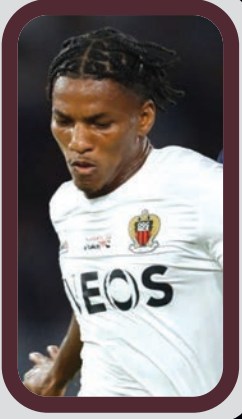




الحارس الجزائري ألكسندر أوكيدجة:
"قرار اعتزالي الدولي نهائي
وسأعود في هذه الحالة"

قال إن اللاعب
عاد مصابا من
تربص "الخضر"
مدرب نيس:
"بوداوي يعاني
من مشكلة
في الظهر"



عواد
يعود لتدريبات
روما ويطمئن
مورينيو



يومية رياضية جزائرية

الخميس 21 سبتمبر 2023 الموافق 6 ربيع الأول 1445 هـ العدد: 805 الثمن: 30 دج

الجمعية
العامة
الانتخابية
للاتحاد
الجزائري
تجرى اليوم

صادي
يستعد
لتولي رئاسة
"الفاف" خلفا
لرزيق

يوم الحسم

المرشح
الوحيد
بحاجة إلى
تزكية أعضاء
الجمعية
العامة



حسب ما أكده الاتحاد المصري لكرة القدم
"الخضر" يواجهون "الفراعنة"
بملعب "هزاع بن زايد" بالإمارات
يوم 16 أكتوبر المقبل

سيكون جاهزا لمواجهة اليوم أمام شريف المولدافي

عوار يعود لتدريبات روما ويطمئن مورينيو

تلقى الطاقم الفني لنادي روما الإيطالي أنباء سارة بخصوص اللاعب الدولي الجزائري حسام عوار، قبيل المباراة المنتظر بين "الذئاب" ونادي شريف المولدافي برسم الجولة الأولى من دور المجموعات من الدوري الأوروبي. وكشفت تقارير صحفية إيطالية أمس، أن متوسط ميدان "الخضر" تخلص من الإصابات التي كان يعاني منها على مستوى العضلة منذ الفاتح من سبتمبر الجاري، والتي تعرض لها خلال مواجهة روما ونادي آسي ميلان في الدوري الإيطالي، وذكر موقع "بلاانيتا روما" المقرب من "الذئاب" أن عوار عاد إلى التدريبات الجماعية لناديه يوم الثلاثاء، بعد تعافيه من إصابة عضلية، أعدته عن المنافسة قرابة 20 يوما، وشارك الدولي الجزائري بصفة عادية مع المجموعة، وهو الأمر الذي أراح المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو كثيرا، قبيل مواجهة اليوم أمام شريف المولدافي، حيث سيكون اللاعب معنيا بالمشاركة في اللقاء، وهو الذي غاب عن آخر مواجهة لروما أمام إمبولي بعدما تجددت الآلام على مستوى العضلة. ويраهن نجم المنتخب الوطني، على استعادة إمكاناته خلال الفترة المقبلة، من أجل العودة إلى صفوف "الخضر" بعدما غاب عن الترتيب الأخير بداية شهر سبتمبر الحالي بسبب معاناته من الإصابات، وضيق عوار الذي استدعي لأول مرة



للمنتخب الجزائري شهر جوان الماضي، مواجهتي تنزانيا والسنغال الأخيرتين، فيما ستكون عودته مهمة جدا بالنسبة للمدرب جمال بلماضي، الذي يسعى لضبط تشكيلته الأساسية خلال ترص أكتوبر الذي تتخلله مواجهتين وديتين أمام الرأس الأخضر (12 أكتوبر)، ومصر (16 أكتوبر)، قبل الدخول في غمار المنافسة الرسمية بخوض التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026، وبعدها كأس أمم إفريقيا المقرر إجراؤها مطلع العام المقبل بكونت ديفوار.

سيخوض تجربة في دوري الدرجة الثانية

هني ينضم إلى الخور القطري لموسم واحد

سيخوض الدولي الجزائري سفيان هني، تجربة جديدة في الدوري القطري، خلال الموسم الجديد، بعدما انضم رسميا إلى نادي الخور، حسبما كشف عنه الفريق مساء أول أمس، عبر مختلفات صفحاته على منصات التواصل الاجتماعي. والتحق المهاجم سفيان هني بنادي الخور الناشط في دوري درجة الثانية القطري يمتد لموسم واحد إلى غاية 2024، لتكون ثالث تجربة للاعب الجزائري في الدوري القطري. وقالت إدارة نادي الخور عبر الرسمية لها على موقع "أكس"، أنها نجحت في الظفر بخدمات سفيان صفوف الفريق الأول لكرة القدم قادمة من نادي الأهلي، كما رحب نادي الخور سابقا بطريقته الخاصة، عبر فيديو مركب لسفيان هني وهو يتجول في معازل الخور والملاعب الرئيسي الذي يحتضن المباريات الرسمية. ومن جانبها، قالت صحيفة "الراية" القطرية أن سفيان هني سيكون بديلا للمغربي إسماعيل الحداد. ولم يشارك هني مع فريقه السابق بعد إصابته بشرخ في القدم، خلال مشاركته مع الأهلي في مباراة ودية بتريص الفريق الخارجي في النمسا، وذلك قبل انطلاق منافسات دوري نجوم "أكسبو"، وواصل علاجه قبل أن يعلن انتقاله للخور. وبيتعد هني عن المنتخب الجزائري منذ نحو 6 سنوات كاملة، إذ تعود آخر مباراة خاضها رفقة "محاربي الصحراء" إلى تاريخ 27 مارس 2018 أمام منتخب إيران، والتي خسرها "الخضر"، تحت قيادة رابح ماجر، بنتيجة 2-1، في حين لم يدخل هني ضمن خيارات المدرب الحالي جمال بلماضي البتة.

عبد المجيد

لاعب "الخضر" متوقع أساسيا في مواجهة وست هام و باشكا توبولا الصربي بن رحمة محل انتقادات لاذعة ومطالب بالتخلي عنه جانفي المقبل

تلقى اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة انتقادات لاذعة من قبل الصحافة البريطانية بسبب المستوى الذي ظهر به مع ويست هام الإنجليزي منذ بداية الموسم الحالي، ويستعد لاعب "الخضر" للمشاركة رفقة "الهامرز" في لقاء باشكا توبولا الصربي مساء اليوم في الجولة الافتتاحية من دور المجموعات من الدوري الأوروبي، حيث سيكون مطالبا بتحقيق الانتفاضة من أجل الرد على المنتقدين، واستعادة مستواه المعهود تقاديا لخروجه من مخططات مديره ديفيد مويس في حال ما بقي على ما هو عليه الآن، وطالب موقع "clareandhugh" في تقرير له أمس، بضرورة التخلص من سعيد بن رحمة خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، في ظل الأداء الباهت لنجم المنتخب الوطني الذي كلف وست هام 30 مليون جنيه استرليني قادمة من نادي برينتفورد، معتبرا أن بن رحمة ليس جيدا ما به الكفاية، مقارنة بما يقدمه زملائه في خط الوسط في صورة باكييتا والغاني محمد قدوس وجيمس وارد براوس الذين يحضون بالتقدير الكافي في الفريق، وأضاف "هيو ساوثون" كاتب المقال، أن حان الوقت لرحيل الدولي الجزائري عن الهامرز، ما لم يكن هناك تغيير سريع جدا في قدرات اللاعب، مبرزا في ذات الصدد: «أعتقد أننا يجب أن نبيعه في أقرب وقت ممكن قبل أن نواجه الوضع الذي أمامنا حاليا سيصبح قريبا وكبيرا مجانيا». وجدير بالذكر، أن بن رحمة يرتبط بعقد مع وست هام الإنجليزي إلى غاية جوان 2026.

عبد المجيد

خلال الجمعية العامة الانتخابية المقررة بسبيدي موسى

صادي سيخلف زفيزف على رأس "الفاف" اليوم

تجري فعاليات الجمعية العامة الانتخابية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، صباح اليوم بداية من الساعة 10:00 صباحا بالمركز التقني بسبيدي موسى بالجزائر العاصمة، وذلك من أجل اختيار رئيس جديد لخلافة جهيد زفيزف الذي استقال من منصبه منتصف شهر جويلية الماضي، بينما يتجه وليد صادي لتولي منصب رئاسة "الفاف" بما أنه المترشح الوحيد بعد رفض ملقي كلا من عبد الكريم مدوار ومزيان إيفيل.

ثالث جمعية انتخابية في ظرف سنتين

وستكون أنزار الشارح الرياضي متجهة اليوم إلى مركز سيدي موسى التقني، الذي يحتضن أشغال الجمعية العامة الانتخابية من أجل تسمية رئيس جديد للهيئة الفيدرالية خلفا لجهيد زفيزف المنسحب من منصبه بعد فضيحة فشله في الوصول إلى مقعد في المكتب التنفيذي للاتحادية الإفريقية لكرة القدم، وتعد انتخابات اليوم، هي الثالثة في ظرف سنتين فقط، وذلك بعد انتخاب شرف الدين عمارة منتصف أفريل 2021 خلفا لخبر الدين زطشي، قبل أن يعلن استقالته شهر مارس 2022 بعد إقصاء المنتخب الوطني من التأهل إلى مونديال قطر، ليتولى جهيد زفيزف المنصب لكنه لم يعمر طويلا ويعلن انسحابه منتصف جويلية الماضي.

أحداث كثيرة سبقت انعقاد أشغالها اليوم

وتجرى أشغال الجمعية الانتخابية في ظروف استثنائية، بالنظر للأحداث التي سبقت ترسيم موعدها، حيث تم تأجيلها إلى اليوم بعدما كانت مقررة يوم 4 سبتمبر الماضي، وعلى إثر ذلك تم أيضا تأجيل وضع ملفات الترشح إلى يوم 27 من أوت الماضي، قبل أن يتم أيضا تمديد إيداع الملفات "استثنائيا" إلى يوم 5 سبتمبر من أجل فسح المجال للمترشحين وهم وليد صادي ومزيان إيفيل وعبد الكريم مدوار لاستيفاء ملفاتهم، علما أن لجنة الانتخابات رفضت ملفي إيفيل ومدوار بسبب عدم التأسيس من حيث المضمون.

صادي المترشح الوحيد وسيفوز بـ"التركية"

وستعيش نفس سيناريو انتخاب عمارة وزفيزف في الجمعية الانتخابية المقررة اليوم، وذلك سبب تواجد مترشح وحيد لشغل منصب رئاسة مبنى دالي إبراهيم، حيث سيكون وليد صادي دون منافسة في أعقاب رفض ملفي مزيان إيفيل وعبد الكريم مدوار لأسباب مختلفة، وأرجعت أسباب الرفض إلى عدم شرعية التوقيض الممنوح لإيفيل من نادي بارادو، إضافة إلى العقوبة الانضباطية التي رفعت عنه والمستندة إلى المادة 24 لقانون العقوبات لـ"الفيضا" لسنة 2023، أما مدارو فرفض ملف ترشحه بسبب غياب شهادة جامعية فضلا عن العقوبة الانضباطية التي رفعت عنه والمستندة إلى المادة 24 من قانون "الفيضا" للعقوبات، إذ يتجه وليد صادي ليكون الرئيس الجديد لـ"الفاف" وهو الثالث في المهدة الأولمبية الحالية التي تنتهي في 2025، وسيمر صادي عبر التركية على غرار سابقه شرف الدين عمارة وجهيد زفيزف اللذان ترشحا دون منافسين في وقت سابق.

عبد المجيد

الصفحة

هني لتدعيم

بنجم اندرلخت البلجيكي

القطرية أن سفيان هني سيكون بديلا للمغربي إسماعيل الحداد. ولم

يشارك هني مع فريقه السابق بعد إصابته بشرخ في القدم، خلال مشاركته مع الأهلي في مباراة ودية

بتريص الفريق الخارجي في النمسا، وذلك قبل انطلاق منافسات دوري نجوم

"أكسبو"، وواصل علاجه قبل أن يعلن انتقاله للخور. وبيتعد هني عن المنتخب

الجزائري منذ نحو 6 سنوات كاملة، إذ تعود آخر مباراة خاضها رفقة "محاربي

الصحراء" إلى تاريخ 27 مارس 2018 أمام منتخب إيران، والتي خسرها

"الخضر"، تحت قيادة رابح ماجر، بنتيجة 2-1، في حين لم يدخل

هني ضمن خيارات المدرب الحالي جمال بلماضي البتة.

عبد المجيد

لاعب "الخضر" متوقع أساسيا في مواجهة وست هام و باشكا توبولا الصربي بن رحمة محل انتقادات لاذعة ومطالب بالتخلي عنه جانفي المقبل

تلقى اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة انتقادات لاذعة من قبل الصحافة البريطانية بسبب المستوى الذي ظهر به مع ويست هام الإنجليزي منذ بداية الموسم الحالي، ويستعد لاعب "الخضر" للمشاركة رفقة "الهامرز" في لقاء باشكا توبولا الصربي مساء اليوم في الجولة الافتتاحية من دور المجموعات من الدوري الأوروبي، حيث سيكون مطالبا بتحقيق الانتفاضة من أجل الرد على المنتقدين، واستعادة مستواه المعهود تقاديا لخروجه من مخططات مديره ديفيد مويس في حال ما بقي على ما هو عليه الآن، وطالب موقع "clareandhugh" في تقرير له أمس، بضرورة التخلص من سعيد بن رحمة خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، في ظل الأداء الباهت لنجم المنتخب الوطني الذي كلف وست هام 30 مليون جنيه استرليني قادمة من نادي برينتفورد، معتبرا أن بن رحمة ليس جيدا ما به الكفاية، مقارنة بما يقدمه زملائه في خط الوسط في صورة باكييتا والغاني محمد قدوس وجيمس وارد براوس الذين يحضون بالتقدير الكافي في الفريق، وأضاف "هيو ساوثون" كاتب المقال، أن حان الوقت لرحيل الدولي الجزائري عن الهامرز، ما لم يكن هناك تغيير سريع جدا في قدرات اللاعب، مبرزا في ذات الصدد: «أعتقد أننا يجب أن نبيعه في أقرب وقت ممكن قبل أن نواجه الوضع الذي أمامنا حاليا سيصبح قريبا وكبيرا مجانيا». وجدير بالذكر، أن بن رحمة يرتبط بعقد مع وست هام الإنجليزي إلى غاية جوان 2026.

عبد المجيد



قال إن اللاعب عاد مصابا من تربص "الخضر"

مدرب نيس: "هشام بوداوي يعاني من مشكلة في الظهر"

كشف مدرب نادي نيس الفرنسي، فرانثيسكو فارويلي، أن الدولي الجزائري هشام بوداوي يعاني من إصابة على مستوى الظهر تعرض لها خلال مشاركته في تربص المنتخب الوطني شهر سبتمبر الحالي، وبالتالي سيضيق بنسبة كبيرة المواجهة التي ستجمع فريقه بموناكو يوم غد الجمعة لحساب الجولة السادسة من الدرجة الأولى الفرنسية. وأكد مدرب نيس أمس، أن لاعب "الخضر" لم يكن جاهزا بنسبة 100 في المئة، بعد عودته من تربص المنتخب الجزائري، بمدينة قسنطينة، والذي تخللته مواجهتي تنزانيا ضمن الجولة الأخيرة من تصفيات "الكان" وبعدها ودية السنغال بالعاصمة داكار، مضيفا بأنه يعاني من مشكلة على مستوى الظهر وأبرز في تصريحات نقلتها جريدة "ليكيب" الفرنسية قائلا: «بالنسبة لهشام (بوداوي)، علينا مراجعة الطاقم الطبي»، مضيفا «لم يكن جاهزا بنسبة 100 في المئة عندما عاد من الاختبار. لديه مشكلة في الظهر»، وكان بوداوي قد شارك احتياطيا في مواجهة تنزانيا لمعلم 19 ماي بعناية 07 سبتمبر الجاري، حيث لعب لمدة 19 دقيقة كاملة، فيما شارك في اللقاء الثاني أمام السنغال في اللحظات الأخيرة (89د).

بوداوي خارج التشكيلة المثالية لنيس في السنوات 10 الأخيرة

إلى ذلك، غاب الدولي الجزائري عن قائمة أفضل لاعبي نيس خلال العشر سنوات الأخيرة، وذلك وفقا لاستفتاء أطلقه نيس على موقعه الرسمي، وشهدت التشكيلة عطايل أطلقه نيس كأحسن ظهير أيمن بالنسبة للفريق بمعلم "أليانز ريفيير" منذ سنة 2013، وهو تاريخ انتقال نيس إلى الملعب الجديد. عبد المجيد





حسب ما أكده الاتحاد المصري لكرة القدم "الخضر" يواجهون "الفراعنة" بلعب "هزاع بن زايد" بالإمارات يوم 16 أكتوبر المقبل

كشف الاتحاد المصري لكرة القدم عن مكان إجراء المواجهة الودية التي ستجمع الفراعنة بالمنتخب الجزائري في إطار استعدادات المنتخبين لنهائيات كأس أفريقيا كوت ديفوار 2023، المؤجلة إلى مطلع السنة القادمة. وأكد إن اتحاد الكرة المصري، أمس الأربعاء، في منشور له عبر صفحته الرسمية بمنصة "إكس" تويتر سابقاً أن المباراة بين مصر والجزائر ستقام بلعب هزاع بن زايد الخاص بنادي العين الإماراتي خلال فترة التوقف الدولي المقبلة وكتب قائلاً: « يخوض المنتخب المصري مباراتين وديتين خلال معسكره في العين، على ستاد هزاع بن زايد، الأولى أمام منتخب زامبيا يوم 12 أكتوبر، والثانية أمام منتخب الجزائر الشقيق يوم 16 من الشهر نفسه، في إطار برنامج تحضيرات منتخب مصر لخوض تصفيات كأس العالم 2026 ونهائيات بطولة كأس الأمم الأفريقية 2024 في كوت ديفوار يناير المقبل». ويواجه الخضر ودياً منتخب الرأس الأخضر يوم 12 أكتوبر المقبل في ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، قبل أن تطير بعثة المنتخب الجزائري إلى أبوظبي في الإمارات، حيث تقام مباراة القمة ضد نظيره منتخب مصر في الـ 16 من الشهر نفسه. يشار إلى أن المنتخب الجزائري قد فاز في آخر مباراة ودية خاضها أمام بطل أفريقيا، المنتخب السنغالي، بهدف دون رد على أرض الأخير، بينما خسرت مصر في مباراتها الودية الأخيرة أمام تونس في القاهرة بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل واحد.

وسيم

زرايبي يدي تفاؤله بمستقبل "الخضر" ويطالب الجميع بدعم المنتخب

أبدى اللاعب الدولي الجزائري السابق، عبد الرؤوف زرايبي، تفاؤله بخصوص مستقبل منتخب بلاده مؤكداً أن هذا الأخير قادر على تحقيق نتائج جيدة مستقبلاً بفضل امتلاكه للعديد من اللاعبين الشباب الذين ينشطون في أندية كبيرة. وأوضح زرايبي في تصريحات صحفية قائلاً: «المنتخب الجزائري مز بالعدد من الإخفاقات في السنوات الأخيرة، فبعد الخروج من الدور الأول لنهائيات أمم أفريقيا 2021، ثم فشلنا في الوصول لكأس العالم 2022، لكن أرى أن الأمور بدأت تعود لتصابها، وهذا ما أظهره لقاء السنغال، خاصة مع الأسماء الشابة التي أصبح يتوفر عليها المدرب جمال بلماضي، ونحن كلاعبين سابقين وكذلك صحافيين وجمهوريين يجب أن نتحد لإعطاء الثقة لهذه المجموعة». وأشاد زرايبي بعودة فغولي إلى صفوف الفريق الوطني والأداء المميز الذي قدمه في ودية السنغال قائلاً: «عودة سفيان فيغولي بمثابة المفاجأة السارة للمنتخب الجزائري، فهذا اللاعب يقوم بدوره كما ينبغي، سواء كقائد داخل المجموعة أو بالروح التي يلعب بها، وعندما يكون لديك مثل هؤلاء اللاعبين داخل المجموعة، فأكيد أن ذلك يبقى بمثابة المفاجأة السارة للمنتخب والمدرّب جمال بلماضي». وختم زرايبي تصريحاته حول خيار رياض محرز باللعب في الدوري السعودي قائلاً: «بالتسبة لي انتقل رياض إلى الدوري السعودي يبقى أمراً عادياً، إذ أصبح من بين الأحسن في العالم، ولاعبين كباراً توجهوا إلى هناك، مثل نيمار ورونالدو وبين زيمه» وتابع: «أتمنى له التوفيق، وأن يقدم كذلك الإضافة للمنتخب الجزائري».

وسيم

أوكيدجة: "قرار اعتزالي الدولي نهائي وسأعود في هذه الحالة"

جدد ألكسندر أوكيدجة، حارس مرمى نادي ميتز الفرنسي، تأكيداً بأن قرار اعتزاله اللعب دولياً مع المنتخب الجزائري نهائياً مبدئياً في الوقت نفسه استعداداً للعودة من جديد إلا في حالة واحدة. وكان أوكيدجة قد أعلن يوم 15 جوان المنقضي، اعتزاله اللعب دولياً مع الجزائر في رسالة مؤثرة عبر قنواته الرسمية في منصة "يوتيوب"، لرغبته في التفرغ لناديه خلال الفترة المقبلة بعد أن عانى من كابوس الإصابات. وقال الحارس الجزائري في خطابه الموجه للجزائريين: «بمشاعر قوية أعلن اعتزالي اللعب الدولي في سن 35 عاماً». وأوضح أوكيدجة في حوار لقناة "فووت فريد أند كو" عبر اليوتيوب قائلاً: «قرار اعتزالي اللعب دولياً جاء بعد تفكير طويل، تحدثت مع عزيز بوراس مدرب الحراس، وبلماضي واحترموا قرارتي»، قبل أن يضيف: «كان لي حديث بيني وبين جمال بلماضي وتفهم موقفتي». ورد أوكيدجة على سؤال الصحف المتعلقة بإمكانية عودته للخضر رغم اتخاذ قرار الاعتزال سابقاً قائلاً: «فضلت وضع حد لمسيرتي الدولية لأتبع الفرصة للشباب، هناك حراس في المنتخب مثل مانديا الذي يبلغ من العمر 26 سنة وزغبة الذي ينشط في الدوري السعودي، حالياً أنا في الـ 35 سنة من عمري وأعتقد هذا الوقت المناسب لوضع حد لمسيرتي الدولية». وأضاف: «لقد اتخذت قرارتي بالاعتزال الدولي، قلت لجمال إذا أصيب أي حارس واحتجنتني فسأكون مستعداً للعودة إلى المنتخب، لكنني من غير المعقول أن أراجع عن قرار الاعتزال بعد 4 أشهر». وقال الحارس الدولي السابق إن لديه ذكريات جميلة يحتفظ بها مع المنتخب الجزائري، لاسيما في كأس أمم أفريقيا 2019 التي كانت من نصيب الأفئدة، مضيفاً أن «الجمهور الجزائري لطالما كان رائعا وفي الجزائر كل شيء يتوقف يوم المباراة عندما يلعب المنتخب»، وتابع يقول «سفرياتي مع المنتخب الجزائري إلى أذغال إفريقيا كانت رائعة وعلاقتي جيدة مع مبولحي وهو شخص أحترمه كثيراً». ويقدم ألكسندر أوكيدجة مستويات مميزة مع فريق ميتز، منذ بداية الموسم الجديد للدوري الفرنسي، بتسديداته الحاسمة وقيادته النادي إلى تحصيل عدد النقاط، آخرها أمام لانس، حيث أوقف 10 تصويبات على مرماه، من بينها 6 تسديدات من داخل منطقة الجزاء، ونال أعلى تقييم في اللقاء حسب منصة هوسكورد للإحصاءات، بواقع 9.2 من 10، علماً أن الحساب الرسمي للدوري الفرنسي عبر منصة إكس "تويتر سابقاً" قال إن أوكيدجة هو أول حارس مرمى يتصدى 10 تصويبات على مرماه في الموسم الحالي، عبر الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى. وتجدر الإشارة، شارك ألكسندر أوكيدجة في ست مباريات دولية فقط، بسبب وجود الحارس وهاب رايس مبولحي الحارس الأساسي لمحاربي الصحراء من 2010 إلى 2022.

وسيم

تصفيات كأس أفريقيا 2024

أوغندا 1 - الجزائر 2

سيدات "الخضر" يقطعن شوطاً كبيراً نحو بلوغ الدور المقبل

تمكن المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم من تحقيق انتصار حاسم لحساب تصفيات أمم أفريقيا 2024، ليقطعن بذلك شوطاً كبيراً نحو ضمان التأهل إلى الدور المقبل. وجاء فوز "الخضر" على حساب نظيره الأوغندي بلعب المركز الرياضي التابع للاتحاد الأفريقي لكرة القدم "نيجيرو" بهدفين مقابل واحد سجلتهما إيمان شبال (48) وغوتية خرشوني في الدقيقة (51). واستطاعت لاعبات المنتخب الوطني فريد بن ستيتي، من تسخير المواجهة بكفاءة كبيرة، وعرفن كيف يعدن بالزاد كاملاً بأقل مجهود وبدون تقديم ذلك المستوى الكبير.

وزارة الشباب والرياضة تهنيء لاعبات بن ستيتي

وهنأت وزارة الشباب والرياضة، المنتخب الجزائري النسوي لكرة القدم، عقب الفوز الثمين الذي عاد به من أوغندا ونشرت الصفحة الرسمية لوزارة الشباب والرياضة على "فايسبوك": «هنينا للمنتخب الوطني الجزائري النسوي لكرة القدم بفوزه على أوغندا بنتيجة هدفين مقابل هدف (2 - 1) في إطار مباريات الدور التمهيدي الأول للتصفيات المؤهلة لكأس أمم أفريقيا للسيدات 2024 جدير بالذكر، سيلعب لقاء العودة في الـ 26 من ذات الشهر على الساعة 19:00 بلعب ميلود هدي بوهزان».

وسيم



تم تأهيله أمس بعد موافقة الضيفاء النادي الأفريقي يضم رسمياً مزياني لموسم واحد

أعلن النادي الأفريقي التونسي، أمس الأربعاء، تعاقدته الرسمي مع اللاعب الجزائري الطيب مزياني لمدة عام واحد مع إمكانية التمديد لموسم آخر، في صفقة انتقال حر بعد أن فسح عقده مع نادي ألبا السويدي وذكر الفريق التونسي في بيان له على الصفحة الرسمية للفريق على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" أنه تعاقد مع اللاعب طيب المزياني لمدة سنة قابلة للتجديد وأكد أنه قد تمكن من تأهيل اللاعب نهائياً بموافقة الاتحاد الدولي لكرة القدم وباستطاعته المشاركة في المباريات الرسمية. وسيكون بمقدور مزياني المشاركة في المباريات بداية من مواجهة النجم الرياضي الساحلي المقررة عشية اليوم.

وسيم



التشكيلة تنقلت أمس إلى المغرب لمواجهة الفتح الرباطي

إتحاد العاصمة يحدد شروطه لبيع بلعيد للأهلي المصري



كشفت تقارير صحفية مصرية أمس، أن نادي إتحاد العاصمة لا يمانع في بيع لاعبه الدولي الجزائري زين الدين بلعيد إلى نادي الأهلي المصري، مشروطا بدفع مبلغ كسر الشرط الجزائي من أجل التخلي عنه. وأفاد موقع "البطولة" المصري، أن إدارة "سوساطرة" نفت تلقيها أي عرض رسمي من نادي الأهلي للتعاقب مع مدافع "الخضر" خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، رغم الأنباء التي تم تداولها بخصوص تواجد بلعيد ضمن اهتمامات العملاق المصري. وعاد الحديث عن إمكانية انتقال زين الدين بلعيد إلى الدوري المصري، بعد تألقه اللافت في مواجهة الأخيرة التي جمعت ممثل الكرة الجزائري أمام نادي القرن في إفريقيا، يوم الجمعة الماضي، في نهائي كأس السوبر الإفريقي بمدينة الطائف السعودية، حيث قدم قائد "سوساطرة" أداء في المستوى وكان وراء الهدف الوحيد الذي منح الإتحاد ثاني لقب إفريقي في تاريخه بعد كأس "الكاف". وأبرزت ذات المصادر، نقلا عن مصدر في نادي الإتحاد أن إدارة الأخير مستعدة لبيع اللاعب وتابع "كان هناك اهتمام من الأهلي بضم اللاعب، لكن لم يصلنا أي عرض رسمي"، وأضاف "بلعيد يمتلك ضمن عقده شرطا جزائيا للرحيل عن صفوف الفريق، ولن نقف أمام رغبته إذا كانت هي الرحيل إلى الأهلي"، واختتم "لم نرفض أبدا في الميركاتو الصيفي الماضي رحيل اللاعب إلى الأهلي، الأمر كله متوقف على دفع الشرط الجزائي".

بعثة "سوساطرة" تشد رحالها إلى المغرب

على صعيد آخر، شدت أمس بعثة نادي إتحاد العاصمة رحالها نحو المغرب تحسبا لمواجهة نادي الفتح الرباطي المحلي يوم السبت المقبل، لحساب ذهاب الدور التمهيدي الثاني لمنافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، وتنقل وفد "سوساطرة" على متن رحلة عادية نحو تونس، قبل أن يكمل مشواره إلى المغرب، أين سيواصل تحضيراته إلى غاية يوم السبت، في مستهل حملة الدفاع عن لقب كأس "الكاف"، إلى ذلك قام الرئيس المدير العام لمجمع سيربور، محمد كريم الدين حركاتي، بزيارة مجاملة وتشجيع للفريق بمبلغ عمر حمادي ببولوغين، قبل تنقله إلى المغرب، حيث هنأهم على التتويج بلقب كأس السوبر الإفريقي، قبل أن يحفزهم لمواصلة تألقهم على المستوى القاري والعودة بنتيجة إيجابية تمهد طريقهم نحو دور المجموعات.

سفيان ع.

الإدارة

تأمل في تأهيل ملعب

"الشط" قبل مواجهة وهران

الإتحاد السوفي ينتظر قرار لجنة معaine الملاعب

عاينت عشية أول أمس، اللجنة المكلفة بمعaine الملاعب وتأهيلها، ملعب الصاعد الجديد الاتحاد الرياضي السوفي. وكانت اللجنة المكلفة بمعaine الملاعب وتأهيلها، مرفوقة في هذه الزيارة، بالسلطات المحلية والأمنية، وممثلي الحماية المدنية، إلى جانب ممثلي فريق الاتحاد السوفي. وتفقدت اللجنة المكلفة بمعaine الملاعب وتأهيلها، الملعب، والمرافق التابعة له، أين سجلت بعض الملاحظات. وتترقب إدارة نادي الإتحاد الرياضي السوفي، قرار اللجنة، بخصوص تأهيل ملعب "الشط"، خلال الساعات القليلة القادمة. ويتسع ملعب الإتحاد السوفي لحوالي 2000 متفرج فقط، وهو ما جعل اللجنة المكلفة بمعaine الملاعب تتحفظ في تأهيل الملعب، في انتظار الانتهاء من تقاريرها وإعطاء الضوء الأخضر من عدمه لإجراء مباريات الصاعد الجديد في بطولة الرابطة المحترفة الأولى.

سفيان ع.

ال الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى

قمة نارية بقسنطينة و"الكناري" في لقاء مثير أمام "الباك"

تنطلق يوم غد الجمعة الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى بإجراء ثلاث مباريات في انتظار استكمال باقي اللقاءات يوم السبت المقبل. وستكون هذه الجولة مبهترة من مباراة إتحاد العاصمة ضد إتحاد خنشلة بسبب خوض فريق سوساطرة مباراة الدور التمهيدي الثاني لكأس الكونفيدرالية أمام نادي الفتح الرباطي المغربي هذا السبت. وستلعب يوم غد ثلاث مباريات مبهترة تنصدها مباراة شباب قسنطينة أمام ضيفه مولودية الجزائر بملعب بن عبد المالك، ويسعى المحليون إلى التدارك بعد الهزيمة التي تكبدوها في الجولة الأولى على يد مولودية البيض، وسيكون لقاء اليوم أول ظهور للفريق أمام أسناره، وبالتالي سيكون أشبال المدرب اليامين بوغرة مطالبين بالإبقاء على النقاط الثلاث في الديار رغم صعوبة المأمورية أمام منافس كشر على أنيابه منذ انطلاق الموسم الكروي الجديد. من جهتهم، يسعى الزوار إلى تأكيد نواياهم في اللعب على لقب البطولة الوطنية، وضرب "العديد" بقوة بعد الفوز برعاية كاملة أمام الصاعد الجديد نجم بن عكنون في الجولة الأولى، غير أن مباراة غد ستكون امتحانا حقيقيا لزملاء المتألق يوسف بلابلي لاسيما أن مواجهة وصيف البطولة الوطنية للموسم الماضي ستكون معيارا حقيقيا للعاصمين فيما يخص طموحهم في اللعب على الأدوار الأولى. وفي مباراة أخرى، تستقبل شبيبة القبائل ضيفها نادي بارادو بملعب أول نوفمبر

1954 بتيزي وزو وعينها على إضافة فوز ثاني على التوالي، علما أن "الكناري" عادوا بالنقاط الثلاث من مقرة الأسبوع الماضي، وينتظر أن تغص مدرجات الملعب بجمهور غفير، لاسيما أن حلم العودة إلى التتويجات يراود الجميع بعد الانتدابات النوعية التي قامت بها إدارة الشبيبة خلال الميركاتو الصيفي الماضي. من جهته، سيخوض نادي بارادو أول مباراة له في البطولة الوطنية لهذا الموسم، بعد تأجيل مواجهته أمام إتحاد العاصمة لحساب الجولة الأولى، وبالتالي يريد أشبال المدرب كورينتيان مارتينز لتحقيق المفاجأة والعود بنقطة التعادل على الأقل إلى العاصمة. أما المباراة الأخيرة المبرمجة غدا، فستجمع نجم بن عكنون بضيفه أولمبي الشلف، بملعب 20 أوت 1955، وهي المباراة التي يسعى فيها زملاء المخضرم حشود إلى تحقيق فوزهم الأول لتسيان الهزيمة المذلة التي تلقوها أمام مولودية الجزائر، ويريد الصاعد الجديد خطف أول نقاطه في حظيرة الكبار في تاريخ الفريق، أمام فريق لن يتنقل إلى العاصمة في ثوب الضحية، بل من أجل تأكيد فوزه الأخير أمام مولودية وهران.

مباريات يوم غد الجمعة

شباب قسنطينة - مولودية الجزائر
شبيبة القبائل - نادي بارادو
نجم بن عكنون - أولمبي الشلف

تفادي عقوبات الاتحادية الإفريقية

شباب بلوزداد يعلن تأسيس فريق نسوي

كشفت أمس إدارة شباب بلوزداد، عن تأسيس فريقه النسوي، تحسبا للموسم الكروي الجاري 2023-2024. ويأتي هذا الإعلان بعد القوانين الجديدة التي فرضتها الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم على الأندية المشاركة في المنافسات القارية للذكور. وأكدت إدارة الشباب، في منشور عبر صفحتها الرسمية على "الفايسبوك" بأن خطوة إنشاء فريق نسوي، من أجل تضاد عقوبات "الكاف". وأوضح ذات المصدر، بأن قوانين الهيئة القارية تجبر الأندية المشاركة في المنافسات القارية للذكور، هذا الموسم سواء في رابطة الأبطال أو كأس الكونفيدرالية بضرورة تأسيس فريق نسوي. جدير بالذكر، قطع أبناء لعقبة خطوة عملاقة، نحو دور المجموعات، لـ الشامبينز ليغ". بعد النتيجة المحققة خارج الوطن أمام نادي بورينجز السيراينيوني بنتيجة (3-1)، ما سيجعل مباراة الإياب من الدور التمهيدي الثاني سهلة على الورق لزملاء الحارس قندوز. وستلعب مباراة العودة يوم 30 سبتمبر المقبل، دون تحديد الملعب الذي سيتقبل فيه الشباب منافسه، علما أن ملعب 20 أوت 1955 ليس مؤهلا من أجل استقبال المباريات القارية.

سفيان ع.

إتحاد خنشلة يواجه عين الفكرون وديا اليوم

عادت مساء أول أمس، تشكيلة إتحاد خنشلة إلى أجواء التحضيرات مجددا استعدادا لمواجهة المقبلة التي ستجمع الفريق بشبيبة القبائل، برسم الجولة الثالثة من الرابطة المحترفة الأولى، وذلك بعد تأجيل مباراة الجولة الثانية أمام إتحاد العاصمة بسبب مشاركة الأخير في منافسة كأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم، واجتمع المدرب التونسي مراد العقبي بلاعبيه قبيل انطلاق حصة الاستئناف بملعب الشهيد حمام عمار، وطالبهم بطي صفحة الفوز أمام وفاق سطيف في اللقاء الافتتاحي من الموسم الجديد، والتركيز على المباريات القادمة من أجل تأكيد البداية القوية لـ "السيسكاو"، وشهدت الحصة التدريبية غياب المدافع المحوري جليل مديوب، بترخيص من الطاقم الفني، إلى ذلك، من المنتظر أن يواجه إتحاد خنشلة مساء اليوم، بداية من الساعة الرابعة الجار شباب عين فكرون في اختبار ودي يطمح من خلاله التقني التونسي لإبقاء لاعبيه ضمن أجواء المنافسة، على اعتبار أن الفريق لن يكون معنيا بخوض لقاءات الجولة الثانية يومي الجمعة والسبت.

سفيان ع.

ضمن مخطط الدولة للنهوض بالرياضة الجامعية

افتتاح الموسم الرياضي الجامعي بالجزائر العاصمة

بيئة تساعد في تعزيز العدالة وبناء روح الفريق والمساواة والإدماج وبث روح المنافسة والعمل على تكوين نخبة رياضية جامعية تمثل الجزائر في المحافل الدولية والإقليمية والقارية، كما نوه إلى أن قطاعه سيركز على ضمان الممارسة الدائمة والمستمرة على مدار السنة الجامعية. موضحا: «سنقدم ممارسة الرياضة على نطاق واسع في الوسط الجامعي، وسنعمل على تطوير الرياضة النسوية ورياضة ذوي الاحتياجات الخاصة داخل المؤسسات الجامعية كل هذا عبر توحيد الجهود وتكاملها والاستغلال المشترك لكل الهياكل والإمكانات المادية والبشرية التي يزخر بها قطاعي الشباب والرياضة وكذا التعليم العالي والبحث العلمي». واغتنم حماد الفرصة، ليدعو جميع الفاعلين في قطاعي الشباب والرياضة والتعليم العالي والبحث العلمي، والفاعلين في الحركة الرياضية الجامعية وعلى رأسها الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية والجمعيات والنوادي الرياضية، لتوحيد الجهود من أجل المساهمة في تحقيق التنمية المستدامة.

سفيان ع.

أشرف وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد، أمس رفقة وزير التعليم العالي والبحث العلمي كمال بداري، على الافتتاح الرسمي للموسم الرياضي الجامعي 2023/2024، بجامعة الجزائر 3 بدالي إبراهيم (بالجزائر العاصمة)، بمناسبة اليوم العالمي للرياضة الجامعية المصادف لـ 20 سبتمبر. وأكد وزير الشباب والرياضة حماد، خلال كلمته الافتتاحية للموسم الرياضي الجامعي الذي تزامن وانطلاق أول بطولة وطنية للرياضات الجامعية خلال موسم 2023-2024، أن الاهتمام ومرافقة الرياضة الجامعية، تندرج ضمن تنفيذ توجيهات رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، التي أسداها خلال اجتماع مجلس الوزراء بتاريخ 16 أفريل 2023، والذي شدد خلالها على ضرورة إحياء أمجاد الرياضة الجامعية وإعادة بعثها على مستوى المؤسسات الجامعية. وأشار عبد الرحمان حماد، إلى أنه يسعى بالتنسيق مع التعليم العالي والبحث العلمي إلى وضع مخطط وطني يسمح بخلق





سفيان بوطبة يندد بتماثل الأندية في تسوية ديون اللاعبين القدامى:

"نستبشر خيرا بوليد صادي.. ونأمل في تسوية وضعيتنا بشكل ودي"

العاصمة لتحقيق إنجازين تاريخيين في ظرف 3 أشهر، قائلا: "شخصيا لم أتعامل مع بن شيخة، لكن ما أعرفه أنه يمتلك لمسة ويعرف كيف يحفز اللاعبين في النهايات، اللاعبين كانوا يقاتلون فوق أرضية الميدان، يلعبون ككتلة واحدة، بن شيخة عرف كيف يدرس لاعبيه جيدا ويحفزهم والنتيجة لقبين تاريخيين"، مبرزا في ذات الصدد أن بن شيخة عرف كيف يحافظ على الاستقرار في تشكيلته، بخلاف العديد من الفرق الأخرى مثل شباب قسنطينة الذي تأهل للمشاركة إلى رابطة أبطال إفريقيا وبعدها قام بـ 16 انتداب دفعة واحدة، والنتيجة إقصاء من الدور الأول، عكس الاتحاد الذي حافظ على جل التركيبة وخلق الانسجام بين اللاعبين لما ترى الأفراح مثل هذه تجد أنهم عائلة.

"المدرّب المحلي أثبت كفاءته قاريا"

وأكد سفيان بوطبة أن إنجاز اتحاد العاصمة يؤكد أن المدرب المحلي يمتلك الكفاءة مقارنة بالمدرّبين الأجانب الذي يتلقون أموالا طائلة دون نتائج تذكر، مشيرا إلى أن مضمون وبين شيخة كتب اسميهما بأحرف من ذهب في تاريخ الككرة الجزائرية "كلى المدرّبين محليين ويعرفان ذهنية اللاعب المحلي ويعرفان كيف يحفزونه، هما مطلعان جيدا على نقاط قوة وضعف اللاعب المحلي، وهذا ما جعلهما يستغلونها بشكل جيد، عكس المدرّبين الأجانب الذين لا يمتلكون نظرة شاملة ويبقى يجرب حظه في كل موسم في غياب النتائج". وفي ختام تصريحاته، أبدى بوطبة الذي لعب للعديد من الأندية الجزائرية من بينها نصر حسين داي، دفاع تاجانث وفاق سطيف وغيرها، أن شباب بلوزداد يمتلك كل الإمكانيات للتنويع برابطة الأبطال الإفريقية خاصة بعد التعاقد مع لاعبي المنتخب الوطني في صورة الحارس رايس وهاب مبولحي، عدلان قديورة وحسين بن عيادة "إدارة شباب بلوزداد وضعت رابطة أبطال إفريقيا كهدف رئيسي لها، وقامت بانتدابات نوعية، تعاقدوا مع 4 أو 5 لاعبين تقدم بالإضافة بخبرتها الكبيرة خاصة مبولحي وقديورة المتعودين على الأجواء الإفريقية، وأمل أن تتمكن الكرة الجزائرية من السيطرة على الكرة الإفريقية".

مهدي

جميع اللاعبين ويقدموا شكوى للجنة الانضباط وأكد بأن 20 فريقا على الأقل سيتم إسقاطه"، مؤكدا أنهم بانتظار انتخاب رئيس "الفاف" الجديد لإيجاد حل لوضعيتهم الحالية "الديون بلغت 40 مليار سنتيم، نحن بانتظار الرئيس الجديد للفاف وإذا لم نلق آذانا صاغية سنلجأ إلى لجنة الانضباط ولا يهمنا ما سيحدث للفرق بعدها"

"إنجاز اتحاد العاصمة يدعو للفخر"

وقدّم سفيان بوطبة تهانيه لنادي اتحاد العاصمة عقب تنويعه بلقب كأس السوبر الإفريقي يوم الجمعة الماضي على حساب الأهلي المصري، مشيدا باللاعبين والطاقم الفني وقال "نبارك لاتحاد العاصمة بهذا التنويع ولكل أنصار الفريق، حينما تشاهد هذه الأفراح تنسى كل المشاكل الموجودة في البطولة الوطنية، أتمنى لهم مزيدا من الأفراح التي نحتاجها في كرة القدم الجزائرية لنسيان النكسات التي حدثت مؤخرا، وأمل أن تصير عادة مثل الأهلي المصري والفرق التونسية"، وتابع "مثل هذه الانجازات تؤكد بأن المادة الخام موجودة في الجزائر، وتحتاج إلى الثقة فقط"، وعاد ضيف "دزاير توب" للحدث عن مواجهة الأهلي المصري مؤكدا أن "مباراة الاتحاد والأهلي لعبت على جزئيات صغيرة، اللاعبون عرفوا كيف يستغلون الفرصة وسجلوا الهدف الوحيد، مواجهة الأهلي المتمكن والمتعود على مباريات هذا الحجم، ليست كمباريات البطولة الوطنية".

توب للحدث عن مواجهة الأهلي المصري مؤكدا أن "مباراة الاتحاد والأهلي لعبت على جزئيات صغيرة، اللاعبون عرفوا كيف يستغلون الفرصة وسجلوا الهدف الوحيد، مواجهة الأهلي المتمكن والمتعود على مباريات هذا الحجم، ليست كمباريات البطولة الوطنية".

"بن شيخة عرف كيف يحفز اللاعبين في النهايات وهذا سر التنويع"

كما أشنى سفيان بوطبة على المدرب عبد الحق بن شيخة الذي نجح في قيادة اتحاد

عبر اللاعب السابق سفيان بوطبة عن ثقته في قدرة المترشح لرئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، على تسيير "الفاف" وإيجاد حل للآزمات التي تعاني منها في الظرف الراهن، مبديا في الوقت ذاته، آماله في إيجاد حل لوضعية اللاعبين القدامى الذين لم يتحصلوا على مستحقاتهم المالية. وقال بوطبة لدى نزوله ضيفا على برنامج "دزاير سبور" بقناة "دزاير توب" الإلكترونية، أنهم يستبشرون خيرا بانتخاب وليد صادي رئيسا للفاف خلال الجمعية الانتخابية المقررة اليوم الخميس بسبيدي موسى، مبرزا في الوقت ذاته "وصلنا كلام كثير حول المترشح لرئاسة الفاف وليد صادي، يتمتع بشخصية قوية وهو قادم من أجل تصحيح ما يمكن تصحيحه في الفاف وخاصة الديون والأزمة التي تعاني منها الاتحادية"، مضيفا "أتمنى من أعضاء الجمعية العامة أن يكونوا عقلانيين وينتخبوا رئيس للفاف لتفادي كل السيناريوهات السيئة، نتمنى الازدهار للكرة الجزائرية ولم لا العودة للسكة الصحيحة"، وواصل اللاعب السابق لاتحاد عنابة كلامه "علينا أن نمنح الرئيس الجديد الوقت اللازم ونرى إن كان بإمكانه التغيير ووضع بصمته، وبعد نهاية العهدة سنقوم بتقييمه، هو شخص شاب ويمتلك أفكار جديدة نحن كلاعبين علينا أن نمنحه الدعم اللازم".

"عدم تطبيق القوانين أغرق الأندية في الديون"

وعرج ابن مدينة العلمة للحدث عن وقفة اللاعبين القدامى أمام مبنى الاتحادية الجزائرية بدالي براهميم، من أجل الحصول على مستحقاتهم المالية التي يدبنون بها، محملا المسؤولين الحاليين لما آلت إليه الأوضاع، بعدما منحوا تسهيلات للفرق من أجل استقدمات اللاعبين الجدد رغم أن القانون يمنع ذلك، وأوضح: "العهد الأولمبية الأخيرة كانت ضعيفة من كل الجوانب، وخاصة فيما يخص قضية اللاعبين والمستحقات، هذه التسهيلات هي التي أغرقت الأندية في الديون، الفرق التي كانت مدانة بـ 40 مليار سنتيم الآن أصبحت مدانة بـ 40 مليار بسبب هذه السياسة"، ونوّه بوطبة "نحن كلاعبين دائما ما نضع مصلحة الكرة الجزائرية فوق كل اعتبار، ولا نريد أن نصل إلى نقطة اللا عودة، المسؤولين الذين يتساهلون مع الأندية تناسوا بأن القوانين موجودة، وأن كل تماثل في تسديد الديون سيؤدي إلى عقوبات أشد صرامة قد تصل إلى حذف النقاط وإسقاط الفريق إلى الأقسام السفلى".

"لو نقدّم شكوى للجنة الانضباط سيتم إسقاط 20 فريقا على الأقل"

وأشار محدثنا أن حجم الديون ترتفع مع كل موسم، وهو ما يهدد الأندية أمام لجنة الانضباط في حال تقدم اللاعبون بشكوى ضدهم "كل موسم ترتفع الديون وحاليا تلقت الفرق ضمانات من رئيس رابطة الهواة للحصول على إجازات، القانون واضح"، وأكمل "نتمنى تسوية وضعيتنا وأن لا يجبرونا على اتباع طرق أخرى، بمطالبة لجنة الانضباط بخفض النقاط وإسقاط جل الأندية الجزائرية، لو يجتمع



"يويفا" يدرس تغيير نظام تصفيات "يورو 2028"

يتجه الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، لتطبيق نظام جديد بداية من موعد التصفيات المؤهلة إلى بطولة أمم أوروبا 2028، والمقرر أن يعلن عن هوية الدولة المستضيفة للمنافسة بشكل رسمي في يوم 10 أكتوبر المقبل.

وبحسب صحيفة "ذي تايمز" البريطانية، الاثنين، فإن "يويفا" سيمتدح مقعدين فقط للتأهل المباشر كحد أقصى للمنتخبات المستضيفة لبطولة "يورو 2024"، في الوقت الذي يعتبر فيه الملف المشترك بين الدول الخمس، وهي إنكلترا واسكتلندا وويلز وأيرلندا وأيرلندا الشمالية، المرشح الأوفر حظا لاحتضان المسابقة. وأضافت الصحيفة أنه سيتمعين على المنتخب الإنكليزي وبقية المنتخبات الأربعة الأخرى أن تلعب التصفيات المؤهلة إلى بطولة أمم أوروبا 2028، حتى ولو كانت تلك الدول ستستضيف البطولة، وفقا لخطة جديدة يدرسها الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

وأضافت صحيفة "ذي تايمز" في تقريرها أن الاتحاد الأوروبي يرى أنه من الأفضل مشاركة المنتخبات الخمسة في التصفيات، مع الاحتفاظ بمقعدين للدول التي ستفشل في التأهل مباشرة إلى المنافسة، وفي حال فشلت ثلاثة منتخبات أو أكثر في بلوغ النهائيات، فإن أفضل منتخبتين سيحصلان على المقعدين الاحتياطيين. ويرى "يويفا" أن مشاركة المنتخبات في التصفيات بدل خوض المباريات الودية يعتبر الخيار الأفضل من الناحية الاقتصادية، على عكس ما كانت عليه الحال خلال النسخ الماضية، وأخيرا مع المنتخب الألماني المستضيف لبطولة "يورو 2024"، والذي حقق نتائج متباينة في المباريات الودية الأخيرة، وعرف إقالة المدرب هانسي فليك، بعد الخسارة الكبيرة أمام منتخب اليابان بنتيجة (4-1).

بعد هدفه في أنتويرب ..

ليفاندوفسكي ينضم لرونالدو وميسي في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في المسابقات الأوروبية

سجل روبرت ليفاندوفسكي، نجم برشلونة هدفا في شبك أنتويرب في دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، في اللقاء الذي انتهى لصالح البرسا بنتيجة 0/5. وأصبح مهاجم برشلونة ثالث لاعب يسجل 100 هدف في المسابقات الأوروبية، سواء مع ليخ بوزنان، بوروسيا دورتموند، بايرن ميونخ أو برشلونة لينضم إلى نادي المنة.

وانضم نجم منتخب بولندا إلى كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في المسابقات الأوروبية، ليصبح ثالث لاعب في القائمة. ليفاندوفسكي انضم إلى برشلونة في صيف 2022 قادما من الفريق الكتالوني 50 مليون يورو. الجدير بالذكر أن برشلونة يستعد لمواجهة سيلتا فيجو مساء السبت المقبل في الدوري الإسباني، في محاولة من كتيبة تشافي نحو تقليص الفارق مع ريال مدريد.

تسجيل رقم قياسي من القضايا والطلبات أمام محكمة الفيفا

سجلت محكمة الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) رقما قياسيا فيما يخص فصلها في القضايا وإجابتها على الطلبات التي قدمت لها على مدار 12 شهرا، والذي يغطي الفترة الممتدة من 1 جويلية 2022 وحتى 30 جوان 2023. ونشر الاتحاد الدولي لكرة القدم، على موقعه الرسمي الثلاثاء، النسخة الثانية من تقرير محكمة كرة القدم التي تضم 3 غرف، وهي غرفة وضع اللاعبين، وغرفة تسوية النزاعات، وغرفة الكلاء.

ووفقا للإحصائيات والأرقام التي كشفت عنها النسخة الثانية من تقرير المحكمة، فقد بلغ مجموع القضايا والطلبات والاستشارات التي قدمت لديها خلال الفترة المذكورة 18353 حالة، بزيادة معتبرة عن ما سجل خلال النسخة الأولى 2021-2022 والذي كان بإجمالي 14540 حالة.

وأوضح الفيفا أن هذه الأرقام للنسخة الثانية للمحكمة تعكس مستوى عمل غير مسبوق لقسم وضع اللاعبين التابع لقسم الشؤون القانونية والامتثال في الاتحاد الدولي.

وقال إميليو غارسيا سيلفيرو، رئيس قسم الشؤون القانونية والامتثال: "سيواصل الاتحاد الدولي تحديث ومواءمة إطاره التنظيمي ونظام تسوية النزاعات بما يتماشى مع رؤية 2020-2023، سعيا منه إلى تسهيل جميع الإجراءات وتبسيطها لتهيئة صنع القرارات والهيئات القضائية، مع الحفاظ على أعلى مستوى ممكن من الجودة والشفافية وإمكانية التتبع لكل الجهات الفاعلة في كرة القدم".

وفي إطار سعيها لتسريع وتسهيل إصالح انشغالات اللاعبين المختلفة أمام المحكمة، أصبح لزاما ابتداء من تاريخ 1 ماي 2023 مباشرة وإتمام كل الإجراءات المحالة إلى محكمة كرة القدم (باستثناء ما يتعلق بنظام الفيفا لمطابقة الانتقالات) حصرا عبر منصة الاتحاد الدولي القانونية التي انطلق العمل بها في العام السابق، وهي عبارة عن بوابة الكترونية تفسح المجال أمام كافة الجهات المعنية في كرة القدم والأطراف القانونية لتقديم الطلبات ومتابعة كافة الإجراءات ذات الصلة أمام محكمة كرة القدم بشكل رقمي كلياً، وعبر منصة سهلة الاستخدام.

وأستمد الإلهام من نفسي".

فرانشيسكو
أتشيري
مدافع
الإنتر؛

"معاناتي مع العلاج الكيميائي جعلتني أقوى"

كان فرانشيسكو أتشيري واحداً من الرياضيين الذين عانوا من المرض لفترة طويلة، حيث كان مدافع ميلان السابق قد تعرض لمرض السرطان مرتين، وقد نجح اللاعب في نهاية مسيرته في أن يصبح من اللاعبين المهمين في المنتخب الإيطالي وفي فريق الإنتر. انتقل أتشيري من لانتسيو إلى الإنتر في الموسم الماضي على سبيل الإعارة ونجح في تثبيت أقدامه مع فريق المدرب سيموني إنزاغي ليستمر مع النيراتزوري هذا الموسم. بدأ الإنتر الموسم بشكل مثالي بتحقيقه لأربع انتصارات آخرها الفوز الكبير على ميلان في الديربي بخمسة أهداف مقابل هدف واحد وكان أتشيري أحد العناصر المهمة في تشكيلة إنزاغي. وعاد أتشيري للفترة التي بدأ فيها معركته مع السرطان في جوان 2013، قبل أن يتبقى صدمة أخرى في ديسمبر 2013 بعد عودة الـ يوم السرطاني من جديد ولكنه نجح في العودة لكرة القدم بعد عام كامل. قال نجم ساوولو السابق: "لقد خضعت لجلسات العلاج الكيميائي، من الاثنين إلى الجمعة أربع مرات في الأسبوع، كنت دائماً في المستشفى".

استطرد: "لقد حولني ذلك إلى شخص خارق، أنا سعيد للغاية لأنني حققت أيضاً نتائج في كرة القدم رغم أنه كان بالإمكان أن أعتزل". وعن اللاعبين الذين ألهموه قال نجم النيراتزوري: "عندما كنت طفلاً كنت أراقب اللاعبين الأقوياء وأختبر نفسي، كنت دائماً أشاهد نيسا وكانافارو، ولكن الآن، أستمد الإلهام من نفسي".

رونالدو يواصل صناعة الحدث بلفتة إنسانية جديدة مع الإيرانية فاطمة

واصل النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، خطف الأضواء، خلال حلول فريقه النصر السعودي بالعاصمة الإيرانية طهران، من أجل مواجهة برسببوليس الإيراني لحساب الجولة الأولى للمجموعة الخامسة في دوري أبطال آسيا. وقبل اللقاء الذي أقيم الثلاثاء على استاد "آزادي" في طهران، نشر الحساب الرسمي للنادي السعودي على منصة إكس (تويتر سابقاً)، مقطع فيديو يبين استقبال نجم ريال مدريد الإسباني السابق، للرسمية الإيرانية فاطمة حمادي.

وكتب النادي مع مقطع الفيديو: "الرسمية الإيرانية فاطمة تزور مقر بعثة الفريق في طهران، وتلتقي بقائد النصر كريستيانو رونالدو"، وقد أهدى "الدون" حمادي قميصه الذي يحمل الرقم 7.

وخطفت حمادي الأضواء، وهي رسالة من ذوي الاحتياجات الخاصة، بعدما ظهرت قبل سنوات في مقطع فيديو وهي ترسم لوحة لوجه رونالدو، مستخدمة قدمها.



قبل مونديال 2026 ..

إنفانتينو يزور ملعب دالاس كاوبويز

تابع رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جاني إنفانتينو، مباراة دالاس كاوبويز ضد نيويورك جتس في الدوري الأمريكي، ليلقي نظرة عن كثب على أحد الملاعب المرشحة لاحتضان نهائي مونديال 2026.

ويعتبر ملعب "ايبه تي أند تي" في أرلينغتون (ولاية تكساس) أحد الملاعب المرشحة لاحتضان النهائي إلى جانب "متلايف ستاديوم" الخاص بنيويورك جاينتس ونيويورك نتس، و"سوفي ستاديوم" الخاص بولس أنجلوس جلاكسي، و"مرسيدس بنز ستاديوم" في أتلانتا.

ويمكنك إنفانتينو في الولايات المتحدة لوقت طويل قبل انطلاق كأس العالم 2026 التي سيشترك فيها للمرة الأولى 48 منتخبا، وتتشارك كندا والمكسيك الاستضافة إلى جانب الولايات المتحدة أيضا.

وافتح فيفا مكاتب جديدة في كورال جايلز في ميامي وبدأ يتعاقد مع موظفين جدد للمساعدة في عملية تنظيم المونديال.

وبحسب مصدر مطلع على تفاصيل زيارة إنفانتينو إلى الولايات المتحدة، قام رئيس فيفا بتلبية دعوة لمتابعة مباراة دالاس كاوبويز ونيويورك جتس برفقة رئيس اتحاد كونكاكاف فيكتور مونتالياني، ومن المتوقع أن يزور ملاعب أخرى في الأشهر المقبلة.

وسيختار فيفا الملعب الذي سيحتضن نهائي مونديال 2026 في وقت لاحق من العام الحالي، ربما في نوفمبر المقبل بحسب ما أفاد مصدر لوكالة "فرانس برس".

ويملك ملعب "ايبه تي أند تي" سقفا قابلا للطّي وافتح عام 2009، احتضن نهائي كرة القدم الأمريكية "سوبر بول" في فيفري عام 2011 وكان مسرحا لعدد كبير من المباريات الودية.



FIFA





تشافي؛
هذا مفتاح
نجاح
جواو
فيليكس



أثنى تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة على لاعبيه، عقب الانتصار العريض بنتيجة (0-5)، مساء الثلاثاء، خلال مواجهة رويال أنتويرب البلجيكي، على ملعب "مونتجويك"، بالجولة الأولى من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا. وقال تشافي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "أنا راض وسعيد للغاية، بالطبع انتصرنا بخماسية، ولكن الأداء كان رائعا، ومباراة اليوم ولقاء السبت ضد بيتيس (0-5) هو أفضل مستوى ظهر به الفريق معي كمدرّب". وأضاف: "هناك لاعبون جدد قاموا بتحسين المجموعة، وتحسنا بشكل عام، وعلينا الاستمرارية". وتابع: "كانسيلو وغونديجان يأتيان من فريق مع مدرب يلعب بأسلوبنا (يقصد غوارديولا)، ومشاهدتهما يلعبان أمر رائع، وكذلك جواو فيليكس الذي يفهم دوره تماما". واستكمل: "على جواو فيليكس الحفاظ على هذا المستوى من اللعب والتركيز، فهذا هو مفتاح النجاح، نحن نستمع به، وفي العام الماضي كنا بحاجة إلى تقديم أداء أفضل في الهجوم". وعن حديثه مع فان بوميل مدرب أنتويرب وزميله السابق في البلوغرانا، كشف: "لقد أخبرني أن لدينا فريقا جيدا جدا، وقلت له نعم نحن جيدون". بهذا الانتصار اعتلى برشلونة قمة المجموعة الثامنة برصيد 3 نقاط، بينما يقبع رويال أنتويرب في ذيل الترتيب دون نقاط.

ليفاندوفسكي؛ كل شيء تحت السيطرة

علق البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، فوز فريقه أمام رويال أنتويرب البلجيكي، في بطولة دوري أبطال أوروبا. واكتسح البارسا نظيره البلجيكي (0-5)، مساء الثلاثاء، على ملعب لويس كومبانيس الأولمبي، بالجولة الأولى من دور المجموعات للبطولة القارية. وقال ليفاندوفسكي في تصريحات لقناة "موفيستار" الإسبانية: "أنا سعيد وفخور من أجل الفريق، صنعنا فرصا وسجلنا 5 أهداف، هذا يعني أن كل شيء تحت السيطرة". وأضاف: "عندما نلعب بأسلوبنا الهجومي، نسجل الكثير من الأهداف". جدير بالذكر، أن ليفاندوفسكي كان قد اشترك في وقت سابق، من أن برشلونة يفتقد الضاعية الهجومية اللازمة لتسجيل الأهداف. ويعد رويال أنتويرب هو الضحية رقم 33 لليفاندوفسكي، في دوري أبطال أوروبا، خلف كريم بنزيما (34 فريقا) وكريستيانو رونالدو (38) وليونيل ميسي (40).

سيمبوني؛ فشلنا في إغلاق خطوطنا. . وهدف حارس لاتسيو خيالي

قال الأرجنتيني ديفغو سيمبوني مدرب أتليتيكو مدريد إن فريقه قدم مستوى جيد خلال الشوط الثاني من لقاء لاتسيو (1-1) في دوري الأبطال رغم تلقي هدف التعادل من الحارس إيفان پروفيديل. وأضاف سيمبوني: "لوحظت اللعبة للأسف وانتهى الأمر بمخالفة علينا". في إشارة إلى الهجمة الحاسمة من المباراة، وذلك أثناء مؤتمر صحفي عقب انتهاء مواجهة الثلاثاء. وأوضح: "لكن بعيدا عن هذه التفاصيل الصغيرة، فقد ظهرنا بشكل أفضل خلال الشوط الأول، لم ننجحوا في الوصول لمرمنا وجاء هدفنا بفضل التوفيق، عملنا بقوة في الشوط الثاني إلا أننا فشلنا في إغلاق خطوطنا". ووصف سيمبوني هدف بروفيديل بـ "هدف خيالي" للاتسيو، الفريق الذي سبق أن فاز معه بالدوري الإيطالي في 2000. وتابع: "كان شكل الفريق جيدا في الشوط الثاني، أجرينا العديد من التغييرات الخططية على مدار المباراة، تعاملنا مع كل تفصيلة إلا أن الحارس سجل هدفا رائعا بالرأس، يجيب اللاعب برأسه". ويتعادلها يصبح رصيد الأتليتي ولاتسيو هو نقطة لكل منهما، تضع الفريق الإسباني في وصافة المجموعة الخامسة من دوري الأبطال، ويأتي خلفه فريق العاصمة الإيطالية. ويتبدل سيلتك المجموعة خالي الوفاض، بعد خسارته أمام فينورد متصدر الترتيب بثلاث نقاط.

غوندوغان؛ تشافي يشبه غوارديولا. . وكنت محظوظا في مسيرتي

كشف الألماني الكاي غوندوغان، نجم برشلونة، عن فرص فريقه في تحقيق لقب دوري أبطال أوروبا، مشيدا في الوقت ذاته بمديره تشافي هيرنانديز، وما يقدمه مع البارسا. وقال غوندوغان، في تصريحات لصحيفة "البايس" الإسبانية: "لعبت في مانشستر سيتي سبع سنوات، ومن الواضح أنني أقارن الأمور، على الرغم من أننا لا نفوز دائما بكل شيء، إلا أننا تمكنا في العامين أو الثلاثة أعوام الماضية من الحصول على طريقة لعب جميلة للغاية". وأضاف: "أود الفوز بدوري أبطال أوروبا مرة أخرى، لكنني أعلم أن الواقع في برشلونة مختلف، نحن في عملية البناء، لدينا فريق شاب للغاية، ولكن لديه الكثير من الإمكانيات والجودة". وتابع: "بالنسبة لي كلاعب وسط، كان من المستحيل عدم الاهتمام بالفريق الذي لعب فيه تشافي وإنبيستا وبوسكيتس، الطريقة التي لعبوا بها، وكيف تحركوا في الملعب، لقد أحببت حقبة رونالديني وبالطبع ميسي أيضا، وأعترف أن تشافي يعرف ذلك، نحن نتشابه جدا في طريقة تفكيرنا في كرة القدم". وأكمل: "تشافي مدرب جيد جدا، وقد أثبت ذلك، مع كل الصعوبات التي يمر بها النادي، كان الفوز بالدوري وكأس السوبر نجاحا كبيرا، واعتقد أن الفضل الرئيسي يعود إلى المدرب، عندما تسوء الأمور فإننا ننظر بسرعة إليه، ولكن عندما تسير الأمور على ما يرام، ننسى القيام بذلك". وزاد: "الآن بعد أن عملت معه، عندما أراه يتحدث قبل وأثناء المباريات، هناك العديد من الأشياء التي تشبه ما رأيته مع بيب جوارديولا في مانشستر سيتي". وواصل: "هذا الموسم نحن نلعب كرة قدم جيدة، صحيح أننا استقبلنا بعض الأهداف في مباراتين، وهي أخطاء لا يمكن ارتكابها على أعلى مستوى، خاصة في مواجهات دوري الأبطال، لكنني معجب بعمل تشافي". وأردف: "يوجد نوعان من لاعبي كرة القدم، الأول هم من يغيرون اللعبة، ويسجلون الأهداف، ويقومون بالتمريرات الحاسمة، ويضعون أشياء خاصة على أرض الملعب، والثاني يضم الذين لا يتألقون كثيرا على المستوى الفردي، ويبدون غير مرئيين".

وأوضح: "إذا سألت بقية زملاء، حتى المتميزين سيقولون لك أنهم الأهم، أولئك الذين يجعلون الأمور بسيطة للجميع، يطورون من أداء زملائهم، مثل بوسكيتس على سبيل المثال، أعتقد أنني غير مرئي، إنه أكثر انسجاما مع شخصيتي، أنا لست الشخص الذي يحتاج إلى الاهتمام". واستطرد: "أعرف ما أنا قادر عليه، وما أستطيع فعله، لكي تصبح لاعبا رائعا، عليك أن تعرف ما الذي تفعله بشكل جيد وكيف يمكنك إدخال تلك الأشياء التي تقوم بها جيدا في الفريق، أنا لاعب مرن وقابل للتكيف، ويمكنني التغيير حتى خلال نفس المباراة لصالح الفريق". وأشار: "أعتقد أن لدي الإمكانيات، لقد كنت محظوظا لأنني عملت مع أفضل المدربين، قضيت 7 سنوات مع غوارديولا و4 مع كلوب وسنة واحدة مع توخيل، والآن لدي تشافي، هذه الأنواع من الشخصيات تؤثر عليك بطريقة أو بأخرى، رأيت الكثير من الأشياء لكي أصبح مدربا جيدا، لكنني لست متأكدا بنسبة 100% من رغبتني في أن تسير حياتي في هذا الاتجاه". وأتم: "لقد فزت بالعديد من البطولات في حياتي، الدوري الإنجليزي الممتاز، كأس الاتحاد الإنجليزي، دوري أبطال أوروبا، ولكن ما يحدث معي هو أنه بدلا من أن أجلس واستمتع بهذا، وأحتفل وأعيش هذه اللحظة، دائما عندما أفوز بشيء ما، أبقي أفكر فيما سيكون التحدي الجديد".

جواو فيليكس بعد الخماسية؛ هذه صدفة جيدة جدا

قاد البرتغالي جواو فيليكس فريق برشلونة، لانتصار عريض (0-5)، على رويال أنتويرب البلجيكي، مساء الثلاثاء، على ملعب "مونتجويك"، ضمن الجولة الأولى لدور المجموعات بدوري أبطال أوروبا. وقال فيليكس الذي توج بجائزة أفضل لاعب في المباراة: "لقد قدمنا جميعا أداء رائعا، أنا سعيد بهذا الانتصار". وأضاف: "أستمتع بما أقدمه، وزملائي يساعدونني كثيرا، ولا يمكن أن أفعل أي شيء بمفردي، وأنا هنا لمساعدة الفريق ومنح الجماهير السعادة". وعن جواو كانسيلو، علق: "لقد وصلنا للفريق معا، وسجلنا في مشاركتنا الأولى بنفس اليوم أيضا، إنها صدفة جيدة جدا". وأتم: "الشيء الصعب هو الحفاظ على المستوى، وعلينا أن نعمل للحفاظ عليه". وبهذا الانتصار يعتلي برشلونة قمة المجموعة الثامنة برصيد 3 نقاط، بالتساوي مع الوصيف بورتو، بينما يقبع رويال أنتويرب في ذيل الترتيب دون نقاط.



فرينكي دي يونغ؛ خماسية أنتويرب بداية جيدة لدوري الأبطال

برى الهولندي فرينكي دي يونغ نجم خط وسط برشلونة، أن الانتصار العريض بنتيجة (0-5)، مساء الثلاثاء، خلال مواجهة رويال أنتويرب البلجيكي بمثابة بداية جيدة، على ملعب "مونتجويك"، بالجولة الأولى من دور المجموعات دوري أبطال أوروبا. وقال دي يونغ، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية: "لقد بدأنا بشكل جيد في دوري الأبطال، وسعيد بذلك". وأضاف: "لدينا فريق جيد للغاية، مليء بالمواهب، وإذا عملنا بشكل جيد يمكننا القتال من أجل الكثير". وأوضح: "كانسيلو ظهير لكنه يلعب كثيرا في الوسط والهجوم". وأتم: "علينا أن نظهر هذا الأداء في المباريات القادمة". وبهذا الانتصار يعتلي برشلونة قمة المجموعة الثامنة برصيد 3 نقاط، بالتساوي مع الوصيف بورتو، بينما يقبع رويال أنتويرب في ذيل الترتيب بدون نقاط.



ناغلسمان يقترب من خلافة فليك في تدريب منتخب ألمانيا

قالت صحيفة "بيلد" الألمانية إن مدرب بايرن ميونخ السابق جوليان ناغلسمان سيخلف مواطنه هانزي فليك على رأس الجهاز الفني للمنتخب الألماني، وذلك قبل أقل من 9 أشهر من استضافة ألمانيا لكأس أمم أوروبا 2024. وأشارت الصحيفة إلى أن تفاصيل العقد لم تتبلور بشكل نهائي بعد، لكن راتب ناغلسمان سيقترب من 400 ألف يورو شهريا حتى نهاية "يورو 2024". وفي عمر الـ 36 فقط، يستعد ناغلسمان لتدريب منتخب يعاني أزمة، بعدما أقال مدربا لأول مرة في تاريخه، حين استغنى عن فليك في العاشر من سبتمبر الجاري غداة الهزيمة القاسية في مباراة ودية أمام اليابان 1-4 بعد سلسلة من النتائج الكارثية (خسر 4 من 5 مباريات). وتولى رودي فولر المهاجم الدولي السابق والمدير الرياضي الحالي للاتحاد المحلي للعبة مؤقتا قيادة المنتخب الألماني للفرز على فرنسا 2-1 وديا قبل نحو أسبوع. وتستضيف ألمانيا نهائيات كأس أوروبا 2024 في المربع، بمباراة افتتاحية يوم 14 جوان على ملعب "أليانز آرنا" في ميونخ، والنهائي في برلين يوم 14 جويلية. ويصل ناغلسمان في مهمة لإنقاذ البلد المضيف، ليكون بديلا مجددا لفليك بعدما سبق أن خلفه في تدريب النادي البافاري صيف 2021، قبل أن يُقال في مارس 2023 رغم أن بايرن كان ينافس على 3 جبهات (الدوري والكأس محليا، ودوري الأبطال قاريا). وحقق ناغلسمان مع بايرن لقب الدوري الألماني 2021-2022، لكنه أقصي من دوري أبطال أوروبا (نسخة 2022) على يد فياريال الإسباني في ربع النهائي.

حاجز ألماني يحرم يامال من رقم قياسي جديد

شارك الإسباني الشاب المتألق لامين يامال، جناح برشلونة، كبديل في مباراة رويال أنتويرب البلجيكي، مساء الثلاثاء، في دوري أبطال أوروبا. وأمطر برشلونة شبابك رويال أنتويرب بخماسية نظيفة، مساء الثلاثاء، على ملعب لويس كومبانيس الأولمبي، في الجولة الأولى لمجموعات دوري أبطال أوروبا. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فقد أصبح يامال ثاني أصغر لاعب عبر التاريخ، يشارك في مسابقة دوري أبطال أوروبا، بعمر 16 عاما و68 يوما ويعتبر اللاعب الألماني يوسف موكو، مهاجم بوروسيا دورتموند، هو أصغر لاعب يشارك في البطولة، 16 عاما و18 يوما. وخلال الموسم الجاري بات يامال أصغر لاعب يشارك مع برشلونة في تاريخ الليغا، كما صار أصغر لاعب يمثل منتخب إسبانيا الأول. جدير بالذكر أن موكو جلس بديلا طوال مباراة دورتموند على أرض باريس سان جيرمان الثلاثاء، حيث خسروا 2-0.

مدرب دورتموند: بالغنا كثيرا في احترام باريس

انتقد إيدين تريزيتش مدرب بوروسيا دورتموند لاعبيه، مؤكدا أن فريقه استحق الخسارة أمام باريس سان جيرمان 2-0، في الجولة الأولى لمجموعات دوري أبطال أوروبا، مساء الثلاثاء. وصرح تريزيتش عبر قناة RMC سبورت الفرنسية: "باريس قدم مباراة رائعة، وكان متماسكا للغاية". وأضاف: "لقد بالغنا كثيرا في احترامه بالشوط الأول، وافتقدنا الشجاعة، وهو أمر مهم عندما مواجهة فريق بحجم بي إس جي". وتابع: "لم تكن لدينا أيضا الثقة الكافية، وأهدرنا مجهودا بدنيا، لقد بدأنا بشكل سيئ في الشوط الثاني". واستطرد المدرب الألماني: "نسحت لنا فرصتان أو 3 للتسجيل، لكننا لم نستحق الفوز أمام فريق عظيم، يضم لاعبين رائعين". وختم تريزيتش: "باريس سان جيرمان هو المرشح الأول في هذه المجموعة، ويجب أن نتعلم من هذه الخسارة". وتصدر بي إس جي بهذا الفوز المجموعة السادسة مستفيدا من تعادل ميلان أمام نيوكاسل يونايتد دون أهداف، في سان سيرو.

المدربة المساعدة لسيدات ألمانيا ترفض المقعد الأول

استبعدت بريتا كارلسون فكرة تدريب المنتخب الألماني للسيدات، وسط تكهنات متزايدة بشأن مصير المدربة مارتينا فوس تيكلميرج، التي تغيب بسبب وعكة صحية. وتتولى كارلسون منصب المدربة المساعدة للمنتخب الألماني لكنها تقوم حاليا بأعمال المدير الفني خلال المواجهتين أمام الدنمارك وأيسلندا في دوري أمم أوروبا وكذلك في التصفيات المؤهلة لأولمبياد باريس 2024. وقالت كارلسون في تصريحات صحفية "أحب كوني مدربة مساعدة، أرى أنه شيء أجيد"، مشيرة إلى أن توليها تدريب منتخب بلاده أمر مستبعد لأسباب شخصية رفضت الكشف عنها. وتغيب فوس تيكلميرج حاليا بسبب وعكة صحية لم يتم الكشف عن تفاصيلها، كما رفض اتحاد الكرة الألماني الكشف عن موعد عودة المدربة لمباشرة مهام عملها. وأصبح مصير فوس تيكلميرج التي ترتبط بعقد مع منتخب ألمانيا حتى 2025، محل شك في أعقاب خروج الفريق من دور المجموعات لكأس العالم للمرة الأولى في تاريخه.

FANABTEILUNG

دورتموند يوضح طبيعة إصابة سايتزر

أوضح نادي بوروسيا دورتموند، طبيعة الإصابة التي تعرض لها لاعب الوسط النمساوي، مارسيل سابيتزر، في مستهل مشواره بدوري أبطال أوروبا، الثلاثاء. وغادر سابيتزر ملعب مباراة فريقه ضد باريس سان جيرمان، في الجولة الافتتاحية لدور المجموعات، وذلك بعد مرور نحو 10 دقائق على بدايتها. من جانبه، قال سيباستيان كيل، المدير الرياضي للنادي، في تصريحات أوردتها صحيفة "Ruhr Nachrichten": "لقد عانى مارسيل من إصابة عضلية". ويسأله عن مدة غياب اللاعب، أجاب "سيغيب بالتأكيد لبضعة أيام مقبلة". وهذا يعني أن لاعب بايرن ميونخ لن يتواجد رفقة أسود الفريستيفال يوم السبت المقبل عند مواجهة فولفسبورغ في الدوري الألماني.

شرط مفاجئ في عقد كين مع بايرن

كشف دانييل ليفي، رئيس توتنهام، عن مفاجأة كبرى في عقده للاعبه السابق هاري كين مع بايرن ميونخ. وانتقل كين لصفوف بايرن ميونخ، هذا الصيف، كأغلى صفقة في تاريخ النادي الألماني، بعد أكثر من 10 سنوات قضاهما بالتوان توتنهام. وقال ليفي في تصريحات بمنتدى جماهير توتنهام داخل ملعب النادي، ونقلها الصحفي الموثوق فابريزيو رومانو: "توتنهام لديه شرط إعادة شراء مدرج في عقد هاري كين مع بايرن". وأضاف عبر حسابه على فيسبوك: "أشكر هاري على كل ما فعله من أجلنا، فهو مرحب دائما بعودته، إنه عضو محبوب ومقدر للغاية في عائلة توتنهام وإلى الأبد في تاريخنا". وختم: "من المهم توضيح أن تركيز هاري كين الكامل ينصب على بايرن فقط، ولا توجد توضيحات بشأن تفاصيل البند حتى الآن". جدير بالذكر، أن كين يعد الهدف التاريخي لتوتنهام، وحاول السبيرز كثيرا الإبقاء عليه، لكن رغبة اللاعب كانت أقوى هذه المرة.



غوارديولا يتغنى بالفاريز . . ويعلم خبرا سيئا عن سيلفا

اعترف مدرب مانشستر سيتي، بيب غوارديولا، بأنه يشعر بالاستياء من كم الفرص المهدرة لفريقه، رغم الفوز مساء الثلاثاء على الضيف، النجم الأحمر، بنتيجة 3-1، بافتتاح مشوار الفريق بمسابقة دوري أبطال أوروبا. وسدد لاعبو مانشستر سيتي 37 كرة خلال اللقاء، لكن الفريق أنهى الشوط الأول متخلفا بهدف نظيف، قبل أن ينتفض في الثاني، ويسجل ثلاثية كان نصيب المهاجم الأرجنتيني جولييان الفاريز منها هدفين. وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة "تي إن تي سبورت": "في آخر مبارياتي لا أعرف عدد الفرص التي أهدرناها، لقد لعبنا بشكل جيد حقًا لكننا لم نتمكن من تسجيل الأهداف. كنا متسقين وفي النهاية فزنا بالمباراة". وعن عدم التسجيل بعد 22 تسديدة في الشوط الأول: "تسديد 22 كرة على المرمى يعني أنك تلعب بشكل جيد حقًا. يجب أن تقع على عاتق الأشخاص الذين أمامك مسؤولية تسجيل الأهداف. إذا أحرزنا هدفين مبكرًا في الشوط الأول، لكان الأمر مختلفًا تمامًا". وتابع: "لقد لعبنا أمام وست هام مباراة رائعة أخرى. لقد أهدرنا الفرص لكننا تمكنا من خلق العديد منها كي نفوز بالمباريات". وحول ما قاله للاعبين بين الشوطين، صرح: "قلت يا رفاق.. لا يمكننا أن نقول إننا نلعب بشكل سيئ. انسوا النتيجة، نحن قادرون على العودة، لذا اذهبوا وكونوا أكثر هدوءًا. وقد فعلنا ذلك".

ويدين مانشستر سيتي بالفضل في قلب النتيجة، إلى الفاريز يقدم مستويات مميزة في الآونة الأخيرة، وأشاد به غوارديولا قائلا: "إنه يستحق ذلك (أن يكون أساسيا)، فهو يعمل في كل مباراة، ويسجل الأهداف، ويصنع التمديدات الحاسمة". وعن إصابة برناردو سيلفا الذي خرج من اللقاء في الشوط الأول، قال المدرب الإسباني: "لا أعرف ما الذي يعاني منه. لم أتحدث مع الطبيب. أتمنى ألا يكون الأمر سيئًا". لكن هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، كشفت أن غوارديولا صرح لها بأن سيلفا سيغيب عن عدة مباريات، دون أن يحدد طبيعة إصابته.

أسطورة تشيلسي يتجه لشراء حصة بالنادي

أفادت تقارير صحفية مساء الثلاثاء، بأن أحد قادة تشيلسي التاريخيين يفكر في شراء حصة صغيرة من النادي اللندني، ضمن مجموعة تسعى إلى الاستثمار بـ10 ألف من أسهم البلوز. وفقا لصحيفة "تيليغراف"، فإن أسطورة تشيلسي جون تيري وبعض شركائه، يستكشفون إمكانية تقديم عرض لشراء حصة في النادي. وستضمن العرض مشاركة المشجعين من خلال إحدى المنصات المختصة بالتكنولوجيا. وأضافت الصحيفة أن مالك تشيلسي الرئيسي تود بويلي، منفتح على الاستثمار الجديد في النادي. ويتولى آناند سامباسيان منصب الرئيس التنفيذي للمنصة، وهو مؤسس شريك لها، ومشجع لتشيلسي وحامل للذكرة الفريق الموسمية. وبحسب ما ورد بالصحيفة "رفض ممثلو تيري التعليق على احتمالات الاستثمار في تشيلسي". وكان تيري في السابق جزءا من كونسورتيوم (تحالف من مجموعة مستثمرين أو شركات) بميزانية 250 مليون جنيه إسترليني، يهدف إلى شراء 10 ألف من أسهم النادي للمشجعين. وتم إنشاء الكونسورتيوم عندما عرض المالك السابق رومان أبراموفيتش النادي للبيع العام الماضي، بعد أن فرضت عليه حكومة بريطانيا عقوبات بعد الغزو الروسي لأوكرانيا.

أونانا؛

لا أتواجد

في مانشستر

يونايتيد بسبب

قدمي فقط

أبدى الكامبروني أندريه أونانا، حارس مرمى مانشستر يونايتد، رضاه عن مستواه مع الفريق الإنجليزي، مؤكدا أنه يحاول تقديم أفضل ما لديه مع الشياطين الحمر. وانضم أونانا إلى صفوف مانشستر يونايتد في فترة الانتقالات الصيفية الماضية، قادما من إنتر ميلان، ليحجز مقعد الحارس الأساسي، بعد رحيل الإسباني ديفيد دي خيا إثر نهاية عقده. وقال أونانا "أنا لاعب شغوف وأطلب الكثير من اللاعبين والمدافعين، ولكن كما قلت من قبل، نحن في ذلك الوضع معا" وأضاف: "يونايتيد ناد مذهل وكبير، أحاول تقديم أفضل ما لدي، بداية الموسم لم تكن سهلة، ولكن أنا على ثقة بأن كل شيء سيكون على أفضل ما يرام". وتطرق إلى شجاره مع زميله هاري ماجواير في الفترة الإعدادية للموسم قائلا: "هاري فتي جيد للغاية وتجمعني به علاقة جيدة، تحدثت معه هذا الصباح قبل السفر، لا أعتقد أن هناك حاجة للتحدث عن أمور في الماضي، وما يحدث في الملعب يبقى في الملعب". وعن حاجته لإظهار جودته في التصدي للكرات أوضح الكامبروني: "لا أعتقد أنني أتواجد هنا كوني أجيد فقط استخدام قدمي، أهم شيء هو الفريق وتحقيق الفوز". وأردف: "إذا احتاج الفريق أن أكون جيدا بالقدم، سأكون كذلك، ولكن إذا لعبنا بخطط دفاع متراجع فانا حارس مرمى ومهمتي الأولى هي التصدي للكرات، أتطلع لمباراة الغد وأشعر بالثقة والحماس". وأتم بعودته المحتملة لقائمة منتخب الكامبرون: "لا يمكن الحديث عن أمور لا نعلم عنها شيئا، نحن هنا للتحدث عن لقاء بايرن ميونخ، وكل التركيز ينصب على مباراة الغد".

رودري؛

نصيحة

أورتيغا سبب

هدفي أمام

النجم الأحمر



أوضح رودري نجم مانشستر سيتي، أن فريقه قدم مباراة متكاملة في الفوز على النجم الأحمر (3-1) بافتتاح مشوار الفريقين بمسابقة دوري أبطال أوروبا، رغم تخلف السيتيزنز في نهاية الشوط الأول بهدف. وأهدر لاعبو مانشستر سيتي، مجموعة كبيرة من الفرص الخطيرة في الشوط الأول، قبل أن يتلقوا هدفا مباغتًا، تم تعويضه في الشوط الثاني عبر ثلاثية سجل منها رودري هدفا. وقال رودري في تصريحات لشبكة "تي إن تي سبورت": "أعتقد أنها كانت مباراة صعبة، رغم أنه كان من الممكن أن نسجل هدفين أو 3 أهداف في الشوط الأول. لم تكن حاسمين بما فيه الكفاية. لقد سجلوا من أول فرصة والأمور نفسها حدثت ضد وست هام". وأضاف: "الشيء الأكثر أهمية هو التحدث بين الشوطين مع اللاعبين والتأكد على أنه لا داعي للذعر، وأن نواصل القيام بعملنا". وتابع: "في النهاية سجلنا ثلاثة أهداف، وكان جولييان (الفاريز) مذهلا، وكان كايل (ووكر) قريبا من التسجيل، لذا فهي مباراة كاملة بكل المقاييس". وعن هدفه قال رودري: "لقد أقيمت نظرة في تلك اللحظة ورأيت الزاوية البعيدة. في بعض الأحيان لا يتعين عليك التسديد بقوة. أخبرني ستيبان (أورتيجا) بين الشوطين أن الحارس كان دائما في الهواء ولم ينزل إلى جانبي المرمى.. نصيحة جيدة".

وحول ما إذا كان قد بذل مجهودا أكبر في الآونة الأخيرة لمحاولة تسجيل المزيد من الأهداف، قال الدولي الإسباني: "أعتقد أن هذا شيء يصعب طبيعيا بالنسبة للاعب. أشعر بالطريقة التي يدافعون بها فانهم يعطون الوقت للاعبين خط الوسط للتسديد، إنه شيء أحاول العمل عليه، على الرغم من أن هذه ليست أهم صفاتي".

كلوب؛

ليفربول

أثبت أنه

لا يعرف

الاستسلام

أشاد الألماني بورجن كلوب، مدرب ليفربول، بعقلية لاعبيه، خلال الجولات الأولى من البريميرليغ. ونجح ليفربول في الفوز بـ3 مباريات أمام نيوكاسل وبورنموث وولفرهامبتون، رغم تأخره في النتيجة.

وقال كلوب في تصريحات لموقع ليفربول الرسمي: "تريد أن نصنع الكثير من الأشياء خلال الموسم، ومن الواضح أن أحد هذه الأشياء تتمثل في العقلية، وكذلك المرونة والروح". وأضاف: "لقد أظهرنا في اللحظات المميزة أننا فريق كرة قدم جيد حقًا، وفي اللحظات الأقل جودة من الواضح أننا لا نستسلم". وتابع: "لكن لا زلنا في الجولات الأولى، نحن لسنا مستقرين بعد، يمكنك أن ترى ذلك، لكننا في الطريق". وواصل: "نحن نعلم أن لدينا لاعبين جيدين، لكن يمكن أن يلعبوا بشكل سيئ، كما فعلنا في الشوط الأول أمام وولفرهامبتون، هذا هو الحال، لكنهم أفضل بكثير، نعلم ذلك أيضا، دعونا نقاتل من خلال ذلك". وأردف: "هسي اللحظة التي تبدأ فيها بالفوز بالمباريات الأقل جودة تعد علامة جيدة". وأتم: "من الواضح أن الشوط الأول لم يكن أقل جودة، لقد كان سيئا للغاية، لكن الشوط الثاني كان جيدا بشكل خاص".

مدرب تشالوباه يكشف سبب إصابات تشيلسي

وصف المدرب الشخصي لمدافع تشيلسي، تريزوه تشالوباه، أزمة الإصابات في الفريق اللندني بأنها "فوضى مطلق". ويعمل المدرب إد هودج بشكل وثيق مع تشالوباه، وناقش مشكلات البلوز في منشور على منصة "إكس"، تم حذفه لاحقا، فيه صورة تبدو لمحادثة خاصة على منصة "إنستغرام". وغاب عن تشيلسي العديد من اللاعبين الأساسيين هذا الموسم، رغم محاولة إعادة بناء الفريق تحت قيادة المدرب ماوريسيو بوكيتينو، وفاز بوحدة فقط من أول خمس مباريات في موسم الدوري الإنجليزي الممتاز. ويغيب عن تشيلسي نجوم مثل مويسيس كايسيدو وروميو لايفيا وكريستوفر كونكو، إلى جانب ريس جيمس ويوسلي فوفانا وبييتو بادياشيلي وكارني تشوكوييكا. وشرع هودج سبب إصابات لاعبي تشيلسي في الرسائل، والتي ألمح فيها إلى أن الطاقم البدني في النادي يتحمل الجزء الأكبر. وقال هودج في الرسائل: "عاني تريف من إصابة في الذراع.. يجب أن يعود إلى قدرته على العدو بنسبة 90 في المائة بحلول نهاية هذا الأسبوع". وأضاف: "معظم الإصابات ناتجة عن قيام اللاعبين بتحميل العضلات مرارا وتكرارا دون إطلتها.. ثم انطلاقات سريعة جدا ويتعرضون للإصابة". وتابع: "نادرا ما يقوم أي منهم بتمارين الليتلاتس الإصلاحية أو سباقات السرعة على الدرج وسباقات التلال لتقوية أربطة الركبة، إنها فوضى مطلق في الوقت الحالي يا أخي". ووفقا لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل"، رفض تشيلسي التعليق على ما ورد في رسائل هودج.

رودري

رجل

مباراة

مانشستر سيتي

والنجم الأحمر

اختارت اللجنة الفنية في الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويشا"، لاعب وسط مانشستر سيتي رودري، كأفضل لاعب في مباراة فريقه أمام ضيفه النجم الأحمر الصربي (3-1)، مساء الثلاثاء، في افتتاح مشوار الفريقين بالمجموعة السابعة من دوري أبطال أوروبا. وأدى رودري بشكل مميز في وسط الملعب، خلال المباراة، وقدم دعما لا يقدر بثمن لزملائه في الخط الأمامي، حيث سجل هدف فريقه الثالث في اللقاء، عندما تلقى تمريرة من فيل فودين ليتقدم داخل منطقة الجزاء ويسدد بعيدا عن متناول الحارس. وذكرت اللجنة الفنية في "يويشا"، إنه (رودري) يتمتع بقدرة رائعة على استلام الكرة تحت الضغط وربط الخطوط، وقد سجل هدفا جميلا".

وكان رودري قد سجل هدف مانشستر سيتي الوحيد، في المباراة النهائية للمسابقة لموسم الماضي في مرمى إنتر ميلان، ليقدّم فريقه

ويحتاج هنري 26 عاما لإجراء جراحة في الركبة عقب تعرضه للإصابة خلال المباراة التي خسرها الفريق على ملعب نيوكاسل يونايتيد بهدف دون رد يوم السبت الماضي. وحدثت إصابة هنري أثناء التحامه مع كيران تريبيرير قائد نيوكاسل في بداية الشوط الثاني. وقال نيل جريج رئيس الجهاز الطبي لبرينتفورد للموقع الرسمي للنادي: "يحتاج ريكو لإجراء عملية جراحية الأسبوع المقبل، وثلاصف يحتاج إلى فترة طويلة للتعافي". وختم: "رغم أن الأمر مخيب للآمال، لكن ريكو مر بتجربة مماثلة في الماضي ويركز بالفعل على استغلال هذه الفرصة ليصبح أكثر لياقة وقوة من ذي قبل، سنسانده تماما طوال تلك الفترة".

شبح

انتهاء

الموسم

يلاحق مدافع

برينتفورد

أعلن نادي برينتفورد الإنجليزي، أن ظهيره الأيسر ريكو هنري، قد يغيب حتى نهاية الموسم بسبب الإصابة في الركبة.

ويحتاج هنري 26 عاما لإجراء جراحة في الركبة عقب تعرضه للإصابة خلال المباراة التي خسرها الفريق على ملعب نيوكاسل يونايتيد بهدف دون رد يوم السبت الماضي. وحدثت إصابة هنري أثناء التحامه مع كيران تريبيرير قائد نيوكاسل في بداية الشوط الثاني. وقال نيل جريج رئيس الجهاز الطبي لبرينتفورد للموقع الرسمي للنادي: "يحتاج ريكو لإجراء عملية جراحية الأسبوع المقبل، وثلاصف يحتاج إلى فترة طويلة للتعافي". وختم: "رغم أن الأمر مخيب للآمال، لكن ريكو مر بتجربة مماثلة في الماضي ويركز بالفعل على استغلال هذه الفرصة ليصبح أكثر لياقة وقوة من ذي قبل، سنسانده تماما طوال تلك الفترة".

رغم العروض المغرب

كيزا يفضل البقاء في جوفنتوس ويبيدي ولائه للبيانكونيري

فضل كيزا البقاء في جوفنتوس الموسم الحالي بالرغم من العروض الضخمة التي قدمت له من قبل عدد من الأندية في مختلف الدوريات الكبرى. قرار كيزا كان الأفضل له في ظل نجاحه في تسجيل ثلاثية من الأهداف في أربع مباريات مع السيدة العجوز حيث من المنتظر أن يحمل الموسم الحالي عقدا جديدا للاعب، وذلك في ظل انتهاء عقده الحالي في صيف 2025 على أي شيء حتى الآن. وعانى كيزا من إصابة قوية على أبعده عن التشكيل الأساسي لجوفنتوس الموسم الماضي، مكتفيا بخوض 33 بديلا، ومسجلا 4 أهداف، ويشعر بأنه لا يمثل ركيزة أساسية في مشروع حسيما أفادت به "كورييري ديلو سبورت". جدير بالذكر، أن كيزا انضم لجوفنتوس مقابل 36 مليون جنيه إسترليني من فيورنتينا في ماي بعد إقناع مسؤولي "السيدة العجوز" بقدراته خلال فترة الإعارة. ط، ويمتد تعاقد كيزا مع جوفنتوس حتى جوان 2025، وتقدر قيمته السوقية بـ 40 مليون يورو، استنادا إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي. ويتمتع كيزا بقدرته على شغل أكثر من مركز بالخط الأمامي، على غرار الجناح الأيسر والمهاجم الوهمي. وإحصائيا، سجل نجم فيورنتينا السابق 25 هدفا وقدم 20 تمريرة حاسمة، خلال 94 مباراة خاضها رفقة جوفنتوس بمختلف البطولات، استنادا إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي.

إمبولي يقلل مدربه باولو زانيتي بعد سباعية روما

أعلن نادي إمبولي، إقالة مدربه باولو زانيتي، وذلك عقب الهزيمة الساحقة بنتيجة (7-0) التي تلقاها الفريق على يد روما، والتي كانت أيضا الخسارة الرابعة على التوالي هذا الموسم. وأصبح زانيتي أول مدرب يقال في الدوري الإيطالي بالموسم الحالي، وذلك في ظل الهزائم المتتالية والتي تازمت بالسباعية التي تلقاها الفريق على يد الذئاب. وتلقت شبك إمبولي 12 هدفا منذ بداية الموسم، كما فشل الفريق في تسجيل أي هدف، وكان هذا كفيلا بإعلان النادي الاستغناء عن خدمات المدرب الذي أنهى الموسم الماضي في المركز الـ 14، وكان يفصله عن الهبوط 12 نقطة فقط.

بيولي: راض عن أداء الفريق وأتفهم صيحات الاستهجان

حلل ستيفانو بيولي نتيجة التعادل ما بين ميلان ونيوكاسل على ملعب سان سيرو في افتتاحية مشواره بدوري الأبطال، وذلك بعد أيام من الخسارة الكبيرة أمام الإنتر بخماسية في الدوري. شكر مدرب الروسونيري جماهير الفريق التي صفقت له، وأيضاً أكد أنه يتفهم أولئك الذين أطلقوا صيحات الاستهجان ضده مشيرا إلى أن ذلك يحفز الفريق. وفي تعليقه بعد المباراة قال ستيفانو: "أنا راض للغاية، لعبنا المباراة التي أعدناها وحاولنا أن نكون خطيرين دائما ولكننا لم ننهي الفرص بشكل جيد، اعتقدت أن لياو سيهز الشباك وأيضا أوليفييه جيرو". استطرد: "علينا أن نستمر في النمو والتحسن، لدى هذا الفريق الصفات ولكن عندما تفقد إصرارك فإنك تخاطر بتحقيق نتيجة سلبية". وواصل عن ردة فعل الفريق بعد خسارة الدوري: "أعرف فريقتي جيدا، كانت خيبة الأمل هائلة ولم يكن من السهل التحدث إلى الفريق يوم الأحد ولكن منذ يوم الاثنين قمت بمراجعة الأشياء التي ينبغي رؤيتها". وفيما يخص إصابة مايك مينيان ولوفنتوس تشيك اليوم قال: "أحس مايك مينيان بشئ، ولكنه لم يقل سوى القليل وأنا أثق به، أما لوفنتوس تشيك فقد شعر بمجرد تشنج عضلي، من الواضح أننا نلعب كثيرا وهذا ما يزيد من خطر الإصابة".

بروفيديل
حارس لاتسيو عن الهدف
التاريخي:

"أدركت أن هناك 30 ثانية متبقية، جربت طريقة إمبولي ونجحت العملية"

تحدث الحارس الإيطالي إيفان بروفيديل، حارس لاتسيو، عن الهدف التاريخي الذي سجله لصالح فريقه في مرمى أتلتيكو مدريد في دوري أبطال أوروبا. وكانت المباراة التي جمعت بين الفريقين على أرض الملعب الأولمبي في روما في طريقها للنهاية بفوز أتلتيكو مدريد بهدف بابلو باربوس، ولكن الحارس بروفيديل تقدم من مرماه ليسجل هدفا للبيانكونيري في الدقيقة 5+90. وقال بروفيديل، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «كان من الصعب سماع أي شيء من الدكة، لذلك لم تكن قادرين على التواصل من أجل مناقشة إذا كان يجب أن أتقدم أم لا»، وتابع: «لقد أدركت أن هناك 30 ثانية متبقية، وكانت الفرصة الأخيرة». وأضاف حارس لاتسيو: «أعتقد أنني أدرت تماما ما حدث، كرة القدم سريعة سواء في الجانب الجيد أو السيء، نحن اليوم لم نفز بالمباراة، وحصلنا فقط على نقطة». وعلق بروفيديل على طريقة هرويه من الرقابة لتلقي الكرة العرضية في لحظة الهدف وهو التحرك الذي نال إعجاب جميع من شاهد اللقاء. وقال عن ذلك: «يمكنني أن أمزح وأقول إنني أدرس أسلوب تشيرو إمبولي»، وأضاف: «كنت أرى أن هذه هي المساحة الوحيدة المتاحة لذلك تحركت في ناحيتها».

حارس مرمى لاتسيو يسجل ويدخل تاريخ دوري أبطال أوروبا

خطف إيفان بروفيديل حارس مرمى لاتسيو الإيطالي الأخضر خلال المباراة التي جمعت فريقه بضيفة أتلتيكو مدريد الإسباني، الثلاثاء، لحساب الجولة الأولى من دور المجموعات ضمن دوري أبطال أوروبا، عندما نجح في هز الشباك في توقيت قاتل من المباراة. سجل إيفان بروفيديل، حامي عرين لاتسيو، هدف تعادل فريقه عند الدقيقة 4+90 بضربة رأسية بديعة، أنقذ بها "نصور روما" من هزيمة محققة على ملعب الأولومبيكو في العاصمة الإيطالية. وتقدم أتلتيكو مدريد بهدف في الدقيقة 29 أحرزه لاعب الوسط بابلو باربوس بصناعة الظهير الأرجنتيني ناهويل مولينا، لينتهي الشوط بتقدم الروخي بالانكوس 1-0. إيفان بروفيديل الأول منذ هدف إنياما عام 2010 يعد بروفيديل رابع حارس يسجل في دوري أبطال أوروبا، كما أنه ثاني حارس يسجل دون احتساب الأهداف من ركلات جزاء.



وذكرت شبكة "هوسكورد"، أن بروفيديل، بات أول حارس مرمى يسجل هدفا في دوري الأبطال منذ أيام الحارس النيجيري فنست إنياما حين أحرز هدفا لفريق هيوغيل تل أبيب عام 2010 في مرمى ريد بول سالزبورغ النمساوي بالمرحلة التأهيلية لمجموعات موسم 2010/2011.

جيرو مهاجم ميلان:

"نحن بحاجة إلى تقييم ما يجب تحسينه، وأن نركز على المباراة المقبلة"

كشف أوليفييه جيرو مهاجم ميلان، سبب تعادل فريقه أمام نيوكاسل يونايتد، بملعب سان سيرو، في الجولة الافتتاحية لدور المجموعات في دوري أبطال أوروبا. ميلان فرض أسلوبه تماما على اللقاء وأطلق 25 تسديدة على مرمى نيوكاسل من بينها 8 تسديدات بين إطار المرمى، في مقابل تسديدة واحدة فقط لنيوكاسل بين القائمين والعارضة. وقال جيرو في تصريحاته لشبكة سكاي سبورت إيطاليا: "أعتقد أنه كان لدينا الكثير من الفرص للتسجيل، والكفاءة في تحويل الفرص أمر مهم للغاية في هذا المستوى". وأضاف: "لقد بذلنا قصارى جهدنا ولم يكن ينقصنا سوى شيء واحد هو اللمسة الأخيرة". وتابع: "نحن بحاجة إلى تقييم ما يجب تحسينه، وأن نركز على المباراة المقبلة، هذه هي كرة القدم، في بعض الأحيان من الأفضل نسيان ما حدث لكن دائما يوجد رغبة في التعلم". وبشأن عودة تونالي إلى سان سيرو لكن بقميص نيوكاسل، علق: "أنا أحبه، لكن الليلة أردنا الفوز بالفعل، أعتقد أننا كنا نفتقر لبعض الحظ".





فيرمينو يوجه رسالة لجماهير الأهلي باللغة العربية

وجه البرازيلي روبرتو فيرمينو نجم النادي الأهلي رسالة لجماهير الفريق باللغة العربية، عقب الفوز على التعاون ضمن منافسات دوري روشن . وقاد فيرمينو الأهلي للفوز على التعاون بثلاثة أهداف مقابل هدف، في المباراة التي جمعتهم على ستاد مدينة الملك عبد الله الرياضية، أمس السبت.

ظهر فيرمينو في مقطع فيديو عقب مباراة الأهلي والتعاون متحدثا باللغة العربية قائلا: "مبروك"، وذلك تعقيبا على فوز فريقه بثلاثة أهداف مقابل هدفين.

بعد لجوئه لطبيب نفسي . . ريتشارليسون يحظى بدعم "عائلة" توتنهام

قال سون هيونغ مين قائد توتنهام إن فريقه سيواصل دعم ريتشارليسون بعدما قاد المهاجم البرازيلي انتفاضة نادية في الوقت بدل الضائع خلال الفوز على شيفيلد يونايتد بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم السبت الماضي. وكان ريتشارليسون قال الأسبوع الماضي إنه يحتاج إلى دعم نفسي مع عودته إلى إنجلترا، بعد التقاط صورة للاعب البالغ من العمر 26 عاما بينما كان يبكي على مقاعد البدلاء خلال فوز البرازيل 5-1 على بوليفيا في مباراة بتصفيات كأس العالم 2026. وسجل ريتشارليسون 5 أهداف في 41 مباراة مع توتنهام منذ انتقاله من إيفرتون جانفي العام الماضي، ولم ينجح في حجز مكانه بالتشكيلة الأساسية بشكل متواصل. وهدف ريتشارليسون أمام شيفيلد يونايتد يوم السبت- هو الهدف الأول للمهاجم البرازيلي في الدوري الإنجليزي منذ أفريل الماضي. وقال سون "كان الأمر صعبا عليه، ولكننا نتمنى أن تمنحه هذه المباراة دفعة من الثقة. نجح في تغيير المباراة تماما. هذا ما ننتظره منه". وأضاف سون -الذي يحمل أيضا شارة قيادة منتخب كوريا الجنوبية- "أن هذا جزء من كوننا عائلة". وتابع "ربما كانت سعادتني أكبر من سعادته. نحن نحتاجه كفريق وهو صاحب إمكانات عالية، لكن الثقة تكون حاسمة دائما". وواصل سون "ريتشي لاعب قوي حقا وصاحب شخصية رائعة ويستطيع دائما التعافي والعودة، لكن عندما يعاني المرء من وقت صعب، فهو يحتاج إلى أشخاص جديرين من حوله". وسيلعب توتنهام، صاحب المركز الثاني في البريميرليغ، في ضيافة جاره أرسنال الأحد المقبل.

لماذا

يحرص

لاعبو التنس دائما على تناول الموز خلال المباريات؟



هل سألت نفسك يوما عن فوائد الموز التي تجعله الوجبة الأساسية للاعبين التنس بين الأشواط خلال المباريات؟ فبخلاف فوائده وما يحتويه من عناصر غذائية مهمة، يعتبر عنصرا أساسيا في مباريات التنس بالنسبة للسيدات والرجال، ومهما طرح السوق بدائل أخرى تجارية، يبقى هو الحاضر الأقوى لدى اللاعبين. وبحسب موقع aceify.me، يعتبر الموز مصدرا غنيا بالكربوهيدرات، التي تعد المصدر الأساسي للطاقة للرياضيين، إذ عادة يمكن أن تستمر مباريات التنس لعدة ساعات، وتتطلب مستويات عالية من الطاقة والقدرة على التحمل، إذ يساعد استهلاك الكربوهيدرات في الحفاظ على مستويات السكر في الدم، ويوفر طاقة مستدامة طوال المباراة. يحتوي الموز أيضا، على سكريات طبيعية مثل الفركتوز والجلوكوز والسكروز، التي يمتصها الجسم بسرعة، وتعطي دفعة فورية للطاقة، وهذا يجعلها طعاما مثاليا للاعبين التنس الذين يحتاجون إلى طاقة سريعة أثناء المباراة. بالإضافة إلى الكربوهيدرات، فإن الموز غني أيضا بالبوتاسيوم، وهو معدن أساسي لوظيفة العضلات، إذ يفقد الجسم البوتاسيوم أثناء التمرين من خلال العرق، ما يؤدي إلى تقلصات العضلات والإرهاق. ويساعد تناول الموز أثناء المباراة، على تجديد مستويات البوتاسيوم في الجسم، ويقلل من مخاطر تقلصات العضلات، وهو أمر مهم بشكل خاص للاعبين التنس، الذين قد يحتاجون للعب مباريات متعددة في يوم أو أسبوع. فائدة أخرى للموز هي محتواها العالي من الألياف، إذ تساعد الألياف على تنظيم عملية الهضم، وتحافظ على شعور اللاعب بالشبع لفترات أطول، ما يقلل الحاجة إلى تناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر أثناء المباراة. هذا مهم لأن الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالامتلاء وعدم الراحة، ما قد يؤثر على أداء اللاعب في الملعب. ونظرا لأن الموز سهل الهضم وسريع الأكل، يعتبر وجبة خفيفة مناسبة للاعبين التنس، فهو لا يتطلب أي تحضير ويمكن حملها بسهولة في حقيبة أو جيب اللاعب، علاوة على ذلك؛ فهي غذاء طبيعي لا يحتوي على أي إضافات أو مواد حافظة، ما يجعله خيارا صحيا أكثر مقارنة بالوجبات الخفيفة المصنعة. تناول الموز أيضا، يمكنه أن يوفر دفعة نفسية للاعبين التنس، فقد أظهرت الدراسات أن مضغ الطعام وتناوله يمكن أن يزيد من إفراز الدوبامين، وهو ناقل عصبي مرتبط بالسعادة والمكافأة، وهو الأمر الذي يمكن أن يساعد اللاعبين على الشعور بمزيد من النشاط والدافع أثناء المباراة.

شجار بين 4 لاعبين في مانشستر يونايتد بعد الخسارة أمام برايتون

تصاعدت الأزمة داخل نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي بعد الخسارة الكبيرة التي تعرض لها الفريق أمام نادي برايتون، بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد، في المباراة التي



أقيمت يوم السبت الماضي على ملعب "أولد ترافورد"، والتي تندرج ضمن منافسات الأسبوع الخامس من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، الثلاثاء، فإن 4 لاعبين من تشكيلة نادي مانشستر يونايتد دخلوا في شجار بعد نهاية المباراة، التي كلفت فريق "الشياطين الحمر" الخسارة الثالثة هذا الموسم، وذلك بعد مرور 5 جولات منذ انطلاق الموسم الكروي الحالي. وأضافت الصحيفة أن قائد تشكيلة مانشستر يونايتد، البرتغالي برونو فيرنانديز، دخل في نقاش حاد مع لاعب خط الوسط، الاسكتلندي سكوت مكميناتي، الذي شارك لأول مرة أساسيا هذا الموسم، كذلك دخل شاني خط الدفاع، الأرجنتيني ليساندرو مارتينيز، والسويدي ليندولف، في جدال بعد اللقاء. وحاول مدرب نادي مانشستر يونايتد، الهولندي إيريك تين هاغ، تهدئة الأمور واستعادة السيطرة على الوضع داخل غرفة الملابس، بداية بمحاولة تحليل أسباب الخسارة أمام كتيبة المدرب الإيطالي، روبرتو دي زيربي، التي أثارت غضب مشجعي الفريق الذين أطلقوا صافرات استهجان على اللاعبين. وتعيش تشكيلة المدرب تين هاغ عددا من المشاكل منذ انطلاق الموسم الحالي، بداية برحيل مایسون غرينوود، وغياب أنتوني بسبب المشاكل التي حدثت خارج الملعب، كذلك جزد المدافع الإنجليزي هاري ماغواير من شارة القيادة، ومن ثم أبعد جادون سانشو من الفريق الأول بسبب تصريحاته الأخيرة.

وجبة عشاء تفجر أزمة بين ليفاندوفسكي والاتحاد البولندي

كشف تقرير إسباني عن نشوب أزمة بين البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، واتحاد كرة القدم في بلاده بسبب وجبة عشاء تناولها جميع لاعبي منتخب بلاده العام الماضي. ونقلت صحيفة "سبورت" الإسبانية عن وسائل إعلام بولندية أن ليفاندوفسكي مدين بأموال للاتحاد البولندي لكرة القدم، بعد تناوله طعام العشاء في مطعم تابع للشيف التركي الشهير نصرت. وقالت الصحيفة، إن "التوتر يتصاعد بين الاتحاد البولندي وليفاندوفسكي"، موضحة أن اللاعب دعا زملاءه إلى لتناول طعام العشاء بعد أول مباراة لمنتخب بولندا في نهائيات كأس العالم 2022 في قطر، التي جمعتهم بنظيره المكسيكي لحساب المجموعة الثالثة، وانتهت بالتعادل السلبي، وحينها كان من المفترض أن يتحمل مهاجم برشلونة نفقات تلك الدعوة. ولكن وبدلا من ذلك أرسل ليفاندوفسكي فاتورة العشاء إلى الاتحاد البولندي لكرة القدم، الأمر الذي فجر غضب المسؤولين.

ومن أجل السيطرة على الموقف ووضع حد للشائعات المنتشرة على وسائل الإعلام، قال توماش كوزلوفسكي أحد المسؤولين في الاتحاد البولندي، إنه "كان عشاء خاصا باللاعبين، وعلى حد علمي دفع كابتن الفريق (ليفاندوفسكي) ثمنه من أمواله الخاصة". و كان ليفاندوفسكي قد احتفل بطريقة غريبة بعد هدفه في مرمى جزر فارو بعدما وضع يده في فمه. وحسب تحليل صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن ليفاندوفسكي أراد الرد عبر هذا الاحتفال على الانتقادات التي أصابته مؤخرا بسبب تراجع مستواه مع منتخب بولندا، كما فسرت الاحتفال على أنه مرتبط بما يعرف "بالقروود الثلاثة"، أو "قروود الحكمة" المستوحاة من الثقافة اليابانية، وذلك لأنهم "لا يرون الشر، ولا يسمعون به، ولا حتى يقولونه". وأبرزت الصحيفة تصريحات "ليفان" التي جاء فيها، أن هذه الاحتفالية سز مع زوجته أنا وصرح، "إنه سر عائلي، سرنا. اليوم هو عيد ميلاد أنا، وهي تعرف ما أعنيه بذلك، وما كانت أقصده".

ويحتل منتخب بولندا المركز الثالث في جدول ترتيب المجموعة الخامسة برصيد 6 نقاط، وتفصله نقطتان عن جمهورية التشيك المتصدرة، ونقطة واحدة عن ألبانيا صاحبة المركز الثاني.

رونالدو يحقق حلم طفل إيراني

حقق النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد نادي النصر السعودي، حلم طفل إيراني لم يتمكن من مقابلته قبل مواجهة "العالمي" وبرسيبوليس بدوري أبطال آسيا. ونشر نادي النصر مرئية لرونالدو وهو يستقبل الطفل ويهديه قميصا لنادي النصر. والتقط رونالدو صورة مع الطفل الذي احتفل على طريقة النجم البرتغالي الشهيرة "Si" وأثار الطفل الإيراني ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي، عندما ظهر في مقطع مرئي وهو يبكي بحرق، ومستاء لعدم تمكنه من دخول الفندق الذي توجد فيه بعثة النصر في العاصمة الإيرانية، لمقابلة نجمه المفضل رونالدو.



إرشادات غذائية لفائدة الرياضيين

ممارسة المصابين بالسكري للرياضة

الرياضة والصحة وجهان لعملة واحدة بالنسبة للجميع ولمرضى السكري، فبالإضافة إلى الفوائد المعروفة لممارسة الرياضة، مثل بناء وتقوية العضلات، حماية القلب والأوعية الدموية، الرفع من مستوى تحمل القلب والرئتين، تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم والحفاظ على الوزن السليم، تحسن ممارسة الرياضة أيضا من عمل الانسولين لدى مرضى السكري ومن الممكن أن تحد من الحاجة إلى تناول الأدوية. كذلك، تخفف ممارسة الرياضة من التوتر، الضغوطات والقلق، تحسن من مستوى التركيز وتخفف من الشعور بالجوع، فتقليل السعرات الحرارية لدى مرضى السكري يجب ألا يقتصر فقط على تخفيف الوجبات أو استبدال السكر الأبيض بالسكر الالوان وتناول الأغذية خفيفة الدسم فحسب، بل يجب إدراج الرياضة جنباً إلى جنب طبعا بعد موافقة الطبيب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لممارسة الرياضة والتمارين الإيروبية أن تمنع حصول مضاعفات مرض السكري وأن تحد من احتمال الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى أنها تساعد في حرق الدهون الزائدة في الجسم والتحكم بمستوى الجلوكوز، ولكن من المهم التذكّر أن على مرضى السكري، بشكل خاص، الانتباه والمحافظة على قوانين الحذر والسلامة، كي لا يسببوا لأنفسهم الضرر بسبب مرضهم. في البداية، من الضروري الحصول على موافقة الطبيب المعالج قبل البدء بممارسة رياضة جديدة، عندما تخرجون لممارسة الرياضة في الصالة الرياضية أو المشي أو أية رياضة أخرى خارج المنزل، عليكم أن تأخذوا معكم 15 غراما على الأقل من السكريات، مثل كوب ونصف الكوب من عصير الفواكه، أو 5 حبات من الحلوى أو مكعبات الجلوكوز، وذلك تحسباً لحالة انخفاض مستوى السكر في الدم وأنتم بعيدون عن البيت. يجب ملاءمة الحذاء لنوع الرياضة التي تمارسونها، لمنع الإصابات والجروح في القدمين. كذلك، ينصح بارتداء جوارب خاصة للرياضة مصنوعة من البوليستر لمنع الاحتكاك الزائد الذي يمكن أن يسبب الإصابة بالجروح، وقبل ممارسة الرياضة والتعالج الحذاء، تفحصوا جيدا للتأكد من عدم وجود جروح أو تقرحات على الرجلين. عندما تخرجون إلى ممارسة الرياضة عليكم التزود ببطاقة هويته معكم، تحسباً لحالة الإصابة بالإغماء أو تحسباً لنشوء حاجة إلى التوجه لتلقي المساعدة الطبية، كذلك، يفضل أن تحملوا معكم دائما جهازا لفحص مستوى السكر في الدم. يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة الرياضة وبعدها، ينصح باستشارة الطبيب بالنسبة لمستوى السكر الملائم في الدم قبل ممارسة الرياضة، هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يستعملون الإنسولين. إذا شعرتُم بالرعشة، القلق، الترقق الزائد أو أي تغيير غير عادي في نظم القلب توقفوا عن ممارسة الرياضة وافحصوا مستوى السكر في الدم، إذا كان منخفضا فتناولوا حالا أحد المأكولات التي أحضرتموها معكم من البيت. ينصح ببدء كل تمرين بتمارين لتدفئة العضلات لمدة 5-10 دقائق، لكي يكون الجسم مستعدا للرياضة ولا يتم مضاجته بتمارين صعبة ومكثفة. ينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة في اليوم، ليس بالضرورة بشكل متواصل، بل من الممكن تقسيمها خلال النهار 10 دقائق في الصباح، 10 دقائق عند الظهر و10 دقائق في المساء. أنواع الرياضة التي ينصح بها لمرضى السكري هي التمارين الإيروبية مثل المشي، الهرولة، العدو الخفيف، الزلاجات، كرة المضرب، التجديف، قفز الحبل، السباحة، ركوب الدراجة، كرة السلة، دراجة التمارين وآلة المشي لأنها تحسن من صحة الجسم وتتطلب عمل مجموعة العضلات الكبيرة. هنالك بعض أنواع الرياضة التي لا تعتبر تمارين إيروبية، ولذلك فهي أقل فائدة لمرضى السكري مثل ركوب الخيل، كرة القدم، الكرة الطائرة. ينصح بممارسة أنواع الرياضة التي تشمل أكثر من مشارك واحد، وبهذه الطريقة يمكن تطوير علاقات اجتماعية والتعرف على أشخاص جدد. السباحة تساعد جدا على الاسترخاء، وينصح بممارستها لمن يعاني من التهاب المفاصل، لأنها لا تمارس الضغط على المفاصل وتمكن من الاسترخاء والراحة في الماء. إذا كنتم تمارسون الركض أو المشي، حاولوا تغيير مسار المشي في كل مرة كي لا تصابوا بالملل، وتعتبر أعمال النظافة نشاطات رياضية صحية وينصح بممارستها لمرضى السكري. استعملوا الدرج بدل المصعد الكهربائي، دائما إذا كان الطابق المطلوب من الطوابق العليا في البداية، حاولوا صعود نصف المسافة على الأقل بواسطة الدرج، إذا كنتم تعملون في مكتب كبير وتريدون التحدث مع زميل لكم في المكتب، لا تكلموه في الهاتف وإنما توجهوا إليه بشكل شخصي.

يختلف النظام الغذائي للرياضيين باختلاف العمر، والجنس، ونوع الرياضة التي يمارسها الشخص. فعلى سبيل المثال، عند القيام بالتمارين الرياضية رغبة في تخفيف الوزن يجب أن يقلل الشخص من تناول السعرات الحرارية اليومية مع ضرورة الالتزام بتناول الطعام من كافة المجموعات الغذائية وبكميات محسوبة، في حين عند القيام بالرياضة رغبة في بناء العضلات عندها قد يحتاج الرياضي إلى عدد كبير من السعرات الحرارية لبناء الأنسجة وتزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالتمارين الرياضية الشاقة. يجب ألا يقلل الرياضي في طعامه بغرض إنقاص الوزن؛ كون البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائما ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي بالتالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد. يفضل التقليل من استعمال المكملات الغذائية، ومكملات الكربوهيدرات، وبدائل الوجبات من السوائل التي من المفترض أنها تساعد في بناء العضلات؛ كون المصادر الغذائية الطبيعية أفضل بكثير من المكملات الغذائية. ضرورة الاعتدال في استخدام مادة الكافيين التي تساعد الرياضيين على رفع الأداء الرياضي، وزيادة الطاقة، وتأخير الإحساس بالتعب، وزيادة الانتباه واليقظة، وتحفيز الجهاز العصبي، ولكن إذا استعملت بكميات كبيرة قد تؤدي إلى الغثيان، والصداع، وزيادة في ضربات القلب، وارتجاف العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من فقدان السوائل مما يؤدي إلى الجفاف إضافة إلى التقليل من تناول الأغذية المالحة والمدخنة التي تسبب العطش، وضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضي الشاق وكذلك أثناءه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفاقد من السوائل. لا ينصح أبدا بتناول مشروبات الطاقة للرياضيين، فبالرغم من أنه قد يشعر الرياضي بعد تناولها باليقظة والنشاط ولكن سرعان ما يشعر بالخمول والإرهاق بعد فترة من تناولها مما قد يؤثر على أداء الرياضي، بالإضافة إلى أضرارها البالغة على الجسم وخاصة على القلب. يفضل تناول الوجبات الكبيرة قبل التمرين ب 3-4 ساعات، وذلك لإعطاء الجسم فرصة كافية لهضم الطعام حيث أن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة قد يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما قد يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية. كما يفضل أن تحتوي هذه الوجبة الكبيرة على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة (كربوهيدرات بطيئة الامتصاص) لأنها تزود الجسم بالطاقة طوال مدة التمرين وتؤخر من الشعور بالتعب، ويفضل اختيار النشويات غير معالجة لاحتوائها على الألياف التي تبطئ أكثر من عملية الامتصاص وبالتالي تزود الجسم بطاقة لمدة أطول وتوجد في الحبوب الكاملة مثل حب القمح الكامل، والشعير، أو الخبز النشوية مثل البطاطا، والذرة، والبقوليات، كما يفضل أن تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين للتخفيف من ألم العضلات وإعادة بناء النسيج العضلي، بالإضافة إلى نسبة قليلة من الدهون. يفضل تناول وجبة خفيفة عند اقتراب التمرين، أي قبل التمرين بنصف ساعة، مع مراعاة أن تكون الوجبة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة (كربوهيدرات سريعة الامتصاص) مثل العسل، والتمر، والعصير، وذلك لإمداد الجسم بالطاقة. تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين، لأنها غنية بالدهون التي تبطئ من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، وغنية بالصوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش، بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي. يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين، فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل 2 - 2.5 كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين، وحوالي 1 كوب قبل التمرين بربع ساعة. وخلال التمرين، ينصح بشرب الماء فقط، وذلك لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى. حيث ينصح بشرب الماء بمعدل 2/1 - 1 كوب كل 15-20 دقيقة من التمرين. أما بعد التمرين فيجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشرة دقيقة بعد التمرين لتعويض

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

المدير العام : **مجدوب بن صالح**

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

الطابع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

الفاكس:
023-78-57-70
الهاتف:
0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

من أجل اشارككم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال،
النشر والأشهار وكالسة ANEP،
المواحدة ب(أ) نهج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
021 7371 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81
الفاكس:
021-73-95-59
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

SPORT
يومية رياضية جزائرية



تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي:

إشهاراتكم:

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

دزاير سبور، 2023/09/21



BIT BAIT®
100% ALGERIEN
حماية آمنة
Safe Protection
BIO NON TOXIC
SOLARIMPULSE®
DECEMBER 2020
EFFICIENT SOLUTION

12, Rue Hassen Benaamane Bir Mourad Rais Alger
023 57 13 46 / 023 41 18 68
0560 04 22 20 / 0550 60 01 66
www.bitbaitint.com
bitbait

دزاير سبور، 2023/09/21



دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

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

إشهاراتكم:

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

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سبور، 2023/09/21