

رئيس
أنجي السابق
سعيد شعبان رهن
إعتقال الشرطة
الفرنسية

www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 5 أفريل 2023 الموافق 14 رمضان 1444 هـ العدد: 689 الثمن: 30 دج

إصابات متكررة
لنجم "الخضر"
أعاقبت مشواره
مع ليل

آدم وناس
يغيب عن
الملاعب
لمدة شهر
كامل

دورة الصحافة لكرة القدم
داخل القاعة
"دزايرتوب"
في الدور الثاني
بجدارة واستحقاق



مدرب نانت يبعد حجام مجددا عن نصف نهائي كأس فرنسا بسبب الصيام

كومبوايري:
"حاليا ينتهي
شهر رمضان سيعود
حجام إلى
المجموعة"



قضية حذيدية

جيروم روتن يدافع عن
لاعب "الخضر" ويصف
قرار مدربه بالأحمق



"الضاف" فشلت في استخراج
التأشيرات في الوقت المحدد

مهزلة... تلاميذ برج منايل
يحرمون من المشاركة في
الألعاب الأفريقية للمدارس



Protellisse
Répond à vos besoins de Soins & Beauté

الراعي الذهبي لـ «دزاير سبور»

المنتخب الوطني

إصابات متكررة لنجم "الخضر" أعاقَت مشواره مع ليل

وناس

يتلقى أخبارا غير سارة ويغيب شهرا عن الميادين

تعزف الدولي الجزائري آدم وناس، على مدة غيابه عن الميادين، إثر الإصابة التي تلقاها لها الأحد الماضي، خلال مباراة فريقه ليل أمام لوريان، لحساب الجولة 29 من بطولة الدوري الفرنسي، ليواصل بذلك سوء الطالع مطاردة اللاعب بعدما تعرض لإصابتين منذ مطلع العام الجاري. وكشفت أمس، تقارير صحفية فرنسية، بأن آدم وناس نجم ليل، سيغيب شهرا كاملا عن الملاعب بسبب معاناته من إصابة على مستوى الفخذ، وأضاف موقع "ماد إن فوت" الفرنسي، أن لاعب "الخضر" سيخضع لراحة إجبارية وفترة علاجية على أمل استعادته خلال أربعة أسابيع، وهي الأخبار التي تبدو سيئة بالنسبة للجناح الجزائري الذي يعاني من شبح الإصابات المتكررة. وبعد بداية موفقة مع ناديه ليل الذي انضم إليه خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية قادما من نابولي، لم تكن بداية العام الجاري 2023 موفقة بالنسبة لآدم وناس، فقد تعرض لإصابتين مختلفتين منذ شهر جانفي الماضي، إذ غاب لفترة طويلة في نهاية الشهر ذاته بسبب معاناته على مستوى الفخذ، ليعود بمناسبة مباراة أولمبيك ليون يوم 10 مارس الماضي، قبل أن يتعرض لانتكاسة جديدة بعد ثلاثة أسابيع، حيث عاد أساسيا بمناسبة مباراة لوريان (3-1 لصالح ليل) الأحد الماضي لكنه لم يكمل المباراة بعد 30 دقيقة فقط ويضطر لمقادرة الميدان إثر إصابة في الفخذ غير التي كان يعاني منها. بدوره، عبر آدم وناس عن أسفه الشديد لغيابه مجددا عن الميادين، معلقا عبر حسابه على "إنستغرام" حول الإصابة، حيث أكد بأنه لن يكون متاحا لمدة شهر كامل، وقال: "شكرا لكم جميعا على رسائلكم في هذه الأوقات الصعبة، أراكم بعد شهر في الملعب". وبذلك، سيغيب وناس عن مباراة فريقه ليل أمام أونجي المقررة السبت المقبل في إطار الجولة 30 من الدوري الفرنسي، ويضيع مجددا مواعيد هامة سواء مع فريقه أو مع المنتخب الوطني الذي غاب عنه بسبب نقص المنافسة في تربيص مارس الماضي ولقاء النيجر في تصفيات أمم إفريقيا 2023 بكونت ديفوز، وهي المرة الثانية تواليا بعدما غاب عن تربيص نوفمبر بعدما رفض ناديه تسريحه بحجة ترخيص "فيفا" للأندية بعدم تسريح لاعبيها للمنتخبات غير المعنية بالمشاركة في كأس العالم 2022. ومنذ انضمامه إلى نادي ليل، اكتفى الدولي الجزائري بخوض 18 مباراة فقط بمختلف المسابقات، سجل خلالها هدفا واحدا وقدم تمريرتين حاسمتين، في حين غاب عن 12 مباراة بداعي الإصابة، وغاب وناس عن المنافسة منذ 15 جانفي إلى غاية 10 مارس، ليشارك بعدها في مواجهتين وبمجموع 86 دقيقة، قبل أن يسقط في فخ الإصابة من جديد.

عبد المجيد

بعدما رفع رصيده
لـ 9 تمريرات حاسمة

فايزر

أفضل ظهير صناعة للأهداف في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى

يواصل اللاعب ميتشيل فايزر عروضه القوية مع فريقه فيدر بريمن في البطولة الألمانية، محققا أرقاما مميزة جعلته من أفضل المدافعين صناعة للأهداف في الدوريات الأوروبية الكبرى، وذلك بالتزامن مع الحديث عن مستقبله الدولي بعد إعلان رغبته في تمثيل المنتخب الوطني الجزائري، ما يعزز فرضية دخوله مخططات الناخب الوطني جمال بلماضي. وأكد الظهير الأيمن ميتشيل فايزر مستوياته الكبيرة مع فيدر بريمن، بعدما ساهم في تسجيل الهدف الوحيد الذي سجله فريقه خلال الهزيمة أمام هوفنهايم (2-1) الأحد الماضي لحساب الجولة 29 من "البوندسليغا"، عندما قدم تمريرة حاسمة مضيضا إلى رصيده رقما مهما، فقد أصبح الظهير الأكثر صناعة للأهداف في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى بواقع 9 تمريرات، وهو ما يؤكد بأن اللاعب يقدم مستويات رائعة وقد يكون إضافة كبيرة للمنتخب الجزائري في حال قرر الناخب الوطني جمال بلماضي توجيه الدعوة له لتدعيم صفوف "الخضر" في المستقبل القريب. وكان اللاعب السابق لفريق بايرن ميونخ، قد أكد مطلع شهر مارس الماضي، رغبته الكبيرة في تمثيل المنتخب الجزائري، بحكم أصوله الجزائرية من جهة والدته، حيث ولد لأم جزائرية وأب ألماني، وقد سبق لفايزر أن مثل الفئات الشبانية لمنتخب "المانشافت" وكان قريبا من المشاركة مع المنتخب الأول في مونديال 2022 بقطر، لكن المدرب، هانسي فليك، تراجع عن ذلك في آخر لحظة، وفقا لتقارير إعلامية سابقة.

"الفاف" تتابعه لكن بلماضي متحفظ لهذا السبب

وأكد ميتشيل فايزر (28 سنة) في الأيام الماضية بداه في عملية استخراج جواز سفره الجزائري ليكون تحت تصرف، جمال بلماضي، لكن هناك تضارب في الأنباء حول إمكانية توجيه الدعوة له، فقد كشفت بعض المصادر بأن وصفه الانضمام إلى "الخضر" بأنه "مغامرة يريد خوضها" في تصريح إعلانه عن رغبة تمثيل المنتخب الوطني، أغضب بلماضي الذي اعتبر بأن ما صدر منه غير لائق، في حين أكد الدولي السابق كريم مظمور، بأن الاتحادية الجزائرية تابع باهتمام فايزر لكن لم يحدث أي اتصال بين الطرفين. يذكر أن المنتخب الوطني تدعم مؤخرا بخمسة لاعبين جدد ينشطون في الدوريات الأوروبية، حيث حضر كلا من فارس شابيبي وبدر الدين بوعناني وريان آيت نوري وجوان حجام وكيفين غيتون تربيص مارس، في حين سيلتحق حسام عوار خلال تربيص شهر جوان المقبل.

عبد المجيد

لاعب "الخضر" استأنف
التدريبات مع أندرلخت

سليمانى مرشح للعودة إلى المنافسة الرسمية الأحد المقبل

يأمل مدرب نادي أندرلخت البلجيكي بريان ريمر في استعادة الدولي الجزائري إسلام سليمانى، خلال المواجهة القادمة أما نادي فيستيرلو يوم الأحد المقبل، لحساب الجولة الـ 32 من الدوري البلجيكي، وكشف موقع "أندرلخت أونلاين" في تقرير له أمس، أن الطاقم الطبي في النادي البلجيكي، يبذل كل ما في وسعه لاستعادة جاهزية سليمانى قبل الأسبوع المقبل الذي سيكون حاسما بالنسبة لأندرلخت، وغاب مهاجم "الخضر" عن المنافسة الرسمية مؤخرا بسبب إصابة عضلية كان قد تعرض لها في لقاء أود لوفاين بتاريخ 19 مارس الماضي، وتسببت في تضبيب مواجهتي المنتخب الوطني الجزائري أمام النيجر في تصفيات "الكان" وبعدها لقاء ناديه أمام يوبيين يوم الأحد الماضي، وأكدت المصادر ذاتها أن المدرب بريان ريمر يراهن كثيرا على الهدف التاريخي لـ "الخضر" وذلك في اللقاء المقبل أمام فيستيرلو في البطولة المحلية، قبل مواجهة نادي أزد ألكمار الهولندي يوم الخميس (13 أفريل)، في ذهاب الدور ربع النهائي من دوري المؤتمر الأوروبي، إلى ذلك، استأنف إسلام سليمانى التدريبات مع ناديه البلجيكي فيما يأمل الطاقم الفني في أن يكون متاحا الأحد المقبل، ويعتبر اللاعب البالغ من العمر 34 سنة، قطعة أساسية في تشكيلة أندرلخت بعد المستوى الكبير الذي ظهر به منذ التحاقه بالفريق شهر جانفي الماضي قادما من صفوف ستاد بريست، حيث سجل اللاعب الجزائري 7 أهداف في جميع المسابقات مع أندرلخت حتى الآن (6 أهداف في البطولة + هدف في دوري المؤتمر الأوروبي).

عبد المجيد

بسبب تراجع مستواه بشكل رهيب

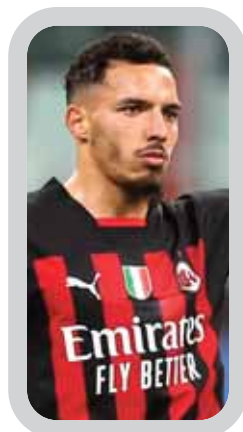
مدرب نانت يقرر إبعاد ديلور عن التشكيلة الأساسية أمام ليون

تلقى اللاعب الدولي الجزائري أندي ديلور صدمة جديدة بعد قرار مدربه في نانت الفرنسي أنطوان كومبوازي بإبعاده عن التشكيلة الأساسية أمام نادي ليون المقررة سهرة اليوم، بملعب "لا بوجوار" في إطار الدور نصف النهائي لكأس فرنسا، وكشفت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن مدرب نانت يتجه لإبعاد مهاجم "الخضر" عن تشكيلته الأساسية في مواجهة اليوم، بسبب مستواه الباهت الذي ظهر به منذ التحاقه بالفريق شهر جانفي الماضي قادما من نيس، بعقد إعارته لـ 6 أشهر من الزامية الشراء في نهاية الموسم، ووفقا للمعلومات الواردة من صحيفة "ليكيب" فإن المدرب كومبوازي اتخذ قرارا بالزج باللاعب المصري مصطفى محمد والكاميرونى إغنتايوس غاناغو لقيادة هجوم نانت أمام "لوال"، وبالتالي إبقاء أندي ديلور على مقاعد البدلاء، بسبب فشل الأخير في ترك بصمته خلال المواجهات التي خاضها مع "الكناري" حتى الآن رغم الفرص العديدة التي أتتحت له، وأبرزت ذات المصادر أن اللاعب البالغ من العمر 31 سنة لا يزال يحظى بثقة مدربه لكن عليه القتال للتواجد في هجوم الفريق، ولم يتأقلم ديلور بالشكل المناسب مع فريقه الجديد، في ظل معاناته من العقم الهجومي منذ شهر جانفي الماضي، حيث عجز عن تسجيل أي هدف في "الليغ 1" خلال 7 مباريات لعبها بألوان نانت، واكتفى بتسجيل ثنائية (من علامة الجزاء) في ذهاب الدور ربع النهائي أمام لانس، وهي إحصائية ضعيفة جدا جعلته في مرمى انتقادات الجماهير التي عبرت عن غضبها من اللاعب بإطلاق صافرات الاستهجان ضده.

حجام يتجه للغياب عن المباراة الثانية
تواليا بسبب الصيام

وعلى صعيد آخر، يتجه الوافد الجديد على صفوف المنتخب الوطني، جوان حجام للغياب هو الآخر عن مواجهة نصف نهائي كأس فرنسا أمام ليون، وذلك بسبب تشبثه بالصيام، حيث كان مدربه أنطوان كواتمبيري قرر إبعاده عن المباراة السابقة أمام نيس لذات السبب، مؤكدا أنه لا يعارض صيام اللاعبين لكنه لن يشرك أحد وهو صائم.

عبد المجيد



الصحفي الإيطالي
أومبرتو تشيارييلو :

"بن ناصر أحد
أفضل صانعي
اللعب في إيطالي"

حظي نجم المنتخب الوطني إسماعيل بن بناصر بإشادة واسعة من الصحافة الإيطالية بعد المستوى الكبير الذي قدمه مع ناديه آسي ميلان أمام نابولي يوم الأحد الماضي، أين ساهم في عودة "الروسونيري" بفوز تاريخي أمام متصدر ترتيب الدوري الإيطالي برابعة كاملة دون رد. وأكد الصحفي الإيطالي أومبرتو تشيارييلو في تصريحاته لقناة "كانال 21" على هامش لقاء الجولة الـ 28 من "الكالتشيو"، أن لاعب "الخضر" هو أحد أفضل صانعي اللعب في الدوري الإيطالي، مشيرا في ذات الصدد أنه الوحيد في إيطاليا الذي استطاع إيقاف نجم نابولي ستانيسلاف لوبوتكا وأوضح: "ميلان لديه اللاعب الوحيد في إيطاليا القادر على صد لوبوتكا. يشبه بن ناصر جسديا لوبوتكا"، مضيفا في ذات الصدد أيضا من حيث الخصائص: هم حاليا الأفضل صانعي اللعب في إيطاليا، وينتس سرعة اللاعب السلوفاكي تفوق عليه، غالبا ما تعتمد المباريات بين نابولي وميلانو على أداء هذين اللاعبين".

عبد المجيد



على خلفية اشتباه تورطه في قضية غسيل أموال مع عصابة منظمة

رئيس أنجي السابق سعيد شعبان رهن اعتقال الشرطة الفرنسية

اعتقلت الشرطة الفرنسية، رئيس نادي أنجي السابق، الجزائري سعيد شعبان، للاشتباه بالتورط في بعض القضايا الخطيرة والمخالفة للقانون حسب ما أوردته تقارير إعلامية فرنسية أمس. وذكرت صحيفة "لوفيفارو سيور" أن الرئيس السابق لنادي أنجي الفرانكو جزائري سعيد شعبان يتم التحقيق معه من قبل الشرطة، في تبييض أموال ضمن شبكة منظمة، والممارسات غير القانونية لوكلاء اللاعبين، مؤكدة أنه تم الاتصال بمحامى سعيد شعبان، الذي بدوره أكد صحة خبر احتجاز موكله، دون تقديم تفاصيل أخرى حول هذه القضية. وأوضحت الصحيفة وفقا لمصادر "تي.أف.1" و"آل.سي.إي"، أن الرئيس السابق لنادي أنجي، يشتبه تورطه في قضية عصابة منظمة لفسل الأموال وتبييضها، والممارسات غير القانونية كوكيل للاعبين، وذلك كجزء من تحقيق أجرته الخدمة المركزية لشرطة نانتيير بتكليف من مكتب المدعي العام في بوبيني بمقاطعة سان دوني. وحسب ذات الصحيفة، فإن تهم العدالة لشعبان تتعلق بالمدفوعات بموجب عقود اللاعبين الموقعة في العامين الماضيين، فضلا عن صفقات يشتبه فيها المحققون بخصوص إمكانية دفع أموال وعمولات رجعية لوكلاء غير مرخصين في فرنسا. وكان سعيد شعبان، صاحب 58 عاما، قد استمعت إليه الشرطة في 3 جانفي قبل إطلاق سراحه في إطار نفس ملاحقات القضية. فضلا عن ذلك، فإن سعيد شعبان تورط في مشكلات قضائية أخرى منذ فيفري 2020، حيث وجهت إليه تهمة الاعتداء الجنسي والجسيم ويواجه حاليا تهم تتعلق بقضايا الفساد. جدير بالذكر، استقال الجزائري سعيد شعبان من منصب رئاسة نادي أنجي لصالح ابنه، بعدما شهدت الفترة الماضية تورطه في العديد من القضايا الأخلاقية، في وقت يعاني فيه الفريق في المراكز الأخيرة في الدوري الفرنسي هذا الموسم ويتجه نحو النزول إلى دوري الدرجة الثانية "الليغ2" في موسم كارثي بالنسبة للنادي.

وسيم



في تصريح له لقناة "شركة الرياضة السعودية"، هلال سوداني يكشف:

"كرة القدم أخذت من وقتي كثيرا، ولا أفكر بالإستمرار بعد الاعتزال"

لله ألع للموسم الثالث في الدوري السعودي، وأرى أنه على يتطور من موسم لآخر، لكن لا نستطيع مقارنته بدوري أبطال أوروبا التي تضم خيرة الأندية الأوروبية وأضاف: "في مسابقة دوري روشن هذا الموسم، الجوائز تمنح للاعبين الفرق الكبيرة، فمن يلعب للهلال أو الاتحاد، ليس كالذي في ضمك، حتى نكون واقعيين". وواصل حديثه بالقول: "نصيحتي لمن يلعب في الدوري السعودي، بأن تعمل بقوة وتحترم البطولة حتى تحترمك كرة القدم". جدير بالذكر، أن هلال العربي سوداني خاض 17 مباراة مع ضمك بمختلف المسابقات في السعودية، سجل خلالها 5 أهداف ومنح تمريرتين حاسمتين بمعدل 1371 دقيقة لعب في حين تبلغ قيمته السوقية 250 ألف أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت".



أكد الدولي الجزائري، هلال العربي سوداني، مهاجم نادي ضمك، أنه لا يفكر في الاستمرار في كرة القدم بعد اعتزاله اللعبة مشيرا إلى أن رياضة كرة القدم وأوضح سوداني في تصريحات لقناة "شركة الرياضة السعودية" قائلا: "كرة القدم أخذت من وقتي كثيرا، ولا أفكر في الاستمرار بها بعد الاعتزال" قبلا أن يضيف: «ساكون معكم صريح أريد أن ارتاح بعدما أضغ حدا لمشواري الكروي، لقد تعبت وعائلتي بحاجة إلى وأن أكون معهم لوقت أطول". وتابع: بدأت اللعب في الجزائر وعمري 16 سنة، أحب اللعب في مركز الطرف الأيمن عمري 35 سنة الآن ولكنني أشعر بأنني ابن الـ 29 عام".

ونسو سوداني بالمستوى الكبير للبطولة السعودية هذا الموسم، كاشفا أن المنافسة في البطولة تشهد تطور وقال في هذا

الصد: الحمد

على ضوء إبعاد الدولي
الجزائري أمام "ريمس"
بسبب الصيام

"جيروم روتن" يدافع عن حجام ويصف قرار مدرب "نانت" بالأحمق



دافع الدولي الفرنسي السابق والمحلل لدي قناة آر أم سي، جيروم روتن عن الدولي الجزائري الشاب جوان حجام، على ضوء قرار مدربه في فريق نانت إعفائه من مباراة الجولة الماضية من عمر "الليغ 1" بسبب إصراره على الصيام واصفا خطاب كومبواي بـ "الأحمق". واستبعد مدرب نانت أنتوان كومبواي، لاعبه الدولي الجزائري جوان حجام من قائمة الفريق التي واجهت نادي ريمس الأحد الماضي بسبب إصرار اللاعب على الصيام يوم المباراة. وأوضح جيروم روتن بنبرة حادة في برنامج "روتن سونفلام" الذي يبث عبر شبكة قنوات "آر.أم.سي" قائلا:

"أعتقد أن خطاب كومبواي كان أحمقا، الدين كان دائما جزءا من كرة القدم، إنه أمر خاص ليس على أنطوان كومبواي التدخل في ذلك". وأضاف: "مهما كان الحل، لكل فرد الحق في أن يفعل ما يريد، بل وأكثر من ذلك في فرنسا، لقد قيل لي، في غرفة تغيير الملابس، إنه لم يكن هناك أي دين مطلقا لأن الدين خاص" وتابع: «حجام قرّر الصوم لأن دينه يأمره بذلك، يجب احترام قراره لكنه لا يعرض صحته للخطر بأي حال من الأحوال". وختم حديثه بالقول: «عليك مخاطبا كومبواي أن تحكم دون الحديث عن الدين عليك أن تحكم بانصاف على المنافسة إذا كان يؤدي أم لا، إذا كان يؤدي، فهذا رائع".

حجام يبعد مجددا عن صفوف
نانت ضد ليون اليوم

أبعد مدرب نانت أنطوان كومبواي الدولي الجزائري جوان حجام مجددا من قائمة الفريق المعنية بمباراة أمام أولمبيك ليون المقررة اليوم في إطار الدور نصف النهائي لمسابقة كأس فرنسا لأسباب غير رياضية. وأعلن كومبواي في المؤتمر الصحفي الذي عقده أمس عن القائمة المعنية بقاء ليون والتي عرفت عدم تواجد اسم جوان حجام ضمن تعداد الكتاري. وكان حجام قد غاب عن مباراة فريقه الماضية الأخيرة ضد ريمس بسبب إصراره على الصيام ما كلفه مكانه ضمن التعداد الذي استدعاه لمواجهة ريمس برسم الجولة الماضية.

كومبواي: "حالما ينتهي شهر رمضان
سيعود حجام إلى المجموعة"

كشف أنطوان كومبواي مدرب نانت أن لاعب "الخضر" جوان حجام لن يعود إلى المجموعة بحلول نهاية شهر رمضان المقرر في 21 أفريل، وهو قرار تم اتخاذه بوضوح باتفاق متبادل موندبال حسبته. وقال أنطوان كومبواي في تصريح إعلام نقله موقع "أونز موندبال" عشية مباراة ليون: «حالما ينتهي شهر رمضان سوف يعود جوان إلى المجموعة، لست أنا من حرم نفسي منه، بل هو من حرم نفسه بسبب معتقده الدينية".

وسيم

في منشور له عبر صفحته الرسمية على "الفايسبوك"

محرز يحتفي بإنجازه التاريخي في "البريمرليغ"

احتفى الدولي الجزائري، رياض محرز جناح فريق مانشستر سيتي الإنجليزي بالإنجاز التاريخي الذي حققه في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز. ووصل رياض محرز بالهدف الذي صنعه أمام ليفربول إلى الأسيس رقم 56 في "البريميرليغ"، متجاوزا المعتزل ديديه دروغبا الذي توقف رصيده عند 55 أسيس ليمسى أول لاعب أفريقي يصنع هذا الرقم في الدوري الإنجليزي تاريخيا. وكتب قائد "محرابي الصحراء" عبر صفحته الرسمية على الفايسبوك: "56 تمريرة حاسمة والعدد مستمر، فخورا جداً بالوصول إلى هذا المرحلة البارزة، ومحظوظ لأنني كنت محاطا بكل هؤلاء اللاعبين الرائعين طوال مسيرتي في الدوري الإنجليزي الممتاز". وختم: "هذا رقم قياسي خاص بالنسبة لي وأنا بالتأكيد ذاهب للمزيد شكرا على كل الرسائل". جدير بالذكر، خاض محرز هذا الموسم 35 مباراة مع مانشستر سيتي في جميع المسابقات سجل 12 هدفا وقدم 8 تمريرات حاسمة، أما في الدوري الإنجليزي فقد شارك في 20 مباراة، سجل 5 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة.

وسيم



الجدولة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى

قمة نارية بـ 5 جويلية و"الكناري" لإنعاش حظوظه في البقاء

مع أربع مباريات متأخرة، وبالتالي أصبح الخطأ غير مسموح لأشبال ميلود حمدي في باقي المباريات التي تنتظرهم خصوصا في عمر الديار. ورغم الهزيمة الثقيلة التي عادت بها الشبيبة من مدينة الدار البيضاء المغربية (3-0) أمام الوداد البيضاء في منافسة رابطة أبطال أفريقيا، إلا أن التأهل إلى الدور ربع النهائي للمنافسة القارية، سيعطي أكثر ثقة لزملاء بوخنشوش للخروج من كابوس البطولة الوطنية ومحاولة إنقاذ الفريق محليا. من جانبه، سيحل فريق شلغوم العيد إلى تيزي وزو بنية تحقيق المفاجأة رغم حظوظه الضئيلة بعد أن وضع الهلال قدما ونصف في الرابطة الثانية.

شبيبة القبائل في لقاء لا يقبل القسمة على اثنين

يستقبل فريق شبيبة القبائل الضيف هلال شلغوم العيد اليوم، بملعب أول نوفمبر 1954 بتيزي وزو بداية من الساعة العاشرة ليلا، في مواجهة متذيلي الترتيب العام، وإن كان الهلال قد سقط إلى الرابطة الثانية بنسبة كبيرة (يحتل المرتبة الأخيرة بنقطتين فقط)، إلا أن الشبيبة القبايلية ستري بكل فخرها من أجل تضادي السقوط رغم مرتبتها ما قبل الأخيرة برصيد 14

أبطال أفريقيا، والتأهل المستحق إلى الدور ربع النهائي لـ"التشامبينزليغ"، وهو ما سيدفع زملاء زكرياء دراوي إلى الفوز اليوم وتعميق الفارق في البطولة الوطنية، والتركيز على المنافسة الأفريقية. من جهتها، تريد شبيبة الساورة العودة بنقطة على الأقل من العاصمة، والارتقاء إلى أعلى المراتب، علما أن الفريق يحتل المركز السابع برصيد 29 نقطة. وبعد الإقصاء من منافسة كأس العرب، يرغب المدرب المؤقت نور الدين حوتي في منح الفرصة لبعض العناصر التي كانت مهمشة في وقت سابق، على أمل إعطاء نفس جديد للفريق وإحداث "الديكليك" الذي يبعث عنه رغم صعوبة المأمورية

أن أبناء "العقبة" تنقصهم أربع مباريات متأخرة كاملة، ما يعني أن طريق الفريق العاصمي إلى الاحتفاظ بلقبه سيكون مقروشا بالورود إلا في حال مفاجآت غير سارة. وستنطلق المواجهة بين الشباب وضييفه شبيبة الساورة على الساعة العاشرة ليلا بملعب 5 جويلية الأولمبي في سهرة رمضان، ستعرف إقبالا جماهيريا مقبولا، حيث أعلنت إدارة بلوزداد، عن انطلاق عملية بيع التذاكر تحسبا لهذا اللقاء، وحسب بيان إدارة "السياري"، عبر "الفيسبوك"، فقد تم تخصيص 40 ألف تذكرة، بسعر 500 دينار للتذكرة الواحدة. ويسعى أصحاب الأرض إلى تأكيد المشوار الجيد الذي حققوه في دور المجموعات لرابطة

تختتم سهرة اليوم، الجولة 21 من الرابطة المحترفة الأولى بإجراء آخر مباراتين عنها، حيث يستقبل المتصدر شباب بلوزداد ضيفه شبيبة الساورة فيما تواجه شبيبة القبائل صاحب المركز الأخيرة هلال شلغوم العيد. وتم تأخير المباراتين المذكورتين بسبب مشاركة شباب بلوزداد وشبيبة القبائل في منافسة كأس رابطة أبطال أفريقيا. وسيكون شباب بلوزداد في مهمة توسيع الفارق عن أقرب ملاحقيه إلى سبع نقاط، علما

بداية من الدور ربع النهائي لأبطال أفريقيا
شباب بلوزداد يقرر استقبال منافسيه قاريا بنيلسون مانديلا
كشفت مصادر إعلامية أمس، أن الكونفيدرالية الأفريقية لكرة القدم ترفض برمجة ثلاث مباريات في ثلاثة أيام متتالية بملعب 5 جويلية 1962، علما أن شباب بلوزداد، شبيبة القبائل واتحاد العاصمة تأهلوا إلى ربع نهائي منافستي رابطة أبطال أفريقيا وكأس "الكاف". وأكدت ذات المصادر، أن شباب بلوزداد سيستقبل في ذهاب ربع نهائي رابطة أبطال أفريقيا منافسه (الذي سيتعزف عليه اليوم) بملعب نيلسون مانديلا ببراقى يوم السبت 22 أفريل المقبل. فيما ستستقبل شبيبة القبائل منافسها في ذهاب ربع نهائي رابطة أبطال أفريقيا يوم الجمعة 21 أفريل بملعب 5 جويلية الأولمبي. من جانبه يستقبل، اتحاد العاصمة منافسه في ذهاب ربع نهائي كأس "الكاف" يوم الأحد 23 أفريل بملعب 5 جويلية. جدير بالذكر، سيتعزف ممثلو الكرة الجزائرية الثلاثة منافسيهم في كأس رابطة أبطال أفريقيا و"الكاف" اليوم، حيث ستجري قرعة ربع نهائي المنافستين القاريتين بالعاصمة المصرية القاهرة. سفیان.ع



إتحاد العاصمة بوسليو ويطمنن بن شيخة وسيكون جاهزا لمواجهة سطيف

تلقى الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة أنباء سارة بخصوص الإصابة التي يعاني منها بوسليو والتي حرمتهم من المشاركة في اللقاء الأخير أمام نادي الأخضر الليبي يوم الأحد في الجولة السادسة من دور المجموعات لكأس "الكاف". وكشفت مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي أن الطاقم الطبي طمأن بخصوص الإصابة التي تعرض لها بوسليو في الإحماءات لمباراة الأخضر الليبي، مؤكدا جاهزية اللاعب للمشاركة في اللقاء القادم أمام نادي وفاق سطيف يوم السبت المقبل في البطولة الوطنية، وهو الأمر الذي أراح المدرب بن شيخة كثيرا وأنه يراهن بقوة على اللقاء القادم، من أجل تحقيق فوز يسمح له بالالتحاق بـ"البوديوم" البقاء ضمن دائرة الفرق المرشحة للتتويج باللقب. وفي سياق ذي صلة، سيكون إتحاد العاصمة أمام أسبوع حاسم، بداية من يوم السبت المقبل، وذلك بخوض 3 مباريات مصيرية الأولى ستكون أمام وفاق سطيف، قبل أن يستقبل إتحاد خنشلة يوم 12 أفريل الجاري، وبعدها بـ 3 أيام سيواجه نادي مولودية الجزائر في دربي عاصمي مثير، حيث يطمح بن شيخة وأشباله لجمع 9 نقاط من المواجهات الثلاث من أجل تعزيز حظوظهم في المشاركة في منافسة أفريقية الموسم المقبل. من جانب آخر، تلقت إدارة إتحاد العاصمة ردا إيجابيا من قبل إدارة المربك الأولمبي محمد بوضياف للاستقبال بملعب 5 جويلية الأولمبي فيما تبقى من الموسم الحالي من الرابطة المحترفة الأولى، وهو الأمر الذي لقي ثناء كبيرا من قبل عشاق اللونين "الأحمر والأسود" الذين طالبوا منذ البداية بتقل اللقاءات إلى 5 جويلية بدل ملعب الدار البيضاء. سفیان.ع

رابطة أبطال أفريقيا وكأس "الكاف"

الأندية الجزائرية تتعرف اليوم على منافسيها في البطولات الأفريقية

ستكون اليوم الأندية الجزائرية المتأهلة إلى ربع نهائي مسابقتي رابطة أبطال أفريقيا وكأس الكونفيدرالية، على موعد مع التعرف على منافسيها، وذلك من خلال مراسم القرعة المقرر إجراؤها بداية من الساعة 19:30 بالتوقيت الجزائري بمقر الاتحادية الأفريقية لكرة القدم في العاصمة المصرية القاهرة. وتأهلت كلا من شبيبة القبائل وشباب بلوزداد في كأس رابطة أبطال أفريقيا اتحاد الجزائر في كأس الكونفيدرالية، محققين العلامة الكاملة بتجاوزهم دور المجموعات إلى ربع النهائي، إثر اكتمال عقد المتأهلين الثمانية في كلا المنافستين، غير أن الثلاثي الجزائري تأهل في المركز الثاني، فقد استطاع شباب بلوزداد تخطي دور المجموعات بعد جمعه 10 نقاط خلف الترجي التونسي 11 نقطة، ونفس الشيء بالنسبة لشبيبة القبائل الذي تأهل في الوصافة بـ10 نقاط خلف حامل اللقب الوداد البيضاوي المغربي (13). من جانبه، اختتم اتحاد الجزائر دور المجموعات في المرتبة الثانية برصيد 11 نقطة، وراء المتصدر مارومو غالانتس الجنوب أفريقي (12). وأمام هذه المعطيات، تنتظر قرعة نارية ممثلو كرة القدم الجزائرية عطفًا على الفرق المتأهلة إلى الدور ربع النهائي في صدارة مجموعاتها، ففي منافسة رابطة الأبطال، يرتقب أن تصطدم شبيبة القبائل بأحد هذا الثلاثي، ماميلودي سان داوونز الجنوب أفريقي أو الرجاء البيضاوي المغربي أو الترجي الرياضي التونسي، ونفس الشيء بالنسبة لشباب بلوزداد الذي سيلقي أفضل الفرق المتأهلة في الطليعة وهي الوداد أو الرجاء البيضاويين، أو ماميلودي سان داوونز. أما في منافسة كأس "الكاف"، سيواجه اتحاد الجزائر في الدور ربع النهائي أحد متصديري المجموعات الأخرى، إما أساك ميموزا الإفريقي أو الجيش الملكي المغربي أو يونغ أفريكانز التنزاني. يذكر أن شبيبة القبائل نشطت قبل موسمين نهائي كأس "الكاف"، أما شباب بلوزداد فلم يتخطى ربع النهائي طيلة المشاركات السابقة، في حين لم يتذوق اتحاد الجزائر طعم بلوغ الدور الثاني من منافسة قارية منذ خمس سنوات.

سفیان.ع



بعدها فشلت "الضاف" في استخراج التاشيرات في الوقت المحدد

مهزلة.. تلاميذ برج منايل يحرمون من المشاركة في الألعاب الأفريقية للمدارس

ترسم عدم مشاركة فريق متوسطة بلعوش محند والحاج، الواقعة ببلدية ببرج منايل بولاية يومرداس، في البطولة الأفريقية لكرة القدم للمدارس بجنوب إفريقيا. وبالرغم من إعلان "الضاف"، بأن وفد متوسطة "بلعوش محند والحاج" سيغادر أرض الوطن أمس نحو جنوب إفريقيا، إلا أن الرابطة الولائية للرياضة المدرسية يومرداس، أكدت عبر صفحتها على "فيسبوك" بأن الوفد لن يشارك رسمياً. وأوضح المصدر ذاته، بأن السبب الرئيسي، يعود إلى عدم حصول الوفد إلى التأشيرة لمغادرة التراب الوطني. مشيراً إلى أن رئيس الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية يومرداس.. تلقى صبيحة أمس خبراً رسمياً من ممثلي "الضاف" يعلمهم بعدم مشاركة تلاميذ أكاديمية بلعوش في البطولة الأفريقية، ليعودوا بذلك خائبين من مطار هواري بومدين.

مهدي

تنصيب لجنة تنظيم الألعاب الرياضية العربية بالجزائر

نصبت اللجنة المحلية لتنظيم الألعاب الرياضية العربية، التي ستعظمها الجزائر من 5 إلى 15 جويلية 2023 في ولايات الجزائر العاصمة، قسنطينة، عنابة، وهران، تيبازة وتيزي وزو، حسب ما مصالح الولاية. أشرف والي قسنطينة عبد الخالق صيودة، مساء الاثنين على تنصيب هذه اللجنة الولائية بناء على تعليمات وزير الداخلية والجماعات المحلية والتهيئة العمرانية لضبط ورقة الطريق الخاصة بتحضير الدورة العربية في نسختها الـ 15. وتتولى هذه اللجنة " مهمة الإشراف على تنظيم هذه الألعاب على مستوى ولاية قسنطينة وذلك من حيث تحضير وتهيئة كل الظروف اللوجستية والأمنية والهيكل الرياضية وتهيئة المدينة وتحضير أماكن الإقامة وكذا ضمان جاهزية المطارات وتنقلات الوفود. وتعمل هذه اللجنة على ضمان التنسيق بين جميع القطاعات والفاعلين لانجاح هذا الحدث الرياضي العربي الذي يصادف اختتام فعاليات الاحتفال بالذكرى الستين لعيد الاستقلال التي انطلقت منذ 5 يوليو الماضي. وأسند تنظيم دورة الألعاب الرياضية العربية للجزائر من قبل المكتب التنفيذي للاتحاد العربي للجان الوطنية الأولمبية العربية في اجتماع له في الشهر المنصرم بجهة بالمملكة العربية السعودية. للإشارة، استضافت دورة الألعاب الرياضية الأولمبية العربية في سنة 2004. وسيم

الاتحادية الأفريقية تجتمع نشاط الاتحادية الجزائرية للملاكمة

رد الاتحاد الدولي للملاكمة، على طلب نظيره الجزائري من أجل الانخراط في الهيئة الرياضية بالسلب وذلك على خلفية المشاكل التي تعرفها الاتحادية الجزائرية، وطلب الاتحاد الدولي، من المسؤولين على الملاكمة الجزائرية بضرورة الإسراع في تسوية الأوضاع، خلال مدة محددة ستكون مهلة لطى هذا الملف نهائياً. وتعود أسباب الرفض، إلى قضية الرئيس فرحات فزيل الذي تمت تنحيته بإجراء انتخابات دون مشاوره ولا إشراف الاتحاد الدولي الذي يرى في فزيل الرئيس الشرعي للاتحاد الجزائري وقد تعرض للإقصاء بطريقة تعسفية. ومنح الاتحاد الدولي 30 يوماً من أجل إجراء انتخابات شفافاً وتكون بحضور مراقبيه وإنهاء الخلاف الحاصل. وفي حال عدم تسوية الأمور، فالقضاة الجزائري مهدد بالغياب عن الدورة التأهيلية لأولمبياد باريس 2024، والتي ستقام بالسنغال شهر أوت المقبل وهي الخيبة الأخرى التي ستضاف إلى إقصاء الملاكمة إيمان خليل من البطولة العالمية بنينودلهي الهندية.

مهدي



دورة الصحافة لكرة القدم داخل القاعة

"دزايرتوب" تتعادل مع التلفزيون الجزائري 1 وتتأهل إلى الدور الثاني

لاعب "رجل المباراة" في مباراة "دزايرتوب" أمام "التلفزيون الجزائري" بعد تقديمه لأداء إيجابي في المباراة. وينتظر فريق "دزايرتوب" انتهاء دور المجموعات وإجراء عملية القرعة لمعرفة الفريق الذي سوف يواجهه في مباراة الدور ثمن النهائي التي ستقام بالقاعة البيضاوية للمركب الأولمبي محمد بوضياف بدلاً من قاعة حرشة حسان الذي كان شاهداً على مباريات الدور الأول.

"دزايرتوب" تتعرف على منافسها في ربع النهائي غدا

وعلى صعيد منفصل، تجرى عملية سحب قرعة أدوار ثمن وربع ونصف النهائي للطبعة الثانية من دورة الصحافة لكرة القدم داخل القاعة، سهرة غد الخميس بقاعة حرشة حسان على هامش المباريات الأخيرة للدور الأول، وصرح مدير الدورة مراد هاشمي بهذا الخصوص قائلاً: "سيتم التعرف على قائمة الفرق الـ 16 التي تأهلت للدور ثمن النهائي، عقب المباريات الأخيرة للدور الأول. بعدها سنقوم بعملية سحب قرعة أدوار ثمن النهائي، ربع النهائي ونصف النهائي". قبل أن يضيف: "سيتم إجراء آخر المباريات بقاعة حرشة حسان يوم الخميس قبل أن يتم نقل الدورة إلى القاعة البيضاوية بالمركب الأولمبي محمد بوضياف التي ستحتضن باقي الأدوار بالإضافة إلى المباراة الاستعراضية".

وسيم

تنس الطاولة / تصنيف:

الجزائري مهدي بولوسة يحتل المرتبة الرابعة إفريقية و 74 عالمياً

احتل لاعب التنس الجزائري مهدي بولوسة، المرتبة الرابعة إفريقية و 74 عالمياً، في التصنيف العالمي للاتحاد الدولي لتنس الطاولة، الصادر أمس والخاص بشهر إبريل والذي يسيطر عليه الزوجي الصيني فان زهاندونك (الأول) و ونغ شوكان (الثاني) والياباني توموكازي هاريموتو (الثالث). بولوسة الذي كان قد انضم إلى المنتخب الوطني منذ سنتين تقريباً بعد مثل فرنسا في المنافسات الدولية، أصبح يحتل الصف 74 بمجموع 267 نقطة، مسجناً ترتيبه السابق (الصف 90). هذا التحسن في الترتيب العالمي لبولوسة يعود إلى مشاركاته العديدة مؤخراً في المنافسات الدولية تحضيراً للألعاب الأولمبية المقبلة بباريس-2024. وعلى المستوى القاري، ارتقى مهدي بولوسة إلى المركز الرابع، حسب ترتيب الاتحاد الدولي، وراء المسيطر على تنس الطاولة القارية، النيجيري كوادري أوندريا (م 11 برصيد 1935 ن)، والثاني المصري عمر عصار (م 32 عالمياً برصيد 710 ن) و أحمد صالح. وبالنسبة لحقق العديد من الجزائريين تحسناً في ترتيبهم العالمي على غرار سامي خروف الذي ارتقى إلى الصف 205 عالمياً والـ 17 قارياً، عبد الباسط شايشي (م 213) مسجناً مركزه بـ 27 مرتبة ومحتلاً الصف 18 قارياً، وعيسى بلقاضي الذي ربح 19 مركزاً ليحتل الصف 416 عالمياً والـ 40 إفريقية. بالمقابل، خسر الجزائري الآخر، العربي بورباح الذي شارك في الألعاب الأولمبية الأخيرة بطوكيو، 11 مرتبة، ليحتل في الترتيب الجديد للاتحاد الدولي لتنس الطاولة، المرتبة 240 عالمياً والـ 22 قارياً. لدى السيدات، تبقى اللاعبة كاتيا كيساسي أحسن جزائرية في الترتيب الدولي، باحتلالها المركز 216 عالمياً والـ 17 قارياً. وتبقى متبوعة بليندة لغريبي (الصف 18 إفريقية والـ 238 عالمياً) وهدي نورهان تاغريسيفي م 22 قارياً و 248 عالمياً) ثم مالميسة ناصري (المرتبة 29 قارياً والـ 310 عالمياً)

مهدي



فيما يسحب تنظيم كأس العالم تحت 17 سنة من بيرو

قرر الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، سحب تنظيم بطولة كأس العالم للناشئين تحت 17 عاما من بيرو بشكل رسمي، بسبب فشلها في الوفاء بالتزاماتها المتعلقة باستكمال البنية التحتية اللازمة لاستضافة البطولة. وبحسب البيان الرسمي للفيفا، "سحب فيفا من بيرو حق استضافة كأس العالم تحت 17 سنة، وتأسف عن هذا القرار الذي اتخذته بعد مناقشات مكثشة مع الاتحاد البيروفي لكرة القدم". وأضاف، "ولا يزال من المقرر إقامة البطولة في الفترة الممتدة بين 10 نوفمبر و2 ديسمبر الأول 2023، في انتظار أن يُعَيَّن مكتب مجلس فيفا مضيفاً جديداً للبطولة". وأوضح البيان أن هذا القرار بعد فشل الدولة المضيفة في الوفاء بالتزاماتها المتعلقة باستكمال البنية التحتية اللازمة لاستضافة البطولة، مضيفاً "ورغم علاقة العمل الإيجابية جدا بين فيفا والاتحاد البيروفي لكرة القدم، فقد تبين أنه لا يوجد وقت كاف لتأمين الاستثمار المطلوب وإنهاء العمل اللازم بالتنسيق مع حكومة بيرو قبل موعد انطلاق البطولة". وأوضح البيان "وإذ يود فيفا أن يُعرب عن شكره لاتحاد بيرو لكرة القدم على كل الجهود التي بذلتها، فإنه يعد بأنه سيبقى منفتحاً على تنظيم مسابقة في بيرو في المستقبل".

قائمة المدربين الأعلى أجراً في أوروبا.. هؤلاء تفوقوا على أنشيلوتي

يجني مدربو كرة القدم أموالاً طائلة من مهامهم تتجاوز حتى اللاعبين في بعض الأحيان، حيث يواصل المدير الفني الأرجنتيني دييغو سيميوني، مدرب فريق أتليتيكو مدريد الإسباني، تصدره لترتيب أعلى أجور المدربين في كرة القدم الأوروبية بحصوله على 34 مليون يورو سنوياً. ورصدت صحيفة "موندو ديبورتيفو"، السبت الماضي، القائمة الكاملة لأعلى المدربين، وقد جاء ثانياً المدرب الإسباني لمانشستر سيتي بييب غوارديولا بفارق كبير عن سيميوني، حيث يحصل على 22.4 مليون يورو، أما في المركز الثالث فجاء المدير الفني لنادي ليفربول الألماني يورغن كلوب بحصوله على 17.8 مليون يورو. وجاء مدرب نادي تشلسي الإنجليزي، المقال الأحد من منصبه، غراهام بوتشر في المرتبة الرابعة بحصوله على 13.5 مليون يورو، أما في المركز الخامس فجاء المدير الفني الإيطالي لنادي جوفنتوس ماسيميليانو أليغري بـ 12.8 مليون يورو، في حين دخل المدرب الجديد لبايرن ميونخ الألماني توماس توخيل الترتيب في المركز السادس بحصوله على 12 مليون يورو. ورغم نجاحاته الكبيرة مع ريال مدريد الإسباني، إلا أن كارلو أنشيلوتي لا يحصل إلا على 11 مليون يورو، جعلته في المرتبة السابعة، في حين عاد المركز الثامن لمدرب إنتر ميلانو الإيطالي سيموني إنزاغي الذي يجني من فريقه 10 ملايين يورو، بينما عادت المرتبة العاشرة للبرتغالي جوزيه مورينيو مدرب روما الإيطالي الذي يحصل على 9.2 ملايين يورو سنوياً.



كيليان مباي . . موسم تحسين الأرقام رغم ضياع الألقاب

لم يسر موسم كيليان مباي كما أراد، فخلال مونديال قطر 2022، لم ينجح النجم الفرنسي في حصد اللقب للمرة الثانية توالياً، وفي دوري الأبطال، تم إقصاء فريقه باريس سان جيرمان من جديد، ورغم ذلك، نجح المهاجم في تحسين أرقامه التهديدية.

المزيد من الأهداف وتميريرات أقل

هذا الموسم، خاض مباي 33 مباراة حتى الآن، سجل فيها 31 هدفاً وقدم 8 تمريرات حاسمة، بمتوسط 0.94 هدف في المباراة الواحدة، بالإضافة إلى ذلك، شارك في 1.18 هدف في المباراة الواحدة. وفي العام الماضي، لعب ما مجموعه 46 مباراة، سجل خلالها 39 هدفاً وقدم 26 تمريرة حاسمة، بمتعدل تهديف أقل (0.85 هدف في المباراة الواحدة)، لكن مشاركته في الأهداف وصلت إلى 1.41 في اللقاء الواحد. ورغم أن فريق باريس سان جيرمان لم يقدم أفضل مستوياته، خاصة في ما يتعلق بدوري أبطال أوروبا، وهو الهدف الأول للنادي "الباريسي"، لكن مباي واصل تقديم نفسه كأحد أفضل اللاعبين في العالم.

ارتفاع القيمة السوقية

رفع المستوى المميز الذي قدمه اللاعب من قيمته السوقية منذ ديسمبر 2022، ليتصدر قائمة موقع "ترانسفير ماركت"، بـ 180 مليون يورو، ومع ذلك، فهو مجرد رقم تقديري، وسيكون هناك بالتأكيد أكثر من فريق على استعداد لدفع مبلغ أعلى من أجل الحصول على توقيع.

زين الدين زيدان يعود لاهتمامات باريس سان جيرمان

كشفت تقارير صحفية أن الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني السابق لنادي ريال مدريد، عاد إلى رادار باريس سان جيرمان مرة أخرى بعد خسارة الفريق أمام ليون على بالأمس. وسقط باريس سان جيرمان أمام ليون أمس، الأحد، على ملعبه حديقة الأمراء في الخسارة الثانية على التوالي في البطولة المحلية. وأكدت صحيفة "ليكيب" الفرنسية أن كريستوف جالتييه مدرب الفريق الباريسي لن تتم إقالته من قبل الإدارة، في الوقت الحالي، ولكن وضعه لم يعد قوياً كما كان من قبل، وربما يتم التفكير في تغييره بنهاية الموسم. وأضافت ليكيبي، أن زين الدين زيدان، الذي طالما ارتبط اسمه بتدريب النادي الفرنسي رغم نشأته في مارسيليا، يأتي على رأس الأسماء المرشحة لتعويض جالتييه حال الرحيل عن باريس سان جيرمان. وتابعت الصحيفة الفرنسية، على الرغم من تداول اسم زيدان إلا أنه من المستحيل أن يأتي في الوقت الحالي من الموسم، لكن ربما يكون الأمر مختلفاً مع قبل التحضير للموسم الجديد. من جهته أبدى كريستوف جالتييه، مدرب فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، حزنه الشديد جراء الخسارة التي مني بها فريقه على ليون، مشيراً إلى أن فريقه سيقاتل من أجل تحقيق لقب الدوري الفرنسي هذا الموسم، مستنكراً الصافرات التي أطلقتها الجماهير على نجم الفريق ليونيل ميسي. وقال جالتييه خلال تصريحاته عقب اللقاء، "إنها الخسارة الثانية على التوالي والثامنة في هذا الموسم، هذا كثير جداً بالنسبة لباريس سان جيرمان، ويجب أن ننتظر عودة بعض اللاعبين الكبار للفريق". باريس سان جيرمان يتصدر ترتيب الدوري الفرنسي هذا الموسم برصيد 66 نقطة من إجمالي 28 مباراة خاضها في المسابقة حتى الآن.



برناردو سيلفا متواجد في برشلونة

وصل البرتغالي برناردو سيلفا، نجم وسط مانشستر سيتي، إلى مدينة برشلونة، الأحد، بحسب تقرير صحفي إسباني. وذكرت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن سيلفا حضر إلى برشلونة، استغلا لفترة الراحة التي حصل عليها فريقه، بعد الفوز على ليفربول، لعدم وجود ارتباطات هذا الأسبوع. وحقق السيتي فوزا عريضا على ضيفه ليفربول، بنتيجة 4-1 الأحد، على ملعب الاتحاد، ضمن الجولة 29 للبريميرليغ. وأكدت الصحيفة، أن سيلفا يحب مدينة برشلونة بشدة، ويحرص على التواجد هناك، كلما سمحت له الظروف. وأشارت إلى أن سيلفا تناول الغداء، الأحد، في أحد المطاعم الشهيرة هناك، فوق أحد الجبال المطلية على البحر. ويسعى برشلونة للتعاقد مع سيلفا، في الصيف المقبل، كما يحرص اللاعب نفسه على الانتقال للفريق الكتالوني.

زيدان يضع ريال مدريد خيارا بعد قرار العودة للتدريب

أكد تقرير صحفي إسباني، الإثنين، اقتراب الفرنسي زين الدين زيدان، من العودة للتدريب مرة أخرى. ورحل زيدان عن ريال مدريد في صيف 2021، ومنذ ذلك الحين لم يتول تدريب أي فريق. وكان زيدان يأمل في تولي قيادة منتخب فرنسا، عقب مونديال قطر 2022، قبل أن يقرر الاتحاد الفرنسي تجديد عقد المدرب ديديه ديشامب. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن زيدان أبلغ مساعديه، بأنه يستعد للعودة للتدريب في الصيف المقبل. وأشارت إلى أن هناك وجهتين، بينهما ريال مدريد، من المحتمل أن يقبل زيدان على إحداهما. وأضافت: "رغم البيان القاسي الذي أصدره زيدان، عقب رحيله عن الميرنفي في ولايته الماضية، إلا أنه يحافظ على علاقة جيدة بالرئيس فلورنتينو بيريز". وينتهي تعاقد الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني الحالي لريال مدريد، بنهاية الموسم المقبل، لكنه من الممكن أن يرحل هذا الصيف، إذا لم يحقق دوري أبطال أوروبا.

كارفاخال... من صمام أمان إلى رجل الاشتباكات الأول في الكلاسيكو

يخرج ريال مدريد لمواجهة برشلونة في عقر داره، اليوم الأربعاء، في إياب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. الفريق الملكي يحتاج لتعويض خسارته ذهابا بهدف دون رد، والخروج بنتيجة إيجابية على الأقل بعد خسارته في 3 مباريات متتالية بالكلاسيكو. ويسعى المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي لإيجاد حلول دفاعية، لسد الثغرة التي ظهرت في صدامات الكلاسيكو الأخيرة. وشهدت مواجهة الريال الماضية في الدوري الإسباني ضد بلد الوليد، الفوز بسداسية دون رد، ليخرج الفريق بشباك نظيفة للمرة الأولى منذ مطلع مارس الماضي. وشهدت المباراة جلوس الظهير الإسباني داني كارفاخال على مقاعد البدلاء دون أن يشارك حتى النهاية في أي دقيقة. واعتمد أنشيلوتي منذ البداية على لوكاس فاسكيز في مركز الظهير الأيمن، دون أن يستبدله حتى نهاية اللقاء، لينجح في حماية جبهته من الاختراق ومساعدة فريقه على الخروج بشباك نظيفة. وقد يساعد ذلك على إعادة أنشيلوتي لترتيب أوراقه قبل الكلاسيكو الخامس هذا الموسم، باستبعاد كارفاخال من التشكيلة الأساسية والتعويل على فاسكيز بدلا منه.

رجل الاشتباكات

وبدأ كارفاخال كافة مباريات الكلاسيكو هذا الموسم، والتي خسر الريال 3 منها، دون أن ينجح في منع البارسا من التسجيل في شباكه. وبدأ كارفاخال بعيدا عن مستواه المعهود في الفترة الأخيرة، إذ بات ثغرة واضحة في الخط الخلفي. ولم يعد المدافع الإسباني صماما للأمان كما كان سابقا، بل أصبح منشغلا في الفترة الأخيرة بالاشتباكات والمشاحنات التي تشتت انتباهه. وفي مباراة الذهاب بملعب سانتياغو برنابيو، اشتبك كارفاخال لفظيا مع تشافي هيرنانديز مدرب برشلونة، حيث أهانه الأخير ووصفه بالأحمق. كما دخل كارفاخال أيضا في اشتباك مع أحد لاعبي البارسا بملعب سبوتيفاي كامب نو في الكلاسيكو الأخير، ليصبح متخصصا في الاشتباكات بدلا من القيام بواجباته على أرض الملعب.

برشلونة وأتلتيكو يراقبان هدف دورتموند

يكتنف الغموض مستقبل لاعب الوسط الياباني دايتشي كامادا، في ظل التكهّنات حول رحيله المحتمل عن نادي أينتراخت فرانكفورت الألماني بنهاية الموسم الحالي. وارتبط اسم الدولي الياباني مؤخرا بالانتقال إلى بوروسيا دورتموند، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وبحسب شبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن المفاوضات بين دورتموند وكامادا متوقفة، ولا يوجد أي اتصال بين الطرفين منذ نحو 3 أسابيع. وأضافت: "كامادا متفتح أكثر على خوض تجربة خارج ألمانيا". وأشارت إلى دخول صاحب الـ26 عاما دائرة اهتمامات برشلونة وأتلتيكو مدريد، مؤكدا أن الأخير أكثر اهتماما بضم لاعب فرانكفورت. وأكدت في الوقت ذاته عزم اللاعب على اتخاذ قرار نهائي بشأن وجهته هذا الأسبوع، بينما لم يسحب فرانكفورت بعد عرضه من أجل تجديد عقده. وكان ماركوس كروش، المدير الرياضي لفرانكفورت، قد فتح الباب أمام رحيل اللاعب يوم السبت الماضي، عبر قناة "ZDF"، قائلا: "على الأرجح سيفادر كامادا النادي في الصيف".

برشلونة يبدأ خطة استعادة ميسي بتحرك عاجل



بدأت إدارة نادي برشلونة، تنفيذ خطة عودة الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، إلى "سبوتيفاي كامب نو" في الموسم المقبل. وينتهي العقد الحالي بين ليونيل ميسي وباريس سان جيرمان عقب هذا الموسم، مع إمكانية التمديد لموسم آخر، لكن تزعم العديد من التقارير بأن البرغوث قرر العودة إلى برشلونة في الصيف المقبل. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، بدأت إدارة برشلونة مفاوضات مهمة مع رعاة لجعل صفقة ميسي ممكنة على المستوى الاقتصادي. ويرغب برشلونة في الحصول على دخل مالي إضافي يحسن وضع النادي أمام قانون اللعب المالي النظيف، ويقرب ميسي بلا شك من العودة إلى الفريق الكتالوني. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن خوان لابورتا، رئيس برشلونة، ورافا يوستي نائب الرئيس، يتواصلان مع المقربين من ميسي، من أجل تسهيل عودة البرغوث إلى الفريق الكتالوني. وكانت جماهير باريس سان جيرمان، أطلقت صافرات الاستهجان ضد النجم الأرجنتيني، الأحد، خلال خسارة الفريق الباريسي أمام ليون. ورد ميسي على غضب جمهور سان جيرمان بالضحك والحديث مع زميله كيليان مبابي.

برشلونة لتيباس؛ حافظ على كرامتك واستقل

رد نادي برشلونة، على الأنباء التي انتشرت، الإثنين، بشأن تقديم خافيير تيباس، رئيس رابطة الليغا، دليلا مزيفا في قضية نيغريرا، من أجل إدانة البارسا أمام القضاء. وقال برشلونة، في بيان على موقعه الرسمي: "يرغب نادي برشلونة في التعبير عن استيائه وغضبه الشديد أمام خطورة المعلومات التي ظهرت الإثنين، والتي تقول إن رئيس رابطة الليغا، خافيير تيباس، قدم دليلا مزيفا أمام النيابة العامة لتحميل نادينا تهمة". وأضاف: "لهذا السبب، نطلب من رئيس رابطة الليغا بشكل عاجل أن يظهر علنا لتقديم التفسيرات، بعيدا عن التفريده التي أرسلها السيد تيباس في منتصف الليل، والتي توجي بالتهديد". وتابع: "يشعر نادي برشلونة، كما قال الرئيس خوان لابورتا في الأسابيع الأخيرة، بأنه ضحية حملة إعلامية لأحداث لم تحدث أبدا؛ لم يشتر برشلونة الحكام".

وواصل: "شارك في هذه الحملة عدد من وسائل الإعلام والمعلقين بنوايا سيئة، وكانت رابطة الليغا وراء الستار تشعل النيران ضد نادينا، بمساهمات من الرئيس تسير في اتجاه واحد فقط، وهو محاولة إدانتنا أمام الرأي العام قبل أن يحكم في القضية". وأكمل: "ليست هذه المرة الأولى التي يستخدم فيها رئيس رابطة الليغا كل آلياته الإعلامية لتفجير برشلونة، ولكن بصرف النظر عن مزاحمة المعتاد، لم نتخيل أبدا أنه سيحاول توجيه اتهامات كاذبة لنادينا". وأردف: "الخبر الذي نشرته (لافانجوارديا) اليوم خطير بما يكفي لتحذير جميع أندية الليغا بشأن ممارسات لا تتناسب مع الوظائف المسندة إلى تيباس". واختتم: "ولهذا السبب، وكي يحافظ على كرامته واحترام منصب رئيس رابطة الليغا، يجب على السيد تيباس أن يستقيل من منصبه. ومع ذلك، نضم صعوبة حصول ذلك بسبب هوسه بملاحقة برشلونة وإظهار كراهيته وعدائه للمعلنين لنادينا".



ليفركوزن يبرم صفقة برازيلية

أعلن نادي أمريكا مينيرو البرازيلي الإثنين، انتقال ظهيره الأيمن الشاب آرثر أوجوستو لصفوف باير ليفركوزن الألماني، بدءاً من الصيف المقبل. وسيظل صاحب 20 عاماً ضمن صفوف فريق مدينة بيلو هوريزونتي حتى نهاية مونديال تحت 20 عاما، الذي من المفترض أن يقام خلال شهر ماي وجوان المقبلين، دون تحديد الدولة المستضيفة حتى الآن، بعد قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" بسحبها من إندونيسيا عقب رفضها استضافة الكيان الصهيوني. وأكد أمريكا مينيرو في بيان أن الصفقة تعتبر "الأعلى" في تاريخ النادي، رغم عدم إعلانه تفاصيل المفاوضات، إلا أن الصحافة في البرازيل تتكهن بأنها تمت مقابل 7 ملايين يورو. وسيتم عقد اللاعب الشاب مع فريقه الألماني الجديد حتى 30 جوان 2028، حسبما أكد ليفركوزن في بيان. وشارك آرثر في تنويع منتخب بلاده ببطولة أمريكا الجنوبية دون 20 عاماً التي احتضنتها

كولومبيا في فيفري الماضي. كما ظهر اللاعب الشاب للمرة الأولى بقميص المنتخب الأول لسليساو في الخسارة الودية أمام المغرب (1-2) منذ أيام في طنجة.

بعد أربعة أشهر على تعيينه . شتوتغارت يقلل مدربه لاباديا

أقال فريق شتوتغارت مدربه برونو لاباديا بعد أربعة أشهر من توليه منصبه وقرر تعيين سيباستيان هونيس، المدرب السابق لهوفنهايم، في منصب المدير الفني الجديد ويعقد يمتد حتى 2025. وقال ألكسندر فيرله رئيس مجلس إدارة شتوتغارت: "نشكر برونو لاباديا على العمل الذي قام به، برونو (لاباديا) عمل مع الفريق منذ اليوم الأول بالتزام رائع وشغف، لكن لسوء الحظ هذا الأمر لم يتعكس على مجموع النقاط". وبدأ النقاش حول مصير لاباديا خلال اليومين الماضيين في أعقاب الهزيمة أمام يونيون برلين بثلاثة أهداف دون رد. وتولى لاباديا تدريب شتوتغارت مرة ثانية في أواخر كانون الأول/ديسمبر الماضي ويعقد يمتد حتى 2025، بهدف إنقاذ الفريق من شبح الهبوط، لكنه تعرض للإقالة بعد الفوز مرة واحدة فقط خلال 11 مباراة بالوندسليغا. وعمل لاباديا للمرة الأولى مع شتوتغارت بين عامي 2010 و2013. ولن يحظى هونيس بالوقت الكافي للتعرف على فريقه الجديد قبل تسجيل ظهوره الأول خلال المواجهة أمام نورنبرغ المنافس بالدرجة الثانية، في دور الثمانية لبطولة كأس ألمانيا الأربعاء. وقال فيرله "سيباستيان هونيس اكتسب بالفعل خبرة مهمة في الوندسليغا ويعرف أيضاً مجال قطاع الناشئين بشكل جيد للغاية كمدرّب، نحن على ثقة بأن سيباستيان هو المدرب المناسب للتحديات المقبلة". وترجع آخر تجربة تدريبية لهونيس إلى الفترة بين عامي 2020 و2022 مع هوفنهايم، كما سبق له العمل مع فريق الشباب تحت 23 عاماً في بايرن ميونخ. وقال هونيس "أتطلع حقاً لهذا التحدي في شتوتغارت، وأقدر الثقة والمحادثات الجيدة مع هؤلاء المسؤولين".

بايرن يحسم موقفه تجاه كانسيلو

كشف تقرير صحفي إسباني، عن موقف بايرن ميونخ، من شراء البرتغالي جواو كانسيلو، بشكل نهائي. وانتقل كانسيلو لصفوف بايرن، في جانفي الماضي، قادماً من مانشستر سيتي، على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، مع أحقية الشراء مقابل 70 مليون يورو. ولا يعيش كانسيلو أفضل أوقاته في ميونخ، بعدما ابتعد عن التشكيل الأساسي للفريق، وهو السبب الذي رحل على أساسه من صفوف مانشستر سيتي. وشارك كانسيلو في مباراة كلاسيكو ألمانيا الأخيرة أمام دورتموند، في آخر 10 دقائق، وعقب المباراة غادر الملعب سريعاً في اتجاه غرفة خلع الملابس، ولم يحتفل مع زملائه والجمهور. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن بايرن لم يقرر بعد ما إذا كان سيحتفظ بكانسيلو عقب انتهاء إعارته أم لا. وأضافت: "بايرن غير مستعد لدفع 70 مليون يورو لضم مدافع، ويتوي التفاوض مع مانشستر سيتي على قيمة بند أحقية الشراء". ويعتبر كانسيلو هدفاً لعدة أندية أخرى، على رأسها برشلونة وريال مدريد.

دورتموند يوضح طبيعة إصابة شلوتيربيك

أعلن بوروسيا دورتموند طبيعة إصابة مدافعه الألماني نيكو شلوتيربيك، التي تعرض لها خلال مواجهة بايرن ميونخ. واضطر الدولي الألماني لمغادرة ملعب أليانز أرينا مصاباً، في المباراة التي انتهت بفوز البايرن (2-4) في الوندسليغا. وأصدر بوروسيا دورتموند بياناً رسمياً الإثنين، أكد خلاله غياب شلوتيربيك عن الملاعب لفترة طويلة غير محددة. وأوضح البيان أن شلوتيربيك يعاني من تمزق في الألياف العضلية بفخذه اليسرى، وبالتالي لن يكون متاحاً للفريق خلال الفترة المقبلة. وبحسب شبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن غياب شلوتيربيك صاحب الـ 23 عاماً سيتمدد لشهر على الأقل. وسيغيب المدافع الشاب عن مواجهة دورتموند ضد لايبزيغ يوم الأربعاء، في ربع نهائي كأس ألمانيا.

أوليفر كان: مانسي يعاني .. ومنتظر انفجاره قريباً

أكد رئيس مجلس إدارة بايرن ميونخ، أوليفر كان، إن مهاجم الفريق السنغالي ساديو ماني، لا يزال يبحث عن مكانه في الفريق. وقال كان، في تصريحات لقناة "سكاي" التلفزيونية: "ساديو ظاهرة بطريقته. لا يزال يبحث عن مكانه في بايرن". وأضاف المسؤول "على الطرفين هناك منافسة قوية. لا أعتقد أنه عاش في ليفربول

موقفاً مشابهاً اضطر فيه لمواجهة مثل هذا المستوى". وفي الجناحين يتنافس على اللعب كل من كينغسلي كومان، وسيرج غنابري، وليروي سانيه، وماني، بل ولعب كل من جواو كانسيلو، وجمال موسيالا في الجناحين في بعض المباريات. وأضاف كان "لعب أيضاً كرأس حربة، لكن فجأة يظهر

تشوبو (إريك ماكسيم تشوبو موتينغ) في حالة بدنية ممتازة ويسجل هدفاً تلو الآخر". وتابع كان "هذا هو وضعه الحالي. كلاعب في الفريق، إنه يناهض من أجل مركز. لم يعرف أن الأمر سيكون هكذا". وحتى الآن لعب ماني 28 مباراة مع بايرن، كان بديلاً في 6 مباريات، وسجل 10 أهداف وصنع 6 مثلاً. وقال كان "نريد منه أن ينضجر. أظهر في ليفربول ما هو قادر على فعله ومدى جودته. ربما يظهر لنا هذا الأمر قريباً". وانتقل ماني من ليفربول إلى بايرن ميونخ في بداية هذا الموسم عقب رحيل روبرت ليفاندوفسكي إلى برشلونة.

كلوب: استمراري مع ليفربول بسبب نجاحات الماضي

تحدث يورجن كلوب، المدير الفني لليفربول، عن إقالات المدربين في الدوري الإنجليزي. وتحدث كلوب في المؤتمر الصحفي التقديمي بالحديث عن إقالة غراهام پوتر وبريندان رودجرز: "ماذا يمكنني القول؟ أعتقد أن النادي لا يتواجدان في المكان الذي يتوقعانه، أحترم پوتر وروجرز كثيرًا، شخصان جيدان ومدربان مذهلان". وأضاف: "هذا جزء من العمل، في الأسبوع الماضي كان ناغلسمان والآن هذا الثاني، الموسم الآن في الجزء الحاسم، وهناك من يخشى من عدم الوصول للهدف". وتابع: "أعتقد أن هناك 12 إقالة الآن (في البريميرليغ)، وهذا رقم سيء، هناك أنديا لا تقدم، المطلوب ونحن من بينها، توجد توقعات، وعندما لا تصل إليها، فعليك تقبل القرارات". وبالنظر إلى تأثير رحيل پوتر عن تشيلسي، قال: "أنا على يقين من أن الفريق سيظهر ردة الفعل، مباراة بايرن أمام دورتموند كانت ردة فعل (بدون ناغلسمان)". وعن السقوط الأخير أمام مانشستر سيتي، أكد: "نحتاج لرد الفعل بشدة، كانت مباراة غريبة للغاية، ما حدث في الشوط الثاني غير مقبول". وواصل: "علينا أن نظهر الرغبة ورد الفعل بنسبة 100٪، منحنا اللاعبين وقتًا كافيًا للتعافي، ولكن سيكون هناك تغييرات بكل تأكيد". أما عن حالة لويس دياز، فقال: "علينا منحه المزيد من الوقت قبل العودة، يجب التحلي بالصبر، لا أستبعد رجوعه أمام أرسنال، ولكن ذلك غير متوقع، أما تياجو فسنرى رد فعله ولكن لن يتواجد". كما تحدث عن مستقبله مع الفريق: "لا أحب حقيقة الاعتماد على نجاحات الماضي، لا يمكن أن نواصل اللعب بتلك الصورة، أنا محبط للغاية ويجب أن نجد طريقة". وأتم: "إذا كان هذا هو موسمي الأول لكان الأمر مختلفًا، أعرف أنني أتواجد هنا بسبب الماضي وليس لما تقدمه هذا الموسم، لدينا ملاك أذكاء يعرفون الوضع، لا حاجة لي للخوف".

جيسوس: قرار أرتيتا أصابني بخيبة أمل

أكد البرازيلي جابرييل جيسوس، مهاجم أرسنال، جاهزيته لخوض مباريات كاملة مع الجانرز خلال الفترة المقبلة. وتلقى جيسوس خلال فوز أرسنال على ليدز يونايتد، بنتيجة 4-1، السبب، وسجل هدفين، ضمن الجولة 29 للبريميرليغ. وقال جيسوس، في تصريحات نقلها موقع "توك سبورت" الإنجليزي: "كل لاعب يريد أن يلعب 90 دقيقة كاملة". وأضاف: "أعتقد أنني مستعد للعب المزيد من الدقائق، ومع ذلك، عندما قال لي الحكم إنني سأغادر، شعرت بخيبة أمل بعض الشيء لأنني أريد اللعب".

مانشستر يونايتد يجدد عقد نجمه

جدد أحد لاعبي مانشستر يونايتد، تعاقد مع ناديه، الاثنين ليستمر داخل قلعة أولد ترافورد حتى 2027. وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن الظهير الأيسر لوك شاو وقع عقود تجديده مع مانشستر يونايتد. وكتب رومانو، عبر حسابه على "تويتر": "بعد الاتفاق الشفهي الذي تم التوصل إليه الأسبوع الماضي، وقع لوك شاو الآن الأوراق الأهم في عقده الجديد مع مانشستر يونايتد". وأضاف: "سيكون العقد الجديد مع مانشستر يونايتد ساري المفعول حتى جوان 2027". وأوضح: "لم يفكر شاو أبدًا في العروض الأخرى، لأنه يريد البقاء في أولد ترافورد". يشار إلى أن مانشستر يونايتد يحتل المركز الرابع في جدول ترتيب البريميرليغ برصيد 50 نقطة.

هولندي يقترب من مانشستر يونايتد

يخطط مانشستر يونايتد لإبرام صفقة من الدوري الألماني خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، لتعزيز قوة الفريق في الموسم المقبل. ووفقًا لشبكة "سكاى سبورت ألمانيا"، فإن المان يونايتد بدأ محادثات ملموسة مع ممثلي جيريمي فريمبونج، لاعب باير ليفركوزن، قبل أيام. وأشارت إلى اهتمام النادي الإنجليزي بصاحب الـ 22 عامًا منذ فترة طويلة، في الوقت الذي يبحث فيه وكيل اللاعب، جيفري ليميرت، بعض الخيارات لنقله خارج ليفركوزن في الصيف. ويبدو أن المدير الهولندي إيريك تين هاج يريد المزيد من مواطنيه داخل ملعب أولد ترافورد بعدما تعاقد هذا الموسم مع فاوت فيجهورست وثيريل مالاسيا. وأشارت "سكاى" إلى أن المفاوضات الأولية تبدو إيجابية للغاية بين يونايتد وممثلي اللاعب الهولندي، الذي يرتبط بعقد مع ناديه حتى 2025.

روبن دياز: البقاء في المنافسات يوصلنا للألقاب

أكد البرتغالي روبن دياز، نجم مانشستر سيتي، أن فريقه يستهدف الفوز بأكبر عدد من الألقاب هذا الموسم. ويبتعد مانشستر سيتي، بفارق 8 نقاط عن المتصدر أرسنال، في جدول ترتيب البريميرليغ، كما تأهل لنصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، ولربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال دياز، في تصريحات لموقع مانشستر سيتي الرسمي: "هدفنا في كل موسم الذهاب لأبعد نقطة ممكنة في كل البطولات، في البداية نركز على البقاء في المسابقات، ومن ثم يتعلق الأمر بالفوز بالألقاب". وأضاف: "لا يزال هناك طريق طويل لنقطعه، لا تزال هناك الكثير من المباريات لنلعبها، لكننا نأخذها واحدة تلو الأخرى، إذا فكرنا كثيرًا في المستقبل، نبدا في فقدان التركيز". وأوضح: "علينا أن نفكر في الوقت الراهن فقط، نحن نبذل قصارى جهدنا، ولا شيء غير ذلك، الشيء الوحيد الذي يدور في أذهاننا هو المباراة التالية". وختم: "لنواصل الضغط، والبقاء على الطريق الصحيح في كل مباراة (دوري الأبطال وكأس الاتحاد)، الأمر كله يتعلق بالفوز في المباراة المقبلة".

غوارديولا يزف نبأ سعيدا لجماهير مانشستر سيتي

زف الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، نبأ سعيدا لجماهير السيتيزنز قبل مواجهة ساوثهامبتون. ويحل مانشستر سيتي ضيفا على ساوثهامبتون، يوم السبت المقبل، على ملعب سانت ماري، ضمن الجولة 30 للبريميرليغ. وقال غوارديولا، في مؤتمر صحفي: "إيرلنج هالاند يشعر بتحسن أكثر من أي وقت، أمل أن يساعدنا كما فعل طوال الموسم". ولم يتمكن هالاند، من اللعب مع منتخب بلاده خلال التوقف الدولي، بسبب إصابة في الفخذ، ومن ثم غاب عن مباراة ليفربول الأخيرة في البريميرليغ. وشارك الأرجنتيني جوليان ألفاريز، على حساب هالاند، في مباراة ليفربول، وتمكن من تسجيل هدف.

ويصدر هالاند قائمة هدافي البريميرليغ، برصيد 28 هدفا، بفارق 7 أهداف عن وصيفه هاري كين.



سباليتي: ميلان لعب بذكاء.. وموقف مالديني لم يعجبني

علق الإيطالي لوتشيانو سباليتي، مدرب نابولي، على خسارة الفريق أمام ميلان بنتيجة (0-4)، بالجولة 28 من الدوري الإيطالي. وقال سباليتي في تصريحات لقناة "DAZN": "مستوانا كان أقل من المعتاد، وميلان حقق أقصى استفادة من الفرص التي أتاحت له واستغل المساحات بذكاء". وزاد مدرب نابولي: "حاولنا التمرير للأمام لكن دون الجودة المعتادة لنا، كما فقدنا الكرة بسهولة، وتركنا مساحات بين الخطوط وميلان كان جيدا في استغلالها". وفيما يخص الإصابات، أشار سباليتي: "عاد لنا أوليفر وزيلينسكي من التوقف الدولي بمشاكل، وأوسيمين تعرض للإصابة، لذلك كنا غير محظوظين في هذه الجولة". وعن ما حدث بينه وبين باولو مالديني (المدير التقني لميلان)، قال: "موقفه لم يعجبني، تحدثت مع الحكم عن البطاقة الصفراء للبوكتا.. والحكم كان يشرح لي وجهة نظره، ومر مالديني وهو يلوح بذراعيه كما لو كان يقول إنني أشتكي طوال الوقت".

وعن مواجهة ميلان في ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا، قال: "لم نحصل على قرعة سهلة، البعض قال إن ميلان خصمنا سهلا لتجاوزة، الآن ربما يرى الآخرون الأمر بنفس الطريقة التي أراها".

مورينيو يثير الشكوك حول بقائه مع روما

أثار البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني لروما، حالة من الشك حول بقائه في منصبه كمدير للجبالوروسي في الموسم المقبل. ويرتبط مورينيو بعقد مع روما حتى صيف 2024، لكن مستقبله مع الذئاب لا يزال غير مؤكد، وسط تقارير ربطته بالعودة إلى تشيلسي في الصيف المقبل.

وسئل مورينيو عن مستقبله، ليرد وفقا لموقع "فوتبول إيطاليا": "أنا لا أتحدث عن مستقبل مع أصدقائي أو الصحفيين". وأضاف: "رئيس النادي التنفيذي (بيراردي) قال قبل عدة أشهر إنني سأبقى لكن هذا تفسيره للأشياء، والأمر نفسه ينطبق على الصحفي إيفان زازاروني". وتابع: "لكن من منظور العقد، يتبقى لي عام آخر مع روما، لكن العقود في بعض الأحيان ليست هي الشيء الأكثر أهمية".

وكان الصحفي إيفان قال الأسبوع الماضي عبر صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، إن مورينيو قرر البقاء في روما.

تحول طارئ في مفاوضات ميلان و لياو

دخلت المفاوضات بين نادي ميلان ونجمه البرتغالي رافائيل لياو مرحلة جديدة بعد الجمود الذي شهدته خلال الأشهر القليلة الماضية. وينتهي تعاقد لياو مع ميلان في ختام الموسم المقبل، لكن لم يتوصل الطرفان لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن. وأشار فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات في أوروبا إلى أن المفاوضات تجددت بين الطرفين. وكتب رومانو عبر حسابه على تويتر: "سوف تستأنف المفاوضات قريبا بين ممثلي لياو وميلان، من أجل توقيع عقد جديد، حيث ينتهي العقد الحالي في صيف 2024".

وأضاف رومانو: "عائلة لياو تحاول حمايته حاليا، حيث يوجد ضغط كبير، لتوقيع عقد جديد في أقرب وقت ممكن".

وقاد لياو ميلان لاكتساح متصدر الكالتشيو نابولي 0-4 أمس الأحد، على ملعب دياجيو أرماندو مارادونا، ضمن مباريات الجولة 28 من الدوري الإيطالي.

"إنتر ميلان" يفكر جديا في التعاقد مع المدرب "روبيرتو دي زيريبي"

كشفت صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، عن تفكير فريق إنتر ميلانو جديا في التعاقد مع مدرب جديد في الموسم القادم خلفا للإيطالي سيموني إنزاغي، في خطوة من أجل تحسين مستوى الفريق وعودته للمنافسة على الألقاب وخصوصا على الصعيد المحلي. وبحسب المعلومات التي نشرتها صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فإن إدارة إنتر ميلانو تواصلت مع مدرب فريق برايتون الإنجليزي الإيطالي روبرتو دي زيريبي، الذي انتقل إلى "البريميرليغ" في هذا الموسم ويقدم مستوى كبيرا مع فريقه في منافسات الدوري حتى الآن. ووفقا لـ "توتو سبورت"، فإن إدارة فريق إنتر ميلانو مستاءة من نتائج الفريق الإيطالي بقيادة المدرب الحالي سيموني إنزاغي. وفقد المدرب كل حظوظه تقريبا للبقاء لموسم جديد، رغم أنه وصل إلى الدور ربع النهائي في بطولة دوري أبطال أوروبا هذا الموسم. ويعتبر المدرب روبرتو دي زيريبي من أكثر المدربين الموهوبين في "البريميرليغ"، الذي قلب الطاولة في فريق برايتون وجعله أكثر قوة وقدرة على تقديم كرة قدم جميلة، مع تحسن نتائج الفريق كثيرا في المباريات السابقة واحتلاله المركز السادس في ترتيب الدوري. ولكن العائق الوحيد أمام إدارة فريق "النير اتزوري" للتعاقد مع دي زيريبي هي التي تتعلق بقيمة البند الجزائي الذي يجب أن يدفعه النادي الإيطالي.

مشجعو نابولي يحتجون بسبب ارتفاع أسعار التذاكر

نظم ألتراس نادي نابولي احتجاجا صامتا خلال الهزيمة 0-4 أمام ميلان ضد رئيس النادي أوريليو دي لورينتيس، بسبب ارتفاع أسعار التذاكر. ووفقا لشبكة "فوتبول إيطاليا" فإن العديد من مشجعي نابولي كانوا يجلسون في صمت في ملعب "دييجو أرماندو مارادونا" أو حتى مع ظهورهم في الملعب. وكان ذلك جزءا من احتجاج أوسع تم الإعلان عنه قبل أيام من المباراة، رسميا بشأن ارتفاع أسعار التذاكر لربع نهائي دوري أبطال أوروبا المقبل ضد ميلان. كانت الهتافات من مسيرة خارج الملعب تقول كل شيء، حيث صاحوا بأن دي لورينتيس هو "المالك وليس سيد ناديهم المحبوب.. ونحن نابولي". وتدهور الوضع بعد أن اشتبكت مجموعة من مشجعي نابولي مع نظرائهم من روما على طريق سريع، حيث تقابل جمهور الفريقين رغم حضورهم مباراتين مختلفتين. ورغم الهزيمة يتصدر نابولي جدول ترتيب الدوري الإيطالي الموسم الجاري برصيد 71 نقطة وبفارق 19 نقطة عن لاتسيو الوصيف برصيد 52 نقطة.

منع النجم البرازيلي إندريك من زيارة إسبانيا

حرم اللاعب البرازيلي إندريك من زيارة منتظرة له إلى إسبانيا بعد التوقيع مع ريال مدريد قبل أشهر قليلة بسبب رفض ناديه بالميراس لفكرة السفر في الوقت الحالي. جاء هذا بعد أن أعلن المنتخب البرازيلي تحت 20 سنة عن قائمة الفريق المسافرة إلى إسبانيا من أجل خوض ثلاث مباريات ودية في الفترة بين 15 و27 أفريل وبحسب ما ذكرت صحيفة "أس"، فالسبب الأساسي الذي جعل اللاعب يغيب عن قائمة الفريق المسافرة إلى إسبانيا هو رفض فريقه التمام لتركه في الوقت الحالي. وكان اللاعب قد عانى كثيرا في الفترة الماضية على المستوى التهديفي، حيث لم يسجل أي هدف منذ إعلان ريال مدريد عن ضمه في ديسمبر الماضي. جدير بالذكر أن اللاعب كان قد وقع لصالح ريال مدريد لكنه لن يتمكن من الانضمام لصوف النادي الملكي قبل عام 2024 بحسب الاتفاق مع بالميراس.

فيرستابن
يكشف عن
معاناته الصحية
في سباق جائزة
السعودية الكبرى
لفورمولا وان

أنشيلوتي
يسخر
من تشافي
بطريقة غريبة

تناول الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد العديد من الملاحظات قبل مباراته ضد بلد الوليد في الدوري الإسباني والتي فاز فيها الميرينغي بستة أهداف دون مقابل، وتطرق أنشيلوتي إلى مستقبله ما بعد ريال مدريد، وموقفه من تدريب المنتخب البرازيلي بعد انتهاء فترته مع الملكي. وقال أنشيلوتي: "اعتزالي بالتدريب بعد ريال مدريد؟ لقد غيرت هذا الكلام". وأضاف: "سعيد باهتمام الاتحاد البرازيلي بي، إن هذا يمنحني شعورا بالحلم، ولكن إلى الآن أستطيع القول إنني باق في ريال مدريد". وتطرق إلى لاعبه فينيسوس جونيور، فقال بدوره عن تشافي الذي قال عن لاعبه جافي إنه لو كان لاعبا لناد آخر لتمت معاملته بشكل مختلف بسبب طريقة لعبه، "حسنا، ولو كان جدي باطارات لأصبح سيارة

والد هالاند : إبنى كان سيصبح لاعبا بمنتخب النرويج لكرة اليد

كشف والد النجم الدولي النرويجي إرلينج هالاند مهاجم فريق مانشستر سيتي الانجليزي، أن نجله كان قريب للغاية من ممارسة لعبة كرة اليد بدل من كرة القدم. واتبع إرلينج هالاند خطى والده وأصبح لاعب كرة قدم، حيث كشف هالاند الأب في مقابلة أنه تأكد من أن ابنه سيحاول مجموعة كاملة من الرياضات الأخرى قبل اختيار كرة القدم. وكان هالاند رياضيا بطبيعته، وقد برع في مجموعة متنوعة من الرياضات التي نشأ فيها، وكان لاعب كرة يد استثنائيا، وقد أخبره العديد من المدربين أنه يمكن أن يصنع مسيرته المهنية في هذه الرياضة. وبحلول سن الرابعة عشرة، كان إرلينج قد تذوق طعم كرة اليد وألعاب القوى والتزلج الريفي على الثلج، وكشف والده لاحقا أن مدرب منتخب النرويج لكرة اليد يريده أن يمثل منتخب بلاده في كرة اليد. وهكذا، لو سارت الأمور بشكل مختلف بالنسبة له في أيام تكوينه، لكان من الممكن أن يكون لاعب كرة يد دوليا مشهورا للنرويج الآن.

الكشف عن أسرار قصر رونالدو الفاخر في السعودية

لا شك أن كل متطلبات حياة الرفاهية قد تأمنت للاعب المنتخب البرتغالي كريستيانو رونالدو قبل انتقاله هو وحبيبته عرضة الأزياء جورجينا رودريغيز وعائلتهما إلى المملكة العربية السعودية. ومن المعلوم انهما عاشا لفترة في فندق قبل أن ينتقلا إلى القصر التي خصصت لهما والتي تتميز بديكور هندي من الخيال. يتألف المنزل من عدة طوابق وغرف عديدة وصالة للرياضة ومطعم وغرف مخصصة لتمرين كريستيانو الخاصة وغرفة لأعمال جورجينا وأخرى لثيابها وحقائبها وأحذيتها. هذا ويحقق كريستيانو نجاحا كبيرا مع فريقه النصر بانجازات جديدة تضاف إلى تاريخه. وكان النجم الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو قد انتقل إلى نادي النصر السعودي خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية في صفقة انتقال حر بعد فسخ عقده مع مانشستر يونايتد.

نجم البريميرليغ السابق يدخل عالم الطبخ

يملك اللاعب السابق مارك بيو، البالغ من العمر 35 عاما، مسيرة مميزة في كرة القدم الانكليزية مع فريقي بورنموث وكوينز بارك رينجرز الانكليزيين، كذلك فإنه يعتبر من اللاعبين القلائل الذين تمكنوا من التسجيل في جميع الدرجات بانكلترا. وكشفت صحيفة ذا صن البريطانية، أن بيو قرر خوض تجربة جديدة في مجال الطبخ، بعد أن ألهمته دورة تدريبية أجراها في لندن، بدخول هذا المجال، وقد نجح في جلب 85 ألف متابع على صفحته في "إنستغرام"، بفضل أطباقه الشهية، وخصوصا عصيدة جوز الهند وحليب اللوز وأبراج الخيار والفجل والسلمون. ونقلت الصحيفة عن بيو قوله: "قبل عشر سنوات كنت طبّاخا فقيرا، كنت أتمنى لو أنني تعلمت أكثر عندما كنت أصغر سنا، كنت أتناول البيتزا كوجبة قبل المباراة عندما كنت في شروزبري في سن الـ21، واصلنا الفوز بالمباريات، لذلك اعتقدنا أن هذه علامة جيدة". وأضاف اللاعب السابق: "قبل الالتحاق بالدورة التدريبية، لم يكن لدي أي فكرة عن مدى أهمية التغذية، الآن أنا أخذ الأمر على محمل الجد، سواء بالنسبة إلي أو إلى عائلتي كمحترف، فقد ساعدني ذلك بشكل خاص على تجاوز فترة الحجر الصحي، في زمن كوفيد 19". وختم بالقول: "خلال هذا السجن في المنزل، عندما يكون لدينا كل الوقت في العالم، ما الطريقة الأفضل لقضائه من تعلم الطهو؟ الأمر يمكن أن يحسن حالتك كثيرا.

نادال يحظى بتكريم جديد

استلم لاعب التنس الإسباني نادال، يوم الخميس الماضي، في أكاديميته بماناكور فيجزيرة مايوركا، نسخة طبق الأصل من التمثال الذي عُرض له في رولان جاروس في ماي 2021. وتوجه جيل موريتون رئيس الاتحاد الفرنسي للتنس، وأميلي موريسمو مديرة رولان جاروس، إلى أكاديمية رافا نادال، لتقديم نسخة طبق الأصل من التمثال الذي تم تدشينه للاعب تكريفا له في البطولة التي فاز بها 14 مرة. وأكد نادال "رولان جاروس هو المكان الأكثر أهمية في مسيرتي الرياضية ولذلك سعدت كثيرا بوجود تمثال لي هناك". وأضاف "الحصول على نسخة طبق الأصل هنا في وطني، وفي المتحف، في منشآت لها قيمة خاصة بالنسبة لي وأسرتي وفريقي له مذاق خاص". وأتم "ممتن لكل من جعلوا هذا ممكنا كي يعرض التمثال هنا إلى جانب جوائز لي لكل من يستطيع الحضور لرؤيتها".



تأثير تناول الرياضيين للسكريات

يمكن للرياضيين تناول الحلويات إذا قاموا باختيارها بحكمة. وفي هذا المقال بعض من أنواع الحلويات التي يمكن أن في استعادة العضلات وتقليل الالتهاب وزيادة القدرة على التحمل وتقوية جهاز المناعة لدى الرياضي. ويمكن للرياضيين تناول بعض الحلويات على غرار الشوكولاته الداكنة، والتي تعد هذه الحلوى الدائمة المفضلة لدى الرياضيين وغير الرياضيين لأنها ذات فوائد صحية كبيرة، ووجدت دراسة أجريت عام 2006، على سبيل المثال أن تناول الشوكولاته الداكنة لها فوائد للقلب والأوعية الدموية، ويوصي بعض الخبراء بالقيام بتناول الحلوى بعد أدائك للتمارين. حيث أن الجسم يحتاج إلى السكر للتعافي من الأنشطة المكثفة وبالتالي يمكن أن يتعامل مع الحلويات بشكل أفضل، والأطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم. وقد أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الفلافانول الموجودة في الشوكولاته الداكنة (وهي مركبات موجودة في النباتات) لها أيضا خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات وحتى تقوي الذاكرة، وعلى الأخص بالنسبة للرياضيين، تزيد الشوكولاته الداكنة من توافر أكسيد النيتريك في الدم؛ مما يحسن تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم، ويعني تحسين تدفق الدم أن العضلات ستحصل على الوقود والأكسجين بشكل أكثر كفاءة؛ مما يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من وقت التعافي. ووجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريك، جنبا إلى جنب مع التمارين الرياضية، أدى إلى زيادة كبيرة في العضلات. وإذا كان الشخص يرغب في استخدام الشوكولاته الداكنة لتعزيز القدرة على التحمل أثناء التمرين الطويل، فحاول تناول 100 جرام منها قبل ساعتين من التمرين، ووجد الباحثون أن الرجال الذين فعلوا ذلك لديهم تركيز أعلى من الأنسولين والجلوكوز في البلازما خلال ركوب الدراجة لمدة ساعتين ونصف؛ مما يمنحهم المزيد من الطاقة وإصلاح العضلات بشكل أسرع. أما عصير توت الأزرق، ففي دراسة شربت بعض النساء العصائر المصنوعة من 200 جرام من التوت الأزرق النيوزيلندي المجفف وموز وحوالي كوب من عصير التفاح، بينما شربت أخريات عصيرا وهميا بدون توت أزرق لقد شربوا جميعا عصيرا في الصباح قبل التمرين وواحدًا بعد الظهر في وقت الغداء والآخر بعد التمرين الأخير في المساء. وبينما لم يكن هناك فرق كبير في قوة أي من المجموعتين أثناء التمرين، لاحظ الباحثون أن النساء اللائي شربن عصير التوت الأزرق عانوا من التعافي بشكل أسرع من تمارين القوة مقارنة بالنساء اللائي لم يشربن. لطالما تم الترويج للبروتين للخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وصحة القلب، التي قد تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات في تحسين لياقتك البدنية، ولكن ربما تكون إحدى أفضل مزايا الفاكهة للرياضي هي قدرتها على تعزيز جهاز المناعة. وفي حين أظهرت العديد من الدراسات أن التمارين المعتدلة تعمل على تحسين وظيفة المناعة، فقد أثبتت دراسات أخرى أن تدريب التحمل عالي الكثافة يمكن أن يضعها، وهذا يترك الرياضيين المتفانين أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وأهم طريقة لتقوية جهاز المناعة، شرب عصير الرمان. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب حوالي 3.5 أوقية من العصير ثلاث مرات في الأسبوع يقوي مناعة الجسم. وللحصول على حلى لذيذة ومعززة للمناعة، جرب صنع مصاصات الرمان، وذلك من خلال صب عصير الرمان في قوالب المصاصة ووضعها في الفريزر ثم الاستمتاع، أو إذا كان الشخص يرغب في أن يكون مبدعا، يمكن جمع عصير الرمان مع الحلوى الزبادي للحصول على علاج منعش. 4 مثل عصير الرمان، يمكن لبكتيريا البروبيوتيك الموجودة في الزبادي أن تساعد في الأداء الرياضي من خلال تحسين وظيفة المناعة في الجسم، وثبت أيضا أن البروبيوتيك يعزز التعافي من التعب ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويحتوي الزبادي اليوناني على قوام كريمي سميك، وقد يفيد هذا الملف الغذائي الرياضيين الذين يتطلعون إلى الحفاظ على الوزن أو إنقاصه، حيث ثبت أن البروتين يثبط الجوع بشكل أفضل الذي يأتي من الكربوهيدرات. أيضا، ستقل احتمالية الوصول إلى المزيد من الطعام بعد تناول الزبادي، لأن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يحد من تناول الطاقة لمدة تصل إلى ثلاث ساعات، حيث يوصي بعض الخبراء بالقيام بتناول الحلوى بعد أدائك للتمارين، حيث أن الجسم يحتاج إلى السكر للتعافي من الأنشطة المكثفة وبالتالي يمكن أن يتعامل مع الحلويات بشكل أفضل، أما الأطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم. وأكدت مقالة أصدرت عام 2012 أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين قاموا بإتباع خطة حمية التي تتضمن أنواع حلويات مثل الشوكولا، بسكويت أو الدوناتس مع وجبة الإفطار قاموا بوقت لاحق بإختبار معاناة لجوع أقل بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بتناول سعرات حرارية أقل، كربوهيدرات أقل في وجبتهم الصباحية. وأشار مؤلفوا هذه الدراسة أن توقيت تناول الحلوى هذا قد يساعد في فقدان الوزن وعملية إدارة الجسم بمرور الوقت، حيث إن الانغماس المعتدل في تناول الحلوى قد يساعد الأشخاص لتجنب الانجذاب لتناول السكر. فقد أظهر البحث أن الحرمان يمكن أن يثير الرغبة الشديدة للجوع، مما يقوم بدفع الكثير من الأشخاص بتناول المزيد من الأطعمة التي كانوا يحاولون تجنبها في نهاية المطاف. لذا إذا كنت تحاول تخفيض كمية السكر التي تتناولها، فقد يساعدك تناول القليل من الحلوى على الالتزام بهذا الهدف، على الأقل في البداية، حيث يوافق الأخصائيون على أن الحلوى ينبغي لها أن تكون على قائمة الطعام أحيانا، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بمراقبة ما ياكلون. لكنها متحفظة تجاه التفكير بها كغذاء صحي أو أداة لفقدان الوزن.



ممارسة رياضة الجري في الفترة الصباحية

يعتبر الجري السريع من أحد أشهر التمارين الرياضية الصباحية، التي يمارسها عدد كبير جداً من الأشخاص حول العالم، وذلك كونها تحقق العديد من الأهداف في آن واحد ونظراً لسهولة ممارستها، وينصح الأطباء والمختصون في الصحة البدنية بممارسة هذا التمرين وغيره بصورة يومية أو بمعدل نصف ساعة يوميا، ويجب زيادة هذه الفترة تدريجيا؛ وذلك للحصول على فائدة أكبر، ويريد الجميع ممارسة الرياضة دون أن يشعر بالمل أو إجهاد، ولأن لرياضة الجري العديد من الفوائد مثل حرق الدهون المتراكمة في الجسم وتقوية العظام، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، فكلنا نريد تعلم طريقة الجري الصحيحة للاستفادة منها في تحسين المزاج، والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة رغم تقدم العمر. وكبار السن القادرين على ممارسة الرياضة دون الشعور بالمل، نسبتهم أعلى من نسبة الشباب الذين يشكون من أو جاع الظهر عند القيام بالأعمال المختلفة، لهذا نشجعك على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ومنها رياضة الجري، وفي هذا المقال بإمكانك تعلم أكثر عن طريقة الجري الصحيحة وكيف تمارسها. ولممارسة رياضة الجري بطريقة صحيحة عليك بإبقاء الرأس متجها نحو الأمام، وينبغي النظر إلى الأمام مباشرة، لمسافة 30 أو 40 مترا، وتجنب النظر إلى الأسفل؛ فالتنظر إلى الأسفل يؤدي لتوتر في الرقبة والكتفين، كما يجب إبقاء الفك والعنق مسترخيين. كما ينبغي أن يكون الكتفان بوضعية خلفية ومسترخيين نحو الأسفل، مع تجنب إحداث أي توتر فيهما، وكذا تجنب وضعية الانثناء عند الجري، لأن ذلك يحد من القدرة على التنفس، وبذلك يعيق وصول الأكسجين إلى العضلات. ويجب أن تبقى الأيدي مسترخية، ولكن من دون أن تتدلى؛ حيث يمكن أن تسبب الأيدي المشدودة توترا على طول المسافة حتى الظهر والكتفين، وينبغي أن تبقى الذراعان متباعدتين بزاوية 90 درجة، وأن يجري تحريكهما باتجاه الأمام والخلف، وليس بشكل يتقاطع مع الجسم؛ حيث تساعد حركة الذراعين على دفع الجسم نحو الأمام، ولذلك فإن تحريكهما باتجاه جانبي الجسم مضية للجهد. وينبغي عدم ثني الجسم إلى الأمام أو الخلف من الخصر، لأن ذلك يركز الضغط على الركبتين، وينصح بعض الخبراء بالجري بوضعية قائمة، في حين أن بعضهم الآخر ينصح باستخدام وزن الجسم لإماتته قليلا نحو الأمام في أثناء الجري، مما يقلل من قوة ارتطام كعب القدم بالأرض، ويساعد على النزول على منتصف القدم. يجب أن يبقى الوركان ثابتين ومتجهين نحو الأمام، وينبغي عدم رفع المؤخرة أو هز الوركين من جهة إلى أخرى؛ فالحفاظ على هذه الوضعية للوركين يساعد على الحد من آلام أسفل الظهر والورك. وينبغي أن تخطأ القدم الأرض مع ثني بسيط في الركبة، ويساعد هذا على الحد من الآثار السلبية للجري على الأسطح الصلبة، ويجب عدم رفع الركبة عاليا جدا وتجنب الوثب صعودا وهبوطا، كما ينبغي أن تتجه الركبتان في أثناء الجري نحو الأمام أكثر من اتجاههما نحو الأعلى. يُعد الهبوط على منتصف القدم الطريقة الأسلم لمعظم العدائين، حيث ينبغي تجنب ضرب الأرض بكعب القدم أو أصابع القدم أولاً. كما يجب أن تخطأ القدم المساحة الواقعة تحت الوركين، وليس أمام الجسم. ينبغي أن تكون الخطوات خفيفة وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهادئ. وأيا كان وزن من يجري، فيجب ألا ترتطم قدمه بالأرض بقوة مصدرة صوتا عاليا؛ فالخطوات الخفيفة أكثر كفاءة وأقل إجهادا للجسم. ينبغي أن يكون التنفس عميقا ومنظما (يتكرر وفق وتيرة ثابتة)، ولا يهم إن كان يجري عن طريق الأنف أو الفم، كما ينبغي تجنب التنفس السطحي والسريع، ويمكن للراكن أن يأخذ تنفسا واحدا كل خطوتين، ولا مشكلة في أخذ نفس واحد كل بضعة خطوات. ومن أهم النصائح للجري هي عدم ارتداء حذاء رياضي قديم أو حذاء غير رياضي لأن الأحذية غير الملائمة هي سبب شائع للإصابات أثناء الجري. فالحذاء الرياضي يمتص الصدمة من الأرض ويمنع وصولها للركبة أو الظهر أو الكاحل وبالتالي يمنع إصابتهم، لذا تأكد من اختيار حذاء مناسب. فمثلا يجب أن يتحني حذاء الجري بسهولة عند حركتك ويشعرك بالراحة ويكون على مقاسك، ويحتوي على مادة ممتصة للصدمات في الكعب. ونصيحة عند شراءك لحذاء جديد، ارتد الجوارب التي سترتديها أثناء الجري ليكون الحذاء ملائم لك.



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر : **معمرقاني**

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

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

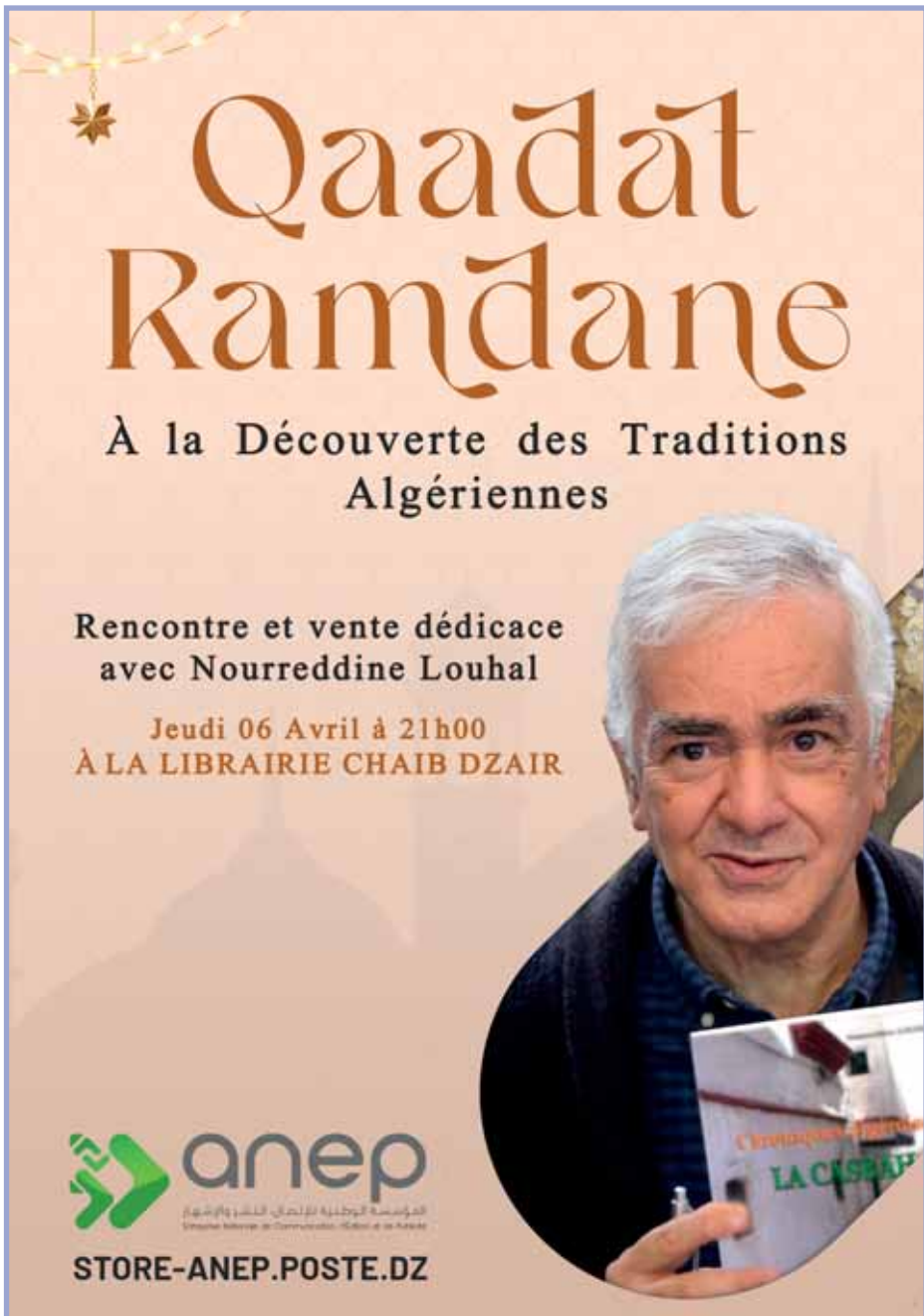
SPORT
يومية رياضية جزائرية



Protellisse
Répond à vos besoins de Soins & Beauté
الرائع... في الذهبى لـ «دزاير» سبور

Protellisse
Répond à vos besoins de Soins & Beauté

دزاير سبور، 2023/04/05



Qaadat Ramdane
À la Découverte des Traditions Algériennes

Rencontre et vente dédicace
avec Nourreddine Louhal

Jeudi 06 Avril à 21h00
À LA LIBRAIRIE CHAIB DZAIR

anep
المؤسسة الوطنية للتعليم والثقافة
Ministère National de l'Éducation et de la Recherche Scientifique
STORE-ANEP.POSTE.DZ

ANEP:

دزاير سبور، 2023/04/05



دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

إشهاراتكم:

تابعونا على
موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية، الفرنسية، الإنجليزية:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-1A: 16420540136
Nif: 002016100092016
00213 (0) 23 78 57 70
www.dzair-tube.dz dzairtube13@gmail.com

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سبور، 2023/04/05