصف لينكر بنزيمة بالمهاجم الذي ينال تقييماً أعلى مما يستحق، عقب مباراة بين توتنهام الإنجليزي وريال مدريد في دوري أبطال أوروبا لموسم 2017-2018، مما استفز زيدان مدرب الملكي حينها، والذي وصف حديث مهاجم إنجلترا السابق بالعار.

وعدد زينو أسباب رفضه لكلام لينكر، حيث قال: "بنزيمة لن يسجل لك 60 هدفاً، لكنه سيوقع على 30 ويصنع 40، وهذا بالنسبة لي أهم شيء". وأسهب: "لا أحب أن يهاجم الناس لاعبي فريقي، وأريد التوضيح بأن كريم هو أفضل مهاجم بالنسبة لي".

### أزمة زيدان

نشبت في الأسابيع الأولى من شهر جانفي 2023

أزمة بين زيدان ونويل لوغريت، رئيس الاتحاد

الفرنسي السابق لكرة القدم، بعدما تحدث

الأخير بشكل غير محترم عن زيدان عند

توجيه سؤال إليه بشأن إمكانية قيادته

لمنتخب فرنسا مستقبلاً خلفاً لديدييه

ديشامب الفني المدلل للمسؤول السابق،

حيث قال: "لا يهتمني ما سيفعله في

المستقبل وهل سيدرب البرازيل أم

لا".

وقد علقت أكثر من شخصية عامة

رياضية وغير رياضية على

تصريحات المسؤول الفرنسي

وهاجمته لأنه تجرأ على

الأسطورة الفرنسي.

وطالب كيليان مبابي، مهاجم باريس

سان جيرمان ومنتخب فرنسا والذي

وصف زينو مراراً بأنه مثله الأعلى،

باحترام تاريخ زيدان وعدم الحديث

عنه بهذا الشكل.

وزيرة الرياضة الفرنسية اميلي كاستيرا

سارت في الاتجاه ذاته، وطالبت لوغريت

بالاعتذار رسمياً، قائلة: "التصريحات التي أدلى

بها تدل على عدم احترام مؤسف ومغز وتسيء لنا

جميعاً".

وتابعت: "زيدان هو أسطورة كروية ورياضية ولا

ينبغي للاتحاد الفرنسي أن يصدر منه ذلك عنه،

اعتذر عن كلماتك لزيدان من فضلك".

ريال مدريد هو الآخر دخل في الأزمته، مؤكداً رفضه

لحديث رئيس الاتحاد الفرنسي واحترام النادي

الملكي الذي خدمه زينو ولعباً ومدرباً.

### أزمة غاري لينكر

أعلنت هيئة الإذاعة البريطانية (الإثنين) إنهاء

أزمته مع غاري لينكر المذيع بالقناة، من خلال حل

وسط أعاد مهاجم برشلونة الإسباني السابق إلى تقديم

برنامج "MATCH OF THE DAY".

لينكر كان قد هاجم الحكومة البريطانية بسبب إصدار

قوانين جديدة تحد من قدوم المهاجرين إلى البلاد،

ووصف تلك القوانين بأنها تشبه نظيرتها التي صدرت

في ثلاثينيات القرن الماضي في ألمانيا أثناء حكم

الديكتاتور أدولف هتلر.

وقامت "بي بي سي" باتخاذ موقف ضد لينكر بسبب عدم

الحيادية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل لا

يتناسب مع توجيهات القناة بشأن الأحاديث عبر مواقع

التواصل.

إيقاف لينكر أشعل حملة تعاطف كبيرة معه ضمت لاعبين

قدامى من أمثال إيان رايت والآن شيرار وآخرين، ومؤسسات

مثل رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين التي منعت

اللاعبين من الحديث لهيئة الإذاعة البريطانية بسبب

موقفهم تجاه تصريحات الأسطورة.

الضغط الذي تعرضت له القناة الإنجليزية والهجوم الحاد

عليها جعلها تتراجع من خلال بيان رسمي لمديرتها تيم

ديف، أعلن من خلاله عودة اللاعب السابق لموقعه بداية

من الأسبوع المقبل وتقديم برنامج "MATCH OF THE

DAY".

وعلى الجانب الآخر، أعرب لينكر عن سعادته بالتوصل

لحل وسط مع القناة وذلك بعدما قررت "بي بي سي"

إعادة النظر في مراجعة توجيهاتها بشأن التفريعات

على مواقع التواصل الاجتماعي.



## لابورتا يظهر في ليالي دوري الأبطال

تواجد الثنائي خوان لابورتا رئيس برشلونة وماتيو أليمانى المدير الرياضي للنادي، في مدرجات ملعب دراجو بالبرتغال، مساء الثلاثاء، بالتزامن مع مباراة بورتو وانتر. وتعادل الضيقان، بدون أهداف، في إياب دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا، ليتأهل إنتر لربع النهائي، مستفيدا من فوزه ذهابا على أرضه (1-0). وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد تواجد لابورتا وأليمانى للقاء خورخي مينديز وكيل اللاعبين، بشأن بعض الصفقات المحتملة لبرشلونة، وكذلك الحديث عن بعض نجوم البارسا، الذين يمثلهم البرتغالي. وأضافت الصحيفة، أن لابورتا وأليمانى جلسا في منطقة كبار الزوار، بالقرب من بيبي ماروتنا، المدير التنفيذي لإنتر، وشاهدا المباراة بحرص شديد. وارتبط برشلونة بالتعاقد مع الكرواتي مارسيلو بروزوفيتش، لاعب وسط إنتر، خلال الفترة السابقة، وهو الذي دخل بديلا في الشوط الثاني، وساهم في حفاظ النيراتزوري على نظافة شبابه.



## برشلونة يخطط للمستقبل وسط ضجيج قضية نيغريرا

أكد تقرير صحفي إسباني، أن برشلونة بدأ بالفعل في التركيز على الميركاتو الصيفي، وسط كل الضجيج الناتج عن "قضية نيغريرا". وأدان مكتب المدعي العام في إسبانيا، نادي برشلونة في قضية الفساد ودفع الأموال لخوسيه ماري نيغريرا نائب رئيس لجنة الحكام السابق. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فقد سافر خوان لابورتا، رئيس برشلونة، مع ماتيو أليمانى، المدير الرياضي، إلى مدينة بورتو البرتغالية، الثلاثاء، للقاء خورخي مينديز، وكيل اللاعبين، ومعرفة موقف العديد من اللاعبين المرشحين للانضمام إلى البارسا. وخلال الاجتماع، تطرق مسؤولو برشلونة للحديث عن إمكانية ضم لاعبين مثل جواو كانسيلو (بايرن ميونخ)، وبرناردو سيلفا (مانشستر سيتي)، وماركو أسينسيو (ريال مدريد) وروين نيفيز (وولفرهامبتون). بالإضافة إلى استطلاع موقف عناصر البارسا الذين يمثلهم مينديز، مثل أنسو فاتى وأليخاندرو بالدي وفرانيسكو تريينكاو ونيكو جونزاليس.

وناقش رئيس البلوغرانا والمدير الرياضي للنادي مع مينديز، ملف تجديد بالدي، ومستقبل أنسو فاتى، الذي تم عرضه على العديد من فرق البريميرليغ. ويعتبر سيلفا وأسينسيو من أبرز الأسماء المطلوبة في كامب نو، حيث رحب الأول بالرحيل للفرق الكتالوني، كما ينتهي عقد الثاني مع ريال مدريد، بنهاية الموسم الجاري.

## غافي ينتظر تحرك برشلونة داخل أروقة المحكمة الاقتصادية

أكد تقرير صحفي إسباني، أن بابلو غافي لاعب وسط برشلونة، ما زال مسجلا كلاعب في الفريق الأول للنادي الكتالوني. وقضت المحكمة، الإثنين، بعدم أحقية البلوغرانا في تسجيل العقد الجديد لغافي، وأقرت بصحة موقف رابطة الليغا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، ستنتظر رابطة الليغا تقديم برشلونة باستئناف في غضون 5 أيام، بدأت الإثنين. وأفادت الصحفية بأن الرابطة تنتظر قرارا من المحكمة الاقتصادية، ما إذا كانت ستبقي على رفع الإجراءات المتفق عليها في 31 جانفي الماضي أم لا. وأقرت المحكمة، في وقت سابق، بتسجيل العقد كإجراء احترازي لحين الانتهاء من بحث المسألة، قبل أن يتم إصدار قرار آخر ببطلان تسجيل اللاعب. ومن المقرر أن يواصل غافي اللعب حتى نهاية الموسم بالرغم من 6، بدلا من 30، وسيكون من الضروري معرفة ما إذا كان يمكن إطلاق سراحه بنهاية الموسم، في حالة رفض تسجيله نهائيا. وفي حالة عدم قبول تسجيل عقد غافي، سيكون له حق الرحيل بنهاية الموسم الجاري، حيث ينتهي عقده القديم، في صيف 2023. ولعب غافي 36 مباراة مع برشلونة هذا الموسم، سجل خلالها هدفين وصنع 5.

## أزمة في طريق برشلونة لضم نجم سيتي

كشفت تقرير صحفي إسباني أمس عن عائق صعب قد يعقد خطة برشلونة لدعم صفوفه بأحد نجوم مانشستر سيتي. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية فإن "برشلونة يستهدف عددا من الصفقات المجانية المميزة، في الصيف المقبل من بينها إلكاي غندوغان، لاعب مانشستر سيتي، في ظل الأزمة المالية للنادي". وأكدت: "مع ذلك، فإن الراتب الذي طلبه غندوغان لن يستطيع برشلونة دفعه حاليا، حتى لا يتجاوز حد الرواتب المعتمد من رابطة الليغا، الذي يسببه تم إبطال تسجيل بابلو غافي ضمن قائمة الفريق الأول". ولم يكن غندوغان أولوية لدى برشلونة، مع وجود أسماء مثل برناردو سيلفا ومارتن زوبيميدي، لكن موقفه التعاقد دفع إدارة البارسا للتفكير في ضمه. وأشارت إلى أن غندوغان الذي ينتهي عقده في ملعب الاتحاد آخر الموسم الجاري "لا يمانع النظر في العروض المقدمة لضمه، مع عدم استبعاد إمكانية التجديد لمانشستر سيتي". وسيضطر برشلونة للمحاولة بقوة مع قائد سيريغيو بوسكيتس، من أجل التجديد، طالما أصبح هناك صعوبة في التعاقد مع غندوغان.



## فينيسيوس تحت التهديد . . الشبح الأحمر يحلق فوق الكلاسيكو

أيام قليلة تفصل عشاق كرة القدم الإسبانية عن كلاسيكو جديد بين العملاقين برشلونة وريال مدريد بعد صداماتهما الأخيرة بمختلف المسابقات. هذا الكلاسيكو هو الرابع بين الفريقين هذا الموسم، وذلك بعدما التقيا في الدور الأول من الدوري الإسباني، قبل مباراتهما في نهائي كأس السوبر ثم ذهاب نصف نهائي كأس الملك. ويحتضن ملعب سبوتيفاي كامب نو المباراة المرتقبة والرابعة بينهما يوم الأحد المقبل، ضمن منافسات الجولة 26 من الليغا.

### شبح البطاقات

يتخلل كلاسيكو الأرض دوما مشاحنات عديدة واشتباكات لفظية وجسدية بين لاعبي الفريقين. بل ينضم أحيانا أحد المدربين لهذه الاشتباكات، مثلما حدث في كلاسيكو ذهاب نصف نهائي كأس الملك بين تشافي هيرنانديز مدرب البارسا، الذي تضوه بكلمات مسيئة تجاه داني كارفاخال ظهير الريال. وربما يشهد الكلاسيكو المقبل خروج أحد اللاعبين مطرودا، لا سيما في ظل أهمية المباراة وحساسيتها بجانب تنافس الفريقين على اللقب. وحال فوز برشلونة بالمباراة، فإنه سيلامس لقب الليغا الغائب عنه منذ 2019، وذلك بتوسيع الضجوة بينه وبين الريال إلى 12 نقطة. ويحتل برشلونة صدارة جدول الترتيب برصيد 65، فيما يأتي ريال مدريد ثانيا برصيد 56 نقطة.

### تحت التهديد

هناك لاعبون مرشحون بالفعل لنيل البطاقات الحمراء في الكلاسيكو، إما بسبب تدخلاتهم الخشنة، أو سهولة استفزازهم وخروجهم عن النص، فضلا عن الاعتراض على الحكام. باستمرار. وعلى رأس هؤلاء المهديين بالبطاقات الملونة، البرازيلي فينيسيوس جونيور، لسهولة استفزازته بالضغط عليه من لاعبي المنافس. كما اعتاد جناح الريال مؤخرا الاعتراض بكثرة على قرارات الحكام، مما يجعله أقرب اللاعبين للحصول على البطاقات. وسينضم لاعبو خط الدفاع في كلا الفريقين لقائمة المهديين، نظرا لأنهم يضطرون لارتكاب مخالفات بتدخلات عديدة على مدار المباراة. وبدرجة أقل، فإن لاعبي خط الوسط في الجانبين يبقون تحت التهديد ذاته، لحاجتهم أحيانا لتعطيل بعض الهجمات بصورة غير مشروعة، لإيقاف خطورتها في مهددا.

## رئيس الريال السابق يدافع عن برشلونة

تفاعل رئيس ريال مدريد السابق رامون كالديرون مع الضجة الكبرى حول الاتهامات المحيطة بنادي برشلونة في "قضية نيغريرا". ووجه القضاء الإسباني اتهاما لبرشلونة واثنين من رؤسائه السابقين، إلى جانب المسؤول التحكيمي السابق خوسيه ماري إنريكيس نيغريرا بـ"الفساد وخيانة الأمانة وتزوير السجلات التجارية". وقال كالديرون في تصريحاته نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "عندما يكون الأمر بيد القضاء والهيئات المختصة، يجب علينا أن نتنظر القرار النهائي، دون أن ننصب محاكمات موازية". وأضاف: "الإعلام اتهمنا كثيرا في العديد من القضايا، وفي النهاية تبين عدم وجود أي مخالفة". وتابع: "من الضروري دائما احترام فكرة البراءة، أنا محام وكنت دائما أفعل ذلك أثناء ممارسة مهنتي، وأصر أن هذا الأمر في يد العدالة. وأطلب منهم السماح لهم بالعمل بهدوء". وختم: "لم ألاحظ أي شيء غير اعتيادي من الحكام (لمصلحة) برشلونة خلال فترة ولايتي، لقد فزنا بالليغا بعد العودة بشارق 8 أو 9 نقاط، لذلك كان من السهل أن يلحقوا الضرر بنا لو كان هناك دعم تحكيمي لهم".





## مرشح جائزة NXGN.. إبراهيموفيتش ميونخ نجم قادم على خطى "جوريتسكا"

مواهب عديدة تتنافس على جائزة "NXGN" المقدمة من موقع "غول" العالمي لأفضل لاعب تحت 19 عاما، ومن بينهم أريون إبراهيموفيتش. صاحب الـ17 عاما من مواليد ألمانيا، لكن جذوره تمتد لكوسوفو، إلا أنه مثل الضمات السنوية للمنافسة في السنوات القليلة الماضية. ويعد إبراهيموفيتش الصغير أحد ناشئي بايرن ميونخ، ويلعب حاليا ضمن صفوف الفريق الرفيع، لكنه تدرج مرارا مع الفريق الأول وظهر في قائمته بالكثير من المباريات. وفي سبتمبر 2022، صنفته صحيفة "الجارديان" البريطانية كأحد أفضل اللاعبين حول العالم من مواليد عام 2005. وفي جانفي الماضي، قرر بطل ألمانيا تحسين موهبته بعقد حتى صيف 2025، وذلك بعدما تواجد بمعسكر الفريق الشتوي في قطر، استعدادا لاستئناف المسابقات المحلية. وفي فيفري 2023، ظهر إبراهيموفيتش لأول مرة في البوندسليغا خلال فوز بايرن ميونخ على بوخوم بثلاثية نظيفة، وذلك بمشاركة كبديل منذ الدقيقة 77 على حساب ليروي ساني. تلك المباراة جعلت الضمى الشاب ثاني أصغر لاعب في تاريخ النادي الألماني بعد بول فانر. ولم يحصل إبراهيموفيتش على الكثير من الفرص للمشاركة بغزارة مع الفريق الأول، نظرا لوفرة الخيارات في خط وسط بايرن ميونخ. ويمتلك المدرب الألماني غوليان ناغلسمان كتيبة من اللاعبين المميزين في هذا الخط، على رأسهم ليون جوريتسكا، جوشوا كيميشتش وريان جرافنبيرش.

ويلعب إبراهيموفيتش في خط الوسط - من الصندوق إلى الصندوق - ويتمتع بقدرات دفاعية وهجومية على حد سواء، لما يمتلكه من مهارات وقوة في الضغط والتمركز السليم. وفي الفترة الأخيرة، بدأت بعض وسائل الإعلام تشبه أسلوبه بلاعب الوسط الألماني المخضرم ليون جوريتسكا، نجم بايرن ميونخ الحالي.

ويأمل إبراهيموفيتش نيل جائزة "NXGN" التي تضم 50 لاعبا، يتنافسون على لقب الأفضل في هذه السن الصغيرة.



أوضح المدرب الألماني، ماركو روزه، المدير الفني لنادي لايبزيغ، أسباب انهيار فريقه وخسارته بنتيجة ثقيلة أمام مانشستر سيتي في إياب دور الـ16 بمسابقة دوري أبطال أوروبا. وتلقى لايبزيغ هزيمة ساحقة من مانشستر سيتي بنتيجة (7-0) في مواجهة تألق فيها الترويجي إيرلينغ هالاند، حيث أحرز بمفرده 5 أهداف، ليتاهل السيتي بـ(8-1) في مجموع المباراتين إلى ربع النهائي بدوري الأبطال.

وتحدث روزه عن أسباب انهيار فريقه في المباراة، بقوله في تصريحات عبر هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي": "نحن لم نتجح أبدا في الدخول إلى المباراة، هذه مسؤوليتي، استقبلنا الأهداف بطريقة تجعل هذا الأمر مريرا للغاية، واستحق مانشستر سيتي فوزه عن جدارة". وأضاف: "لقد كنا سنين وخاصة عندما يتعلق الأمر بالدفاع داخل منطقة الجزاء. لقد فعلنا ذلك بدور الـ16 في دوري أبطال أوروبا، لقد غير الخصم بعض الأشياء في الضغط مقارنة بالشوط الثاني في مباراة الذهاب، هذا شيء لم نتوقعه". وأكمل الألماني تصريحاته متحدثا عن هالاند الذي سجل 5 أهداف في شباك فريقه، "أنا أعرف إيرلينغ جيدا، وأعرف صفاته، عندما يكون أمام المرمى لا يفكر إلا في تسجيل الأهداف".

وختم تصريحاته بالقول: "لقد حظي ببيئة عظيمة، وكان جاعا للغاية، لقد سجل أهدافا بالقدم والرأس و فاز بالكرات الثانية وأخذ الكرة من الحكم، وكان يركض بشكل جيد، وهذا يخبرك بأنها كانت ليلة خاصة بالنسبة له.. تهانينا لهالاند". يذكر أن هالاند وصل إلى هدفه الـ39 هذا الموسم في جميع المسابقات، وقعه في 36 مباراة؛ أي بمعدل تهديفي فاق 1.08 في كل مباراة، معتليا بذلك صدارة الهدافين في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى.

تلقت مؤسسة خيرية معنية بمساعدة الفقراء والجوعى، ومقرها في مدينة ميونخ الألمانية، 700 كغ من الشوكولاتة من مصنع سويسري بعد مزحة من يان سومر حارس مرمى بايرن ميونخ متصدر الدوري الألماني لكرة القدم. وارتكب سومر حارس مرمى منتخب سويسرا خطأ فادحا خلال المواجهة أمام باريس سان جيرمان الفرنسي الأسبوع الماضي في إياب دور الستة عشر لدوري أبطال أوروبا، لكن زميله الهولندي ماتيس دي ليخت أنقذه وأبعد الكرة من على خط المرمى. وبعد المباراة قال سومر: "دي ليخت سيحصل على حافلة مملوءة بالشوكولاتة السويسرية مني". وحملت شركة "كاجي" السويسرية للشوكولاتة على عاتقها تنفيذ تعهد سومر عبر إرسال أربع حاويات من الشوكولاتة إلى ميونخ. ولم يتواجد لاعبو بايرن ميونخ أثناء وصول الحافلة إلى مقر الملعب التدريبي للفريق، لذا اتفقت الشركة والنادي الألماني على التبرع بالشوكولاتة إلى مؤسسة "موتشر تاغل" الخيرية.

## دي ليخت؛ إنقاذ أمام باريس بمثابة هدف

يتفاخر الهولندي ماتيس دي ليخت، مدافع بايرن ميونخ، بإنقاذه المميز أمام باريس سان جيرمان، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وارتكب يان سومير، حارس مرمى بايرن، خطأ فادحا، خلال مواجهة باريس سان جيرمان، بعد أن قطعت منه الكرة والمرمى خال، لكن دي ليخت أبعده تسديدة فيتينا من على خط المرمى. وقال دي ليخت، في تصريحات لصحيفة "بيلد" الألمانية: "عندما أخرجت الكرة من على خط المرمى، بالنسبة لي كان الأمر كما لو كنت قد سجلت هدفا". وأضاف: "شعاري دائما في المباريات، لا تستسلم أبدا، دائما أبذل كل جهدي حتى اللحظة الأخيرة". وختم: "انضمامي لمجموعة قادة الفريق، بالنسبة لي، ليس مهما، والأهم من ذلك، أريد أن أقدم كل ما لدي على أرض الملعب، ثم سنرى ما سيحدث". وتأهل بايرن للدور ربع النهائي، بعد الإطاحة بباريس سان جيرمان من دور الـ16، بنتيجة 3-0 في مجموع المباراتين.



## مدرب لايبزيغ

## يكشف أسباب

## انهيار فريقه

## أمام مانشستر سيتي

أوضح المدرب الألماني، ماركو روزه، المدير الفني لنادي لايبزيغ، أسباب انهيار فريقه وخسارته بنتيجة ثقيلة أمام مانشستر سيتي في إياب دور الـ16 بمسابقة دوري أبطال أوروبا. وتلقى لايبزيغ هزيمة ساحقة من مانشستر سيتي بنتيجة (7-0) في مواجهة تألق فيها الترويجي إيرلينغ هالاند، حيث أحرز بمفرده 5 أهداف، ليتاهل السيتي بـ(8-1) في مجموع المباراتين إلى ربع النهائي بدوري الأبطال.

وتحدث روزه عن أسباب انهيار فريقه في المباراة، بقوله في تصريحات عبر هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي": "نحن لم نتجح أبدا في الدخول إلى المباراة، هذه مسؤوليتي، استقبلنا الأهداف بطريقة تجعل هذا الأمر مريرا للغاية، واستحق مانشستر سيتي فوزه عن جدارة". وأضاف: "لقد كنا سنين وخاصة عندما يتعلق الأمر بالدفاع داخل منطقة الجزاء. لقد فعلنا ذلك بدور الـ16 في دوري أبطال أوروبا، لقد غير الخصم بعض الأشياء في الضغط مقارنة بالشوط الثاني في مباراة الذهاب، هذا شيء لم نتوقعه". وأكمل الألماني تصريحاته متحدثا عن هالاند الذي سجل 5 أهداف في شباك فريقه، "أنا أعرف إيرلينغ جيدا، وأعرف صفاته، عندما يكون أمام المرمى لا يفكر إلا في تسجيل الأهداف".

وختم تصريحاته بالقول: "لقد حظي ببيئة عظيمة، وكان جاعا للغاية، لقد سجل أهدافا بالقدم والرأس و فاز بالكرات الثانية وأخذ الكرة من الحكم، وكان يركض بشكل جيد، وهذا يخبرك بأنها كانت ليلة خاصة بالنسبة له.. تهانينا لهالاند". يذكر أن هالاند وصل إلى هدفه الـ39 هذا الموسم في جميع المسابقات، وقعه في 36 مباراة؛ أي بمعدل تهديفي فاق 1.08 في كل مباراة، معتليا بذلك صدارة الهدافين في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى.

## الكشف

## عن

## مستقبل

## لوكاس

## هيرنانديز

## مع بايرن ميونخ

كشفت قناة سبورت 1 الألمانية عن مستقبل لوكاس هيرنانديز مع بايرن ميونخ وينتهي عقد اللاعب مع العملاق البافاري في صيف 2024. لوكاس بدأ يرى الضوء من جديد بعد إصابته التي أبعده عن الملاعب لفترة طويلة جعلته يفكر في الاعتزال، الفرنسي يسير بشكل جيد في البرنامج التأهيلي، وهدفه الآن اللحاق بالغولات الأخيرة في الدوري الألماني ونهائي دوري أبطال أوروبا في حال تأهل البايرن. بالرغم من إصابة اللاعب القوية إلا أن النادي الألماني مستعد لتجديد عقده والجميع يثق فيه بشكل كبير.

## فرايبورغ

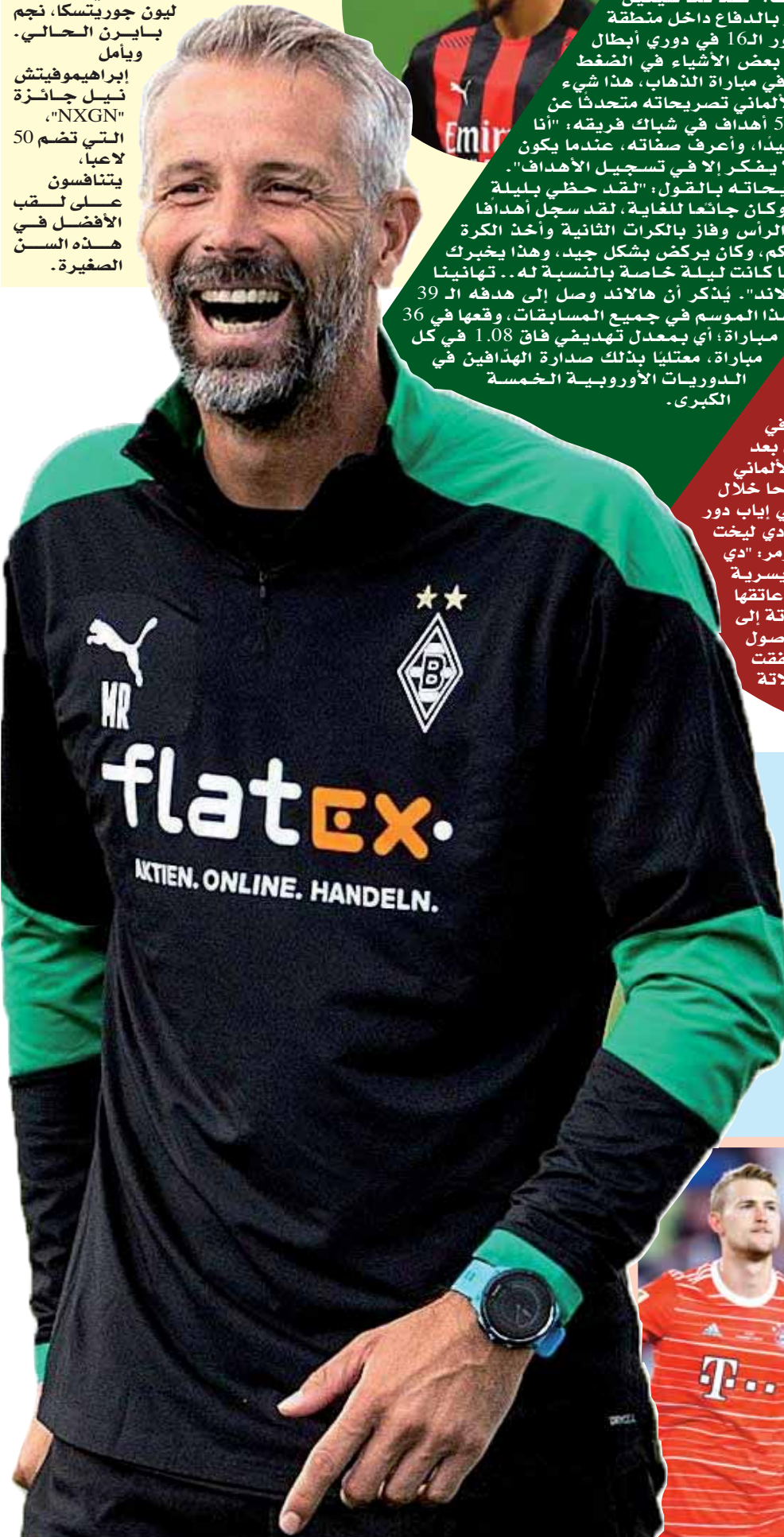
## يمدد

## التعاقد

## الطويل

## لمدربه

أعلن فرايبورغ الألماني، تمديد تعاقد مع المدير الفني كريستيان ستريش، لموسم آخر. وسيستمر ستريش، 57 عاما، في منصبه بذلك للعام 13، ويعد المدرب الأكثر بقاء مع أحد فرق البوندسليغا. كما يعد المدرب الأكثر بقاء مع فريق فرايبورغ في تاريخه بالبوندسليغا. ويقدم فرايبورغ، الذي يستضيف جوفنتوس، اليوم، الخميس في إياب دور الـ16 من الدوري الأوروبي، موسما مبهرا آخر، ويتنافس على المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا في الدوري الألماني. ولم يحدد النادي طول مدة العقد الجديد، لكن ستريش عادة ما يمدد التعاقد لعام واحد فقط. وقال يوخن ساير مدير الكرة بنادي فرايبورغ: "الجهاز الفني بقيادة كريستيان ستريش، يعمل يوما بعد يوم على الكثير من التفاصيل لمساعدة فريقنا على التطور، نحن مستمرون". وسيستمر أيضا ضمن الجهاز الفني، المدربون المساعدون باتريك باير وفلوريان برونس ويوليان شوستر. وأوضح ستريش الذي قاد فرايبورغ للوصول إلى نهائي كأس ألمانيا في الموسم الماضي: "أنا سعيد بمواصلته العمل لهذا الفريق إلى جانب زملائي".





## غوارديولا يرد.. هل أحبط هالاند من أجل ميسي؟

أثار قرار المدرب الإسباني بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بإخراج إيرلينغ هالاند من مباراة الفريق التاريخية ضد لايبزيغ في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا جدلاً كبيراً. نجح هالاند في تسجيل خمسة أهداف في اللقاء، وكان قريباً من تسجيل رقم قياسي غير مسبوق في تاريخ دوري الأبطال، فلم يسبق لأي لاعب أن سجل 6 أهداف في لقاء واحد في المسابقة الأوروبية الأهم. خرج هالاند في الدقيقة 63 من اللقاء تاركاً المجال أمام زميله جوليان ألفاريز، واكتفى بتقاسم الرقم التاريخي لأفضل مسجل في مباراة واحدة بدوري الأبطال مع الأرجنتيني ليونيل ميسي والبرازيلي ولويس أدريانو. المثير في الأمر أن وحدهما ميسي وهالاند من سجل خماسية في مباراة إقصائية بدوري الأبطال، والتقاسم المشترك بينهما أن المدرب في كلا المبارتين كان غوارديولا. وكان لزاماً على غوارديولا الإجابة على السؤال الصعب بشأن ميسي وهالاند. وقال غوارديولا، في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية: «أنا أعرف أن ميسي سجل خمسة أهداف، أنا أتذكر ذلك جداً، ولكن من الرائع أن هالاند قام بذلك في 60 دقيقة، لم تكن تلك هي الحالة مع ميسي». وأضاف: «هالاند صغير جداً، وهذا الأمر يجب أن يكون سبباً إضافياً لتحفيزه من أجل كسر رقم ميسي». وتابع مدرب سيتي: «المشكلة مع هالاند أنه حينما لا يسجل هدفين أو 3 أهداف فإنهم سينتقدونه، سيكون هذا هو الحال في باقي مسيرته، هذا هو الواقع». وأضاف: «هالاند دائماً سعيد في غرفة تبديل الملابس، ويساعد ويمنح كل ما لديه للأخريين، هالاند متنافس رائع بعقلية عظيمة، لقد سجل 5 أهداف وهذا أمر ليس سهلاً».

## ليفربول والسيتي يصطادان في ماء برشلونة العكر

كشف تقرير صحفي إنجليزي أن ليفربول ومانشستر سيتي يتطلعان للاستفادة من معاناة نادي برشلونة لخطف أحد نجومه اللامعين. وبحسب صحيفة "تايمز" البريطانية فإن نادي ليفربول ومانشستر سيتي يرغبان في استغلال عجز برشلونة عن توثيق العقد الجديد لتجمعه غافي من أجل ضم اللاعب في الانتقالات الصيفية المقبلة. وقضت المحكمة الاقتصادية أمس الاثنين بعدم أحقية برشلونة في تسجيل العقد الجديد لغافي، وأقرت بصحة موقف رابطة الليغا في هذا الشأن. ووفقاً لقرار المحكمة فإن غافي سيستكمل عقده السابق مع الفريق الكتالوني، الذي ينتهي في آخر الموسم الجاري. وسبق أن وقع غافي عقداً مع برشلونة حتى 2026، بشرط جزائي قيمته مليار يورو، لكن تم إبطاله بحكم قضائي، لحين توصل بلوغرانا لتسوية مع رابطة الليغا بشأن حد الرواتب. ولا أحد في برشلونة يشك في التزام اللاعب تجاه النادي، حتى غافي نفسه لا يريد الرحيل، لكنه قد يصبح هجأة ودون مقدمات خارج كامب نو في الصيف المقبل.

## نجم تشيلسي ينتظر مكافأة إسبانية

يأمل لاعب تشيلسي مارك كوكوريا، الحصول على مكافأة تألقه في الأونة الأخيرة مع فريقه اللندني، من خلال اختبار مدته 90 دقيقة أمام آلة التسجيل الترويجية إيرلينغ هالاند. وسيعلم لويس دي لا فوينتي مدرب إسبانيا، قائمة فريقه يوم الجمعة المقبل، استعداداً لمواجهة الترويج إسكتلندا في تصفيات بطولة أوروبا 2024، حيث أكدت صحيفة "ذا صن"، أن كوكوريا يتوقع استدعاؤه. وأضافت الصحيفة، أن دي لا فوينتي أجرى بالفعل اتصالات غير رسمية مع كوكوريا وزميله في فريق تشيلسي الحارس كيبا أريزابالاجا، لإعلامهما بأنه معجب بأدائهما مؤخراً. وعاد كوكوريا إلى المسار الصحيح، بعد أن وجد صعوبة في التكيف مع الحياة في تشيلسي، عقب انتقاله من برايتون الصيف الماضي بقيمة 62 مليون جنيه إسترليني. وعانى كوكوريا من مشاكل شخصية في بداية فترته مع تشيلسي، حيث تعرض منزله للسرقة، كما تعرض الظهير الإسباني لصيحات الاستهجان من قبل أنصاره. وتم اختيار كوكوريا كأفضل لاعب في المباراة، خلال فوز تشيلسي المثير 2-0 على بوروسيا دورتموند الأسبوع الماضي، والذي قاد النادي اللندني إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وبعد استبعاده تماماً من قبل المدرب جراهام پوتر مؤخراً، أكمل كوكوريا المبارتين الأخيرتين اللتين فاز بهما تشيلسي. وكشفت مصادر مقربة من كوكوريا لصحيفة "ذا صن"، أن الظهير الأيسر أصبح أكثر استقراراً الآن، خصوصاً وأن التحول الكبير في تشيلسي بعد تغيير الملكية، أثر على اللاعبين الجدد الذين وقعوا معه العام الماضي. ولعب كوكوريا مع إسبانيا على مستوى تحت 18 سنة وتحت 20 سنة وتحت 23 سنة، بقيادة دي لا فوينتي، علماً بأنه خاض مباراة دولية واحدة مع المنتخب الأول.

## هالاند: الاحتفال بالخماسية أرهقني.. ولهذا عاتبت غوارديولا

علق إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، على تسجيله 5 أهداف في اكتساح فريقه لضيفه لايبزيغ بسباعية نظيفة، مساء الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال هالاند في تصريحات عقب المباراة لشبكة "بي تي سبورت": «هذه أسبوع كبيرة، أولاً أنا فخور باللعب في تلك المسابقة، أنا أحبها، وأن أسجل 5 أهداف لتفوز (7-0)، فهذا شيء مذهل». وعن هدفه المفضل بين الأهداف الخمسة التي سجلها أوضح: «أنا مشوش بعض الشيء، أتذكر التسديدات، لكنني شعرت بالإرهاق بعد الاحتفال بالأهداف». وأضاف: «نقطة قوتي هي تسجيل الأهداف، سجلت العديد منها اليوم، بقرارات سريعة حيث أسد الكرة في المكان الذي لا يتواجد به الحارس». وعن استبداله في الدقيقة 63 وأصل تصريحاته: «أخبرته (بييب غوارديولا) برغبتي في تسجيل سداسية، لكن ماذا يمكن أن أفعل؟». وتطرق إلى خطة مانشستر سيتي قائلا: «نلعب على الضغط، خاصة على أرضنا يتوجب علينا الركن والضغط، كنا جديدين للغاية في استعادة الكرات، وفي رأيي، يجب أن نقوم بذلك بصورة أكبر». وأتم: «يجب أن نواصل الاعتماد على الضغط بصورة أكبر، حينها تتولد مساحة أكبر للاعبين بين الخطوط للعب بها، بالمقارنة بين العام الماضي».

## هالاند يدخل السيتي قائمة غائبة في دوري الأبطال

توهج النجم النرويجي إيرلينغ هالاند رفقة فريقه مانشستر سيتي، الثلاثاء، وسجل 5 أهداف أمام ضيفه لايبزيغ على ملعب الاتحاد، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. ووقع هالاند على الخماسية في الدقائق (22-24-45-54-57) من عمر المباراة. بذلك أصبح هالاند أول لاعب من مانشستر سيتي، يسجل هاتريك في الأدوار الإقصائية لدوري الأبطال، بحسب "بي بي سي". كما أفادت "أويتا"، بأن هالاند سجل 5 هاتريك لمانشستر سيتي في جميع المسابقات هذا الموسم، أكثر بـ3 هاتريك من أي لاعب آخر في الدوريات الخمس الكبرى. كما أنه بات أول لاعب من البريميرليغ يسجل 5 هاتريك في موسم واحد، منذ هاري كين، مهاجم توتنهام هوتسبير، في موسم (2016-2017). وسجل هالاند هاتريك مرتين في دوري الأبطال، أكثر من تييرري هنري والظاهرة رونالدو وواين روني، وذلك بحسب "سكواكا".

## ماتيبوس؛ لا أفهم قرار غوارديولا!

أعرب لوتار ماتيبوس أسطورة الكرة الألمانية، عن تعجبه من قرار الإسباني بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، باستبدال إيرلينغ هالاند خلال مواجهة لايبزيغ، سهرة الثلاثاء. وسجل هالاند خماسية في شباك لايبزيغ، قاد بها فريقه للفوز (7-0)، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال ماتيبوس عبر شبكة "سكاى سبورت ألمانيا": «لا يمكنني فهم قرار غوارديولا واستبداله لهالاند بعد 63 دقيقة». وأكمل: «كان بإمكان اللاعب كتابة التاريخ عبر تسجيل الهدف السادس، وتجاوز رقم ميسي في دوري الأبطال». وكان ليونيل ميسي قد سجل 5 أهداف قبل سنوات في مباراة بدوري الأبطال ضد باير ليفركوزن، كما هو الحال مع البرازيلي لويس أدريانو مع شاختار الأوكراني. وأتم ماتيبوس: «هذا هو الشيء الوحيد الذي ضايقتني قليلاً في المباراة، وبعبارة عن ذلك، فالعرض الذي قدمه هالاند كان مثيراً».

## حارس آرسنال: أريد التحول إلى أسطورة

أكد أرون رامسدال حارس مرمى آرسنال، رغبته في البقاء مع النادي اللندني حتى نهاية مسيرته. ودخل حارس المرمى الإنجليزي موسمه الثاني مع "الغانرز"، بعد وصوله من شيفيلد يونايتد مقابل 30 مليون جنيه إسترليني. ويتمتع الحارس (24 عاماً) بموسم رائع، ما ساعد فريق ميكيل أرتيتا مدرب الفريق، على البقاء في صدارة ترتيب فرق الدوري الإنجليزي الممتاز. وحافظ رامسدال على نظافة شبابه 13 مرة في جميع المسابقات هذا الموسم، وحصل على لقب حارس العام في حفل توزيع جوائز لندن لكرة القدم. وأكد رامسدال، في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، أنه يريد البقاء في آرسنال لسنوات، موضحاً: «كانت فترة صعبة خلال فترة انتقالي إلى الغانرز، حتى قبل ذلك على سبيل الإعارة، لم أتخيل أبداً مغادرة بورنموث بعد عام، وذات الأمر حدث مع شيفيلد يونايتد». وأضاف: «هذا المكان يمكنني أن أرى فيه نفسي لمدة 10 أو 12 عاماً.. هذا هو الهدف، أمل ألا اضطر أبداً إلى المغادرة وسأصبح بطلاً حقيقياً وأسطورة هنا». وسئل رامسدال عن تأثير المدير الفني ميكيل أرتيتا على قرار انضمامه إلى آرسنال، فأجاب: «من أول مكالمة هاتفية، قال لي: (كن على سجيتك، لست بحاجة إلى أن تكون أي شخص يختبي وراء صورة، أو أن تتجنب التحدث في غرف تغيير الملابس)». وتابع: «في اليوم الأول الذي جئت فيه، لحسن الحظ كنت أعرف عدداً قليلاً من اللاعبين من الأندية السابقة أو المنتخب، لذلك تمكنت من القجوم والمزاح على الفور ويمكن للناس رؤية شخصيتي، لقد سمح لي بالتأكيد بالتعبير عن نفسي على أرض الملعب منذ المباراة الأولى».





## جوفنتوس يخطط لفسخ عقد بوغبا الصيف المقبل

يُدرس مسؤولي فريق جوفنتوس الإيطالي، فسخ عقد النجم الفرنسي بول بوغبا صانع ألعاب السيدة العجوز والمنتهي في جوان 2026. كان بول بوغبا قد عاد إلى صفوف جوفنتوس الإيطالي الصيف الماضي، في صفقة انتقال حر قادما من مانشستر يونايتد لمدة 4 سنوات حتى يونيو 2026. ذكرت صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، إن إدارة جوفنتوس تخطط لفسخ عقد النجم الفرنسي بول بوغبا قبل نهايته بسبب مسلسل الإصابات المستمر الذي عاق مسيرته منذ انطلاق الموسم الجاري 2022-2023.

أضافت، إن بول بوغبا صانع ألعاب مان يونايتد، يعاني من مشاكل بدنية أدت إلى إصابته أكثر من مرة مما أدى إلى ظهوره لمدة 35 دقيقة خلال الموسم الجاري. ويحصل بول بوغبا على 8 ملايين يورو سنويا في عقده مع جوفنتوس الإيطالي، ويدفع له مسؤولي النادي ما يقرب من 230.000 يورو في الدقيقة حتى الآن في موسم 2022-23، وهو ما كشفت عنه الصحيفة.

## إنتر ميلان يكشف موقفه من بقاء روميلو لوكاكو

تحدثت تقارير إعلامية عن موقف نادي إنتر ميلان الإيطالي، من بقاء مهاجمه الدولي البلجيكي روميلو لوكاكو في صفوف الفريق الموسم القادم.

ونقل الصحفي الإيطالي وخبير سوق الانتقالات، فابريزيو رومانو، تصريحات من المدير التنفيذي لنادي إنتر ميلان جوزيبي ماروتا يتحدث فيها عن مستقبل لوكاكو قائلا: "صفقة روميلو لوكاكو سيعود إلى تشيلسي لأنه يلعب معنا بنظام الإعارة، ثم سنرى". ويلعب لوكاكو مع إنتر ميلان منذ صيف 2022 بنظام الإعارة من نادي تشيلسي، حيث سبق له أن لعب لإنتر ميلان كذلك خلال الفترة من صيف 2019 وحتى صيف 2021. وختم المدير التنفيذي لنادي إنتر ميلان حديثه قائلا: "لوكاكو ليس بحالة جيدة بعد، ما زلنا ننتظر رؤية لوكاكو الحقيقي كما رأيناه في الأعوام الماضية".

وخاض لوكاكو 14 مباراة مع إنتر ميلان في الدوري الإيطالي هذا الموسم، وسجل ثلاثة أهداف وصنع هدفاً واحداً، وشارك في مباراتين بدوري أبطال أوروبا وسجل هدفين.

## جوفنتوس لا يزال يأمل في جاهزية ميليك لمواجهة ديربي إيطاليا

يأمل فريق نادي جوفنتوس في أن يكون المهاجم البولندي أركاديوش ميليك جاهزا لمساندة فريق الأبيجي، حيث سيكون الهدف أن يكون ضمن القائمة المستعدة لمباراة الديربي أمام الإنتر. أثبت اللاعب المعار من أولمبيك مارسيليا بأنه جزء مفيد من تشكيلة ماسيميليانو أليغري هذا الموسم. حيث سجل ثمانية أهداف في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا لصالح البيانكونيري. غاب ميليك عن فريق البيانكونيري بسبب إصابة متوسطة في أوتار الركبة منذ نهاية جانفي، مما أجبره على التغيب عن آخر 11 مباراة لفريق جوفنتوس في جميع المسابقات. بدأت الأمور صعبة للمهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش في الأسابيع الأخيرة، وقد تعطي عودة ميليك لونا جيدا لهجوم البيانكونيري في الفترة القادمة مع بث روح جديدة في الخط الامامي.

## السلوفاكي لوبوتكا يؤكد استمراره مع نابولي في الموسم المقبل

أكد السلوفاكي ستانيسلاف لوبوتكا نجم خط وسط نابولي الإيطالي على رغبته في البقاء مع الفريق الجنوبي، مشيراً إلى أن في محادثات إيجابية مع النادي لتمديد عقده.

وانتقل لوبوتكا ابن 28 عاماً للعب في صفوف نابولي شهر جانفي من عام 2020 قادماً من سيلتا فيغو الإسباني بمبلغ 21 مليون يورو.

وأصبح لوبوتكا فيما بعد واحداً من أهم لاعبي نابولي خاصة هذا الموسم الذي يشهد تألق جميع أفراد الفريق. وسينتهي عقد النجم السلوفاكي ستانيسلاف لوبوتكا مع فريقه نابولي في صيف عام 2025، ولكن ترغب الإدارة وفي تمديد وتحسين عقده بعد الأداء الاستثنائي الذي يقدمه مع النادي الجنوبي هذا الموسم. وتحدث ستانيسلاف لوبوتكا لـ "كورسور" بشأن مستقبله مع نابولي قائلا "نحن في محادثات ملموسة، نحن في مرحلة جيدة من المفاوضات مع نابولي. أريد أن أبقى".

وذكر الصحفي الإيطالي الشهير فابريزيو رومانو المختص بأخبار الانتقالات اللاعبين أن عقد لوبوتكا الجديد سيكون حتى صيف عام 2027 مع خيار التمديد حتى صيف 2028.

## ميلان يباشر مفاوضاته مع ريال مدريد للاحتفاظ بدياز

كشفت تقارير إعلامية إسبانية عن بدء نادي ميلان الإيطالي بصفقة رسمية لمفاوضاته مع نظيره ريال مدريد الإسباني، من أجل شراء العقد النهائي لنجم الفريق إبراهيم دياز.

وكان دياز قد انضم إلى صفوف ميلان في صيف 2021، معازا لمدة عامين من ريال مدريد، ويضم عقد الإعارة خيار الشراء مقابل 22 مليون يورو.

ويعتبر دياز الذي يملك الجنسية الإسبانية والمغربية، في الوقت الراهن أحد أبرز لاعبي النادي الإيطالي، لدرجة أن المسؤولين عن ميلان قد قرروا بالفعل أنهم يريدون تنفيذ خيار الشراء المدرج في عقد انتقال اللاعب. وأوضحت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، أن ميلان وريال مدريد قد بدأ بالفعل المفاوضات حول دياز، إذ ومن حيث المبدأ، يجب على النادي الإيطالي دفع 22 مليون يورو لريال مدريد سيكون لديه خيار إعادة شراء بقيمة 27 مليون.

لكن حسب معلومات الصحيفة، فإن ميلان يريد تخفيض هذا المبلغ، ومسؤولو "الروسينيري" متفائلون جدا بالحصول على موافقة من النادي الملكي، بخصوص هذا العرض. أفتتح دياز الجميع في ميلان، حيث لا يتوقف عن تلقي الثناء، آخرها، من مديره، ستيفانو بيولي؛ "إنه لاعب كامل، ذو جودة عالية، من التلميح وواحد ضد واحد. العمل والتضحية". من جانبه، فإن ريال مدريد لا يزال متردداً في إعادة دياز إلى الفريق اعتباراً من الموسم القادم، حيث سيعتمد ذلك على ما سيحدث مع الإصابات الموجودة، وفي الميركاتو الصيفي خاصة فيما يتعلق بماركو أسينسيو الذي لا يزال مستقبلاً مع النادي الملكي غير واضح.



## إنتر ينجو بالتعادل مع بورتو ويبلغ ربع النهائي

تأهل إنتر ميلان الإيطالي لدور الثمانية لدوري أبطال أوروبا بعدما فرض التعادل السلبي على مضيفه بورتو البرتغالي في إياب دور الستة عشر للبطولة القارية. وهاز إنتر ميلان ذهاباً 1 - صفر على ملعبه، ليتفوق بهدف دون رد وأنهى بورتو المباراة بعشرة لاعبين بعد طرد بيبي في الثواني الأخيرة.

وفرض لاعبو بورتو أفضليتهم منذ الدقائق الأولى للشوط الأول، والذي شهد فرصاً كثيرة للفريق البرتغالي، لكن لم تجد تلك الفرص طريقها إلى المرمى، فيما حاول إنتر ميلان بمحاولات خجولة.

وفي الشوط الثاني، عاود لاعبو بورتو بالضغط على مرمى إنتر ميلان، فمرت تسديدة ماتيبوس أوربيي بجوار المرمى، ورد عليه نيكولو باربيل بتسديدة قوية مرت قريبة من حارس أصحاب الأرض.

وأنتقد الكاميروني أندريه أوانا -حارس الإنتر- مرمى فريقه عندما أمسك كرة ساقطة من أمام غالينو، ورد لاعب إنتر فيديريكو ديماركو بتسديدة جاورت مرمى بورتو. ومرت رأسية دانيال ناماسو فوق مرمى إنتر ميلان، وذهبت مقصية توني مارتينيز بجوار مرمى الإنتر، ثم تدخل القائم والعارضة لإبعاد فرصتين من لاعبي بورتو في الوقت بدل الضائع، قبل أن يطلق الحكم صافرة النهاية معلناً تأهل إنتر إلى ربع النهائي.

وصالحت إنتر ميلان جماهيره بعد خسارته مرتين في آخر ثلاث مباريات بالدوري الإيطالي، الذي يحتل فيه المركز الثاني لكن ببطاق 18 نقطة عن نابولي المتصدر.

أما بورتو فسيطوي صفحة دوري الأبطال وسيركز على مسيرته في الدوري البرتغالي حيث يحتل مركز الوصيف ببطارق ثمان نقاط عن بنفيكا المتصدر.

### إنتر ميلان

## إنزاغي: "نستحق التأهل إلى ربع النهائي، والآن علينا أن نلعب بثقة كبيرة"

تحدث المدرب سيموني إنزاغي بعد التأهل الصعب لفريقه الإنتر بالتعادل السلبي مع بورتو في ملعب الدراجو، وأكد أنه هادئ للغاية ولا يريد الرد على الانتقادات. كان إنزاغي قد دخل المباراة تحت ضغوط كبيرة بعد نتائج الإنتر المتذبذبة في الدوري المحلي، ولكن الفريق نجح في البقاء بقوة في الدفاع وحافظ على نتيجة الفوز التي حققها في الذهاب. قال سيموني إنزاغي بعد التأهل إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا بعد كرتين ضربتا بالقائم والعارضة لبورتو في النهاية: "الحظ مهم نسبياً في كرة القدم". استنرد: "في مجموع المباراتين، مباراة الذهاب والعودة فنحن نستحق التأهل إلى ربع النهائي، والآن علينا أن نلعب بثقة كبيرة". وعن ما إذا كان قد انتقم ممن ربط مستقبله بنتيجة مباراة اليوم قال: "أعرف الانتقادات التي يجب أن أستمع لها والانتقادات التي يجب أن لا أستمع لها. أعرف من أين تأتي ومن يقدمها، أنا هادئ جداً ومن ثم عندما يحين الوقت المناسب سأتحدث". أما عن ضرورة تحسين النتائج في الدوري الإيطالي قال سيموني إنزاغي: "الإنتر الآن في المركز الثاني ونريد الدفاع عن هذا المركز بكل قوتنا". اختتم حديثه: "نحن في المركز الثاني في الترتيب وموجودين في سياق كأس إيطاليا وفي دوري أبطال أوروبا، نعلم أن لدينا مباراة مهمة يوم الأحد (أمام جوفنتوس)، لكن الآن من المناسب الاستمتاع بما حققناه وخاصة أنه كان مقفوداً لفترة طويلة".





## نادال .. الطفل الذي منحه عمله أعلى هدية في التاريخ

ملك الملاعب الترابية، وصف تطلقه وسائل الإعلام العالمية والجمهير الرياضية، على النجم الإسباني المخضرم، رافاييل نادال، الذي استطاع تحقيق لقب بطولة "رولان غاروس"، للمرة الـ 14 في مسيرته، ليكتب صاحب الـ (36 عاما) اسمه بأحرف من ذهب في عالم التنس. نادال الذي ولد وفي فمه ملعقة من الذهب، بسبب عائلته الثرية، حيث يعد والده سيباستيان أحد رجال الأعمال المشهورين في إسبانيا، ووالدته ماريا، التي تعمل في تجارة العطور، لم يكن مهتما نهائياً بأن يدخل في مجال الرياضة. لكن هدية عمه توني نادال وهو في سن الرابعة من عمره صنعت الفارق في حياة رافاييل، بعدما أعطاه مضرباً للتنس، وأعجب به نادال رغم أن بنيته الجسدية كانت ضعيفة، إلا أنه استطاع تطوير نفسه عبر حوضه للتدريبات المستمرة. وبالإضافة للتنس، كان نادال مهتما بلعب كرة القدم، لكن والده تدخل سريعا بعدما لاحظ تراجع نتائج ابنه في المدرسة، ليقوم بتوجيهه لطلب مباشر له، وهو اختيار رياضة واحدة، حتى يركز على التحصيل العلمي، ليفضل نادال كرة المضرب. وأشرف توني بشكل مباشر على تدريبات رافاييل نادال، وطلب منه استخدام يده اليسرى. رغم أن رافاييل يجيد العمل بيده اليمنى، لكن خبرة عمه في عالم التنس، جعلته يتمرن على يده اليسرى، من أجل تنفيذ الضربات الأمامية القوية. وتخوف والدا رافاييل على تعلقه، بسبب رغبته بأن يصبح محترفاً في عالم التنس، ويهمل دراسته، لكن العم توني قدم وعده، وطالبهم بضرورة منحه فرصة، كون رافاييل يتمتع بالموهبة، التي ستجعله أحد أهم لاعبي كرة المضرب ويرز نادال في عالم التنس، وهو في سن الـ 16 من عمره، بعدما وصل لنصف نهائي بطولة "ويمبلدون".

لناشئين، وانزع لمنتخب إسبانيا لقب كأس ديفيز، عندما كان يبلغ 18 عاماً، ليشرق بعدها طريقه الناجح في هذه الرياضة. وعانى نادال من إصابة في قدمه كادت تجعله يعلن اعتزاله، وقرر بالفضل التوجه إلى رياضة الغولف، إلا أنه عاد بقوة مرة أخرى، وأصبح المنافس الأول للسويسري، روجر فيدرير، وحقق الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأولمبية في بكين واستمر نادال بحصد الألقاب، حتى أصبح لديه 22 تتويجا في بطولات "الغراند سلام"، و14 لقباً في "رولان غاروس"، ما جعله أحد أساطير رياضة كرة المضرب في التاريخ، وليحضر اسمه طويلاً في ذاكرة الجماهير الرياضية، التي تحبه كثيراً.

## كريستيانو رونالدو يخطف الأنظار في أحد مطاعم الرياض

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو للنجم البرتغالي ولاعب النصر السعودي كريستيانو رونالدو في أحد مطاعم الرياض. من الواضح أنه ذاهب لتناول وجبة المشاء حيث ظهر خلفه بعض الأشخاص وكانوا يرشدونه إلى طاولة الطعام المجهزة له. في الساعات القليلة الماضية علق النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، على خسارة فريق النصر السعودي في الكلاسيكو أمام الاتحاد ضمن منافسات دوري روشن لكرة القدم. ونشر رسالة عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر قال فيها: "محبطون من النتيجة، لكننا لا نزال نركز على موسمنا والمباريات المقبلة وأصاف: "شكراً لجمهور النصر على دعمكم، نعلم أنه يمكننا الاعتماد عليكم في كل وقت". تقدم اتحاد جدة أمس بثور صعب وقيم بنتيجة 1-0 على النصر.

هذه هي الهزيمة الأولى للنصر في الدوري السعودي منذ توقيع العقد مع رونالدو في وقت سابق من هذا العام.

## نجم برشلونة: أذهب إلى الطبيب النفسي أسبوعياً

كشف فيران توريس مهاجم نادي برشلونة الإسباني أن معاناته مع الفريق الفترة الماضية كانت أشبه بالسقوط في حفرة والتي كانت نتيجة لمحاولته أن يكون "لاعباً آخر". وانتقل توريس إلى فريق إقليم كتالونيا في شتاء 2021 قادماً من مانشستر سيتي الإنجليزي ومنذ عودته إلى إسبانيا سجل الجناح الشاب 12 هدفاً في 54 مباراة مبينة معاناته التهديفية في تلك الفترة. وبعد مباراة قدم فيها توريس مستوى لائقاً بحسب قوله أمام قادش في الدوري الإسباني فقد كشف لاعب مانشستر سيتي والطبيب النفسي، وفي تصريحات نقلتها "سبورت" الإسبانية كشف توريس: كنت مهووساً بالأهداف وكأني كنت أود أن أكون لاعباً آخر وليس أنا، لم أكن أكثر لمبارياتي السيئة أو المتواضعة كنت فقط أريد أن أسجل. وأضاف: لطاماً كنت لاعباً يلعب بشكل جماعي سواء بالثنائيات أو بخلق التوازن وصناعة الأهداف وكنت في فترات سابقة أساهم أيضاً بتسجيل الأهداف لكنني واجهت فترة طويلة سيئة بعدها ولم أعلم كيف أعالجها وأبان توريس أسباب هبوط مستواه: تعرضت لإصابة في التحضيرات الصباحية بالإضافة إلى ختام الموسم الماضي، كلتاهما تراكمتا وجعلتاني أشعر بأنني أسقط في حفرة دون أن أرى سبيل الخروج منه وهو أمر لم يسبق لي أن واجهته. وفي سبيل التعافي من فترته المتواضعة أوضح فيران: بدأت بتذكر كيف وصلت إلى برشلونة، وعودت نفسي على الذهاب إلى الطبيب النفسي إذ أزره 3 مرات أسبوعياً في بعض الأحيان.

## لاعب برازيلي يحصل على 350 ألف يورو عن طريق الخطأ

أودع نادي فلانغو البرازيلي لكرة القدم من طريق الخطأ مبلغ قدره 350 ألف يورو في حساب لاعب كرة السلة جواو فيكتور غوميش دا سيلفا، ظناً منه أنه لاعب كرة القدم الذي يحمل الاسم نفسه ودافع غوميش عن ألوان نادي فلانغو لكرة السلة حتى عام 2020، ما يبرر خطأ نادي ولاية ريو الذي ظن أنه لاعب السابق جواو فيكتور غوميش دا سيلفا (22 عاماً)، الذي باعه إلى لفرهامبتون الانكليزي في جانفي. وقام فلانغو بإيداع 1.89 مليون ريال (حوالي 350 ألف يورو) في حساب لاعب كرة السلة. قال الشاب البالغ 19 عاماً لموقع "غلوبو إسبورت" "كنت خائفاً لأنني لم أكن أعرف من أين أتت الأموال". سدد فلانغو المبلغ في 27 فيضري ليعود ويدرك الخطأ الذي ارتكبه بعد أربعة أيام. من ناحيته، أكد لاعب كرة السلة غوميش الذي يدافع حالياً عن ناد للهواة في ريو أنه سيعيد الأموال، مشدداً "أود تسوية ما حصل في أسرع وقت ممكن".

## الكشف عن راتب مبابي الضخم مع باريس سان جيرمان

يعتبر اللاعب الفرنسي كيليان مبابي من اللاعبين الأكثر دخلاً في كرة القدم، وقد حصد ثروة كبيرة من خلال لعبه لهذه الرياضة مع نادي موناكو وباريس سان جيرمان الفرنسيين. استطاع مبابي جلب أنظار الكثير من الأندية العالمية، مما كان مفروضاً على باريس سان جيرمان إغراءه براتب كبير من أجل البقاء معهم، وقد قدم له ناصر الخليفي رئيس النادي عرضاً تاريخياً براتب 95 مليون دولار أمريكي سنوياً ليكون بذلك أعلى لاعب دخلاً متجاوزاً كل من نيمار وليونيل ميسي، قبل أن يتجاوزوه رونالدو في صفقته التاريخية مع النصر السعودي. لعب مبابي لصالح نادي موناكو وبعدها انتقل في صفقة تاريخية لتصفوف نادي باريس سان جيرمان، وكانت هنالك مجموعة من العروض من فرق كبيرة على رأسها ريال مدريد ومانشستر سيتي وبرشلونة، إلا أنه فضل البقاء والتجديد لصالح نادي باريس سان جيرمان براتب كان الأعلى في وقتها قبل أن ينتزع منه رونالدو صدارة الأكثر دخلاً في رواتب لاعبي كرة القدم.

## أسرة محمد صلاح تكشف "تفاصيل مثيرة" عن مسروقات الفيلا

حالة من الدهول انتابت أسرة قائد المنتخب المصري محمد صلاح عقب اكتشافهم لسرقة فيلته داخل إحدى المدن بالقاهرة الجديدة، وهو ما استدعى انتقالهم على الفور من قريته في محافظة الغربية إلى مكان الحادث، وفقا لتحديث لخال اللاعب عبد العزيز البمبي لموقع "سكاي نيوز عربية". "في الساعة العاشرة صباحاً فوجئنا بوجود كسر داخل نافذة في الفيلا وبعثرة محتويات الغرفة المختلفة في المكان فضلاً عن اختفاء عدد كبير من مقتنيات محمد صلاح سواء الشخصية أو الرياضية، وعلى الفور تم إبلاغ الشرطة"، ويضيف خال نجم ليفربول لموقع "سكاي نيوز عربية": "تبين بعد المناظرة الأولى لحالة الغرف بعد السطو عليها أن اللصوص قاموا بسرقة ملابس رياضية لصالح كان يحتفظ بها داخل فيلته في القاهرة الجديدة فضلاً عن اختفاء ميداليات حصل عليها عقب فوزه ببطولات كبرى ومناسبات كروية هامة". ويؤكد البمبي أن فيلا محمد صلاح داخل مدينة محاطة بالأسوار من كاف الجهات، ويتواجد على أبوابها حراسة جيدة وكاميرات مراقبة في أنحاء المكان. وأشار لموقع "سكاي نيوز عربية" إلى أن هناك خطوات تتم حالياً لتفريغ محتوى الكاميرات للتعرف على هيئة اللصوص. ويستمر البمبي: "لم تنتظر فور علمنا بالخبر الحزين، توجهت أسرة صلاح على الفور إلى القاهرة من أجل التعرف على مزيد من التفاصيل حول السرقة والوقوف على كافة المقتنيات المسروقة، ونحن في انتظار التعرف على اللصوص والإمساك بهم من قبل رجال الشرطة". ويختتم خال قائد الضراعة قائلاً: "سنبقى في فيلا محمد صلاح لحين الانتهاء من كافة الإجراءات التي تقوم بها جهات الأمن وستتابع الموقف لحين انتهاء الأزمة وفي الوقت نفسه نعمل على إرسال جميع التفاصيل إلى لندن حتى يتسنى لصلاح متابعة الموقف لحظة بلحظة". تجدر الإشارة إلى أن فيلا محمد صلاح في القاهرة الجديدة سبق وأن شهدت تجمهر من قبل عدد كبير من لمشجعين في يونيو عام 2018 من أجل لاحتواء لموقف وفرض كردون أممي حتى نجحوا في إبعاد الجمهور عن مسكنه.





# ممارسات رياضية غير صحية

يواظب بعض الأفراد على عادات رياضية خاطئة من الممكن أن يعتبروها صحية، بهدف الحفاظ على لياقتهم وصحتهم، غير أن بعض هذه العادات تعطي نتائج عكسية؛ حيث تضر بصحتهم وتزيد من مظاهر الشيخوخة لديهم، وفي هذا المقال سنتحدث أكثر هذه العادات الرياضية شيوعاً. قيام الفرد بممارسة تمارين الجهد القلبية فقط؛ حيث إن كانت تمارين الفرد تعتمد بشكل أساسي على تمارين الجهد بدون استعمال الأحمال أو مشاركتها مع تمارين القوة، فإنه لن يحصل على جسم مشدود. قيام الفرد بالانطلاق من سرعة الصفر إلى أقصى سرعة ممكنة؛ حيث إن كان الفرد من الأفراد الذين يصلون متأخراً إلى حصّة الرياضة الجماعية التي يتابعها، ثم يندمج مع فريقه وهم في أوج نشاطهم، أو إن كان لا يعطي نفسه وقتاً كافياً للإحماء قبل الجري أو رفع الأثقال مثلاً، فهذا سيؤدي إلى فوضى عارمة في منظومته المناعية، من المهم أن يبدأ الفرد بممارسة تمارينه المرتفعة الشدة بصورة متدرجة، بحيث يقضي ما بين 5 - 10 دقائق في رفع الأحمال الخفيفة، أو في تمارين الجهد المتوسطة، قبل أن يزيد من حدة تمارينه. من المهم أن يتجنّب الفرد أن يأخذ استراحة أثناء التمرين؛ حيث إن كان يداوم على التمارين الرياضية ويشعر بالتعب أو بأوجاع مستمرة (الام العضلي)، فمن الممكن أن يكون هذا ناتجاً عن عدم منح جسم الفرد بعض الراحة بين جولات التمارين؛ مما قد يؤدي إلى تسريع شيخوخة الفرد. تركيز الفرد على التمارين ذات الحدة العالية فقط؛ حيث يقوم البعض بممارسة التمارين عالية الشدة بصورة متواصلة بهدف حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية في فترة قصيرة، لكن لا بد من التنويه على أنه قد يجهل البعض أن حرق السعرات الحرارية هذا من الممكن أن يستمر إلى ما بعد إنهائه للتدريب؛ مما يتركه عرضة لمخاطر الإصابة بتآكل أو تمزق العضلات أو الأربطة. الالتزام بنظام رياضي منخفض القوة؛ حيث يعتبر ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين السويدية من الأنشطة الرائعة في جميع الأوقات والأعمار، ولكنها لا تجدي نفعاً بالنسبة لبناء العضلات مثلاً أو لدعم كثافة العظام؛ حيث إذا كان يسعى للفرد لوقاية نفسه من مرض مثل هشاشة العظام عندما يتقدم بالسن، فعليه إضافة بعض التمارين مرتفعة الشدة لتحقيق هذا الهدف. إهمال أن عضلات الحوض جزء من الجسم يحتاج إلى التمرين؛ إن كان الفرد يرغب في معدة المهم أن يركز في العضلات المائلة في وهي العضلات عن التآلف الجسم، على العضلات المستقيمة.



## فوائد ممارسة الرياضة لأصحاب الأمراض المزمنة

إذا كنت تعاني من إحدى الحالات المرضية المزمنة، فقد تكون لديك أسئلة حول ممارسة الرياضة، ما مقدار ممارستها للرياضة؟ ما التمارين الرياضية الآمنة؟ فهم أساسيات ممارسة الرياضة والأمراض المزمنة، وإذا كنت تعاني من مرض مزمن مثل مرض القلب، أو السكري، أو الربو، أو ألم في الظهر أو المفاصل فإن ممارسة الرياضة يمكن أن يكون لها فوائد صحية هامة، ومع ذلك، من المهم التحدث إلى طبيبك قبل بدء ممارسة الرياضة بشكل روتيني، قد يقدم لك نصيحة بشأن التمارين الرياضية الآمنة لك وأي احتياطات قد تحتاج إلى اتخاذها أثناء ممارسة الرياضة. ويمكن كذلك أن تساعد التمارين الهوائية على تحسين صحة القلب وزيادة قدرة التحمل والمساعدة في إقاص الوزن. يعد التدريب المكثف على فترات أمناً وفعالاً عموماً لمعظم الأشخاص فضلاً عن استغراقه وقتاً أقصر، يمكنك عند ممارسة التدريب المكثف على فترات التبديل بين ممارسة التمارين بمستويات شدة عالية وممارستها بشدة أقل لفترات زمنية قصيرة. تحدث أنشطة بسيطة مثل المشي بسرعة مرتفعة تأثيراً. التمارين الهوائية يمكن أن تساعد في تحسين صحة القلب والقدرة على التحمل والمساهمة على فقدان الوزن. يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناتج عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. علاوة على ما سبق، قد تساعدك تمارين المرونة على التمتع بنطاق أمثل للحركة حول المفاصل، وبالتالي تعمل على نحو أفضل، كما أن تمارين الثبات قد تساعد على التقليل من خطر السقوط. تستطيع تمارين القوة تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل، وتجعل أداء الأنشطة اليومية أسهل، وتبطئ تدهور العضلات المصاحب للأمراض، وتعمل على ثبات المفاصل، ربما تساعدك تمارين المرونة على الوصول إلى نطاق الحركة الكامل لمفاصل ما يجعلها تؤدي وظائفها على النحو الأمثل، وقد تساعد تمارين المرونة في تقليل خطر التعرض للسقوط. كما يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها، وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناتج عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. ومرض القلب، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تحسين صحة القلب، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المصابين بأمراض القلب يمكنهم التمرن بصورة جيدة، وأن هذا قد تكون له فوائد كبيرة، وبالنسبة للأشخاص ممن لديهم ارتفاع في ضغط الدم، فقد تقلل التمارين من احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتطورها. يمكن أن يساعد الانتظام في ممارسة التدريبات الرياضية الأنسولين في خفض مستوى السكر في الدم بفعالية، وقد يساعد النشاط البدني كذلك في السيطرة على الوزن وزيادة مستوى الطاقة في الجسم. وفي حالة الإصابة بالذئبة، فإن من داء السكري، فقد تقلل ممارسة التمارين احتمالية الوفاة نتيجة لأمراض القلب. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية في السيطرة على وتيرة نوبات الربو وشدها، كما يمكن أن يزيد الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية منخفضة التأثير قوة الظهر ومقدار تحمله ويحسن أداء العضلات. قد تساعد تمارين عضلات البطن والظهر (تمارين تقوية عضلات وسط الجسم) في تقليل الأعراض عن طريق تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري. ويمكن أن تقلل ممارسة الرياضة الشعور بالألم، وتساعد في الحفاظ على قوة العضلات في المفاصل المصابة، وتقلل تصاب المفاصل. ويمكنها كذلك تحسين الأداء البدني للمصابين بالتهاب المفاصل وجودة حياتهم. وتساعد التمارين الرياضية في تحسين جودة حياة المصابين بالسرطان، ويمكنها كذلك رفع مستويات لياقتهم البدنية. يمكن للتمارين كذلك تقليل احتمالية الوفاة بسبب سرطان الثدي أو سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا. يمكن أن تحسن التمارين الرياضية وظيفية الإدراك لدى المصابين بالخرف، فالأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بانتظام تقل احتمالية تعرضهم

للخرف وإعاقة الوظائف الإدراكية. قد يوصي طبيبك بتمارين محددة لتخفيف الألم أو زيادة القوة. بناءً على حالتك، قد تحتاج أيضاً إلى تجنب بعض التمارين تماماً أو في فترات اشتداد المرض. وقد تحتاج في بعض الحالات أيضاً إلى استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني قبل بدء ممارسة الرياضة. وإذا كنت تشعر بالألم أسفل الظهر مثلاً، فيمكنك اختيار الأنشطة الهوائية منخفضة التأثير مثل المشي والسباحة. ولا يؤدي هذا النوع من الأنشطة إلى التحميل على ظهرك أو هزّه. وإذا كنت مصاباً بالربو الناتج عن ممارسة الرياضة، فتأكد من إبقاء منشفتك في متناول يدك أثناء ممارسة الرياضة، وإذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل، فتعتمد التمارين الأفضل بالنسبة لك على نوع التهاب المفاصل والمفصل المصاب. اعمل مع طبيبك أو اختصاصي علاج طبيعي لوضع خطة تمارين تمنحك أقصى فائدة وأقل تفاقم لحالة مفاصلك. من المهم قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة بانتظام أن تتحدث مع الطبيب حول مدة جلسات التمرين ومستوى الشدة الآمن لك. بشكل عام، يمكن أن تحاول ممارسة مجموعة تمارين رياضية لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل خمسة أيام أسبوعياً. على سبيل المثال، يمكن السير بسرعة لمدة نحو 30 دقيقة في أغلب أيام الأسبوع، كما يمكن تقسيم الأنشطة البدنية إلى أجزاء مكونة من فترات قصيرة على مدار اليوم. فأي قدر من النشاط خبز من عدم القيام بأي نشاط مطلقاً. وإذا تعذر على الشخص ممارسة أنشطة رياضية كثيرة، يمكن أن يؤدي القدر الذي يستطيعه منها، فيمكن لساعة أسبوعياً من النشاط البدني أن تحقق فوائد صحية. ويمكن البدء بزيادة الحركة وتقليل الجلوس، والتدرج في زيادة الحركة يومياً. وإذا لم تمارس أي تمارين لفترة من الوقت، فلتبدأ ببطء ثم تزيد من نشاطك تدريجياً. واسأل طبيبك عن نوع أهداف التمارين الرياضية التي يمكن تحديدها لنفسك بأمان أثناء الممارسة. ففي حالة الإصابة بداء السكري على سبيل المثال، ينبغي مراعاة أن النشاط البدني يقلل مستويات السكر في الدم. افحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة أي نشاط. إذا كنت تأخذ الأنسولين أو أدوية علاج داء السكري التي تخفض نسبة السكر في الدم، فقد تحتاج إلى تناول وجبة خفيفة قبل ممارسة الرياضة للمساعدة على منع انخفاض السكر في الدم. أما إذا كان لديك التهاب في المفاصل، فينبغي الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة الرياضة. فالحرارة تعمل على إرخاء المفاصل والعضلات وتخفيف أي ألم قد تشعر به قبل بدء ممارسة الرياضة. تأكد أيضاً من اختيار الحذاء المناسب الذي يمتص الصدمات ويمتلك الثبات أثناء ممارسة الرياضة. تحدث مع طبيبك عن نوع الانزعاج الذي قد تتوقعه أثناء ممارسة الرياضة أو بعدها، فضلاً عن أي نصائح لتقليل الشعور بالألم. تعرّف على نوع الألم أو درجته التي قد تكون طبيعية وما قد يكون مؤشراً لشيء أكثر خطورة. فإذا كنت مصاباً بمرض القلب مثلاً، فإن العلامات أو الأعراض التي يجب معها التوقف عن ممارسة الرياضة تشمل الدوار أو الضيق غير العادي في النفس أو ألم الصدر أو عدم انتظام ضربات القلب، وبدء روتين يومي لممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يكون صعباً. لمساعدتك على الالتزام بروتينك، فكر في ممارسة الرياضة مع صديق. كما يفضل أن تطلب من الطبيب بأن يوصي ببرنامج رياضي للأشخاص في نفس حالتك، ربما من خلال مستشفى أو عيادة محلية أو ناد صحي محلي. وللحفاظ على التحفيز، اختر الأنشطة الممتعة، وحدد أهدافاً واقعية واحتفل بتقدمك، وشارك مع الطبيب أي مخاوف قد تساورك حول برنامج ممارسة الرياضة من بدايته للاستمرار عليه.

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
TD  
DIFFUSION

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية





# Protellisse

Répond à vos besoins de Soins & Beauté

الرائع في الذهبية لـ «ذواير سبور»



Protellisse  
Répond à vos besoins de Soins & Beauté

protellisse