

لاعب "الخضر" على
موعد مع مباراة الموسم
أمام أرسنال

محرز مقترح
على نيوكاسل
الإنجليزي



الجولة الخامسة من
تصفيات كأس أفريقيا 2023

"الخضر"
يواجهون "أوغندا"
في "الكامبيرون"



www.dzair-tube.dz

SPORT

اشترط خـطـا مباشرا للمشاركة
في كأس أمم أفريقيا لأقل من 17 سنة

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 26 أفريل 2023 الموافق لـ 6 شوال 1444 هـ العدد: 704 الثمن: 30 دج

السيادة لا تساووم

لنقع
يعود للتشويش
على الجزائر
باوامر من
"المخزن"

تعنت لنقع
يجر المنتخبات
السنية في
المغرب نحو
الهاوية



كأس أمم أفريقيا لأقل
من 17 سنة

"كان" 2023..
فرصة أشبال
رمان للتألق
القاري

الجزائر
جاهزة لإنجاح
الحدث
الكروي



بعد تخلفه عن موعد
قدومه .. المغرب لن
يشارك في "كان" الناشئين
بنسبة كبيرة



Protellisse

Répond à vos besoins de Soins & Beauté

الراعي الذهبي لـ «دزاير سبور»

الإدارة تشجع
في التفاوض معه
هذا الخميس

سليمانني ينهي موسمه مع أندرلخت ويدخل في عطلة مبكرة



دخل الدولي الجزائري إسلام سليمانني في عطلة مبكرة، بعد نهاية موسم فريقه أندرلخت البلجيكي، الذي ختم منافسة البطولة المحلية الأسبوع الأحد الماضي بمواجهة فريق ميشيلين في الجولة 34 والأخيرة، وانتهز أمامه داخل الديار، وكذا إقصاءه من منافسة دوري المؤتمر الأوروبي، بينما ينتظر أن تعقد الإدارة جلسة مفاوضات هذا الخميس مع اللاعبين المنتهية عقودهم ومن بينهم نجم "الخضر". ولم تكن نهاية موسم إسلام سليمانني مع أندرلخت البلجيكي كما أرادها اللاعب، في ظل تألقه الكبير، بعدما دخل في عطلة مبكرة إثر احتلال ناديه مركز غير مؤهل للتفاوض على لقب البطولة لهذا الموسم (المرتبة 11، 46 ن)، وكذا خروجه من ربيع نهائي دوري المؤتمر الأوروبي، وهو ما سيؤثر على الهدف التاريخي لـ"الخضر" الذي سيبقى دون منافسة حتى بداية الموسم المقبل، وذلك قبل شهر ونصف على ترحيل المنتخب الوطني الجزائري شهر جوان المقبل، لحساب تصفيات أمم إفريقيا 2023 بكونت ديفوز، حيث من المنتظر أن يعود المهاجم إلى أجواء التدريبات في نهاية ماس وبداية جوان القادمين، بينما سينطلق الموسم الكروي الجديد في بلجيكا في 28 جويلية المقبل. ولا تبدو هذه المعطيات في صالح نجم "الخضر" الذي يقدم مستويات في القمة منذ انضمامه إلى الفريق جانفي الماضي قادما من نادي ستاد بريست الفرنسي على شكل إعاره، حيث أصبح النجم الأول في أندرلخت بفضل أهدافه التي سجلها وأخرها أمام نادي ميشيلين، حين أضاف هدفه الثامن بالثوان "البنفسجي" في الدوري المحلي مقابل هدف واحد في دوري المؤتمر الأوروبي أمام فياريال الإسباني، كما صنع المهاجم الجزائري هدفا وحيدا كان في ذات البطولة أمام لودوغوريتس البلغاري.

مفاوضات تجديد عقد المهاجم تنطلق غدا الخميس

في سياق متصل، وأمام هذه الأرقام المميزة التي سجلها نجم "الخضر"، تواصل إدارة أندرلخت مساعيها للاحتفاظ بنجمها الجزائري تحسبا للموسم القادم، فقد أكدت أمس، مصادر إعلامية بلجيكية، بأن مسؤولي النادي اتفقوا مع عدد من اللاعبين المنتهية عقودهم من أجل إطلاق جولة مفاوضات غدا الخميس، ومن بينهم سليمانني الذي سيكون أولوية الإدارة التي تسعى لإبقائه بالبقاء خاصة وأن عقد إعارته ينتهي في جوان المقبل، للعودة إلى بريست يبدو متحمسا

الذي لا

الاستعادة

اللاعب، غير أن العائق الوحيد الذي

سيكون أمام مسؤولو أندرلخت هو الجانب

المادي، حيث ارتفعت القيمة السوقية

لسليمانني بالنظر لما قدمه في الشطر

الثاني من الموسم.

عبد المجيد

بن سبعيني مهدد بالغياب أمام شتوتغارت بسبب الإصابة

تلقى نادي بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني، أنباء غير سارة، بعد تعرض الدولي الجزائري رامي بن سبعيني لإصابة قد تجر به على الغياب في المواجهة القادمة أمام شتوتغارت، لحساب الجولة الـ30 من الدوري الألماني. وكان الظهير الأيسر لـ"الخضر"، قد غادر لقاء الأحد الماضي، الذي انهزم فيه غلادباخ بهدف دون مقابل، أمام الضيف يونيون برلين في الدقيقة الـ69، بسبب معاناته من آلام على مستوى الفخذ، وبعد خضوعه لفحوصات طبية تبين أنه يعاني من تشوه على مستوى أعلى الورك، بعد تعرضه لالتواء في آخر مباراة، وكشف موقع "ايغا أنيسيدر" الألماني أمس، نقلا عن شبكة "سكاي" بأن مشاركة بن سبعيني في المواجهة القادمة أمام شتوتغارت محل شك، مضيفا بأن إصابة اللاعب الجزائري، أوقعت الطاقم الفني لبوروسيا مونشنغلادباخ كثيرا كما أوضح المصدر ذاته، بأن غياب بن سبعيني المرقتب، في اللقاء المندرج ضمن الجولة الـ30 من الدوري الألماني الممتاز، سيقطع الطريق أمامه منافسه المباشر لوكا نيتز، للمشاركة أساسيا. وستكون خسارة كبيرة لغلادباخ في حال اضطر بن سبعيني للغياب أمام شتوتغارت، خاصة وأنه لم يتبق له سوى 5 مباريات في صفوف الفريق هذا الموسم، بما أن عقده سينتهي شهر جوان المقبل، مع العلم أن الدولي الجزائري في طريقه إلى بوروسيا دورتموند في انتقال مجاني الصيف المقبل.

عبد المجيد



من أجل المنافسة
على لقب "البريمرليغ"
الموسم المقبل

نيوكاسل يتلقى نصيحة ذهبية للتعاقد مع محرر

تلقى نادي نيوكاسل الإنجليزي نصيحة ذهبية للتعاقد مع الدولي الجزائري رياض محرر خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وذلك حتى يكون بإمكانه المنافسة على لقب "البريمرليغ" في الموسم القادم. ويقدم النادي الإنجليزي موسما رائعا، تحت قيادة المدرب إيدي هاو، بعدما وصل إلى نهائي كأس "كاراباو" (ضلع اللقب أمام مانشستر يونايتد)، ووضعوا أنفسهم في مرتبة مريحة تسمح لهم بالمشاركة في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، وهو الأمر الذي يجعلهم يفكرون في رفع طموحاتهم الموسم المقبل للمنافسة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز. واقتراح المهاجم الإنجليزي السابق ستان كوليمور، على نيوكاسل أن يفكر بجديته في التعاقد مع قائد "الخضر" ونجم مانشستر سيتي، هذه الصانحة إذا ما كانوا يريدون ترشيح أنفسهم للقب الدوري الإنجليزي الممتاز الموسم المقبل، مبرزا في تصريحات لموقع "CaughtOffside": "رياض محرر لاعب اعتقد أن نيوكاسل يجب أن يفكر بجديته". ويتعهد كوليمور الذي سبق له اللعب للعديد من أندية "البريمرليغ"، أن وضعية رياض محرر مع ناديه مانشستر سيتي، قد تكون دافعا بالنسبة لمسؤولي نيوكاسل للدخول في مفاوضات مع النجم الجزائري، الذي تعرض لتهميش مديره بيب غوارديولا، في العديد من المناسبات خلال الموسم الحالي. وشارك محرر هذا الموسم في 38 مباراة مع "السيتيزن"، سجل خلالها 15 هدفا وصنع ثمانية أهداف.

محرر يواجه أرسنال في أهم مباراة هذا الموسم

وعلى صعيد متصل، يخوض الدولي الجزائري وناديه مانشستر سيتي مساء اليوم قمة نارية، أمام المتصدر أرسنال على ملعب الاتحاد في إطار الجولة الـ33 من الدوري الإنجليزي الممتاز، في مباراة ستكون منعرج الموسم وحاسمة في هوية المتوج بلقب "البريمرليغ" بنسبة كبيرة جدا، ويراهن نجم "الخضر" وزملائه على استقلال وضعية "الغانرز" من أجل تحقيق النقاط الثلاث وتقليص الفارق بينهما إلى نقطتين فقط، مع أفضلية لسيتي الذي يمتلك في جعبته مباراتين متأخرتين ستسمحان له بالانفراد بالصدارة والاقتراب أكثر من اللقب الثالث تواليا، ومن المنتظر أن يشارك محرر منذ البداية، خاصة في ظل المستوى الكبير الذي قدمه في نصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي أمام شيفيلد يونايتد بتسجيله ثلاثية تاريخية.

عبد المجيد

بينما ابتعد اللاعب عن مانشستر يونايتد

مورينو يشترط إتمام صفقة عوار للبقاء في روما

دخل نادي روما الإيطالي بقوة من أجل الظفر بخدمات الدولي الجزائري حسام عوار، نجم نادي أولمبيك ليون الفرنسي بداية من هذا الصيف، لتدعيم الفريق تحسبا للموسم المقبل، وخاصة الاحتفاظ بالطاقم الفني الحالي الذي يقوده المدرب البرتغالي جوزيه مورينو، والذي بدوره يطالب بتدعيم نوعي للتشكيلة، ليكون بذلك نجم "الخضر" الجديد على رأس أولوياته كشرط للبقاء في نادي العاصمة الإيطالية. ومع اقتراب نهاية الموسم الحالي، لا يزال مستقبل المدرب جوزيه مورينو غير واضح مع روما، في ظل تواجده ضمن اهتمام العديد من الأندية وحتى المنتخبات والعروض التي تلقاها مؤخرا، على غرار البرتغال والبرازيل وكذا وست هام ويوناييتد وحتى باريس سان جيرمان، ما جعل إدارة "الجيالوروسي" تسعى لتحسينه وتستعد لتلبية شروطه من خلال جلب أفضل اللاعبين خلال فترة التحولات الصيفية المقبلة، حيث كشفت مصادر صحفية مقربة من نادي روما، بأن التقني البرتغالي يصر على إتمام صفقة النجم الجزائري حسام عوار لتدعيم خط الوسط، وأضاف موقع "روما براس" المقرب من نادي العاصمة، أن مورينو لا يريد التنازل عن هذا الشرط من أجل البقاء في الفريق، خاصة وأن صفقة الجزائري لن تكلف الكثير ماليا بما أنه سيكون حرا من أية التزامات الصيف المقبل، بعد انتهاء عقده مع ليون، كما طالب بعقد صفقة المدافع الفرنسي لفرانك كوشوروت الألماني، إيفان نديكا، وتجديد عقد كل من الصربي نيمينا ماتيتش، والمدافع الإنجليزي كريس سمولينغ. وأكدت مصادر صحفية في وقت سابق، بأن حسام عوار يتواجد في مفاوضات متقدمة مع المدير الرياضي لنادي "الذئاب"، تياغو بينتو، الذي يرمي بكل ثقله من أجل الظفر بخدمات الجزائري وقطع الطريق أمام الأندية التي ترغب أيضا في ضمه على غرار فرانكفورث وحتى مانشستر يونايتد الإنجليزي وريال بيتيس الإسباني.

فرص مانشستر يونايتد للظفر بالصفقة تتضاءل

وفي سياق متصل، أفاد موقع "وان فوتبول" الإنجليزي، بأن نادي مانشستر يونايتد، يتجه لتضييق صفقة حسام عوار لصالح نادي روما الذي يبدو في أفضل رواق لإقناع الجزائري، مضيفا بأن المدرب الهولندي تين هاغ، طالب بالتعاقد مع عوار لتدعيم خط الوسط بأن اللاعب يتناسب كثيرا مع طريقته لاسيما بتواجد النجم البرازيلي كاسيميرو، غير أن تماطل إدارة "المان يو" فتحت الطريق أمام "ذئاب" روما للظفر بخدمات عوار.

عبد المجيد

غزال يتلقى صدمة قوية بغيابه عن المنافسة لشهر كامل

تلقى الدولي الجزائري ومتوسط ميدان يشكتاش التركي رشيد غزال صدمة قوية بتأكد غيابه عن المنافسة لمدة شهر كامل بسبب معاناته من إصابة على مستوى الفخذ. وكان لاعب "الخضر" قد غادر لقاء ناديه أمام عمراني سيور، يوم السبت الماضي، بعد 30 دقيقة من اللعب، بعدما أحس بالآلام على مستوى الفخذ، قبل أن يتبين أنه يعاني من تمزق عضلي، سيجبره على الغياب عن المنافسة الرسمية لمدة 4 أسابيع على الأقل. وكشف موقع "آن تي في"، في تقرير له أمس، أن رشيد غزال صاحب 30 عاما، سيغيب رسميا عن الداربي المقبل بين يشكتاش وغلطة سراي يوم الأحد المقبل، لحساب الجولة الـ32 من الدوري التركي الممتاز، مشيرا بأن الفحوصات الطبية التي خضع لها الدولي الجزائري مؤخرا أثبتت أنه يعاني من تمزق عضلي، لبشعر في عملية العلاج من أجل العودة سريعا إلى الملاعب، وعانى غزال هذا الموسم من لعنة الإصابات التي طاردته وأثرت على مشواره مع ناديه التركي، حيث خضع لعملية جراحية على مستوى القدم بداية الموسم، قبل أن يتعرض لإصابة عضلية مباشرة بعد عودته إلى المنافسة ما أدى لابتعاده عن الميادين لقرابة 5 أشهر كاملة، ولم تكن عودة غزال موفقة بعدما تلقى السبت الماضي إصابة جديدة هي الثالثة له هذا الموسم. واكتفى غزال، بالمشاركة في 11 مباراة فقط هذا الموسم، بسبب الإصابة، سجل خلالها هدفين وصنع 3 تمريرات حاسمة.



عبد المجيد



بسبب تراكم المباريات المتأخرة

رابطة مدوار تقرر تأجيل الجولة الـ 23 إلى وقت لاحق

تم تأجيل الجولة 23 من بطولة الرابطة الأولى المحترفة، المقررة يوم الجمعة 5 ماي القادم، إلى تاريخ لاحق وذلك بسبب تراكم عدد اللقاءات المتأخرة، ومطالبة الأندية بضرورة إجراء جميع هذه المقابلات المتأخرة، حسبما أوردته الهيئة الكروية المسيرة للبطولة المحترفة يوم الاثنين على موقعها الرسمي. وجاء في بيان الرابطة بأنها "تعلم الأندية والرأي العام الرياضي أن الجولة 23 من البطولة المحترفة "موبيليس"، التي كانت مبرمجة ليوم 5 مايو 2023، قد تأجلت إلى تاريخ لاحق". وأضاف ذات البيان، أن هذا التأجيل سببه تراكم اللقاءات المتأخرة.

وطلب الأندية، خلال أشغال الجمعية العامة العادية للرابطة المحترفة، بإجراء جميع المقابلات المتأخرة". وأوردت هيئة الرئيس عبد الكريم مدوار أيضا، أنها "تهدف إلى إعطاء نفس الفرصة لجميع الأندية للحفاظ على القيم وأخلاقيات الرياضة". مشيرة أن "بقية برنامج البطولة سيتم الكشف عنه في الساتح ماي القادم بعد إجراء كل من مقابلات الإياب للمنافسات الإفريقية وكذا مواجهات ثمن نهائي كأس الجزائر المقررة أيام 28 و 29 و 30 أفريل". من جهة أخرى، كشفت الرابطة على البرنامج الجديد للقاءات المتأخرة، حيث برمجت لقاءين يوم الجمعة 5 ماي، ويتعلق الأمر بشيبيبة القبائل - اتحاد الجزائر (الجولة 18) وشباب بلوزداد - وفاق سطيف (الجولة 19). سيتم الكشف عن برنامج خمس لقاءات متأخرة

لاحقا ويخص كل من: اتحاد خنشلة - شيبيبة القبائل (الجولة 20)، نادي بارادو - اتحاد الجزائر (الجولة 20)، مولودية الجزائر - شباب بلوزداد (الجولة 20)، شيبيبة القبائل - مولودية البيض (الجولة 20) واتحاد الجزائر - مولودية وهران (الجولة 21).

البرنامج الجديد للقاءات المتأخرة:

الجمعة 5 ماي / الجولة 18:
شيبيبة القبائل - اتحاد الجزائر

الجمعة 5 ماي / الجولة 19:
شباب بلوزداد - وفاق سطيف

سفيان ع.



بسبب مقاطعة تدريباته للتدريبات احتجاجا على وضعيته إدارة "سوسطارة" تتجه لفسخ عقد جحنيط

تتجه إدارة نادي اتحاد العاصمة لفسخ عقد لاعبا أكرم جحنيط، بسبب قراره بمقاطعة تدريبات الفريق احتجاجا على تهميشه من قبل المدرب عبد الحق بن شيخة. وفاق جحنيط أنصار "سوسطارة" والطاغم الفني بقرار مقاطعة التدريبات التي يجريها الفريق استعدادا لمواجهة نادي الجيش الملكي المغربي، يوم الأحد المقبل في غياب الدور ربع النهائي من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، وحسب مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي، فإن اللاعب السابق لنادي وفاق سطيف، أبدى عدم رضاه على الجلوس على مقاعد البدلاء، وهو الأمر الذي يهدد مستقبله مع الإتحاد، وراست إدارة الأخير اللاعب عبر محضر قضائي، على أن يمثل في الأيام المقبلة أمام المجلس التأديبي للفصل في مستقبله بشكل رسمي.

سفيان ع.

شيبيبة

القبائل

إدارة الترجي تخصص 4 آلاف تذكرة لأنصار "الكناري"

أعلنت إدارة الترجي الرياضي التونسي من منح 4 آلاف تذكرة لجمهور شيبيبة القبائل في مباراة إياب نهائي رابطة أبطال إفريقيا، الذي سيجري يوم السبت المقبل بملعب رادس بالعاصمة التونسية تونس. وكشفت إدارة النادي التونسي في بيان على موقعها الرسمي أن التذاكر ستكون مجانية بشرط إظهار جواز السفر عند الأبواب المخصصة لدخول أنصار شيبيبة القبائل، وهو الأمر الذي استحسنته عشاق النادي القبائلي، علما أنه تم تسهيل دخول أنصار الترجي التونسي في مباراة الذهاب بملعب 5 جويلية، وتقل أنصار الفريق التونسي بأعداد صغيرة جدا. وكانت شيبيبة القبائل قد انهزمت في مباراة الذهاب أمام الترجي بهدف دون رد بملعب 5 جويلية الأولمبي، وستكون مهمة زملاء كسيلة بوعالية صعبة جدا في لقاء الإياب بتونس، وبالتالي سيكون "الكناري" مجبرين على الفوز بفارق هدفين من أجل التأهل إلى المربع الذهبي للتشامبينغ. وفي سياق متصل، اجتمع رئيس شيبيبة القبائل يزيد يارباشان بمدرّب الفريق ميلود حمدي عشية أول أمس، للحديث عن مستقبل هذا الأخير على رأس العارضة الفنية للنادي، وكشفت مصادر مقربة من الإدارة أن الزجلين انفضا على فسخ العقد في حال إقصاء النادي من ربع نهائي رابطة أبطال إفريقيا.

سفيان ع.



مولودية الجزائر

تأجيل الداربي الكبير يثير الاستياء في بيت "العميد"

أدى الطاقم الفني لمولودية الجزائر باتريس بوميل استياءه الكبير من قرار الرابطة المحترفة بتأجيل الداربي الكبير أمام اتحاد العاصمة، لحساب الجولة الـ 23 من البطولة الوطنية إلى تاريخ لاحق، وكان من المقرر أن يلتقي "العميد" بـ "سوسطارة" يوم 5 ماي المقبل بملعب 5 جويلية الأولمبي، في مواجهة ينتظرها عشاق الفريقين بشغف، غير أن قرار هيئة عبد الكريم مدوار، بتأجيل المنافسة إلى غاية تسوية جميع المباريات المتأخرة أخلط أوراق الطاقم الفني للمولودية خاصة وأن فترة توقف البطولة الوطنية سيؤثر حتما على ديناميكية الفريق. ولم تكشف هيئة عبد الكريم مدوار، عن موعد لقاء مولودية الجزائر واتحاد العاصمة، إلا أن مسؤولي "العميد" أعربوا عن استيائهم من هذا القرار، على اعتبار أن سيضر كثيرا بفرقهم الذي يصارع

على البقاء واستمراره من دون منافسة لن يكون في صالحه. أمام المعطيات الحالية فإن الطاقم الفني لمولودية الجزائر، سيكون مجبرا على إجراء تعديلات طفيفة في برنامج العمل المسطر، خلال فترة التوقف الحالية، وقد يلجأ الطاقم الفني لـ "العميد" إلى برمجة ترحيب قصير في الأيام القادمة، من أجل التحضير في أحسن الظروف وتدارك الابتعاد عن المنافسة الرسمية، بعد قرار التأجيل الذي أخلط حسابات العارضة الفنية للامل، التي كانت تأمل في استئناف البطولة مطلع ماي المقبل. ويعمل التقني الفرنسي، على إبقاء لاعبيه ضمن أجواء المنافسة من خلال برمجة ثلاث لقاءات ودية على الأقل، حيث التقى زملاء ذبيح، نادي أولمبي الشلف في أول اختبار ودي، قبل أن يوجهوا أمس، نجم بن عكنون الناشط في القسم الثاني هواة، ليختتم النادي العاصمي برنامج لقاءاته أمام أمل الأربعاء بتاريخ 28 أفريل الجاري.



نجم مقرة يتفق مع بوزيدي لتدريب الفريق

اتفقت إدارة نجم مقرة مع المدرب يوسف بوزيدي للإشراف على الفريق خلفا للمدرب التونسي الجولي الذي قررت فسخ عقدها معه. ويتنظر أن يعرض بوزيدي على عقده مع نجم مقرة بعد فسخ عقده مع شيبيبة جيجل في الساعات القادمة، حيث لا يزال مرتبط بعقد معها. ولم يقسح عقده حتى يسوي أمور الإدارية والمالية مع الفريق الذي أمضى معه على مقعد لغاية نهاية الموسم وتلقى كافة مستحقاته المالية، بما في ذلك الأجور المتعلقة بالأشهر المتبقية.



سفيان ع.

شباب قسنطينة

"السياسي" يواجه "الفوبور" وديا الجمعة المقبل

برمج الطاقم الفني لنادي شباب قسنطينة، لقاء وديا أمام نادي "الفوبور" يوم الجمعة المقبل، وذلك من أجل إبقاء اللاعبين ضمن أجواء المنافسة في ظل قرار الرابطة المحترفة تأجيل الجولة الـ 23 إلى وقت لاحق. ويسعى المدرب ليامين بوغرارة للحفاظ على جاهزية البدنية للاعبين تحسبا لمواجهة شيبيبة الساورة في الجولة القادمة، بعد القرار الجديد لهيئة مدوار لتأجيل الجولة الـ 23 إلى وقت لاحق بدل تاريخ 05 ماي الذي كان مقررا سلفا، وعبر بوغرارة في تصريحاته للصحافة الرسمية للنادي القسنطيني، عن استيائه من تأجيل مواجهة "نور الجنوب" مبرزا في ذات الصدد "تمنيت لو استمرت المنافسة بالنظر إلى الديناميكية التي حققها الفريق، لكن في بعض الأحيان تصطمم بالبرمجة التي لا نستطيع التحكم بها". وتابع "سنحاول التعامل مع الأمر، ونحن كطاقم فني مع المحضر البدني لتنظيم التدريبات، ليضيف نقص المنافسة تشكل حاجس كبير بالنسبة لكل المدربين". وأكد بوغرارة أن "ما يهمه هو شباب قسنطينة، وسنحاول السير على نفس المنوال، ونخوض البطولة مباراة بمباراة، تركيزنا منصب على مواجهة شيبيبة الساورة من أجل تحضير اللاعبين من جميع الجوانب". مؤكدا أن الطموح يبقى مشروعا للمنافسة على لقب البطولة الوطنية. وعلى صعيد آخر، شرع أمس، الحارس شمس الدين رحمان في العلاج المكثف في عيادة النادي المزودة بأحدث المعدات، وسيعد حارس العميد منتصف الأسبوع القادم لوجو التدريبات خاصة وأن الإصابة لا تعد بالخطيرة وسيكون جاهزا أمام الساورة.

سفيان ع.

لمواجهة نادي صن داونز في إياب ربع نهائي "الشامبينغ"

لاعبو بلوزداد يطيرون إلى جنوب إفريقيا ويراهنون على التدارك

شدت تشكيلة شباب بلوزداد، ظهر أمس، الرحال نحو جنوب إفريقيا، تحسبا لمواجهة النادي المحلي ماميلودي صن داونز. ويلاقي بطل الجزائر لـ 3 مرات متتالية، يوم السبت المقبل، ممثل الكرة الجنوب إفريقية، ضمن إياب ربع نهائي رابطة أبطال إفريقيا. وستكون مهمة الشباب للعبور إلى المربع الذهبي، شبه مستحيلة. بعدما سقط ذهابا يوم السبت الماضي. بملعب "نيلسون مانديلا" برابطة كاملة مقابل هدف وحيد. قضت على أحلامه في بلوغ نصف النهائي للمرة الأولى في تاريخ النادي. وبالرغم من ذلك، إلا أن أشبال التونسي نبيل الكوكي، عازمون على رفع التحدي، والعودة بنتيجة إيجابية من بلاد "البافانا بافانا" لرد الاعتبار إلى أنفسهم واستعادة ثقة الأنصار، ولو في حالة الإقصاء. ورفع لاعب شباب بلوزداد، حسين سالم، التحدي قبل مواجهة ماميلودي صن داونز، ضمن إياب ربع نهائي "الشامبينغ". ورغم أن فريقه رهن حظوظه في مواصلة المغامرة القارية، بهزيمته القاسية ذهابا، إلا أن سالم، أبدى تفاؤلا كبيرا، قبل مواجهة جنوب إفريقيا المقررة، يوم السبت القادم. وفي تصريحات خص بها صفحة الشباب على "فيسبوك" أمس، قال سالم: "الاستعدادات جيدة، الحمد لله حضرنا للمباراة جيدا من الناحية النفسية". وأضاف سالم قبل دقائق من سفريه "أبناء لعقبيبة" إلى جنوب إفريقيا، "أتمنى أن نكون جاهزين. هزيمة الذهاب أثرت علينا، ولكن حظوظنا لا تزال قائمة وستعود بنتيجة إيجابية". من جانبه، أقر لاعب شباب بلوزداد، إسحاق بوضوف، بصعوبة تجرع الهزيمة الثقيلة التي مني بها فريقه السبت الماضي، على يد ضيفه ماميلودي صن داونز، الجنوب إفريقي، برابطة كاملة، ضمن ذهاب ربع نهائي رابطة الأبطال، مشيرا "المباراة كانت قاسية علينا وعلى الجميع نحن كلاعبين، الطاقم الفني وحتى الأنصار". وأضاف ذات المتحدث: "نعتمد لأنصارنا على ما حدث. وعازمون على تقديم كل شيء في لقاء العودة وتعويض ما فاتنا في الإياب". كما شدد بوضوف، في تصريحات خص بها صفحة ناديه عبر "فيسبوك" على ضرورة تصحيح الأخطاء. وتقديم مباراة قوية وختم: "كل شيء ممكن في كرة القدم... ونحن نلعب من أجل الفريق وإسعاد الجماهير".

سفيان ع.



رغم فشل محاولتهما للتأشير على نجاح "الشان"

لقبجع "والمخزن" في سيناريو فاشل للتشويش على "الكان"

يمهد رئيس الجامعة المغربية لكرة القدم فوزي لقبجع لانسحاب محتمل لمنتخب المغرب من نهائيات منافسة كأس أمم إفريقيا "كان" الجزائر 2023، لفئة أقل من 17 سنة، حسب تسريبات وسائل إعلام مغربية. ويسعى لقبجع، للتشويش مجددا على الجزائر، بعدما أصبحت نجاحاتها في تنظيم مختلف المسابقات الرياضية تزعه ونظام المخزن. فبعد النجاح الباهر، في ألعاب وهران و"شان" 2023، تستعد الجزائر لاحتضان تظاهرة جديدة، وهي كأس أمم إفريقيا لأقل من 17 سنة، والتي ستطلق بعد 4 أيام من الآن. وتستمر إلى غاية الـ 15 ماي الداخل. وتأهل المنتخب المغربي إلى "كان 17". وكان مقررا أن يصل الوفد المغربي أمس الثلاثاء، إلى أرض الوطن، في رحلة عبر تونس، بعدما وصلت 7 منتخبات الاثني عشر. غير أن لقبجع، الذي فشل سابقا في التشويش على "الشان" التي اكتشف من خلالها العالم قدرة الجزائر، على احتضان أكبر المنافسات الرياضية. عاد مجددا لممارسة مناوراته المشبوهة. قبل انطلاق كان الشبان. وفي هذا الصدد، كشف موقع جريدة "المنتخب" المغربية، نقلا عن مصدر من الجامعة المغربية. بأن منتخب أقل من 17 سنة، لن يتوجه إلى الجزائر كما تردد للمشاركة في كأس إفريقيا المؤهلة لكأس العالم. كما أوضح ذات المصدر، بأن سفر المنتخب المغربي إلى الجزائر سيبقى معلقا إلى حين، في وقت يواصل فيه اللاعبون تحضيراتهم بمركب محمد السادس بـ"سلا". مضيفا بأن الجامعة المغربية، متشبثة بقرار التوجه إلى الجزائر عبر رحلة مباشرة من مطار سلا الرباط بواسطة "الخطوط الملكية المغربية"، وهو ما يُعد ضريبا من ضروب الخيال. ويتنفيذه لمخطط نظام المخزن.. يتجه لقبجع لحرمان لاعبي المنتخب المغربي لأقل من 17 سنة من المشاركة في "كان" الجزائر 2023، كما فعل تماما في نهائيات "شان" 2022 مع المنتخب المغربي الأولمبي. فضلا عن خطة إفساد نهائيات كأس أمم إفريقيا 2023 بالجزائر، ورحمان لاعبيه من المشاركة، فإنه سيحرمهم أيضا من المشاركة في كأس العالم لفئة ذاتها، بما أن المنافسة القارية بالجزائر مؤهلة "للمونديال". مهدي



كأس أمم إفريقيا لأقل من 17 سنة

"كان" 2023.. فرصة أشبال رمان للتألق القاري

بعد 14 سنة من مشاركتها الأولى والوحيدة في كأس إفريقيا للأمم لكرة القدم لأقل من 17 سنة، تسجل الجزائر عودتها الكبيرة للمنافسة، بهدف تحقيق مشواراً ناجحاً بمناسبة النسخة الرابعة عشرة التي تستضيفها من السبت القادم إلى التاسع عشر ماي المقبل بكل من الجزائر العاصمة وقسنطينة وعنابة، وتشهد مشاركة 12 منتخباً. يستعد "الخضر" بهدوء كبير لهذا الموعد القاري الكبير لهذه الفئة العمرية التي تجمع في المدن الجزائرية الثلاثة أحسن منتخبات القارة السمراء في الفئة المعنية، ثلاثة منها (الكاميرون، غامبيا ومالي) سبق لها أن تذوقت طعم الفوز مرتين بكان أقل من 17 سنة. وينبغي العودة إلى الطبعة الثامنة التي جرت من 19 مارس إلى 2 أفريل بالجزائر 2009، التي شهدت الظهور الوحيد "للخضر" في دورة احتضنها ملعب الدار البيضاء و زرالدة، شهدت مشاركة ثمانية منتخبات من بينها الجزائر التي كانت مدرجة ضمن المجموعة الأولى رفقة غامبيا وغينيا والكاميرون، فيما ضمت المجموعة الثانية منتخبات بوركينا فاسو، مالي، النيجر وزيمبابوي. وفي غياب نيجيريا المتوجة باللقب (2007) في دورة الطوغو، كانت الجزائر مصنفة كأبرز المرشحين للفوز رفقة بوركينا فاسو وغامبيا المتوجة بلقب نسخة 2005 التي جرت على أراضيها. وتمكن أشبال الناخب الوطني عثمان إبرير من تحقيق انطلاقة موفقة في المباراتين الأوليتين للدور الأول أمام على التوالي الكاميرون (1-0) وغينيا (0-0)، قبل أن يخسر الخضر أمام غامبيا (0-2). وفي الدور نصف النهائي، واجه "الخضر" منتخب بوركينا فاسو يوم 29 مارس بملعب الدار البيضاء، أين فاز أشبال إبرير بهدف دون رد، حمل توقيع بن دحمان (41)، قبل أن يخسر الخضر في النهائي أمام غامبيا (1-3) وبعد 12 سنة، تمكن المنتخب الوطني من التأهل لدورة 2021 بعد تتويجه بلقب اتحاد شمال إفريقيا، في دورة أجريت بالجزائر أمام منتخب تونس وليبيا، لكن (الكاف) ألغت الدورة بسبب الوضعية الصحية لعدد من البلدان الإفريقية المتعلقة بجائحة كوفيد-19. وتفتتح الجزائر مساء السبت المقبل المنافسة أمام منتخب الصومال (أول مشاركة) في دورة يراهن فيها أشبال "أرزقي رمان" على بلوغ مونديال الفئة في بلد لم يعينه بعد الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) بعد سحب التنظيم من البيرو.

مهدي



عنايبة جاهزة لكأس إفريقيا للناشئين

أكد مدير الشباب والرياضة بولاية عنابة، علي بن طوبال، أمس، أن كل الترتيبات المادية والتنظيمية تم ضبطها بالولاية لاستقبال وفود منتخبات المجموعة الثالثة المشاركة في منافسات كأس أمم إفريقيا لكرة القدم لأقل من 17 سنة المرتقبة بالجزائر من السبت القادم (29 أفريل) إلى غاية 19 ماي الداخل. وأفيد أن مدينة عنابة، على غرار العاصمة وقسنطينة، ستستضيف جانباً من التظاهرة القارية في أحسن الظروف والتنسيق جارٍ، مردفاً بأنه "تمت تهيئة كل الشروط التقنية لإجراء المنافسة وفق المعايير الدولية على مستوى المنشآت الرياضية المدرجة لاستقبال المنتخبات بالمدينة، إضافة إلى توفير شروط الإيواء المريح للوفود بفنادق المدينة". وتحسباً لتنشيط أجواء المنافسة القارية، جرى ضبط برنامج ثقافي وترفيهي وسياحي يتضمن إقامة معارض لتثمين التراث والألبسة التقليدية والحرف اليدوية عبر أماكن إيواء وفود المنتخبات إضافة إلى برمجة جولات سياحية بالمواقع الأثرية لمدينة عنابة ومناطقها السياحية بعاصمة الولاية ومرتفعات سرايدي الساحرة. وستجري مباريات المجموعة الثالثة التي تضم منتخبات (الكاميرون وبوركينا فاسو ومالي وجنوب السودان) بملعب 19 ماي 1956، فيما خصص كل من ملعب العقيد شابو وملحق ملعب 19 ماي 1956 لإجراء التدريبات.

مهدي



على غرار ما حدث في "الشان"

دعوة للجمهور القسنطيني للحضور بقوة في "كان" أقل من 17 سنة

كشف مدير الشباب والرياضة لولاية قسنطينة، عن آخر الإجراءات المتخذة من أجل إنجاح كأس أمم إفريقيا لأقل من 17 سنة التي ستحتضنها الجزائر خلال الفترة الممتدة من 29 أفريل إلى 19 ماي. وضرب حقاظ في تصريحاته للإذاعة الوطنية موعداً للجمهور الرياضي القسنطيني من خلال مباريات "كان" أقل من 17 سنة، داعياً إياهم للحضور بقوة، ويحتضن ملعب الشهيد حملاوي مباريات المجموعة الثانية، والتي تضم كل من جنوب إفريقيا، نيجيريا زامبيا والمغرب، وقال في هذا الصدد "شرعنا منذ السبت الفارط في وضع أعلام المنتخبات المشاركة بهذا المحفل القاري على مستوى بلديتي قسنطينة و الخروب"، وتابع "والي قسنطينة تراس أول أمس اجتماعاً تنسيقياً وحث على ضرورة التكفل بالمحاور الرئيسية من نظافة محيط الملعب والضادق إضافة إلى تركيب الإنارة العمومية في المناطق التي تشهد نقصاً في ذلك"، مضيفا بخصوص عملية بيع التذاكر "بالنسبة لعملية بيع التذاكر سنعمل بالطريقة نفسها التي كانت خلال الشان، وسعر تذاكر المقابلات سيكون رمزياً"، وأردف ذات المتحدث "سنوفر جهازاً صحياً مكوناً من 10 شاحنات إسعاف بمحيط الملعب من أجل ضمان التدخل السريع للضيوف ولجمهورنا"، ووجه حقاظ نداء للجمهور القسنطيني "لحضور مقابلات كان الناشئين بقسنطينة ونؤكد له أننا سنوفر كامل الاحتياجات اللازمة". مهدي

جنوب أفريقيا تتقدم بطلب لتنظيم كأس العالم للسيدات 2027



أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" تلقي 4 ملفات لاستضافة كأس العالم للسيدات 2027، وذلك قبل الإعلان رسمياً عن الدولة المضيفة، والمقرر الإعلان عنه عقب اجتماع الجمعية العمومية للفيفا في 17 ماي 2024، دون الكشف عن مكان انعقاد تلك الجمعية.

وقال فيفا، في بيان عبر موقعه الرسمي، إنه تلقى 4 طلبات فقط للاستضافة، وهي جنوب أفريقيا والبرازيل كمضيفات مستقلة، بجانب طلبين للتنظيم المشترك، جمع الأول بلجيكا وهولندا وألمانيا، والثاني ضم الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك. وأعرب فيفا عن سعادته بتلقى طلبات من كل الاتحادات القارية، وهو ما يعبر عن قوة بطولة كأس العالم للسيدات وأهميتها.

وقالت فاطمة سمورة، الأمين العام للفيفا، "نشعر بسعادة غامرة لتعبيرات الاهتمام التي وردت لأسباب، ليس أقلها أنها تأتي من اتحادات أعضاء لها تقليد قوي في كرة القدم يمثلون أربع اتحادات قارية، مما يؤكد الشعبية المستمرة لكرة القدم النسائية في جميع أنحاء العالم". وأضافت: "يمكن لجميع الاتحادات الأعضاء الاعتماد على عملية تقديم العطاءات الأكثر قوة وشمولية في تاريخ كأس العالم للسيدات". ولم يسبق لقارة أفريقيا تنظيم بطولة كأس العالم للسيدات، وسبق استضافة نسخة وحيدة من كأس العالم للرجال في جنوب أفريقيا 2010. وأقيمت النسخة الأولى لبطولة كأس العالم للسيدات في الصين عام 1991، بينما تقام نسخة العام الجاري 2023 في أستراليا ونيوزيلندا.

لاعب المريخ يحمل السلاح.. وبرازيلي يبكي في السودان

ألقى الصراع المتدلع في العاصمة السودانية الخرطوم، بين القوات المسلحة والدعم السريع، بظلاله سلباً على الرياضة المحلية وكرة القدم بطبيعة الحال، وياتي الغموض يكتنف مصير المسابقات المحلية والمشاركات الخارجية، في الوقت الذي استنجد فيه اللاعبون الأجانب بحكوماتهم لإجلائهم من البلاد. واندلعت الشرارة الأولى للاقتتال من منطقة المدينة الرياضية بالعاصمة الخرطوم، حيث انقلبت الأوضاع رأساً على عقب في العاصمة السودانية، لتخيم أجواء الحرب على مناطق متفرقة في البلاد، ويبدو الرعب بين السكان. ويبدو أن حلم تحويل المدينة الرياضية إلى الأكبر في إفريقيا سيطول، بعدما تحولت إلى مواقع عسكرية، وهي الحلم الذي وصفته التقارير الصحافية بـ "المؤبد"، بعدما ظل حلم إقامتها يراود السودانيين منذ ستينيات القرن الماضي، قبل أن يرى المشروع النور في 1995، على مساحة تقارب مليون ونصف المليون متر مربع، إلا أنها لم تكتمل حتى الآن، بسبب الفساد والسرقات التي حدثت خلال فترة حكم نظام المؤتمر الوطني، وصفته التقارير المحلية بأكبر عملية فساد أراض في تاريخ السودان. كما شهدت السنوات القليلة الماضية التهدي على أراضي المدينة الرياضية بنسبة وصلت إلى "73%" من المساحة الخاصة بها - حسب التقارير الصحافية.

خطر الإلغاء

أدت الاشتباكات التي بدأت في 15 من أبريل الجاري، إلى توقف منافسات الدوري السوداني، وياتي مصير الموسم الحالي مجهولاً. وبحسب مصادر "العربية نت" في حال استمرار القتال العنيف بين الطرفين، سيلجأ اتحاد كرة القدم إلى خيار إلغاء الدوري بسبب الظروف الصعبة المحيطة بالبلاد، وتضرر البنى التحتية، وبالتالي صعوبة استئناف المنافسات.

موقف الهلال

من المقرر أن يخوض نادي الهلال مواجهتين ضد الصفاقسي التونسي في التصفيات المؤهلة إلى نهائيات بطولة كأس الملك سلمان للأندية، والتي ينظمها الاتحاد العربي لكرة القدم، وهي المشاركة الخارجية الأخيرة المتبقية للمزق بعد خروجه من مرحلة مجموعات دوري أبطال إفريقيا.



من هولندا إلى اليونان.. الشغب يضرب الكرة الأوروبية

شهدت عدة مباريات في بعض المسابقات المحلية الأوروبية يومي السبت والأحد اندلاع أحداث شغب وفوضى. وكانت مباريات السبت والأحد غريبة من حيث الشغب الجماهيري على مستوى القارة الأوروبية خاصة في اليونان وهولندا.

شغب ملعب أولمبياكوس

نجح فريق أيك أثينا في الفوز 3-1 على مضيفه أولمبياكوس بفضل هدفين جاء في الدقيقتين 82 و91 أحدهما عبر ركلة جزاء، مما تسبب في غضب كبير من قبل جماهير أصحاب الأرض. الفوز رفع رصيد أيك إلى 72 نقطة في المركز الثاني للمرحلة الفاصلة من الدوري اليوناني بالتساوي مع المتصدر باناثينياكوس، بينما توقف رصيد أولمبياكوس عند 63 نقطة ويات بعيداً عن آمال التتويج باللقب. واقتحمت أعداد من جماهير أولمبياكوس أرض الملعب معبرة عن غضبها عقب خسارة أصحاب الأرض، مما اضطر قوات مكافحة الشغب في الشرطة اليونانية للتدخل لحفظ الأمن ضد ثورة الأنصار.

شغب في الدوري الهولندي

وعلى صعيد الدوري الهولندي، شهدت أكثر من مباراة حدوث حالة شغب من قبل الجماهير، حيث نقلت وكالة "رويترز" أن مباراة أياكس مع مضيفه آيندهوفن قد توقفت لربع ساعة في إطار الجولة 30 من المسابقة. وألقت الجماهير كوب من مشروب البيرة باتجاه أرض الملعب مما جعل حكم المباراة يوقف اللقاء تماماً، ضمن سياسة جديدة متبعة في الدوري الهولندي عند إلقاء أي شيء على أرض الملعب من أجل القضاء على السلوكيات السيئة في المدرجات. وأشارت صحيفة "ديلي ريكورد" البريطانية أن من أسباب توقف اللقاء كان استهداف ستيفن بيرغيس جناح أياكس أمستردام بقذيفة من المدرجات. وحقق فريق آيندهوفن الفوز بثلاثية نظيفة على أياكس ليصل إلى 65 نقطة بفارق 8 نقاط عن المتصدر فينورد روتردام، بينما توقف رصيد أياكس حامل اللقب عند 62 نقطة في المركز الثالث، وخسر كلينيكيا فرصه في التتويج بالبطولة قبل 4 جولات من النهاية. وضمن مباريات القسم الثاني للدوري الهولندي، تم إلغاء مباراة بين غرونغن ونيمخين بسبب واقعة أكثر حدة، وذلك حين تم إلقاء زجاجة بيرة بلاستيكية على حكم الراية، مما تسبب في إيقاف اللقاء. وقرر الاتحاد الهولندي لكرة القدم منع التصرفات العنيفة داخل المدرجات بعد واقعة إصابة دافي كلاسين لاعب وسط أياكس بقطع في الرقبة عقب إلقاء ولاعبة سجانر عليه خلال مباراة ضد فينورد في نصف نهائي كأس هولندا والتي حسمها فريق العاصمة 2-1 يوم 5 أبريل.

وقرر مسؤولو الاتحاد الهولندي إنه إذا ما أُلقيت أشياء على أرض الملعب ولم يتم العثور عليها يتم إيقاف اللعب مؤقتاً مع إرسال اللاعبين لغرف خلع الملابس، لكن في حال تكرار الواقعة، يتم إلغاء المباراة تماماً.

10 قنابل موقوتة تهدد ميركاتو سان جيرمان

تواجه إدارة باريس سان جيرمان أزمة كبيرة، تهدد مساعيها لدعم الفريق بصفقات بارزة خلال فترة الانتقالات الصيفية. ذكرت صحيفة "لو باريزيان" في تقرير لها أن النادي الباريسي يصدد استعادة 10 لاعبين معارين بنهاية الموسم الجاري، أغلبهم لم يثبت جدارته مع أندية أخرى. وأضافت الصحيفة الفرنسية أن إدارة بي إس جي مطالبة بالتخلص من هؤلاء اللاعبين المعارين للتحرك بحرية أكبر لإتمام الصفقات الصيفية. وأشارت إلى أن لياندرو بارديس لن يبقى مع جوفنتوس، ونفس الأمر بالنسبة للثلاثي جوليان دراكسلر المعار لليفيا، وكولين داجيا (ستراسبورغ)، والسفالي عبديو ديالو (لايبزيغ). أما بشأن الهولندي جورجينو فينالدوم، فإن نادي روما يريد خفض بند الشراء (8 ملايين يورو) بعدما ابتعد اللاعب لأشهر طويلة بسبب إصابة في الركبة، كما أفسدت الإصابات أيضاً إعارة ليفين كورزاوا إلى فولهام الإنجليزي. في المقابل، استضاف كيلور نافاس من إعارته إلى نوتنجهام فورست الإنجليزي وادوارد ميتشو (ستدرلاند) في المشاركة بمعدل أكبر بالمباريات. ويبقى الاستثناء في ملف اللاعبين المعارين، المهاجم الأرجنتيني، ماورو إيكاردي الذي تألق مع جالطة سراي بتسجيله 14 هدفاً في 20 مباراة، ويريد البقاء مع ناديه التركي، لكن يبقى التفاوض عالقاً بين الناديين.

كذلك لاعب الوسط الشاب دينا إيبيمي، فإن النادي الباريسي يطمح في تعجيل بند بيعه نهائياً لنادي آينتراخت فرانكفورت مقابل 6.5 ملايين يورو.



برشلونة يرد بيان رسمي على "طرد مشجع أتلتيكو"

أصدر برشلونة بياناً رسمياً، لكشف أسباب طرد مشجع أتلتيكو مدريد (0-1)، خلال مباراة الفريقين، الأحد، على ملعب سبوتيفاي كامب نو بالدوري الإسباني. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن سبب الأزمة هو وضع مشجع أتلتيكو علم إسبانيا مزخرف بشعار فريقه على إحدى اللوحات الإعلانية في مدرجات ملعب كامب نو. وقال برشلونة في بيانه، "أمس، كانت هناك أزمة في الملعب قام خلالها اثنان من مشجعي أتلتيكو مدريد بتغطية إعلانات (سبوتيفاي) بعلم إسبانيا وشعار أتلتيكو". وأضاف: "إزاء هذا الموقف، توجه الأمن إلى الموقع لإخبارهما باللوائح الداخلية للنادي، والتي لا تسمح بتعليق الأعلام أو العناصر الأخرى التي تغطي إعلانات الملعب، ولذلك كان من الضروري إزالة العلم". وزاد: "لكن قبل وصول أمن الملعب إلى مكان الحادث، قام أحد المشجعين المحليين من مكانه وأزال العلم، ما أدى إلى أزمة مع مشجع أتلتيكو المذكور". وتابع: "المشجع الذي ظهرت عليه أعراض متوافقة مع كونه تحت تأثير الكحول، ذكر أنه ليس لديه أي مشكلة مع أي شخص، لكن بعض المشجعين المحليين في المنطقة كانوا قد وبخوه في السابق". وواصل: "قال المشجع لحراس الأمن إنه يفضل مشاهدة المباراة من موقع آخر، في منطقة أعلى، وبالفعل انتقل مع رفيقه ورافقه الأمن الخاص، ولم ينقلوه بالقوة أو يطردوه بأي حال من الأحوال". وأردف: "هي حقائق تتعارض تماماً مع قصة معينة تم تداولها في بعض وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي، حيث ظل المشجع ومرافقيه في الملعب وشاهدوا المباراة". وختم: "يذكر برشلونة جميع المشجعين أنه لا يجوز تغطية المساحات الإعلانية في الملعب بأي رموز رياضية، حتى لو كانت من النادي نفسه، لذلك سيتم التدخل عند حدوث موقف مخالف للقاعدة".



نجم السيتي
يضحي من
أجل
برشلونة

20 مستثمرا يمولون مشروع برشلونة الضخم

أعلن برشلونة عن جمع التمويل اللازم لأحد أكبر المشاريع التي يسعى من خلالها لتحسين الأوضاع الاقتصادية للنادي الكتالوني خلال السنوات المقبلة. وحصلت إدارة خوان لابورتا على 1.45 مليار يورو (1.6 مليار دولار) لتمويل خطة إعادة تطوير ملعب كامب نو، على أن يبدأ تجديده في الأول من جوان المقبل. وقال النادي في بيان إنه جمع الأموال من صفقات مع 20 مستثمرا سيحصلون على التعويض على فترات تتراوح بين 5 و24 عاما، مضيفا أنه سيبدأ في سداد القروض عند الانتهاء من العمل. بالإضافة إلى ملعب كرة القدم، فإن خطة هذا المشروع الضخم المسماة "إسباني بارشا" تشمل الإنفاق على مرافق النادي الأخرى.

وستخصص 420 مليون يورو لملعب النادي الخاص بفرقي كرة السلة وكرة اليد المعروف باسم "بالو بلوغرانا"، إلى جانب 20 مليون يورو لملعب بوهان كرويف حيث يلعب الفريق الريدف للرجال وفرق السيدات. وقال النادي الكتالوني إنه يتوقع أن يكتمل العمل في كامب نو بحلول عام 2026. وسيلعب الفريق الأول للرجال في الملعب الأولمبي في مونتجويك قبل أن يعود في موسم 2024-2025 إلى كامب نو الذي لن يكون في حينها بكامل طاقته الاستيعابية بعد. ويحذو برشلونة حذو غريمه ريال مدريد الذي بدأ تجديد ملعب سانتياغو برنابيو في عام 2019. وخرج النادي من أزمة مالية أدت إلى خسائر بلغت 481 مليون يورو في موسم 2020-2021 مما أدى إلى رحيل الهدف التاريخي للنادي الأرجنتيني ليونيل ميسي. وفي الصيف الماضي، جمع النادي حوالي 750 مليون يورو عن طريق بيع 25 ألف من حقوق البث التلفزيوني لمبارياته في الدوري الإسباني للسنوات الـ 25 المقبلة و49 ألف من ستوديوهات برشلونة.

برشلونة يقرر مستقبل دي يونغ

حسم برشلونة قراره بالنسبة لمستقبل النجم الهولندي فريكي دي يونغ، الذي اقترن اسمه بالرحيل في عدة مناسبات. وحاول برشلونة التخلص من دي يونغ، في الصيف الماضي، من أجل التعاقد مع برناردو سيلفا، نجم مانشستر سيتي، لكن اللاعب تمسك بالبقاء. ويقدم دي يونغ مستويات رائعة هذا الموسم، وتكاد تكون الأفضل له منذ انضمامه لبرشلونة. وأكد ماتيو أيماتي المدير الرياضي لبرشلونة في تصريحات نقلها الصحفي المختص فابريزيو رومانو، أن دي يونغ مستمر مع البارسا. وقال أيماتي: "فريكي لاعب مهم جدا بالنسبة لنا، إنه يمثل ميزة إضافية للفريق". وأضاف: "تشافي يعتبر دي يونغ أيضا لاعبا حاسما ومهما". وكان دي يونغ هدفا لنادي مانشستر يونايتد وتشيلسي، في الصيف الماضي، لكنه رفض الرحيل عن برشلونة.

أكد تقرير صحفي إسباني، أن لاعب مانشستر سيتي، يرغب في الانتقال لصفوف برشلونة. وبحسب شبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن مدافع السيتي إيمريك لابورت، قرر الرحيل الصيف المقبل، بهدف الحصول على المزيد من الدقائق، وسط اهتمام من برشلونة وبباريس سان جيرمان. وأضافت: "لابورت على استعداد لخفض راتبه، من أجل الانتقال إلى برشلونة، خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة". وزاد التقرير، أن لابورت يحلم بالعودة للعب في مسابقة الليغا مرة أخرى، ويعد الانتقال لصفوف برشلونة أولوية بالنسبة له. ويتقاضى إيمريك ما يقرب من 6.5 مليون يورو في الموسم الواحد، لكنه على استعداد هذا لتخفيض هذا الرقم، تقديرا لظروف البارسا. وينتهي تعاقد لابورت مع مانشستر سيتي، في صيف 2025.

تشافي يقترب من تحطيم "أسطورة" دفاع مورينيو

أضاف برشلونة شبانكا نظيفة جديدة إلى سلسلة مبارياته في الموسم الحالي من الدوري الإسباني 2022-23، عندما خرج بشباك نظيفة أمام أتلتيكو مدريد الأحد ضمن مباريات المرحلة الـ 30 من المسابقة، والتي انتصر خلالها بنتيجة 0-1. وأكمل برشلونة 23 مباراة بشباك نظيفة من أصل 30 مباراة خاضها في المسابقة الإسبانية، بعد عدم تلقيه أهدافا ضد أتلتيكو، ليكرس تفوقه وسيادته للأنحة أفضل سجلات دفاعية ليس في إسبانيا فحسب، بل عبر عموم الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى. وبلغ الأرقام: استقبال برشلونة 9 أهداف قبل نهاية الموسم بـ 8 جولات، وهذا يضعه في صدارة لائحة أفضل خطوط الدفاع عبر الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى، باعتبار ثاني أفضل رقم يعود إلى تشيلسي الإنجليزي في موسم 2004-05. في الموسم المذكور استقبلت شبك تشيلسي 15 هدفا فقط بقيادة المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، الذي جند خطا دفاعيا قويا برئاسة مواطنيه ريكاردو كارفاليو وباولو فيرييرا، والإنجليزي جون تيري والفرنسي ويليام غالاس. وبالنظر إلى معدل اهتزاز شبك برشلونة -هدفا كل 3 مباريات- فإن "البلوغرانا" سينتهي الموسم باعتباره أفضل دفاع في تاريخ كرة القدم الأوروبية، متفوقا على تشيلسي مورينيو، هذا باعتبار أن عدد الأهداف المستقبلية هو معيار قوة الدفاع. وأمام برشلونة 8 مباريات متبقية في الدوري الإسباني، ومن أجل كسر رقم تشيلسي، ينبغي ألا يستقبل أكثر من 6 أهداف.

ميسي يجتمع مع ثنائي برشلونة تحت أنظار لابورتا

اجتمع الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، على العشاء مع لاعبين من برشلونة، الإثنين. وحسب صحيفة "سبورت"، فقد اجتمع ميسي، مساء الإثنين، على العشاء مع سيرجيو بوسكيتس وجوردي ألبا ثنائي برشلونة، وببيبي كوستا الرئيس السابق لملعب خدمة اللاعبين في البارسا. وينتهي تعاقد ميسي مع باريس بنهاية الموسم الجاري، ولم يتم التوصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن، وسط تقارير تؤكد عودته لصفوف برشلونة. ونقلت صحيفة "سبورت" عن الصحفي الشهير جيرارد روميرو، أن إدارة نادي برشلونة كانت على علم باجتماع ميسي مع ألبا وبوسكيتس، كما أنها تنتظر معرفة تفاصيل اللقاء. وأشارت الصحيفة إلى أن عمل إدارة برشلونة من أجل التمهيد لعودة ميسي على المستوى الاقتصادي، ليس سزا، حيث يحاول خوان لابورتا رئيس النادي الكتالوني، التخلص من قيود قانون اللعب المالي النظيف لضم البرغوث الأرجنتيني.





توخيل يفجر غضب بايرن ميونخ

فجر توماس توخيل مدرب بايرن ميونخ، استياء مسئولى النادي الألماني، بسبب تصريحاته الأخيرة حول مستقبل المهاجم الفرنسي ماتيس تيل. وأشار المدرب الألماني قبل أيام، إلى احتمالية إعارته المهاجم الشاب في الموسم المقبل، مؤكداً أن القرار سيتم اتخاذه في نهاية الميركاتو الصيفي. من جانبها، كشفت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" عن امتعاض إدارة النادي البافاري، من تصريحات توخيل، التي لا تتماشى مع الخطة الموسومة لماتيس تيل البالغ من العمر 17 عاماً. وأضافت "لا محادثات بين مسئولى النادي حول إعارته اللاعب، وتيل نفسه يريد القتال على حجز مكان له في التشكيلة، وليس هناك أي خطة لإعارته". ولم يحظ تيل بفرصة اللعب بانتظام منذ وصوله إلى ملعب أليانز أرينا، قادماً من رين الفرنسي مقابل 20 مليون يورو الصيف الماضي، مكتفياً بتسجيل 4 أهداف في البوندسليغا خلال مشاركته في 18 مباراة.

ويحسب "فلوريان بليتنبيرغ" صحفي "سكاي سبورتس ألمانيا"، فإن توماس توخيل مدرب بايرن ميونخ يرغب في الاعتماد على ماتويو توير كحارس أول في صفوف العملاق البافاري خلال منافسات الموسم المقبل عقب عودته من الإصابة. ولا يبدو سومر، البالغ من العمر 34 عاماً، متحمساً لفكرة البقاء كحارس بديل في صفوف بايرن ميونخ الموسم المقبل، الأمر الذي يدفعه للتفكير بالرحيل خلال ميركاتو الصيف المقبل. ويعيش سومر موقفاً سيئاً مع بايرن ميونخ؛ إذ يحمله البعض جزءاً من مسؤولية تراجع مستوى العملاق البافاري في الأسابيع الأخيرة، مؤكداً أنه عجز عن تغطية الفراغ الذي خلفه غياب الحارس الأسطوري نوير. وذكرت مصادر صحفية سابقة أن انقساماً قد حدث بين أعضاء مجلس إدارة بايرن ميونخ الشتاء الماضي، حيث أظهر بعض الأعضاء رفضهم فكرة التعاقد مع سومر لخلافة نوير المصاب، وهو أمر يعزز من فرص رحيل الحارس السويسري الصيف القادم. جدير بالذكر أن سومر خاض مع بايرن ميونخ 20 مباراة عبر مختلف المسابقات، تلقى خلالها 26 هدفاً، مع حفاظه على نظافة شبابه في 6 لقاءات فقط.

يان سومر يستعد للرحيل عن صفوف بايرن ميونخ

يخطط السويسري يان سومر، حارس مرمرى بايرن ميونخ الألماني، للرحيل عن صفوف العملاق البافاري خلال فترة الانتقالات الصيفية، بعد أشهر فقط من وصوله إلى "أليانز أرينا" في صفقة اضطرارية.



ألمانيا

تواجهه

أوكرانيا احتفالاً

بألفية مباريات المانشافت

قرر المنتخب الألماني لكرة القدم، خوض مباراة ودية أمام نظيره الأوكراني في 12 جوان المقبل، وستخصص العائدات الخيرية للمباراة لصالح أوكرانيا المنكوبة بالحرب. وستكون المباراة، رقم ألف للمنتخب الألماني وستقام في مدينة بريمن، التي لم تستضف أي مباراة دولية للفريق منذ عام 2012 بسبب خلافات حول تكاليف التامين من قبل الشرطة. ولم يجر الاستقرار حتى الآن على موعد انطلاق المباراة، وسط مطالبات بإقامة المباريات في وقت مبكر أكثر لمنح المزيد من الأطفال فرصة المشاهدة. وقال بيرند نيوندورف رئيس الاتحاد الألماني، رقم المباراة رقم 1000 للمنتخب تشكل حدثاً مميزاً للغاية". وتخوض ألمانيا، التي تحتضن كأس الأمم الأوروبية "يورو 2024"، عدداً من المباريات الودية استعداداً للبطولة، وقد استقرت على مباراتين أخريين في جوان. ويلتقي المنتخب الألماني، نظيره البولندي في وارسو في 16 جوان، ثم يلتقي المنتخب الكولومبي بعدها بـ 4 أيام في جلستكيرشن. وقال هانز فليك، مدرب المنتخب الألماني: "إلى جانب هذه المباراة المميزة للغاية أمام أوكرانيا، وجدنا منافسين جديدين آخرين، وهما منتخبى بولندا، وكولومبيا، خلال مشاور الأعداد للبطولة الأوروبية". وسيقام حفل سحب قرعة يورو 2024 سيقام في الثاني من ديسمبر المقبل في هامبورغ. كانت آخر مواجهة سابقة بين المنتخبين الألماني والأوكراني، أقيمت في نوفمبر 2020 ضمن دوري أمم أوروبا، وانتهت بفوز ألمانيا (3-1)، وكان المنتخب الأوكراني يعاني حينذاك من حالات إصابة بظيروس كورونا لعدد من لاعبيه. والتقى المنتخبان الألماني والأوكراني 8 مرات شهد 5 انتصارات لألمانيا مقابل 3 تعادلات.

بايرن ميونخ يقرر التضحية بأسطورة النادي

يستعد بايرن ميونخ للبت في مستقبل العديد من نجوم الفريق، بعد النتائج الكارثية التي تحققت هذا الموسم، وفقاً لتقرير صحفي إسباني. وودع بايرن ميونخ كأس ألمانيا على يد فرايبورغ، ودوري أبطال أوروبا أمام مانشستر سيتي، وتراجع للمركز الثاني في جدول ترتيب البوندسليغا بعد الخسارة أمام ماينتز. ويحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، لم تسير الأمور في بايرن كما تمتتها الإدارة البافارية عند إقالة جوليان ناغلمان وتعيين توماس توخيل. وأضاف التقرير، أن شهر أفريل الكارثي، دفع إدارة بايرن ميونخ للتفكير في عملية إحلال وتجديد الفريق من جديد. وأشار التقرير، إلى أن الثورة المحتملة في بايرن، قد تطول الأسطورة توماس مولر، الذي يعد من اللاعبين التاريخيين للنادي البافاري. ويحظى مولر بتقدير كبير من جانب إدارة بايرن ميونخ، لكنه لن يكون له دور مع الفريق خلال الفترة المقبلة. وأوضح التقرير، أنه على الرغم من تسجيل مولر 7 أهداف وتقديم 11 تمريرة حاسمة في 35 مباراة بمختلف المسابقات، وهي أرقام جيدة لأي لاعب، لكنها أقل من مردوده في بايرن على مدار السنوات الماضية.

مونشنغلاذباخ يهدد بايرن ميونخ في الميركاتو

دخل هداف الدوري الألماني على رادار أحد أندية المسابقة، إلى جانب ترشيحه من البعض للانتقال إلى بايرن ميونخ بنهاية الموسم. ويقدم نيكلاس فولكروغ موسماً مميزاً مع فيردر بريمن، يحتل فيه صدارة هدافي البوندسليغا برصيد 16 هدفاً في 26 مباراة. ويحسب شبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ يخطط للتعاقد مع فولكروغ في الصيف، برغبة من المدير الرياضي رولاند فيركوس. وأشارت إلى رغبة غلاذباخ في تعويض رحيل المهاجم الفرنسي ماركوس تورام، الذي تقرر مغادرته للنادي مجاناً فور انتهاء عقده في جوان المقبل. ويرتبط صاحب الـ 30 عاماً بعقد مع بريمن حتى صيف 2025، في وقت يحظى فيه باهتمام بعض أندية الدوريين الإيطالي والإنجليزي. لكن بريمن لا ينوي التضريط بسهولة في الدولي الألماني، ما لم يصله العرض المناسب، إذ يتراوح سعر اللاعب بين 15 و20 مليون يورو.



لوكاكو يتسبب في معاقبة 171 مشجعا لجوفنتوس

عاقبت إدارة العمليات الخاصة في تورينو، بشمال إيطاليا، 171 مشجعا لجوفنتوس بمنعهم من حضور أحداث رياضية، بعد تحديد هويتهم واتهامهم بترديد هتافات عنصرية بحق البلجيكي روميلو لوكاكو، لاعب الإنتر، خلال مباراة ذهاب نصف نهائي كأس إيطاليا. وقد فتحت قيادة شرطة تورينو تحقيقا بعد المباراة التي أقيمت في الرابع من أبريل الجاري بين يوفنتوس وإنتر والتي انتهت بنتيجة التعادل 1-1، بعدما وجه مشجعون ليوفنتوس إهانات عنصرية للوكاكو في أثناء تنفيذ ركلة جزاء حقق بفضلها التعادل لفريقه وخلال الاحتفال اللاحق بها، ما أثار مناوشات بين اللاعبين أدت لطرده عدد منهم بينهم لوكاكو نفسه. وقالت قيادة شرطة تورينو إنها تعرفت عبر تسجيلات الفيديو والصوت إلى هؤلاء المشجعين البالغ عددهم 171، وبحسب وسائل الإعلام المحلية، وصل عدد المتورطين إلى 250 شخصا ولا يزال التحقيق مفتوحا لتحديد هوية باقي المشجعين. وعوقب كل من تم تحديد هويتهم بإجراء معروف في إيطاليا باسم "داسيو"، ويتمثل في منع الوصول إلى الأحداث الرياضية، على الرغم من أن قيادة شرطة تورينو لم تحدد مدة سريان هذا الحظر، علاوة على ذلك، تم تقييدهم لمخالفتهم قواعد استخدام المنشأة الرياضية لترديد هتافات. وكان الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، سحب عقوبة البلجيكي لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، بشكل استثنائي وغير عادي، وألغيت البطاقة الصفراء الثانية التي حصل عليها خلال مواجهة يوفنتوس في ذهاب نصف نهائي كأس إيطاليا، عقب احتفاله بالهدف عن طريق إشارته بالسكوت للجمهور في المدرجات؛ بسبب توجيههم إهانات عنصرية له. وجاء العفو عن المهاجم البلجيكي بعد أسبوع مضطرب حول هذا الموضوع بعدما رفضت محكمة الاستئناف التابعة للاتحاد الاستئناف الذي تقدم به النيرانزوري الأسبوع الماضي لإلغاء عقوبة اللاعب. وقرر رئيس الاتحاد الإيطالي، غابرييلي غرافينا، العفو عن اللاعب ورفع العقوبة، ليتمكن لوكاكو من المشاركة في مباراة الإياب الحاسمة على ملعب جيوزيبي مياتزا.

طلب من بلدية نابولي بشأن لقاء التتويج المحتمل

بات نابولي على بُعد خطوة من التتويج بلقب الدوري الإيطالي. ويحتاج نابولي في الجولة المقبلة للفوز على ساليرنيانا بجانب تعثر لاتسيو (خسارة أو تعادل) أمام إنتر، لكي يتوج رسميا. وبحسب موقع "توتوميركاتو ويب" الإيطالي، فإن السلطات المحلية في نابولي تدخلت وقدمت طلبا رسميا للاتحاد الإيطالي، من أجل تأجيل موعد مباراة الفريق ليوم واحد، لتتقام في نفس موعد مواجهة لاتسيو وإنتر. ومن المقرر أن يلتقي نابولي مع ساليرنيانا السبت، فيما سيواجه لاتسيو إنتر، ظهر اليوم التالي. وأضاف أن تدخل السلطات المحلية في نابولي لم يكن لأسباب رياضية، لكن لأن هناك مخاوف بشأن السلامة والبنية التحتية بالمدينة، خاصة وأنه المتوقع أن يخرج مئات الآلاف من المشجعين إلى الشوارع خلال عطلة نهاية الأسبوع. وبرتت السلطات طلبها وقالت: "يأتي ذلك من أجل حماية النظام العام والسلامة ومنع وقوع أي حوادث مؤسفة بسبب الفوضى".

ميلان يتطلع للتعاقد مع كاين والكر الصيف المقبل

يتطلع ميلان الإيطالي في الحصول على خدمات مدافع مانشستر سيتي الإنجليزي، خلال الانتقالات الصيفية المقبلة لسد ثغراته الدفاعية قبل بداية الموسم المقبل. وقالت صحيفة "ذا صن" البريطانية إن ميلان يراقب حاليا الإنجليزي كاين والكر ظهير اليمين الألماني سبب رغبته في ضمه عقب نهاية الموسم الجاري، بعد اقتراب اللاعب من المغادرة عقب نهاية عقده الممتد مع فريقه حتى صيف 2024 ولا توجد أية مفاوضات لتجديد عقده حتى الآن. وأضافت الصحيفة أن ميلان يريد استغلال عدم مشاركة والكر بشكل أساسي في حسابات الإسباني بيبي جوارديولا، المدير الفني للمان سيتي بعد أن قام بتغيير خطة الفريق مؤخرا إلى ثلاثي في خط الدفاع. ويعاني ميلان في الوقت الحالي من عدم وجود ظهير يمين مميز داخل الفريق بالرغم من إجراء ستيفانو بيولي مدرب الروسونيري عدة لاعبين في هذا المركز وهم ديفيد كالابريا، بيير كالولو، مالك شياو، أليساندرو فلورينزي وسيرجينو ديست.

لياو يرافق رونالدو في قائمة تاريخية بالدوري الإيطالي

حقق البرتغالي رافائيل لياو، مهاجم ميلان الإيطالي، إنجازا تاريخيا بعد قيادة الروسونيري للفوز على ليتشي بهدفين نخبين، ضمن منافسات الجولة الـ 31 من منافسات الدوري الإيطالي على ملعب "سان سيرو". وسجل لياو هدفي الفوز لفريق ميلان أمام ليتشي في الدقيقتين 40 و75 من عمر أحداث المباراة. وذكر الموقع الرسمي لنادي ميلان أن النجم البرتغالي رافائيل لياو حقق إنجازا تاريخيا في الدوري الإيطالي بعد الوصول للهدف رقم 12 في المسابقة المحلية هذا الموسم. وأضاف الموقع، أن لياو بات ثاني لاعب برتغالي يسجل أكثر من 10 أهداف لموسمين متتاليين في الدوري الإيطالي، بعد كريستيانو رونالدو الذي سبق له تحقيق هذا الرقم 3 مرات مع جوفنتوس (21 هدفا في موسم 2018-2019، 31 في 2019-2020، 29 في 2020-2021). وتفوق رافائيل لياو على رقمه السابق، حيث كان أكبر عدد سجله هو 11 هدفا في الموسم الماضي من الدوري الإيطالي. ويحتل فريق ميلان المركز الخامس في جدول ترتيب الدوري الإيطالي هذا الموسم، برصيد 56 نقطة.

جوفنتوس يغازل مدافع تشيلسي ويدفعه لخيانة نابولي

أبدى جوفنتوس الإيطالي رغبة كبيرة في التعاقد مع السنغالي كاليبو كوليبالي، مدافع تشيلسي الإنجليزي، بعد عام واحد فقط من ترك "الكالتيو"، من أجل خوض تجربة جديدة فسي

"البريميرليغ". وبحسب صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت"، فإن ماسيميليانو أليغري -مدرب جوفنتوس- أجرى اتصالا بالفعل مع كوليبالي، البالغ من العمر 31 عاما، بهدف بحث إمكانية انضمامه إلى صفوف النادي الإيطالي الموسم المقبل. ولا يشعر كوليبالي بالراحة في صفوف تشيلسي، في ظل حالة عدم الاستقرار التي يعيشها النادي اللندني في الموسم الحالي، والتي وضعته في المركز الحادي عشر بالدوري الإنجليزي برصيد 39 نقطة، بفارق 20 نقطة كاملة عن المراكز المؤهلة إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. ولم يتضح موقف كوليبالي من عرض يوفنتوس؛ إذ سبق للمدافع السنغالي رفض الانتقال إلى تورينو الصيف الماضي، احتراماً لمشجعي نابولي الذي لعب في صفوفه 8 مواسم، خاض خلالها 317 مواجهة، مع تسجيل 14 هدفا وتقديم 8 تمريرات حاسمة. وتأتي هذه الأنباء لتثير الجدل، خاصة أن أليغري يبدو أقرب أكثر من أي وقت مضى للرحيل عن صفوف جوفنتوس، على الرغم من تأكيدات المدرب الإيطالي لكوليبالي برغبته في العمل رفقة يوفنتوس موسم 2023-24.

ويبدو السنغالي بحاجة ماسة إلى خفض راتبه من أجل تحقيق حلم العودة إلى إيطاليا، أو الموافقة على الرحيل معاراً كما حدث مع البلجيكي روميلو لوكاكو رفقة إنتر ميلان.

جدير بالذكر أن كوليبالي خاض مع تشيلسي 31 مواجهة عبر مختلف المسابقات هذا الموسم، أحرز خلالها هدفين مع تقديم تمريرة واحدة حاسمة.

الإصابة تنهي موسم إبراهيموفيتش

انتهى موسم الدولي السويدي المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش، مع ميلان هذا الموسم، بعدما تعرض لإصابة جديدة، بحسب تقرير صحفي إيطالي. وأصيب إبراهيموفيتش (41 عاما) خلال عمليات الإحماء للمشاركة لبضع دقائق خلال مواجهة ليتشي الأخيرة للروسونيري، مساء الأحد، لكنه لم يستطع إكمال التدريبات، وعاد لمقاعد البدلاء متأثرا بإصابته. وقالت صحيفة "كوريري ديللا سير" الإيطالية، إن زلاتان لم يتعرض لانتكاسة في موضع الإصابة السابقة، لكنه عانى من إصابة جديدة في ريلة الساق. وأضافت "الأمر خطير بالنسبة للسويدي"، لافتة إلى أن "موسمه انتهى بالفعل مع الروسونيري". وعانى زلاتان من إصابات عديدة في الفترة الأخيرة، بعدما غاب منذ الموسم الماضي حتى فيضري؛ بسبب جراحة في الركبة، كما عانى من مشكلة عضلية في نهاية مارس الماضي.



الكشف عن النظام الغذائي الصارم للنرويجي إيرلينغ هالاند

تحدث النرويجي إيرلينغ هالاند، لاعب مانشستر سيتي، في فيلم وثائقي، حمل عنوان "القرار الكبير"، عن نظامه الغذائي ونوعية الأطعمة التي يأكلها، مشيراً إلى تأثيرها في تطور مستواه، بحيث أبرزت صحيفة the sun البريطانية هذه التصريحات. وقال هالاند إنه يهتم بالعناية بجسده، ويعمل على تناول الأطعمة المعدة منزلياً، بجودة عالية وصحية. وأضاف هالاند أن "هناك اعتقاداً لدى الناس، مفاده أن اللحوم سيئة. لكن، أي لحوم تلك؟ اللحوم التي تباع في محال الوجبات السريعة؟ أم لحوم الحيوانات المنزلية التي تتغذى على العشب الأخضر". وأكد، "أنتم لا تأكلون الطعام الذي أتناوله، أنا أتناول القلب والكبد ولا يكتفي هالاند (22 عاماً) بالاعتناء بنظامه الغذائي، وإنما يعمل على تهدئة ذهنه وتصفيته.

واين روني يخطط لدخول عالم الملاكمة

لذلك، يقوم بالتعرض لأشعة الشمس عدة دقائق. وأوضح، في هذا الخصوص، أنه عندما يستيقظ صباحاً، فإن "أول شيء أفعله هو الجلوس في الشمس والتمتع بضوئها، فهذا أمر مفيد للساعة البيولوجية". واختتم حديثه بالقول: "كما أحاول تصفية المياه في جسدي أيضاً، وهذا يعود بالفائدة الكبيرة على جسدي". وأضاف صحيفة "ذا صن" أن هالاند حريص على تناول الجين والبيض، بحيث يقوم بطلبه من الطهاة في نادي مانشستر سيتي. وسبق لهالاند الكشف، قبل أيام، عن وجبة طعام يحضرها والده الذي ويتناولها بصورة دائمة قبل المباريات. وقال هالاند: "والدي صنع لي اللازانيا قبل آخر 3 مباريات في الدوري، واعتقد أنه يضع شيئاً مميزاً فيها". ويتصدر هالاند قائمة هدافي الدوري الإنكليزي الممتاز، ووفقاً للحساب الرسمي للبريميرليغ "في تويتر"، فإن هالاند يتمتع بمعدل تسجيل للأهداف في الدوري الإنكليزي يبلغ هدفاً واحداً في كل 77 دقيقة، وهو الأفضل حتى الآن في تاريخ المسابقة بين اللاعبين الذين سجلوا أكثر من هدف واحد.

يخطط النجم الإنكليزي المعتزل واين روني نجم مانشستر يونايتد السابق لاحتفال لعبة الملاكمة بعد سنوات من اعتزاله. وأبرزت صحيفة "ديلي ميل" (Daily Mail) البريطانية، تصريحات لايدي هيرين، رئيس "ماتش روم سبورت" وهي شركة ترويجية للأحداث الرياضية، كشف فيها عن رغبة روني في حوض نزال ملاكمة. وقال هيرين "روني يرسل لي رسائل نصية أحياناً يطلب مني التنسيق لنزال، طلب مواجهة جيك بول (ممثل أميركي ونجم يوتيوب) عدة مرات" وأضاف: "أحياناً يرسل لي ويطلب جعلني لعب ضد فلان، أو ضد فلان، أعمل ذلك، أنا متحمس". وتابع: "انظر إلى رسائله في الصباح عندما أستيقظ، واجيبه بأن ذلك سيكون حدثاً كبيراً لو تم، ثم أعود لسؤاله هل أنت جاد؟ لكنه لا يرد". وتابع: "لقد تحدثت بالفعل إلى روني عدة مرات حول نزال بول، يرسل لي بعض الرسائل في الليل يقول فيها (اسمع، أريد مواجهة ذلك الرجل الغريب)". ويرى هيرين، أن روني من الممكن أن يتمتع بمسيرة مهنية متميزة في عالم الملاكمة، خاصة وأنه كان لاعباً عصبياً ومثيراً للمشاكل في فترة احترافه كرة القدم، قبل أن يكبح جماحه الأسكتلندي السير أليكس فيرغسون. ومن المتوقع أن يُقام النزال بين روني وبول على ملعب "أولد ترافورد" معقل مانشستر يونايتد، الذي صال فيه روني وجال لعدة سنوات. وسبق لروني أن دافع عن قميص مانشستر يونايتد بين عامي 2004 و2017. وخلال تلك المدة، شارك روني مع "الشياطين الحمر" في 559 مباراة بجميع البطولات، سجل 253 هدفاً، وقدم 145 تمريرة حاسمة. وتوج روني مع مانشستر يونايتد بـ17 بطولة، أبرزها الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم 5 مرات، ولقب وحيد في دوري أبطال أوروبا.

راموس يسخر من مدير شركة تويتر

فاجأ الإسباني سيرجيو راموس مدافع باريس سان جيرمان، الأمريكي إيلون ماسك مالك موقع التواصل الاجتماعي "تويتر". وكان ماسك قد قام مؤخراً بإزالة العلامة الزرقاء الخاصة بتوثيق الحسابات الخاصة بالمشاهير، وذلك من عدة حسابات كي يجبر الراغبين في الحصول عليها على دفع اشتراك شهري. ويات من يريد الحصول على العلامة الزرقاء في "تويتر" مطالبا بدفع اشتراك شهري بقيمة 8 دولارات لإدارة شركة "تويتر". لكن راموس كان من بين المشاهير الذين لم تقم إدارة "تويتر"، بإزالة العلامة الزرقاء من حساباتهم على الموقع. وكتب راموس رسالة وضع خلالها إشارة إلى إيلون ماسك عن سياسة العمل التي يجب اتباعها في "تويتر" خلال الفترة المقبلة بعد التغييرات الأخيرة. وكتب راموس لـماسك: "إزالة العلامة الزرقاء، والإجبار على الدفع من أجل تحقيق الأرباح هي إحدى الاستراتيجيات". وواصل موجها رسالة واضحة بشأن التعامل مع المتجاوزين عبر الموقع الشهير: "لكن يجب القضاء كذلك على الكراهية وتعزيز الاحترام من أجل صنع مكان أفضل". وشارك راموس مع ماسك مجموعة من الرسائل التي اتسمت بالكراهية والتي استقبلها عبر حساباته في "تويتر". واشتملت على رسائل إهانة وتهديد بالقتل من ضمن الرسائل التي تلقاها قائد ريال مدريد السابق: "أتمنى لسيرجيو راموس أكبر معاناة، أعدد 4 أيام في حياتي ستكون عندما يموت راموس وبيلا روميو - زوجته - وابنه الأول ثم ابنته الثاني". يذكر أن راموس قام بإخفاء أسماء الأشخاص الذين أرسلوا إليه التهديدات العدائية كي يحميهم من أي مساءلة قانونية مباشرة.

وفاة لاعب كرة قدم أسترالي بسبب الإصابة

فقد اللاعب الأسترالي الشاب أنتونيو لوكونو حياته، الأحد، بعد أيام قليلة على تعرضه لإصابة خطيرة في مباراة كرة القدم الأسترالية، وهي رياضة تشبه إلى حد بعيد رياضة "الرجبي" ولا علاقة لها برياضة كرة القدم الشهيرة. ونشرت صحيفة "أي بي سي" الأسترالية، الاثنين، تفاصيل وفاة اللاعب الذي لا يتجاوز عمره 20 سنة، إذ أكدت أنه خاض أول مباراة في الموسم الجديد مع فريقه بيرد وود ضد منافسه غوميراشا أوفال، في لقاءات دوري "هيلز فوتبول ليغ"، السبت الماضي، واصطدم اللاعب منافس بحريقة عنيفة جداً. وأضافت الصحيفة أن اللاعب نقل سريعا إلى المستشفى على متن طائرة خاصة، إذ فقد الوعي عند وصوله وخضع للعناية المركزة ووضعت له أنابيب الأوكسجين، لكن قوة الإصابة أفتقدته الحياة بعد صمود لم يدم أكثر من 24 ساعة. وقال شقيق الضيق جاك لوكونو، في تصريحات للصحيفة الأسترالية: "قوة الاصطدام تسببت في تعرضه لأزمة قلبية، أخبرنا الأطباء أن ضغط الدم والتزيف الدموي سيرتفعان، كما لم يخف عنا أن وفاته ستقع بعد 24 ساعة تقريبا بالنظر للحالة التي كان عليها". وأعلنت وسائل الإعلام الأسترالية أن أنتونيو دخل في حالة موت سريري لعدم قدرة الأطباء على علاجه، إذ تعرض قلبه لتلف كبير ودماعه أيضا، ما جعل إنقاذه مستحيلا بالنظر لجميع العوامل التي رافقت إصابته. وتبرعت عائلة اللاعب ببعض أعضائه لطفل مريض وشاب يبلغ من العمر 19 سنة، وذلك بعد التأكد من وفاته، وهو تصرف إنساني من شأنه أن ينقذ حياة الآخرين.

ألفيس يغير أقواله أثناء المحاكمة

استمع قاضي التحقيق في برشلونة، يوم الاثنين، مجدداً إلى البرازيلي داني ألفيس المتهم في قضية اخلاقية، وذلك بناء على طلب المدافع السابق لنادي برشلونة لكرة القدم. وغادر ألفيس السجن الذي كان محتجزاً فيه احتياطياً منذ 20 جانفي بالقرب من برشلونة ليستمع إليه القاضي لمدة نصف ساعة تقريبا. ووفقاً لوسائل الإعلام الإسبانية، فقد ادعى المدافع الدولي السابق البالغ 39 عاماً أنه يعرف الفتاة، مما يعني أن ألفيس قرر "تغيير روايته" الأولى، التي أكد فيها عدم معرفته للفتاة التي اتهمته في قضية أخلاقية. ونفى البرازيلي بداية معرفته بهذه الشابة، ثم قام بتغيير أقواله عدة مرات قبل أن يقتر بالتهم الموجهة إليه. وكانت زوجة اللاعب البرازيلي داني ألفيس قد خرجت عن صمتها مؤخراً، وأعلنت انفصالها عنه برسالة مؤثرة، بعد أيام من دخوله السجن. وتم الاستماع إلى ألفيس لأول مرة من قبل نفس القاضي في اليوم الذي احتجز فيه في 20 جانفي، بسبب "خطر هروب" اللاعب إلى بلده الأم البرازيل، التي لا تسلم مواطنيها بشكل عام. وحاول محامو اللاعب الإفراج عنه بانتظار محاكمته، لكن استئنافهم رفض في فبراير. وحسب الصحافة المحلية، فإنهم يعدون استئنافاً جديداً بعد جلسة الاستماع الجديدة للاعب. وبعد ساعات قليلة من إعلان لائحة الاتهام ضده في جانفي أعلن نادي بوماس المكسيكي انتهاء عقد البرازيلي، الذي كان من المقرر مبدئياً أن يستمر حتى يونيو 2023. وعاش ألفيس، أنجح لاعب كرة قدم في العالم برصيد 43 لقباً، أفضل فترات مسيرته في برشلونة بين عامي 2008 و2016. فاز بـ23 لقباً مع النادي الكاتالوني، بينها 3 ألقاب في دوري أبطال أوروبا، وست بطولات إسبانية وأربع كؤوس محلية. في موندiales قطر العام الماضي، أصبح في سن الـ39 عاماً و210 أيام، أكبر لاعب برازيلي يشارك في نهائيات كأس العالم.



مساهمة التعرق أثناء التدريب في خسارة الوزن من عدمها

نلاحظ أنه عند النشاط البدني الجاد سوف يبدأ الرياضي بالتعرق بشكل أسرع بالمقارنة مع الشخص الغير مدرب. هذا ما يقوله إنفو فريوسي من معهد علوم التأهيل والحركة في الجامعة الرياضية الألمانية في كولونيا. السبب هو أن الرياضيين لديهم منظم لدرجة الحرارة في جسمهم أفضل من الغير رياضيين، حيث يعمل نظام التبريد في الجسم بشكل أفضل وأكثر فعالية، وهل يتعرق الرياضي كما يتعرق الغير رياضي؟ ما الفرق بين عرق الرياضي وعرق الإنسان الغير رياضي؟ ما هو الفرق عند التعرق أثناء النشاط البدني وعند الحمام البخاري؟ هذا التنظيم الحراري (عملية التعرق) يمكن في الواقع أن يتم تدريسه أو أن يخضع للتدريب وأفضل أشكال التدريب هو النشاط البدني والرياضة. أما الساونا والحمام البخاري يعمل ويمكن أن يفيد أيضا لكن بشكل مشروط فقط، لأن الحرارة تبقى خارجية كما يقوله الدكتور فريوسي. في غرف الساونا والحمام البخاري يتم التسخين بشكل خارجي، أما ممارسة الرياضة فينتج الجسم من تلقاء نفسه الحرارة. والشخص الذي يتدرب بانتظام تزداد عنده عدد الغدد والمسامات العرقية، والرياضي المدرب لا يتأثر ويبدأ بالتعرق إذا ما قام بصعود الدرج إلى الطابق الثاني، لكن الوضع يختلف عندما يكون الشخص غير مدرب وقد يبدأ بالتعرق قبل أن ينهي الصعود أو بعد بضعة أمتار. هل هذا يعني أن الأشخاص الغير مدربين يتعرقون بشدة أكثر من الرياضيين؟ الجواب هو لا لأنه إذا بدأ شخص مدرب رياضي بالجري على جهاز رياضي ويجانبه أيضا شخص آخر يضع المثل تماما، وبالإضافة إلى ذلك هناك فرق كبير بين نوعية عرق الرياضي وبين عرق الشخص الغير رياضي، فعرق الرياضي يحتوي على معادن أقل، لأن الجسم الرياضي لا يفرز ما يحتاجه مثلا من المعادن الضرورية للرياضيين للحفاظ على كفاءة الجسم، لذلك فإن عرق الرياضيين بالتالي أقل رائحة بكثير من العرق الأشخاص الغير الرياضيين. التعرق بحد ذاته لا يحرق كمية قابلة للقياس من السرعات الحرارية، ولكن

يسبب

التعرق يؤدي إلى خسارة السوائل مما نقصان الوزن، وهي مجرد خسارة مؤقتة، كما يمكنك أيضا حرق السرعات الحرارية أثناء القيام ببعض الأنشطة التي لا يتم فيها إفراز العرق بغزارة مثل السباحة ورفع الأوزان الخفيفة، أو عند ممارسة بعض الأنشطة في الطقس البارد. بالتالي فالتعرق ليس مؤشرا دقيقا على بذل المجهود وحرق السرعات، إلا أنه قد يكون وسيلة لقياس مستوى الكثافة أو مدى بذل المجهود وصعوبته.

أهمية التدرّب في الفترة الصباحية

النوم لدى الإنسان أو جودته، لكن لا شك أن هنالك فروقات فردية بين شخص وآخر، فقد تجد أشخاصا يؤثر عليهم التمرين في المساء ويتدخل في جودة نومهم، بينما قد تجد آخرين يرون أن التمرين في المساء يساعدهم على الخلود مبكرا للنوم وأنهم ينامون أفضل في الأيام التي يمارسون فيها الرياضة في وقت متأخر. أفادت دراسة سويسرية حديثة، أن ممارسة التمارين الرياضية القوية مساء، لا تؤثر سلبا على نوعية وجودة النوم، فالدراسة أجراها باحثون بالمعهد الفدرالي السويسري للتكنولوجيا في زيورخ، ووفقا لتوصيات أطباء العلاج الطبيعي، يجب على الأشخاص القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة أسبوعيا لتعزيز صحة الجسم والوقاية من الأمراض. وقد يسأل الكثيرون، عما إذا كان بإمكانهم ممارسة الرياضة في المساء، إذا لم يكن لديهم جودة نومهم، وأوضح الباحثون أنه يسود اعتقاد واسع النطاق بأنه يمكن تحسين نوعية النوم عن طريق تجنب ممارسة الرياضة في المساء. ولتكشف حقيقة هذا الاعتقاد، راقب الفريق مجموعة كبيرة من الأشخاص، وقسمهم إلى مجموعتين، مارست المجموعة الأولى تمارين رياضية قوية خلال فترة 4 ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، فيما لم تمارس المجموعة الأخرى أية أنشطة رياضية، ووجد الباحثون أن ممارسة الرياضة في الساعات الأربع قبل الذهاب إلى الفراش ليس لها تأثير سلبي يذكر على جودة النوم. وأظهر الباحثون أن من لم يمارسوا الرياضة ليلا قضوا 21.2 من وقت نومهم في نوم عميق، مقابل 19.9 من مارسوا الرياضة ليلا، واعتبروا أن الفرق بين المجموعتين صغير جدا، مضيفين أن مراحل النوم العميق تعتبر مهمة بشكل خاص من أجل التعافي البدني. وقالت الدكتورة كريستينا سينغلر، قائد فريق البحث أن الدراسة أثبتت أن الرياضة في المساء لم يكن لها أي تأثير سلبي على جودة النوم، وأضافت أنه لم يتسبب التمرين المعتدل في حدوث مشاكل بالنوم، حتى عندما انتهى التدريب قبل 30 دقيقة فقط من موعد النوم، مشيرة أن التدريب القوي في غضون ساعة قبل النوم يعتبر استثناء من هذه القاعدة، وفقا للدراسة، لأنه النوع الوحيد من التمارين المسائية التي قد يكون لها تأثير سلبي على جودة النوم، وأن الحصول على قسط كاف من النوم ليلا، أي حوالي 7 إلى 8 ساعات يوميا، يحسن الصحة العامة للجسم ويقيه من الأمراض وعلى رأسها السمنة والضغط الكولي. كما أظهرت دراسة حديثة، أعدها باحثون أستراليون، أن ممارسة التمارين الرياضية مساء تؤثر على الشهية، وتوصل القائمون على هذه الدراسة إلى أن من يمارس الرياضة ليلا يأكل أقل، أحد عشر رجلا قاموا بتدريبات رياضية مكثفة في فترات متقطعة لمدة 30 دقيقة في الصباح وبعد الظهر وفي المساء. المشاركون في هذه الدراسة يبلغون في المتوسط 49 عاما، ويعانون من السمنة وغير مدخنين وليسوا نشيطين للغاية، بالإضافة إلى ذلك لم يكونوا يعانون من قبل من أي اضطرابات في النوم أو اضطرابات أيضية، كما جاء في موقع "فيت فور فان" الألماني. المشاركون قاموا بتمارين رياضية لمدة 30 دقيقة خلال ثلاثة أيام، إما في الصباح بين الساعة 6 والساعة 7، أو في فترة ما بعد الظهر بين الساعة 2 والساعة 4، أو في وقت مبكر من المساء بين الساعة 7 والساعة 8. وخلال الأيام الثلاثة التالية فقد تم اختيار وقت آخر للتمارين الرياضية، وكذلك في الأيام الثلاثة الأخيرة تم تغيير وقت التمارين أيضا. أما الحصص التدريبية فكانت تتكون من العدو لمدة 60 ثانية على درجات ثابتة تليها 4 دقائق استراحة، بعدها يكرر المشاركون نفس التمارين خمس مرات مع الاستراحة لمدة نصف ساعة. ومن أجل التحقق من آثار هذه التدريبات الرياضية المكثفة على النوم، تمت مراقبة مراحل النوم بجهاز قياس عند المشاركين بمنزلهم، وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة مساء ليس لها أي تأثير على جودة النوم بتاتا. بالإضافة إلى ذلك أخذت عينات من دم المشاركين قبل وبعد التدريب لقياس قيمة الهرمونات مثل الغريلين التي تؤثر على الشهية. النتائج أظهرت بوضوح أن التدريب بعد الظهر وفي المساء يخفف من هرمون الغريلين المنشط للجوع، أي أن ممارسة الرياضة مساء تقلل من شهيته.

يطرح الكثير من الناس هذا السؤال البسيط ويختلفون في الإجابة عنه بشكل قاطع. ففي حين نسمع المدربين الرياضيين عادة ينصحون بممارسة الرياضة في الصباح، لأن أداء التمارين في الفترة الصباحية يضمن عدم الانشغال بالأمور الطارئة والجديدة خلال اليوم، إذ غالبا ما يتعطل البرنامج اليومي الذي نخطه بهاتف من صديق أو طلب مستعجل من العمل أو زيارة مفاجئة من أحد الأقرباء، وهكذا تضمن في الصباح أن لا يتعارض برنامجك الرياضي مع أي أمر آخر، خاصة إن كنت تمارس الرياضة في وقت مبكر جدا قبل أن يبدأ الناس أعمالهم. كما أن التمارين الرياضية في الصباح تضمن لك صباحا نشيطا مفعما بالطاقة والحيوية، وهناك 12 سرا للالتزام بممارسة الرياضة في الصباح يمكن عن طريق اتباعها أن تتأقلم مع متطلبات الاستيقاظ في الصباح من أجل ممارسة الرياضة. لكن ماذا لو كنت شخصا لا يحب الاستيقاظ باكرا ولا تطبيق فكرة الصحو مبكرا في السادسة أو قبل ذلك؟ لا تقلق، فالخبر الجيد هو أن بعض الأبحاث تشير إلى أن تجاوب الجسد مع التمارين الرياضية في وقت متأخر من اليوم أفضل مما يكون عليه الأمر في الصباح، خاصة فيما يخص التمارين عالية الكثافة. كما تظهر الأبحاث أن قوة الجسد ومرورته تكون أعلى في وقت ما بعد العصر، ويضسر العلماء ذلك بطريقة عمل ساعة الجسد البيولوجية، أو ما يعرف باسم "النظم اليومي"، والتي تنظم حرارة الجسم خلال النهار بحيث ترتفع بشكل تدريجي حتى تصل ذروتها بعد العصر. لكن هذا لا يعني بالضرورة أن تمرينك الصباحي يكون أقل كفاءة وفعالية. فإن كنت تمارس الرياضة في الصباح بشكل مستمر فإن الجسد سيتأقلم مع الوضع الجديد وسيكون قادرا مع الوقت على تجاوز هذه الفجوة في الأداء، بحيث يكون قريبا مما يكون عليه الأمر في حال القيام بالتمرين بعد العصر. ويؤثر وقت التمرين كذلك على أداك الرياضي. فإن كنت تخطط مثلا للمشاركة في سباق جري لمسافة 5 كم يبدأ الساعة 7 صباحا، فإن أداءك سيكون أفضل غالبا لو أنك كنت معتادا على التمرين في هذا الوقت المبكر، ولا سيما لو حرصت على الالتزام بتطبيق 4 أساسيات للنجاح في سباق الجري لمسافة 5 كم. كما يفضل البعض ممارسة التمارين الرياضية، خاصة الهوائية في الصباح الباكر قبل تناول الفطور، وذلك لاعتقادهم بأن ذلك يساعدهم على حرق الدهون. وتشير بعض الأبحاث إلى أن ذلك قد يكون صحيحا، لكن الأثر ليس كبيرا على أية حال، وهذا الاعتقاد هو واحد من بين 3 خرافات عن الجري صباحا على معدة فارغة، من بينها أيضا القول بأن التدريب في الصباح قبل الفطور يقلص حجم العضلات، لأن الجسم قادر في الظروف الطبيعية على التأقلم مع الإجهاد بشرط عدم المبالغة في التمرين والتدرج في شدته مع الوقت. نسمع كثيرا بعض النصائح عن تجنب ممارسة الرياضة في المساء لأنها قد تؤثر سلبا على نظام نومنا وقد تؤدي إلى الأرق. لكن الأبحاث في هذا الصدد لا تشير إلى أي من ذلك، إذ لم يثبت أن التمارين الرياضية في المساء تؤثر بشكل سلبي على



Protellisse

Répond a vos besoins de Soins & Beauté

الرائع في الذهبية لـ «ذواير سبور»



Protellisse
Répond a vos besoins de Soins & Beauté

protellisse