

سليمانى  
يرفع رصيده  
لـ 43 هدفا مع  
"الخضر"

www.dzair-tube.dz  
SPORT

رئيس "الفاف" كان  
حاضرا في الإمارات  
لدعم "الخضر"



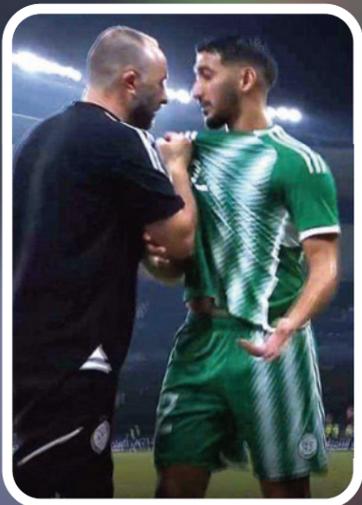
يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 17 أكتوبر 2023 الموافق لـ ربيع الآخر 1445 هـ العدد: 822، الثمن: 30 دج

لقاء ودي  
تحضيري

سليمانى ينقذ "الخضر"  
من الهزيمة في "دير بي الأشقاء"

# درس مفيد



لقطة بلماضي  
وبن رحمة تصنع الحدث  
**بلماضي**: "ما حصل مع  
بن رحمة يحدث  
في كرة القدم، لم يكن  
سعيدا ولم أكن سعيدا"

لعروسي  
يخوض أول  
لقاء له مع  
الجزائر

"الفراعنة"  
يكشفون نقائص  
المنتخب الوطني  
قبل تصفيات  
المونديال



لاعب "الخضر" يقاتل من أجل اللحاق بـ "الكان"  
بن ناصر يعود إلى تدريبات  
ميلان مبيكرا

قال إن اللعب في أفضل دوري بالعالم أمر رائع.. آيت نوري:

## "سعيد جدا بثقة المدرب أونيل وأسى لتقديم أفضل ما لدي مع الوولفز"

عبر المدافع الدولي الجزائري ريان آيت نوري، عن سعادته الكبيرة مع ناديه ولفرهامبتون الإنجليزي، مؤكداً أن المدرب غاري أونيل ساعده على استعادة مستواه الذي فقدته الموسم الماضي، وهو الآن مصمم على رد جميل لمديره الذي منحه الثقة. وشارك الظهير الأيسر لـ "الخضر" أساسيا في 7 مباريات مع ولفرهامبتون هذا الموسم من أصل 8 مباريات خاضها الفريق في الدوري الإنجليزي الممتاز حتى الآن، حيث كان مثيرا للإعجاب بشكل خاص، لا سيما في المواجهتين الأخيرتين مع مانشستر سيتي وأستون فيلا. واستعاد آيت نوري مكانته مع الفريق بعدما فقدتها الموسم الماضي، تحت قيادة التقني الإسباني جولين لوبيتيغي الذي أخرجه من مخططاته بشكل كلي، ما دفعه للتفكير في المغادرة خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية، قبل قدوم المدرب غاري أونيل الذي آمن به ومنحه الثقة بعد إعادته للتشكيلة الأساسية. وقال آيت نوري في تصريحات للموقع الرسمي لـ "الوولفز": "أنا سعيد جدا، لقد منحني المدرب الثقة وأريد أن أبذل قصارى جهدي على أرض الملعب لأكون عند الثقة للمدرب، أعتقد أنني بحاجة لمواصلة التحسن وتطوير نفسي، أنا سعيد الآن وأحتاج إلى الاستمرار". وعن تحسن مستوى الفريق في اللقاءات الأخيرة، أضاف لاعب "الخضر": "كنت سعيدا بالأجواء الجيدة أمام سيتي وأستون فيلا والحصول على أربع نقاط أمر جيد، الآن نحن بحاجة إلى الاستمرار، ونحتاج إلى الاستمرار في المباراة القادمة ضد بورنموث". وواصل: "لقد قدمنا مباراة جيدة أمام سيتي، لكن هذا ليس كافيا، نحن بحاجة إلى الاستمرار والاستمتاع بالفريق. لدينا فريق جيد، والأجواء جيدة جدا، والان نحتاج إلى الاستمرار وبذل قصارى جهدي أمام بورنموث". واعترف الدولي الجزائري أنه بحاجة إلى تطوير مستواه الدفاعي أكثر، مبرزا في رده على سؤال بخصوص تغيير خطة اللعب من قبل مديره أونيل: "لقد لعبنا من قبل بهذه الطريقة، خمسة في الدفاع، لذلك أعرف المركز. إنه أمر جيد لأنني أستطيع الهجوم أكثر. أحتاج إلى الاستمرار في التركيز دفاعيا لأنني بحاجة إلى التقدم في هذا الجزء. أنا أستمتع بالهجوم والتسديد ولدي فرصة أكبر لتقديم المساعدة أو التسجيل". وأكد نجم المنتخب الوطني أنه يريد تقديم أفضل ما لديه من أجل الجماهير والمدرب مشيرا: "أنا سعيد جدا. أريد أن أقدم أفضل ما لدي لهذا النادي، كنت صغيرا جدا عندما أتيت إلى هنا والان لدي المزيد من الخبرة". وختم: "لقد أتيت لي الفرصة للعب في أفضل دوري في العالم وأعتقد أنه أمر جيد للغاية. أحتاج إلى مواصلة هذه العملية والتقدم. أريد أن أقدم أفضل ما لدي أمام الجماهير والمدرب". والتحق آيت نوري بـ "الذئاب"، حينما كان يبلغ من العمر 19 سنة قادما من أوني الفرنسي، وتطور على مدار المواسم الثلاثة الماضية، حيث لعب 88 مباراة مع الفريق، ويشعر الآن أنه لاعب أفضل الآن، وهو ما يأمل أن يقيده ولفرهامبتون.

إشارات قوية على اختياره لتمثيل المنتخب الوطني

## لعروسي يدعو أوليس للانضمام إلى "الخضر"

قام الوافد الجديد للمنتخب الوطني، ياسر لعروسي، بدعوة اللاعب ذو الأصول الجزائرية مايكل أوليس، للانضمام إلى "الخضر"، وذلك من خلال منشور عبر صفحته الرسمية على "انستغرام"، في خطوة قد تمهد للانتحاق موهبة جديدة لصفوف المنتخب الوطني الجزائري في الفترة المقبلة. وبعد انضمامه رسميا إلى المنتخب الوطني الخميس الماضي، عقب إتمام الإجراءات الإدارية وتغيير جنسيته الرياضية، حرك ياسر لعروسي نجم شيفيلد يونايتد الموقف بخصوص نجم كريستال بالاس، مايكل أوليس، صديقه زميله السابق في المنتخب الفرنسي للشباب، حيث نشر عبر تقنية "ستوري" على "انستغرام" صورة له برفقة اللاعب هشام بوداوي وكتب "مايكل أوليس، نحن في انتظارك". وأثارت الصورة اهتمام الكثير من المتابعين بشأن الرياضي الجزائري، واختلقت الأراء بشأن خطوة الظهير الأيسر لـ "الخضر" لعروسي، حيث راح البعض ليخسرها بأنها إشارة لاقترب اللاعب أوليس من الانضمام إلى المنتخب الوطني وأنه قد حسم موقفه ومستقبله الدولي، بينما راح آخرون للتأكيد على أنها عفووية من لعروسي الذي يريد تشجيع نجم كريستال بالاس على القدوم إلى المنتخب الجزائري في ظل عدم اتضاح الرؤية بشأن البلد الذي سيمثل الوافد، إذ يمتلك عدة خيارات، إذ يملك أصولا جزائرية من طرف والدته، فيما هي فرصة اللعب مع 3 دول أخرى مختلفة، وهي نيجيريا لأصول والده النيجيرية، وفرنسا لأن والدته الجزائرية تمتلك الجنسية الفرنسية، وانجلترا مسقط رأسه. وكان اللاعب الفرنسي الشاب ترعرع بالفئات الستة لنادي ريدينغ الإنجليزي، قبل أن يكمل انتقاله إلى كريستال بالاس صيف 2021، واختير أفضل لاعب شاب في دوري الدرجة الأولى الإنجليزية "تشمبيونشيب"، في موسم 2020-2021 مع نادي ريدينغ. وخاض أوليس مباراتين مع منتخب فرنسا تحت 18 عاما، قبل أن يسجل هدفا في 7 مباريات خاضها برفقة المنتخب الفرنسي تحت 21 عاما، وفقا لبيانات "ترانسفير ماركيت"، ولم يخض اللاعب أي مباراة مع منتخب فرنسا الأول حتى الآن، ما يجعل اللاعب مؤهلا لتغيير جنسيته الرياضية في أي وقت.

عبد المجيد

من طرف رواد مواقع التواصل الاجتماعي

## تضامن كبير مع عطل بعد الهجمة الشرسة التي يتعرض لها في فرنسا

عبر رواد مواقع التواصل الاجتماعي، عن تضامنهم ووقوفهم إلى جانب الدولي الجزائري يوسف عطل، بعد الهجمة الشرسة وحالات العنصرية التي يتعرض لها من طرف وسائل الإعلام الفرنسية بمختلف أطرافها وشخصيات بارزة، عقب إظهاره تعاطفه مع القضية الفلسطينية ومع شعب غزة الذي يعيش عدوانا صهيونيا دخل أسبوعه الثاني، وهذا بالرغم من اعتذاره على منشور سابق. ولا تزال قضية يوسف عطل تثير ضجة كبيرة في الصحافة الفرنسية ووسائل التواصل الاجتماعي هناك، ما جعل رواد المنصات الرقمية في الجزائر والوطن العربي عامة، يظهر دعمهم قويا لنجم "الخضر" بسبب ما يتعرض له من اتهامات وعنصرية تعدت كل الحدود ووصلت للجنون حسب الكثير من المتابعين، وقد دشّن رواد موقع "إكس" "هاشتاغ" لدعم عطل تحت عنوان "فكّلنا يوسف عطل، والذي تصدر التعليقات وأصبح "ترند" في 24 ساعة الأخيرة، إذ أعربت الجماهير عن رفضها التام ما يتعرض له لاعب نيس من تهديدات وأفظاظ عنصرية من طرف "مثقفين" وفاعلين وحتى سياسيين، وقد أجمع المعلقون على ضرورة أن يرحل عطل من فرنسا ويغير الأجواء نحو دوري أوروبا آخر، خاصة وأنه مطلوب في عدة أندية، كما أن الكثير توقع أن تكون الأشهر المقبلة هي الأخيرة للاعب في الدوري الفرنسي وسيغادر نيس في فترة التحويلات الشتوية المقبلة في جانفي، كما وجهوا له تحية كبيرة بعد تضامنه مع الشعب الفلسطيني الذي يواجه آلة التدمير الصهيونية منذ عدة أيام. ووسائل الإعلام الفرنسية الجميع وتواجد

أشكالها، في حالة هستيرية، بالنظر لما تنشره تجاه النجم الجزائري، الذي يتعرض لستم علينا من مواقع مختصة في الرياضة وغيرها، إذ وصل الحد إلى اتهامه بمعاداة السامية وطالبوا بتسليط عليه أقسى العقوبات، فضلا على التهجم العنصري وكذا التحريض العلني على اللاعب وبكل أشكاله، وهذا بالرغم من تقديمه اعتذارا حول ما نشره في وقت سابق (فيديو للداعية محمود حسنا).

عبد المجيد



لاعب "الخضر" يقاتل من أجل اللحاق بـ "الكان"

## بن ناصر يعود إلى تدريبات ميلان مبكرا

عاد اللاعب الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر أمس، إلى أجواء التدريبات مع ناديه ميلان الإيطالي، وذلك بعد تعافيه بشكل تدريجي من الإصابة التي كان يعاني منها على مستوى الركبة، فيما يرتقب أن يعود إلى المنافسة الرسمية في غضون الأسابيع القليلة المقبلة. وكان متوسط ميدان "الخضر" قد تعرض لإصابة خطيرة على مستوى الركبة خلال دربي الفصيح أمام إنتر ميلان، في ذهاب الدور نصف النهائي لرابطة الأبطال الأوروبية شهر ماي الماضي، ليخضع على إثرها لعملية جراحية أبعدهت عن المنافسة لفترة طويلة جدا. وكشفت الصحف الموثوق فابريزيو رومانو، أمس أن عودة متوسط ميدان "الخضر" كانت قبل الموعد المحدد من قبل الطاقم الطبي حيث كان من المقرر أن يستأنف بن ناصر التدريبات بعد أسبوعين من الآن، غير أن تعافيه بشكل مبكر جعله يعود إلى "الروسونيري" من أجل مواصلة مرحلة التأهيل قبل الاندماج مع المجموعة. وأبرز رومانو في تغريدته له على موقع "إكس" أن نجم المنتخب الوطني سيجاول العودة إلى الملاعب خلال الأسابيع القليلة المقبلة بمجرد أن يصبح لائقا 100 في المئة، حيث يطمح بن ناصر لاستعادة جاهزيته البدنية قبل انطلاق كأس الأمم الإفريقية مطلع العام المقبل بكونت ديفوز، وذلك حسبما أكده الناخب الوطني جمال بلماضي في ندوته الصحفية بالجزائر، الذي كان يزوره بقطر حينما كان يخضع لعملية التأهيل بمصحة أسبيتار، مبرزا بأن اللاعب يقاتل من أجل المشاركة في "الكان"، وذلك بالرغم من أن الصحافة الإيطالية ترجح عودته إلى الملاعب شهر جانفي المقبل.

عبد المجيد



لقاء ودي تحضيري

الجزائر 1 - مصر 1

# سليمانى المنقذ يجنب "الخضر" الهزيمة في "الكلاسيكو"

أفلت المنتخب الجزائري لكرة القدم، من فخ الهزيمة وانتزع تعادلا إيجابيا بهدف في كل شبكة أمام مصر في اللقاء الذي جمع بينهما، أمس الاثنين، على أرضية ملعب "هزاع بن زايد" في مدينة العين الإماراتية. وسجل إسلام سليمانى لصالح المنتخب الوطني في الدقيقة 3+90، فيما نجح حمدي فتحي في توقيع هدف مصر في د62. وكان المنتخب المصري السباق في تهديد مرمى الخضر عبر محمود تريزيغيه الذي أرسل تصويبة قوية لكن أبعدتها الحارس ماندريا بكل براعة، قبل أن يسدد محمد صلاح كرة خطيرة في الدقيقة 20 اصطدمت بالعارضة، قبل أن يتلقى محمد هاني الظهير الأيمن بطاقة حمراء في الدقيقة 27، بعد تدخل قوي على أحمد توبية. وكاد أن يسجل المنتخب المصري في الدقائق الأخيرة من الشوط الأول هدف التقدم بعد تمريرة بينية من حمدي فتحي إلى مصطفى محمد براوغ حارس الجزائر ويضع الكرة بإطراف القدم لكن رامي بن سعيدي يخرجها إلى ضربة ركنية بعدما كانت في طريقها إلى المرمى. وعلى الرغم من النقص العددي، نجح الفراعنة في خطف التقدم، عن طريق حمدي فتحي في الدقيقة 62 من عمر المباراة، حيث، أرسل محمود حسن تريزيغيه كرة عرضية، حولها علي جبر بالراس إلى حمدي فتحي الذي كان في مواجهة الشباك وحيدا، ليحرز هدف التقدم. هدف المصريين، حرك مشاعر لاعبي "الخضر" وراحوا يمارسون ضغطا رهيبا على دفاع الفراعنة لكن براعة الحارس الشناوي حرم شايبى ومحرز من الوصول إلى شباكه إلى غاية الوقت بدل الضائع أين أدرك المنتخب الوطني التعادل عن طريق رأسية البديل سليمانى بعد توزيعه رائعة لعطال في الدقيقة 93 لينتهي اللقاء الودي على وقع التعادل الإيجابي بهدف لمثله.

وسيم

## "فلسطينيين الشهداء" تدوي عاليا في ملعب بن زايد نصرة لفغزة

وتعرفت المواجهة توترا

لأعصاب، إذ أظهرت عدسات الكاميرات غضب بلماضي الذي صرخ في وجه بن رحمة عند استبداله في الدقيقة 66 من عمر المواجهة. ومسك بلماضي المهاجم بن رحمة من قميصه أثناء مغادرته أرضية الميدان بعد تبادل بعض الكلمات بين الرجلين، ومن دون أدنى شك أن الحادثة قد تؤثر كثيرا على مستقبل اللاعبين، ويبدو أن تأخر الخضر في النتيجة أثرت كثيرا على معنويات الناخب الوطني جمال بلماضي الذي وصل به الأمر إلى مسك بن رحمة من قميصه. وسيم

من جهته، عبرت الجماهير الجزائرية تضامنها مع أهالي غزة الفلسطينية ضد ظلم وطغيان الكيان الصهيوني المحتل الذي يواصل في عملياته العسكرية ضد قطاع غزة المحاصر. وزلزلت الجماهير الجزائرية مدرجات ملعب هزاع بن زايد بمدينة العين الإماراتية الذي احتضن لقاء الجزائر ومصر تعبيرا عن تضامنها مع أهل غزة الصامدة أمام وحشية الكيان الصهيوني الذي يواصل في ارتكاب مجازر تلو الأخرى في كل شبر من أرض غزة. وقامت الجماهير الجزائرية الحاضرة في الملعب، بإطلاق هتافات مدوية تساند القضية الفلسطينية، مثل الهتاف "فلسطينيين الشهداء". وحمل عدد كبير من المشجعين الجزائريين أعلام فلسطين التي تتعرض مؤخرا لعوان عسكري صهيوني غاشم، ولا سيما قطاع غزة المحاصر الذي يشهد ارتكاب جرائم حرب ضد الإنسانية دعم الجماهير الجزائرية للقضية الفلسطينية ليس بالجديد، حيث، وفي كل مرة تحرص على بعث رسالة لإخوانهم مفادها أن قلوبهم معهم في عصر كثر فيه التخاذل والانبطاح للصهيانية.

## بلماضي: "لن نترك مجالا للصدفة ونعي جيدا ما ينتظرنا في كأس أفريقيا"

أطلق الناخب الوطني، جمال بلماضي، تحديا جديدا قبل أشهر من انطلاق كأس أمم أفريقيا لكرة القدم ووضع الهدف الأساسي من المشاركة في كان 2023 يكوت ديفوار وأوضح بلماضي تصريح خص به الموقع الرسمي للكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم قائلا: "لم يعد هناك منتخبات صغيرة في إفريقيا، كل المنتخبات تكافح وتحضر جيدا على جميع المستويات، لذلك ننتظر أن تكون مباريات معقدة وصعبة، ويجب التحضير جيدا لدور المجموعات من المنافسة". وتابع: "لدينا عناصر عاشت تجارب تسمح لنا بمعرفة ما ينتظرنا، وسنعمل على استغلال كل العناصر وكل الخبرات التي اكتسبناها طيلة السنوات الماضية". وواصل: "يجب التركيز والتحضير في كل مباراة، كنا ضحية في كأس أمم إفريقيا الأخيرة، ولذلك لدينا بعض الرغبة في الانتقام". ليختتم تصريحاته بالقول: "لن نترك شيئا للصدفة من أجل أن نكون تنافسيين ونطمح لتحقيق الإنجاز الكبير". وأوقعت قرعة كان 2023، المنتخب الوطني الجزائري في المجموعة الرابعة رفقة كل من بوركينا فاسو، أنغولا وموريتانيا.

"ما حصل مع بن رحمة يحدث بينه وبين لاعبيه سعيد بن رحمة في مباراة مصر الودية التي لعبت أمس بملعب هزاع بن زايد الإماراتي. وقام جمال بلماضي باستبدال سعيد بن رحمة عند الدقيقة 60 بزميله حسام عوار، حيث قام بلماضي بمسك لاعبه من قميصه ووسط غضب كبير. وأوضح بلماضي في تصريحات صحفية عقب المباراة قائلا: "لا أريد أن أتحدث عما حدث مع سع. يد، لم يكن سعيدا ولم أكن سعيدا، نحن بالكاد خارجون من قصة سليمانى وركلة الجزاء، هذا ليس نقاشا". وسيم



"ما حصل مع بن رحمة يحدث بينه وبين لاعبيه سعيد بن رحمة في مباراة مصر الودية التي لعبت أمس بملعب هزاع بن زايد الإماراتي. وقام جمال بلماضي باستبدال سعيد بن رحمة عند الدقيقة 60 بزميله حسام عوار، حيث قام بلماضي بمسك لاعبه من قميصه ووسط غضب كبير. وأوضح بلماضي في تصريحات صحفية عقب المباراة قائلا: "لا أريد أن أتحدث عما حدث مع سع. يد، لم يكن سعيدا ولم أكن سعيدا، نحن بالكاد خارجون من قصة سليمانى وركلة الجزاء، هذا ليس نقاشا". وسيم

و شهدت المباراة التي جمعت الجزائر بمصر على ملعب هزاع بن زايد في العاصمة الإماراتية أبوظبي، تعرض محمد هاني، ظهير منتخب الفراعنة، للطرود في الدقيقة 27 من عمر المباراة، بعد تدخل قوي على أحمد توبية مما استدعى تدخل الطاقم الطبي للخضر من أجل إسعافه.



سليمانى:

## "دائما الذي ربي يكون صعبا ضد مصر، وفخـور بهدي"

تحدث إسلام سليمانى مهاجم المنتخب الوطني عن المباراة التي جمعت الخضر بمنتخب مصر على أرضية ملعب هزاع بن زايد بدولة الإمارات والذي انتهى بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله. وأوضح سليمانى في تصريحات صحفية قناة أبوظبي الرياضية: «مباراة صعبة، دائما مواجهة مصر تكون ديريبي، ولا تستطيع أن تنتبأ قبل المباراة من سيفوز». وأضاف: «في بعض الأحيان عندما يلعب المنتخب ناقص يكون عندك الحماس أكثر، دائما الليديري يكون صعب سواء بـ10 لاعبين أو لا، الحماس كبير». وأضاف في السياق نفسه: «لم تكن هناك فرص كثيرة علينا، وهكذا يلعب الليديري، واستطعنا أن نسجل هدف التعادل». وعن هدفه الـ43 مع محاربي الصحراء ختم سليمانى حديثه قائلا: «شيء يشرفني ويشرف عائلتي ومحبيتي، لكن الأهم بالنسبة لي هو الفريق، الأهداف بدون ألقاب بلا معنى».

وسيم

أصدا:

## الجالية الجزائرية المقيمة بالإمارات صنعت الفرجة في ملعب العين وخارجته

صنعت الجماهير الجزائرية المقيمة بالإمارات الحدث في مدرجات هزاع بن زايد بمدينة العين من خلال الفرجة التي صنعوها قبل وأثناء المباراة والدعم الكبير الذي قدموه لأشبال جمال بلماضي، ورغم التعادل الذي سيطر على أجواء الشوط الأول من المباراة، إلا أن دعم الجماهير لم يتوقف على الإطلاق حتى عندما كان الفريق الوطني متأخرا في النتيجة إلى حين تمكنت

## بلماضي يحدث ثلاث تغييرات على التشكيلة الأساسية

وكما كان متوقعا، أجرى الناخب الوطني جمال بلماضي ثلاث تغييرات على التشكيلة الأساسية مقارنة بمباراة الرأس الأخضر الأخيرة، بإشراك كل من شايبى، فيغولي، وبن رحمة مكان كل من بن عوار، سليمانى وعمورة.

## لاعبو "الخضر" أدوا صلاة الظهر جماعة قبيل التقل إلى ملعب المباراة

حرص عدد من لاعبي المنتخب الوطني على تأدية صلاة الظهر جماعة، بمصلى الضنق الذي يقيم فيه، بمدينة العين الإماراتية. ووثق مقطع فيديو يظهر كل من اللاعب بن رحمة، يوسف عطال، وزغبة، وهم يؤدون صلاة الظهر جماعة رفقة بقية اللاعبين وذلك قبيل ساعات من المواجهة الودية أمام المنتخب المصري بملعب هزاع بن زايد.

## الحكم الإماراتي لم يتوان في طرد هاني بالحمراء بعد تدخله الخشن على توبية

وشهدت المباراة التي جمعت الجزائر بمصر على ملعب هزاع بن زايد في العاصمة الإماراتية أبوظبي، تعرض محمد هاني، ظهير منتخب الفراعنة، للطرود في الدقيقة 27 من عمر المباراة، بعد تدخل قوي على أحمد توبية مما استدعى تدخل الطاقم الطبي للخضر من أجل إسعافه.

## سليمانى يسجل هدفه الـ43 بقميص "الخضر"

نجح الدولي الجزائري، إسلام سليمانى، في تعديل النتيجة للمنتخب الوطني أمام نظيره المصري، في الدقيقة الـ93 من عمر المرحلة الثانية، في اللقاء الودي الذي جمع المنتخبين بملعب هزاع بن زايد في مدينة العين الإماراتية. وعلى إثر هذا الهدف، عزز الأهداف التاريخي للمنتخب الوطني إسلام سليمانى رصيده من الأهداف ليبلغ الـ43 في مسيرته الدولية.

لرفع الحظر عن الانتدابات  
ومنحها إجازات اللاعبين الجدد

## صنادي

### يعقد اليوم اجتماعا طارئا مع الأندية لحل أزمة الديون



من المرتقب أن يضع رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي اليوم، حدا لأزمة الديون التي تعاني منها أندية القسم الثاني، ما حال دون حصولها على إجازات لاعبيها الجدد خلال الموسم الكروي الجاري. ويعقد رئيس "الفاف" اليوم بمقر الاتحادية الجزائرية بدالي براهيم، اجتماعا طارئا مع رؤساء الأندية المعنية بأزمة الديون، بحضور ممثلي المدربين واللاعبين والمدنيين، لإيجاد حل يرضي الأطراف الثلاثة. وحسب مصادرنا فإن الرئيس وليد صادي، وضع مخططا ناجعا لرفع الحظر من الانتدابات عن هذه الفرق، والتنخلص من إحدى المشاكل التي نخرت جسد الكرة الجزائرية في السنوات الماضية، وجعلت الديون تتراكم بشكل رهيب من موسم لآخر، أمام سكوت غير مبرر لرؤساء الاتحادية السابقين الذين فضلوا سياسة "الهروب إلى الأمام" عوض البحث عن حلول ناجحة لإنقاذ الفرق وتضادي اندثارها على غرار ما حدث مع أندية عريق مثل شباب أهلي برج بوعريج، اتحاد بلعباس، دفاع تاجانانت واد تلمسان والقائمة طويلة، وأبرزت المصادر ذاتها، بأن الرئيس الجديد يحضر مقترحا خاصا لأندية الهواة لحل مشكل منع الانتدابات بالنسبة لأندية الهواة، على غرار ما قام به مع الأندية المحترفة في الاجتماع الأخير. وكانت عدة أندية ناشطة في القسم الثاني هواة، أعلنت عزيمتها على مقاطعة البطولة بسبب المشاكل المالية التي حالت دون الحصول على إجازات اللاعبين الصيفية الأخيرة، الجولات سفيان ع.

## إدارة

### بسكرة تسابق الزمن لاستخراج الإجازات قبل لقاء خنشلة

كشفت مصادر مقربة من بيت إدارة اتحاد بسكرة، أن الأخيرة تسابق الزمن من أجل استخراج إجازات لاعبيها الجدد قبل لقاء الجولة المقبلة الذي ينتظر الفريق أمام اتحاد خنشلة، يوم السبت المقبل برسم الجولة الخامسة للرابطة المحترفة الأولى. وأبرزت ذات المصادر، أن إدارة الرئيس عبد القادر تريعة، وجدت صعوبات كبيرة في تسوية الديون العالقة من أجل استخراج إجازات اللاعبين الأكابر، ما قد يجعل لقاء اتحاد خنشلة يجري بتشكيلة الموسم الماضي وهي الخطوة التي من شأنها أن تجعل المدرب منير زغودو مطالب بضرورة مواصلة الاعتماد على العناصر التي اعتاد الفريق اللعب بها حيث من حسن الحظ أن الكتيبة استرجعت بعض العناصر في صورة خوالد ومدان وحتى بعلي ويوكاروم وحتى دخية على أن يشركهما الطاقم الفني في التشكيلة الأساسية أمام اتحاد خنشلة السبت المقبل. وجدير بالذكر، أن اتحاد بسكرة يحتل المركز ما قبل الأخير برصيد 3 نقاط فقط، من أصل 4 مباريات خاضها الفريق حتى الآن. سفيان ع.

لتدريب  
الفريق خلفا لبوغرارة

## كريم بلحوسين يدخل في مفكرة "السياسي"

تواصل إدارة شباب قسنطينة رحلة البحث عن مدرب جديد، بعد استقالة المدرب ليامين بوغرارة من منصبه مؤخرا، لينتقل مسؤولو النادي في دراسة سر العديد من المدربين خاصة الأجانب منهم، غير أن اسم جديد دخل القائمة في الساعات الماضية، ويتعلق الأمر بالتقني الفرانكو جزائري كريم بلحوسين، بينما تم تنصيب ياسين فرصادو، مكلفا بتسيير المرحلة المقبلة، خلفا للمدير العام السابق محمد بوالحبيب. وكشفت مصادر مطلعة أن إدارة شباب قسنطينة، ربطت رسميا اتصالاتها بالمدير الفرانكو جزائري كريم بلحوسين من أجل تولي العارضة الفنية للـ"السياسي" وخلافة المستقبل اليميني بوغرارة، وأكد موقع "شوت أفريكا"، أن التقني تلقى عرضا رسميا من أجل تدريب شباب قسنطينة والعمل في الجزائر، إلا أن رفض المدرب السابق لنادي شارلوروا وكورترا البلجيكيين رفض اقتراح نادي مدينة "سيرتا"، وبهذا سيكون لزاما على مسؤولي النادي القسنطيني توجيه اهتمامهم لاسم آخر لتولي العارضة الفنية في أقرب الأجل. في سياق متصل، أسفر الاجتماع الذي دار في بيت نادي شباب قسنطينة، عن اتخاذ قرارات مهمة، من طرف الشركة المالكة للفريق "الأبار"، حيث تم تنصيب ياسين فرصادو مكلفا بتسيير المرحلة الانتقالية للفريق، وذلك من خلال تسلم مهامه من طرف المدير العام السابق محمد بوالحبيب. وكشفت إدارة شباب قسنطينة، في بيان لها عبر الصفحة الرسمية للفريق على "فايسبوك" عن نهاية عملية تسليم المهام وقالت في هذا الصدد: "تعلم إدارة النادي الرياضي القسنطيني، أنه تم الانتهاء من عملية تسليم واستلام المهام، بين المدير العام السابق للنادي محمد بولحبيب، والمسؤول عن تسيير المرحلة الانتقالية ياسين فرصادو والتي انطلقت منذ 5 أيام"، وأضاف بيان النادي القسنطيني أنه سيتم تنصيب مدير رياضي جديد خلال الساعات القليلة القادمة، وأردف: "تعلم إدارة الفريق، أنه سيتم تعيين مدير رياضي للنادي خلال الـ48 ساعة القادمة، بإجماع مجلس الإدارة"، وأوضح البيان أن "مهمة ياسين فرصادو في تسيير المرحلة الانتقالية ستنتهي فور تعيين مدير رياضي للفريق". بالمقابل، تم تداول عدة أسماء لتولي منصب المدير الرياضي الجديد للفريق، ومن بينهم المدير السابق للنادي طارق عرامة، بالإضافة إلى كل من اللاعبين السابقين للفريق محمد عمرون ونصر الدين مجوج. سفيان ع.

شباب بلوزداد

## باكييتا

### يعود لتدريب شباب بلوزداد

رسمت إدارة شباب بلوزداد عودة المدرب البرازيلي ماركوس باكييتا إلى العارضة الفنية للفريق ليخلف المدرب البلجيكي السابق سفين فاندنبروك. وأعلن عشية أول أمس، فريق "العنقبيّة" في بيان على صفحته الرسمية في "الفايسبوك" عن عودة المدرب البرازيلي بعد موسم فقط من مغادرته للنادي، وجاء في المنشور: "رسم المدرب ماركوس سيزار دياز كاسترو باكييتا عودته لفريق شباب بلوزداد وذلك بعد نجاح المفاوضات بينه وبين إدارة شباب بلوزداد والتي انطلقت يوم 10 سبتمبر الفارط تمهيدا لخلافة المدرب السابق سفان فاندنبروك عقب اختلاف وجهات النظر بينه وبين الإدارة بعد المباراة الودية بين شباب بلوزداد ونظيره الملعب التونسي في تونس حيث ارتأت الإدارة لفسخ العقد مع المدرب السابق بالتراضي في الوقت المناسب". وأضاف البيان ذاته: "المدرب ماركوس باكييتا سبق وأن أشرف على العارضة الفنية للشباب موسم 2021/2022، أين توج بلقب البطولة، وأقصى في الدور الربع النهائي من منافسة رابطة الأبطال الإفريقية لذات الموسم". وأكدت إدارة الرئيس مهدي رايجي أن قدوم باكييتا سيكون بعد أيام قليلة فقط، حيث جاء في ختام البيان: "للإشارة، سيلتحق المدرب الجديد في الأيام القادمة وذلك بعد الانتهاء من الإجراءات القانونية والإدارية اللازمة".

باكييتا يقود الفريق أمام يارادو هذا ومن المنتظر أن يلتحق التقني البرازيلي بتدريبات الفريق خلال اليومين المقبلين على أقصى تقدير لقيادة النادي العاصمي، لتكون بذلك أول مباراة له مع الفريق أمام أتلتيك يارادو يوم 24 أكتوبر الجاري، في لقاء متأخر عن الجولة الثالثة من البطولة. وسبق للمدرب ماركوس باكييتا (65 سنة) أن درب شباب بلوزداد في موسم 2021-2022، وقاده إلى إحراز لقب البطولة الوطنية. قبل أن ينتقل إلى الإشراف على نادي حسنية أغادير المغربي، في آخر وظيفة له.

سفيان ع.

## التونسي حمدي بن حسن ينضم لمولودية البيض

أعلنت إدارة نادي مولودية البيض عن انضمام حمدي بن حسن بالعارضة الفنية للفريق للعمل مع المدرب عبد الحق بلعيد الذي تم تعيينه في وقت سابق لخلافة المدرب المقال عبد الثور حميسي، وكشفت إدارة البيض في بيان لها على صفحتها الرسمية على "فايسبوك" أن التونسي بن حسن التحق بصفة رسمية بالطاقم الفني كمحاضر بدني، حيث باشر مهامه مساء أول أمس، على هامش الحصة التدريبية التي أجراها الفريق استعدادا لاستئناف فعاليات الرابطة المحترفة الأولى. إلى ذلك، يواصل نادي مولودية، تحضيراته بملعب المركب الرياضي الرائد زكريا المجذوب بإشراف التقني عبد الحق بلعيد، مع تسجيل غياب القائد بلعيد قوار الذي مازال يتدرب على انفراد بسبب معاناته من الإصابة. وجدير بالذكر، أن مولودية البيض ستواجه شبيبة الساورة يوم الجمعة المقبل، بملعب 20 أوت بشار لحساب الجولة الـ5 من الرابطة المحترفة الأولى. سفيان ع.



لتدريب  
الفريق خلفا لبوغرارة

## كريم بلحوسين يدخل في مفكرة "السياسي"

تواصل إدارة شباب قسنطينة رحلة البحث عن مدرب جديد، بعد استقالة المدرب ليامين بوغرارة من منصبه مؤخرا، لينتقل مسؤولو النادي في دراسة سر العديد من المدربين خاصة الأجانب منهم، غير أن اسم جديد دخل القائمة في الساعات الماضية، ويتعلق الأمر بالتقني الفرانكو جزائري كريم بلحوسين، بينما تم تنصيب ياسين فرصادو، مكلفا بتسيير المرحلة المقبلة، خلفا للمدير العام السابق محمد بوالحبيب. وكشفت مصادر مطلعة أن إدارة شباب قسنطينة، ربطت رسميا اتصالاتها بالمدير الفرانكو جزائري كريم بلحوسين من أجل تولي العارضة الفنية للـ"السياسي" وخلافة المستقبل اليميني بوغرارة، وأكد موقع "شوت أفريكا"، أن التقني تلقى عرضا رسميا من أجل تدريب شباب قسنطينة والعمل في الجزائر، إلا أن رفض المدرب السابق لنادي شارلوروا وكورترا البلجيكيين رفض اقتراح نادي مدينة "سيرتا"، وبهذا سيكون لزاما على مسؤولي النادي القسنطيني توجيه اهتمامهم لاسم آخر لتولي العارضة الفنية في أقرب الأجل. في سياق متصل، أسفر الاجتماع الذي دار في بيت نادي شباب قسنطينة، عن اتخاذ قرارات مهمة، من طرف الشركة المالكة للفريق "الأبار"، حيث تم تنصيب ياسين فرصادو مكلفا بتسيير المرحلة الانتقالية للفريق، وذلك من خلال تسلم مهامه من طرف المدير العام السابق محمد بوالحبيب. وكشفت إدارة شباب قسنطينة، في بيان لها عبر الصفحة الرسمية للفريق على "فايسبوك" عن نهاية عملية تسليم المهام وقالت في هذا الصدد: "تعلم إدارة النادي الرياضي القسنطيني، أنه تم الانتهاء من عملية تسليم واستلام المهام، بين المدير العام السابق للنادي محمد بولحبيب، والمسؤول عن تسيير المرحلة الانتقالية ياسين فرصادو والتي انطلقت منذ 5 أيام"، وأضاف بيان النادي القسنطيني أنه سيتم تنصيب مدير رياضي جديد خلال الساعات القليلة القادمة، وأردف: "تعلم إدارة الفريق، أنه سيتم تعيين مدير رياضي للنادي خلال الـ48 ساعة القادمة، بإجماع مجلس الإدارة"، وأوضح البيان أن "مهمة ياسين فرصادو في تسيير المرحلة الانتقالية ستنتهي فور تعيين مدير رياضي للفريق". بالمقابل، تم تداول عدة أسماء لتولي منصب المدير الرياضي الجديد للفريق، ومن بينهم المدير السابق للنادي طارق عرامة، بالإضافة إلى كل من اللاعبين السابقين للفريق محمد عمرون ونصر الدين مجوج. سفيان ع.





طواف بوركينافاسو للدراجات

## المنتخب الوطني يشترك بستة دراجين

يشترك المنتخب الوطني للدراجات، بستة دراجين في طواف بوركينافاسو 2023، المقرر من 26 أكتوبر إلى 6 نوفمبر. وحسب بيان الاتحادية الجزائرية للدراجات، عبر صفحتها الرسمية عبر الفيسبوك فإنه تم انتقاء لهذه الدورة 6 دراجين ياسين حمزة المتأهل لأولمبياد باريس 2024. بالإضافة إلى نسيم سعدي، وعبد الرؤوف بن ايو، عبد الله بن يوسف وعبد الكريم فرغوس بقيادة العميد عز الدين لعقاب. وأضاف ذات البيان، أن المنتخب الوطني سينتقل يوم 24 أكتوبر إلى وادو وتحت إشراف الناخب الوطني الجديد خليل تمرانت. وبمساعدة المعالج عبد الرحمان بورزة والميكانيكي كمال تويدارين. وكشف بيان الاتحادية، أن المنتخب الوطني سيشارك في هذا الطواف إلى جانب 3 فرق من بوركينافاسو وأحد عشر منتخباً وهم: مالي، كوت ديفوار، النيجر، غانا، الكاميرون، رواندا، المغرب، البنين، غينيا كوناكري وناي من بلجيكا. كما أكد البيان، أن الطواف سيجري على عشرة (10) مراحل ويمسافة إجمالية 1259.2 كم على مسلك مسطح تقيب فيه المرتفعات الجبلية والسباقات ضد الساعة فردي.

في حين ستكون أطول مرحلة تلك التي تربط كودوكو و بورومو على طول 153 كلم، وسيكون مسلك الطواف على النحو التالي: المرحلة الأولى: واغادوغو - بو 125 كلم المرحلة الثانية: مانفا - زينياري 132 كلم المرحلة الثالثة: واغا- واغا (كريتييوم 25 كلم 28 مرة) المرحلة الرابعة: واغادوغو - كويلا 135 كلم المرحلة الخامسة: تانكودوغو - زورغو 78 كلم المرحلة السادسة: واغادوغو - كودوغو 115 كلم المرحلة السابعة: واغادوغو - بورومو 153 كلم المرحلة الثامنة: بوبو - بوبو (كريتييوم 10ر 2 كلم 13 مرة) المرحلة التاسعة: بوبو ديولاسو - با (125 كلم) مهدي

### تجديف/بطولة إفريقيا:

## سنة جزائريين معنيين بتصفيات أولمبياد باريس 2024

سنة جذافين من المنتخب الوطني الجزائري (ذكور وإناث) معنيين بتصفيات الألعاب الأولمبية (باريس 2024)، بمناسبة إجراء منافسات بطولة إفريقيا (كل الفئات)، المقررة في الفترة الممتدة من 23 إلى 29 أكتوبر بتونس، حسب ما علمته واج لدى الاتحادية الجزائرية للاختصاص. وأوضحت الهيئة الفدرالية أن الأمر يتعلق بكل من سيد علي بويدينة (فردى سكيف وزن ثقيل) وبن شاذلي نهاد (فردى وزن ثقيل)، فريال زيتوني وهلال برون (زوجي وزن خفيف) وشمس الدين وبلحاج بلال (زوجي وزن خفيف). وتحسباً للمشاركة في هذا الموعد الإفريقي، يجري المنتخب الوطني المكون من 16 جذافاً تريبوا إعدادياً بسد بني هارون بولاية ميلة تحت قيادة المدرب الوطني رياض قاريدي. وتقام هذه المحطة الإعدادية بمشاركة كل من: بلحاج محمد لوصيف، أيمن فاتح، بوشامة ياسين، شريف بوخوس، لحلو ياسين، زواد عبد النور، بوجمعة شمس الدين، حفصاوي مولود، غنوش سيف الدين، وأيمن أكروم (عند الذكور)، و زيتوني فريال، صبرينة بوخوس، بودريالة فاطمة الزهراء، شيما هلال برون، ومقدد ليليا إكرام ونهاد بن شاذلي (لدى الإناث).

مهدي



AFRICAN ROWING

## شبيبة تيارات آيت جودي يعد بتدارك النتائج سريعاً

وعد مدرب شبيبة تيارات، عز الدين آيت جودي، بالتدارك سريعاً من الهزيمة الثقيلة التي مني بها فريقه نهاية الأسبوع الماضي على ميدان نجم القلعة (0-4) برسم الجولة الثالثة لبطولة الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط-غرب). وصرح آيت جودي لواج: "أعترف أنها هزيمة مريرة لم نتوقعها، خاصة بالنظر إلى مجريات المباراة التي أهدرنا خلالها العديد من الفرص الواضحة، على عكس المنافس الذي تألق بقضائيه الكبيرة". وبعد أن بدأت البطولة بشكل جيد بالفوز في بشار على حساب الصاعد حديثاً قير العبادلة (2-1)، اكتفت "الزرقا" بالتعادل على أرضها أمام شباب تموشنت (0-0) في الجولة الثانية، قبل أن تنهار بالقلعة أمام النجم المحلي في مباراتها السابقة. وتأسف المدرب آيت جودي، الذي تولى القيادة الفنية للنادي الصيف الماضي، لهاتين



النتيجتين، مضيفاً أنه يخشى من تداعياتها على الجو العام داخل التشكيلة وفي محيط النادي. وتابع يقول: "من خلال تجربتي، أخشى أن تكون لهذه الهزيمة الثقيلة التي تلقيناها بالقلعة انعكاسات سلبية على الهدوء الذي يجب أن يسود المجموعة، ولهذا السبب نحن مضطرون للتدارك بسرعة". ويستضيف فريق شبيبة تيارات في الجولة القادمة نصر حسين داي، وهي مباراة سيخوضها أشبال آيت جودي بنية تحقيق الفوز الأول هذا الموسم بميدانهم. وأردف مدرب الشبيبة: "علينا أن نغتنم هذه الفرصة للعودة إلى سكة الانتصارات وبالتالي تجنب الوقوع في أزمة محتملة. صحيح أن البطولة لا تزال طويلة، لكننا ملزمون بعدم تضييع المزيد من النقاط على أرضنا". وعرفت الشبيبة، التي كادت الموسم الماضي أن تفكك تذكرة الصعود الوحيدة عن مجموعتها لولا تراجع نتائجها في نهاية المشوار، تغييرات كبيرة الصائفة الماضية، سواء على مستوى تشكيلتها أو طاقمها الفني والإداري. لكن ذلك لا يمنع الإدارة الجديدة للنادي من السعي للصعود إلى الرابطة الأولى، وهو المستوى الذي غادره فريق الهضاب العليا الغربية قبل 24 عاماً.

مهدي

### ستقام بمصر شهر نوفمبر المقبل

## الجزائر تشارك في العالم لرفع الأثقال البارالمبية

أعلنت اللجنة البارالمبية المصرية، مشاركة 17 دولة في بطولة العالم لرفع الأثقال البارالمبية التي تستضيفها مصر، خلال الفترة من 3 وحتى 5 نوفمبر المقبل، ومن بينها الجزائر. ويشارك في البطولة 89 لاعبا ولاعبة من 17 دولة وهي: الجزائر، مصر (البلد المستضيف)، أرمينيا، إستونيا، الجزائر، جورجيا، غانا، إنجلترا، غينيا، المجر، إيطاليا، مالاي، مولدوفا، نيبال، تنزانيا، توغو، زامبيا، ناميبيا، ومن المنتظر أن يصدر التصنيف الدولي للاعبين قبل البطولة بيومين. وتعد البطولة أحد البطولات التي تساهم في التصنيف العالمي المؤهل لدورة الألعاب البارالمبية باريس 2024. وتقام البطولة على هامش استضافة مصر لمؤتمر الفيسنا العلمي والمزعم إقامته خلال الفترة من 30 أكتوبر الجاري وحتى 4 نوفمبر المقبل والذي يحضره أكثر من 400 عالم رياضي وخبير في مجال رياضة متحدي الإعاقة من مختلف أنحاء العالم.

مهدي

### إضافة

## 5 رياضات في "أولمبياد" 2028

وافقت اللجنة الدولية الأولمبية أمس على إدراج خمس رياضات جديدة منها الكريكيت والاسكواش والبيسبول-سوفت بول إلى البرنامج الأولمبي في دورة لوس أنجلوس الصيفية 2028. وأعاد القائمون على تنظيم أولمبياد لوس أنجلوس في وقت سابق إنهم يرغبون في ضم رياضي لاكروس وكرة العلم (فلاج فوتبول وهي نوع من كرة القدم الأمريكية) إلى برنامج دورتهم أيضاً، كما وافقت اللجنة الدولية الأولمبية المجتمعة في مومباي الهندية على مقترح المنظمين الأمريكيين. وتسمح قوانين اللجنة الدولية الأولمبية التي حصلت على الموافقة قبل بضعة أعوام لكل مدينة تستضيف الدورة الأولمبية بطب طلب إضافة رياضات ومنافسات جديدة إلى برنامج أي دورة. وكان المجلس التنفيذي للجنة الدولية الأولمبية وافق في الأسبوع الماضي على انضمام هذه الرياضات الخمس لبرنامج ألعاب لوس أنجلوس وأصبح الانضمام رسمياً بموافقة اللجنة.

مهدي

### كأس الجزائر لسيدات لكرة الطائرة:

## جمعية ولاية بجاية و أولمبي تيشي ينشطان المباراة النهائية

سينشط فريقا جمعية ولاية بجاية (و ليس مولودية الجزائر) و أولمبي تيشي المباراة النهائية لكأس الجزائر في الكرة الطائرة لسيدات للموسم، 2022-2023. عقب تأهلها في الدور نصف النهائي الذي جرى يوم السبت، بقاعة مصطفى تشاركر (البلدية). وتأهلت البجاويات على حساب المولودية (0-3)، 19-25، 27-29 و 25-15)، بينما أقصى أولمبي تيشي الذي سيخوض مباراته النهائية الأولى، فريق نجمة الشلف بنسب النتيجة (0-3)، 18-25، و 16-25 و 25-15). ويخلف المتوج بكأس نسخة 2023، مشعل بلدية بجاية المتوج على حساب راند بجاية بنتيجة (3-2). وستجري المباراة النهائية لكأس الجزائر (سيدات) للموسم 2022-2023، يوم السبت 21 أكتوبر بالقاعة المتعددة الرياضات مصطفى تشاركر بالبلدية.

مهدي

## تهنئة

يهنئ المدير العام لمجمع "دزابر توب" معمر قاني نيابة عن الطاقم الصحفي الزميل الإعلامي محمد شماني، عقب تعيينه مديراً للقناة الشبابية (TV6). ويعد شماني واحداً من الكفاءات الشابة التي بزغ نجمها على الساحة الإعلامية، حيث شغل سابقاً منصب رئيس القسم الرياضي بالتلفزيون العمومي أين أثبت كفاءته وأحدث نقلة نوعية في تعامله مع مختلف الأحداث الرياضية في بلادنا. كما قدم سابقاً حصصاً ثقافية مثل "ليلة الشعراء" و"ساعة ثقافة" وحصصاً رياضية. وكان شماني، قد عين منذ أشهر مديراً أخبار مساعد مكلف بالبرامج في القناة الإخبارية، قبل أن يتولى إدارة القناة الشبابية.



## إبراهيموفيتش بعد فضيحة المراهنات؛ تونالي يحتاج للمساعدة

علق السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان السابق، على فضيحة المراهنات المنتشرة في كرة القدم الإيطالية، وأكد أن زميله السابق ساندر تونالي يحتاج إلى المساعدة. وخضع تونالي للاستجواب، إلى جانب زميله في المنتخب نيكولو زانيولو، من قبل الشرطة في معسكر كوهرفسيانو، يوم الخميس الماضي، قبل أن يتم استبعاده لاحقا من قائمة المنتخب الإيطالي تحت قيادة المدرب لوتشيانو سياليني.

وقال إبراهيموفيتش، في تصريحات نقلها موقع "فوتبول إيطاليا": "عندما انتقلت إلى ميلان، كان تونالي قد وصل من بريشيا وحقق حلمه، في العام الأول كنت معجبا جدا به، وأخبرته أن يقدم كل ما لديه، وأن يكون حاسما لإسعاد الجماهير". وأضاف: "تونالي كان قويا، لكن اللعب لبريشيا مع كل الاحترام لهم، ليس مثل ميلان، هناك المزيد من الضغط، والعقلية مختلفة، مع أهداف أخرى".

وتابع: "في ميلان، إذا خسرت، يكون هناك غضب من المدرب والنادي والجماهير، من الواضح أن أي لاعب جديد يحتاج إلى وقت للنمو، تماما كما يجب على زملائه في الفريق مساعدته، لأن كرة القدم هي دائما رياضة جماعية وليست فردية".

وأكمل: "لا أعرف سوى القليل جدا عن القصة، لم ألاحظ أبدا أي شيء غريب على تونالي أثناء تواجده في ميلان، لكن لا يجب أن تحكم قبل أن تعرف كل شيء مع كل التفاصيل". وأتم: "إذا كان تونالي يعاني من إدمان المراهنات، علينا مساعدته، لأنها تشبه المخدرات حقا، الجميع أحرار في فعل ما يريدون بأموالهم الخاصة، ولكن عليك أن تفهم الوضع والقوانين".

## بونوتشي مهدد بالإيقاف بسبب قضية التستر على فضيحة المراهنات

يواجه عدد من لاعبي الكرة الإيطالية خطر الإيقاف لفترة طويلة، وذلك بسبب تورطهم في فضيحة المراهنات الرياضية غير القانونية، والتي ظهرت خلال الأشهر القليلة الماضية فقط، وأولهم لاعب خط وسط نادي يوفنتوس الإيطالي، نيكولو فايولي.

ووفقا لموقع "توتو ميركاتو ويب" الإيطالي، الأحد، فإن إدمان فايولي على المراهنات غير القانونية لم يكن سرا داخل نادي يوفنتوس، إذ كان بعض من زملائه في الفريق على علم بما يقوم به اللاعب الشاب لنادي "السيدة العجوز"، وأبرزهم القائد السابق ليوناردو بونوتشي، والذي انتقل خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية إلى صفوف يونيون برلين الألماني، بالإضافة إلى أحد أعضاء الجهاز الفني (ليس ماسيميليانو أليغري).

وأضاف المصدر نفسه أن اللاعب بونوتشي بات مهددا بالإيقاف لمدة 6 أشهر كاملة بسبب التستر حول قضية المراهنات الرياضية غير القانونية التي وقع فيها زميله فايولي، والذي أهدر ما يقارب قيمة مليون يورو في الأشهر السابقة، وذلك بعدما ظهرت رسائل بين الثنائي في هاتف هذا الأخير خلال التحقيق الذي يجريه مكتب المدعي العام في تورينو، ورغم ذلك، فإنه لا يوجد أي دليل على مشاركة مدافع المنتخب الإيطالي السابق في المراهنات. كما وثقت الشرطة الإيطالية المزيد من التحقيقات خلال الأيام القليلة الماضية، بعدما كشف عن تورط فايولي في قضية الرهان عبر منصات غير قانونية على الانترنت، ومن ثم ظهر اسم نيكولو زانيولو، مهاجم فريق أستون فيلا الإنكليزي، وساندر تونالي نجم خط وسط نادي نيوكاسل يونايتد، بالإضافة إلى لاعب نادي روما، البولندي زالفسكي.

السعودية  
ولا  
برشلونة ..

## ميسي إلى الصين في التوقف الأمريكي!

تكاثرت الأخبار في الأيام الماضية حول موقف الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم برشلونة السابق وانتير ميامي الحالي من فريقه الذي سيدخل في فترة راحة كبيرة. حيث أكدت تقارير صحفية عديدة أنه سينتقل لدوري روشن السعودي، فيما أفادت تقارير أخرى أنه سيعود إلى برشلونة في فترة التوقف الطويلة التي سيعاها على سبيل الإعادة.

لكن أنتير ميامي أعلن بشكل رسمي عن جولة خارجية لأول مرة في تاريخه، ويكثف تأكيد لن يستغنى الفريق عن أهم نجومه في تلك الجولة.

وأوضح النادي أنه سيخوض مباراتين في جولته الصينية التي ستكون في شهر نوفمبر القادم ضد كينجداو وشانجندو رونجتشانج في الخامس والسابع من الشهر.

جدير بالذكر أن أنتير ميامي كان قد فشل بشكل رسمي في الصعود إلى نهائيات الدوري الأمريكي، مما يعني أنه لن يخوض أي مباريات رسمية بعد انتهاء لقاءاته المتبقية إلا في جانفي القادم.

## جيرارد ينقل خبراته للمدربين السعوديين

أقامت اللجنة الفنية بالاتحاد السعودي، محاضرة فنية ضمن برنامج التعليم المستمر، قدمها مدرب الاتفاق ستيفن جيرارد، بحضور مدير التعليم بالاتحاد السعودي الدكتور يحيى الشريف، وبحضور أكثر من 85 مدربا.

وتطرق المدرب الإنجليزي جيرارد في المحاضرة عن فترة التحول من لاعب إلى مدرب وعن رحلته التدريبية خلال الموسم.

ويعتبر برنامج التعليم المستمر أحد برامج اللجنة الفنية ويهدف لتمنح المدربين السعوديين المزيد من الخبرات عن طريق الاحتكاك مع أفضل المدربين والمحاضرين ذوي الخبرات والتجارب المميزة في كرة القدم المحلية والعالمية وقدم مدير التعليم الدكتور يحيى الشريف شكره للمدرب ستيفن جيرارد على تواجده وتقديمه للمحاضرة، كما قدم الأستاذ تركي السلطان عضو مجلس الإدارة رئيس اللجنة الفنية شكره لإدارة ومنسوبي نادي الاتفاق على تعاونهم من أجل إقامة المحاضرة، متمنيا للمدربين الحاضرين كل التوفيق.



## إسبانيا وتركيا واسكتلندا إلى كأس أمم أوروبا 2024

حسمت إسبانيا بطاقتها إلى نهائيات كأس أمم أوروبا 2024 لكرة القدم، بصحبة إسكتلندا وتركيا، بتحقيق (لا روكا) فوزا صعبا بهدف نظيف على النرويج (0-1) الأحد، لحساب الجولة الثامنة من منافسات المجموعة الأولى. المنتخب الإسباني -الفائز باللقب ثلاث مرات أعوام 1964 و 2008 و 2012- لحق بنظيره الإسكتلندي في صدارة المجموعة بـ15 نقطة من 6 مباريات لكل منهما، فيما جاءت النرويج في الترتيب الثالث بواقع 10 نقاط من 7 مباريات. وفي العاصمة النرويجية أوسلو، سجل متوسط ميدان برشلونة، غافي، هدف انتصار إسبانيا في الدقيقة الرابعة من الشوط الثاني. بتلك النتائج، يكون منتخبا إسبانيا واسكتلندا قد حصما بطاقة التأهل المباشر إلى يورو 2024 عن المجموعة الأولى، وسيضطر المنتخب النرويجي إلى خوض الملحق عبر مسابقة دوري الأمم الأوروبية للموسم الحالي.

وتأهلت تركيا إلى النهائيات رسميا، بفوزها الكبير على مضيفتها لاتفيا بر بياضية نظيفة (0-4)، فيما أتعشت ويلز آمالها بفوزها على ضيفتها كرواتيا (2-1)، في نفس الجولة من التصفيات، لكن لحساب المجموعة الرابعة. ورفع المنتخب التركي بقيادة مدربه الجديد، الإيطالي فينشينزو مونتيليا، رصيده في المركز الأول إلى 16 نقطة من 7 مباريات، متقدما بفارق 6 نقاط على ويلز وكرواتيا في المركزين الثاني والثالث تواليا من 6 مباريات.

سجل رباعية المنتخب التركي، يونس أكفون (58)، البديل جينك توسون (83+90)، ومحمد كرم أكتوركوزلو (87). وفي المباراة الثانية يملعب (كارديف سيتي) سجل هاري ويلسون، هدفين وقاد ويلز إلى فوز صعب على كرواتيا (1-2) في الدقيقتين 47 و60، في حين قاص الضاروق للضيوف، لاعب الوسط ماريو بازلبيش في الدقيقة 75. ولحققت إسبانيا واسكتلندا وتركيا بمنتخبات فرنسا (المجموعة الثانية) والبرتغال (العاشر) وبلجيكا (السادسة) التي سبق لها أن حسمت بطاقتها أيضا إلى نهائيات كأس أمم أوروبا 2024، إضافة إلى ألمانيا المضيفة.

## سانابريا لاعب باراغواي؛ تالقت تهديدات بسبب ميسي

أكد توني سانابريا، لاعب منتخب باراغواي، أنه تلقى تهديدات بسبب ما حدث بينه وبين ليونيل ميسي، نجم الأرجنتين في مباراة المنتخبين، ضمن تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لمونديال 2026. وشهدت الدقائق الأخيرة من المباراة التي حققت خلالها الأرجنتين، الانتصار (0-1)، اتهامات لأنطونيو سانابريا بالاصق على ميسي، بعد مشادة كلامية بينهما.

وكتب سانابريا، على حسابه بشبكة "إنستغرام": "أجد نفسي مضطرا للحديث ونفي ما حدث الليلة الماضية.. فقط لأنني أرى أن عائلي تأثرت وتلقيت تهديدات متعددة بسبب حدث لم يحدث أبدا". وأضاف: "لن أفعل شيئا مماثلا تجاه زميل في المهنة، أو أي شخص آخر احتراماً لهم. ما النموذج الذي سأعطيهِ لبناتي بارتكاب مثل هذا الفعل؟ أو صيكم بمشاهدة جميع الصور الخاصة بالواقعة".

وقال ميسي، عقب المباراة: "الحقيقة أنني لم أشاهد الواقعة. أخبروني في غرف الملابس أن أحدهم بصق علي".

وختم: "حقا لا أعرف من هذا اللاعب. لم أر الأمر فقط أخبروني بما حدث. لا أريد أن أمنح الأمر أهمية؛ حيث أنه سيتحدث عن الأمر في كل مكان وسيزداد الأمر سوءا وسيصبح معروفا، وبالتالي من أفضل تركه في ذلك المكان".

## تيفيز يطالب نجومه بالعودة إلى المدرسة لسبب غريب

قرر المدرب كارلوس تيفيز المدير الفني لنادي إنديبندينتي الأرجنتيني، إعادة عدد من نجوم الفريق إلى المدرسة، بعدما تعرض لصدمة كبرى، أثناء خوض التمارين العادية استعداداً للمواجهات القادمة في الدوري المحلي. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، الأحد، فإن كارلوس تيفيز مدرب نادي إنديبندينتي الأرجنتيني طلب من لاعبيه في التدريبات حل مسألة رياضية بسيطة، وهي جمع 2 زائد 2، لكن المفاجأة هي فشل 3 من نجومه بحل المسألة البسيطة.

وأوضحت أن تيفيز شعر بالدهشة وسارع إلى إدارة نادي إنديبندينتي الأرجنتيني، من أجل جعل 3 نجوم من الفريق يعودون إلى المدرسة، كي يتعلموا القراءة والكتابة بشكل يومي، بعد خوض التمارين مع رفاقهم.

ونقلت الصحيفة عن تيفيز قوله: "نحن نقوم بتمارين السرعة في التدريبات، التي تحتوي على علم الأعصاب، عندما يكون اللاعب منهكا أطلب منه إيجاد حل لمشكلة ما، وهذا ما فعلته، بعدما طلبت من اللاعبين حل مسائل الجمع والطرح البسيطة أثناء قيامهم بالتمارين تحت الضغط". وتابع: "3 لاعبين فشلوا بعملية الجمع. أنا أتحدث هنا عن نجوم محترفين يلعبون في دوري الدرجة الأولى الأرجنتيني، وطلبت من الإدارة ضرورة إعادتهم للمدرسة، حتى يتعلموا القراءة والكتابة، كي يستطيعوا النجاح في المستقبل" واختتم كارلوس تيفيز حديثه: "استجابات الإدارة لطلبي، والأمر يقوم هؤلاء بالدراسة بشكل يومي لمدة ساعتين، بعد قيامهم بإجراء التدريبات، حتى يتمكنوا من سد الضجوة، التي عاشوا أثناء طفولتهم، وهي عدم تعلم القراءة والكتابة".

## إسبانيا تطيح بهالاند .. وترافق اسكتلندا إلى يورو

حقق المنتخب الإسباني الانتصار بنتيجة (0-1) خلال مواجهة الترويج، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة الثامنة، من التصفيات المؤهلة ليورو 2024. وسجل هدف المباراة الوحيد للمنتخب الإسباني جافي، في الدقيقة 48. وبهذا الانتصار يرفع منتخب إسبانيا رصيده إلى 15 نقطة في صدارة المجموعة الأولى، بفارق الأهداف عن الوصيف إسكتلندا، بينما تجمد رصيد الترويج عند 10 نقاط في المركز الثالث. بدأت المباراة بهدوء من كلا الطرفين، وخلال الربع ساعة الأولى، بدون أي خطورة تذكر. ونجح ألفارو موراتا نجم هجوم إسبانيا في تسجيل هدف التقدم في الدقيقة 19، لكن حكم المباراة ألقاه بعد الرجوع لتقنية الفيديو، لتبين وجود تسلسل. وحاول كارفاخال تهديد مرمرى الترويج، بتصويبة مباغتة من خارج منطقة الجزاء، مرت بجانب القائم الأيسر في الدقيقة 27. وسدد موراتا كرة من داخل المنطقة، أمسك بها بسهولة نيلاند حارس مرمرى الترويج في الدقيقة 31. وطالب لاعبو إسبانيا بالحصول على ركلة جزاء في الدقيقة 35، لوجود لمسة يد على أحد مدافعي الترويج داخل المنطقة، لكن حكم المباراة أشار لاستكمال اللعب. وانتهى الشوط الأول بالتعادل السليبي بدون أهداف. ومع بداية الشوط الثاني، نجح جافي في تسجيل هدف التقدم لإسبانيا في الدقيقة 48، فبعد عدة تسديدات داخل المنطقة من لاعبي الماتادور وصلت الكرة إلى جافي الذي سدد أسفل يسار الحارس نيلاند. وقام الحكم بمراجعة تقنية الفيديو لوجود شك في اشتراك موراتا في اللعبة والذي كان متسللا، لكن تبين عدم تداخله، وأقر بصحة الهدف. وحاول مارتن أوديفارد قائد منتخب الترويج تهديد مرمرى إسبانيا بتصويبة قوية، مرت أعلى العارضة الألفية لمرمرى أوناي سيمون في الدقيقة 62.

## برشلونة مجبر على دفع تعويض بسبب الزلزولي

بات برشلونة مجبرا على دفع تعويضات بسبب المغربي عبد الصمد الزلزولي، الذي انتقل في الصيف الماضي إلى ريال بيتيس. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، سيدفع برشلونة 550 ألف يورو لصالح أوساسونا هذا الموسم، بسبب صفقة انتقال الزلزولي إلى ريال بيتيس. وكشفت أن هناك بندا في عقد إعارة الزلزولي إلى أوساسونا بالموسم الماضي، ينص على حصول الأخير على 10 أضع من الزيادة في القيمة المالية للنجم المغربي خلال انتقاله المستقبلي. وكان برشلونة يبيع نصف حقوق الزلزولي إلى بيتيس مقابل 7.5 مليون يورو، بينما كان اشتراؤه مقابل مليون يورو من هركوليس. وأشارت إلى أن قيمة الزيادة في صفقة بيع عبد الصمد الزلزولي بلغت 5.5 مليون يورو، وبالتالي حصل أوساسونا على 550 ألف يورو. وأوضحت أن أوساسونا كان قريبا من ضم الزلزولي في اليوم الأخير من الميركاتو الصيفي الماضي بسبب تعرض بيتيس لمشاكل متعلقة بالحد الأقصى للرواتب. وكان الزلزولي من تمسك بالانتقال إلى ريال بيتيس وبدل كل جهده حتى نتج الصفقة.

في 2021

## قرار حاسم من برشلونة بشأن جواو فيليكس

كشفت تقرير صحفي إسباني، مساء أول أمس، موقف برشلونة من شراء البرتغالي جواو فيليكس، المعار من أتلتيكو مدريد. وانضم فيليكس إلى برشلونة، في اليوم الأخير من الميركاتو الصيفي الماضي، لمدة موسم على سبيل الإعارة. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، وفقا لمصادر داخل برشلونة، فإن أداء فيليكس نال إعجاب الجميع داخل النادي الكتالوني، ولا يزال أمام الإدارة فترة طويلة من أجل تحضير عرض لشرائه نهائيا من أتلتيكو مدريد. وأضافت الصحيفة، أن فيليكس قدم أداء مميّزا منذ انتقاله إلى برشلونة، حيث شارك في 8 مباريات بمختلف البطولات، 7 منها أساسيا، وسجل 3 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة. وأشارت الصحيفة، إلى أن هذه الأرقام تؤكد أن الرهان الذي وضعه ديكو، المدير الرياضي لبرشلونة، بدعم كامل من رئيس النادي، خوان لابورتا، كان ناجحا جدا. وأكدت أن برشلونة قرر بالفعل بذل كل ما في وسعه لضم فيليكس نهائيا، عندما تنتهي إعارته بنهاية الموسم الجاري.

## مدرب إسبانيا؛ أرفض المقارنات .. وهكذا أوقفنا هالاند

علق لويس دي لا فوينتي مدرب منتخب إسبانيا، على تأهل الماتادور لنهائيات يورو 2024، بعد الفوز (1-0) أمام الترويج، مساء الأحد، ضمن الجولة الثامنة، من التصفيات المؤهلة للبطولة القارية. وقال دي لا فوينتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "سعيد وراض، لعينا بجماعية وكان ذلك واضحا، وقمنا بالكثير من العمل للظهور بهذا الشكل". وأضاف: "أنا سعيد للغاية، لكن الشيء المهم هو التوازن، وستواصل عملنا". وعن تمكن دفاعه من إيقاف إيرلينغ هالاند مهاجم الترويج، كشف: "لقد كانت مهمة الفريق بأكمله، ولاعبو خط الوسط يتطورون أكثر فأكثر كل يوم، ولدينا المزيد من اللاعبين الجيدين للغاية". وبسؤاله عن الخسارة في غلاسكو ضد إسكتلندا بالجولة الثانية من التصفيات، أجاب: "نحن نتذكر كل ما مررنا به، وتم تصحيح كل الأخطاء، ولهذا السبب يتعين علينا مواصلة العمل". وتابع: "لدينا قاعدة جيدة للحاضر والمستقبل، وهذا ليس الوقت للمقارنة مع المنتخبات الأخرى. سترى أين نحن بالمنافسة، نحن متفائلون". واستكمل: "نخرج الليلة بعد الانتصار على الترويج بأكثر قدر من الرضا، لقد أظهرنا نضجا كبيرا، وسيطرنا على المباراة من البداية وحتى النهاية".

وعن إلقاء الهدف الأول الذي سجله مهاجمه ألفارو موراتا، أوضح: "لقد أخبرونا أنه تسلسل على أنسو فاتي".

## برشلونة يراقب صفقة شبه مستحيلة

يسعى برشلونة للحصول على توقيع أحد اللاعبين البارزين في الدوري الألماني خلال الموسم الحالي. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، يراقب برشلونة عن كثب الألماني فلوريان فيرتز، لاعب الوسط المهاجم في باير ليفركوزن. وأشارت إلى أن مستوى اللاعب يثير إعجاب الإدارة الرياضية لبرشلونة بشدة، لكنها تدرك أن الصفقة شبه مستحيلة بسبب السعر الذي قد يصل إلى 100 مليون يورو. وأوضحت الصحيفة الإسبانية أن دخول في الصفقة جعلها أكثر صعوبة، خاصة ثنائية مميزة بين جمال موسيالا وفيرتز. وسجل فيرتز 3 أهداف وقدم 4 تمريرات التي لعبها في الدوري الألماني والكأس والدوري الأوروبي هذا الموسم رفقة باير ليفركوزن.

## فيليكس يلخص وضعه في برشلونة

عبر البرتغالي جواو فيليكس، مهاجم برشلونة، عن سعادته بالتواجد مع الفريق الكتالوني معارا من أتلتيكو مدريد. وقال فيليكس، خلال تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية: "أنا سعيد مع برشلونة، وأقضي وقتا ممتعا.. أعلم مدى صعوبة الحفاظ على تقديم مستوى جيد، وهو أمر لم أتمكن من القيام به في المواسم الماضية.. لكنني أشعر أنني بحالة جيدة". وأضاف: "أنا أعمل كل يوم لتصحيح الجوانب الأقل إيجابية لدي، وهدفي تقديم مستوى جيد والحفاظ عليه". وعن منتخب بلاده، قال: "يعرف الجميع جودة منتخب البرتغال، لدينا لاعبون في أفضل فرق العالم". وواصل: "من الناحية الهجومية نحن جيدون جدا، ودفاعيا أيضا، لدرجة أننا استقبلنا هدفين فقط في 7 مباريات، وكان ذلك في المباراة الأخيرة.. وهذا يعود بالأساس إلى المنظومة والخطة الفنية والتكتيكية". وأكمل فيليكس: "لقد كنت هنا مع منتخب البرتغال تحت 21 عاما، وكان الأمر صعبا.. أتخيل كيف سيكون الأمر مع المنتخب الأول وفي تصفيات اليورو.. نحن حذرون، علينا فقط أن نكون مستعدين ونلعب كرة قدم جيدة". وأتم: "الرهان على المنتخب البرتغال الصحيح، وهذا ما يجب على منتخب البرتغال القيام به".

## تصريحات رودريغو تشعل غضب أنشيلوتي

شعر الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، بغضب من كلمات رودريغو جويس، جناح الفريق، خلال التوقف الدولي الجاري. كان أنشيلوتي غير مركز رودريغو من جناح إلى مهاجم خلال الموسم الحالي، عقب رحيل الفرنسي كريم بنزيما، إلى اتحاد جدة. وصرح رودريغو مؤخرا للصحافة أثناء التواجد مع منتخب البرازيل: "لقد أوضحت دائما أنني أفضل اللعب على الأجنحة. أنا ببساطة لا أحب اللعب كرقم 9، ورغم ذلك يجب علي تأدية هذا الدور في النادي، بينما مع المنتخب لدي حرية أكبر في التحرك". ووفقا لشبكة "ديفتسا سنترال" الإسبانية، فإن هذه التصريحات لم تعجب أنشيلوتي بشكل خاص، ويرى أن اللاعب البرازيلي منح الفرصة للصحافة لزعزعة استقرار غرفة ملابس ريال مدريد، ونشر الشائعات. وكشفت أن أنشيلوتي ينوي الاجتماع برودريغو عقب انتهاء التوقف الدولي لإبلاغه بشكل واضح "بالأيقول ذلك مرة أخرى"، بشأن أنه لا يجب اللعب كرقم 9. يذكر أن رودريغو عانى من قلة الأهداف التي أحرزها خلال الموسم الحالي، عقب تغيير مركزه تحت قيادة أنشيلوتي.



## بايرن ميونيخ في ورطة.. موسيالا مرشح لمجاورة بيلينغهام

يخشى بايرن ميونيخ الألماني من ضياع نجمه الواعد جمال موسيالا الذي تراهن عليه الإدارة لتحمل مسؤولية الفريق وقيادته لسنوات طويلة، من أجل المنافسة على دوري أبطال أوروبا. وأشارت صحيفة "ماركا" إلى أن جمال موسيالا مرشح لمجاورة صديقه المقرب جود بيلينغهام في ريال مدريد، بعد أن لعبا معا في منتخب شباب إنجلترا قبل سنوات قليلة، قبل أن يختار موسيالا تمثيل منتخب ألمانيا الأول في نهاية المطاف. ويتجهز ريال مدريد لمرحلة ما بعد توني كروس ولوكا مودريتش، ويدرس ضم جمال موسيالا ليحل محل أحدهما بدءا من الميركاتو الصيفي 2024. وسبق لجمال موسيالا اللعب رفقة جود بيلينغهام في جميع الفئات العمرية لمنتخبات إنجلترا تحت 13 و 15 و 17 و 21 عاما، باستثناء المنتخب الأول، حيث فضل موسيالا تمثيل ألمانيا بما أنها مسقط رأسه، علما أنه من أب نيجيري بريطاني وأم ألمانية، وعاش معظم فترات حياته في إنجلترا منذ أن كان في السابعة من عمره، حيث لعب في فرق الشباب في ساوثهامبتون ثم مع تشيلسي. وأكدت صحيفة ماركا أن بايرن ميونيخ يواجه صعوبات حقيقية من أجل إقناع جمال موسيالا بتمديد عقده الذي سوف ينتهي في صيف عام 2026. كما فشل بايرن ميونيخ في التأثير على الظهير الأيسر الدولي الكندي ألفونسو ديفيز للإبقاء عليه لسنوات طويلة في أليانز أرينا، ونسيان العرض المقدم من ريال مدريد. وينافس جمال موسيالا صديقه المقرب جود بيلينغهام، في الوقت الراهن، على جائزة أفضل لاعب في الكرة الأوروبية تحت 21 عاما، بسبب الأداء المثالي الذي يقدمه منذ بداية الموسم رفقة بايرن ميونيخ (محليا وقاريا) بالالتزام مع ابداعات بيلينغهام مع ريال مدريد على كافة الأصعدة. وأفادت صحيفة ماركا أن جمال موسيالا أصرب في وقت سابق أن مجرد ترشيحه لهذه الجائزة يُعتبر شرفا كبيرا بالنسبة له، باعتباره أصغر لاعب ألماني يتم ترشيحه ضمن أفضل 30 لاعبا لجائزة الكرة الذهبية (الكاي غوندوغان هو الألماني الآخر).

## جوهره الكرة الألمانية محل صراع بايرن ميونيخ وبرشلونة

يواجه نادي برشلونة الإسباني المستحيل في سعيه للتعاقد مع نجم وسط فريق باير ليفركوزن الألماني، فلوريان فيرتز، في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، حسب المعلومات التي أوردتها صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية. ويتواجد صانع الألعاب الشاب في أجندة برشلونة، ويتابعه النادي الكتالوني عن قرب، إلا أن سعر بيع اللاعب في الميركاتو يجعل التعاقد معه أممية مستحيلة تقريبا، حيث سيكلف الحصول على توقيع بايرن ميونيخ الألماني للحصول على توقيع اللاعب، ويريد أن ينضم للفريق ويشكل ثنائية مميزة رفقة مواطنه جمال موسيالا في السنوات المقبلة. ويعتبر فيرتز، البالغ من العمر 20 عاما، واحد من جواهر الكرة الألمانية الحالية، ويريد البارسا بالفعل ضمه، لكنه قد لا يقدر بسبب الأوضاع المالية في الوقت الراهن. ويرتبط اللاعب بعقد مع ليفركوزن ينتهي في 2027، دون وجود بندا للشرط الجزائي، علما بأن بايرن ميونيخ سيتحرك للحصول على توقيع بايرن ميونيخ مع توقعات بطلب ليفركوزن ما لا يقل عن 100 مليون يورو للتنازل عن بطلته.

## حارس هيرتا برلين معذرا: ارتكبت أكبر خطأ في حياتي



اعتذر ماريوس جيرسيك، حارس هيرتا برلين، لأعضاء النادي الألماني خلال الاجتماع السنوي، بسبب المشاجرة التي وقعت خلال معسكر الفريق بالبنمسا، حيث قررت محكمة في سالزبورغ، تغريمه بعد ذلك. واعتترف جيرسيك بأنه ارتكب أكبر خطأ في حياته، وتعهد بأنه سيظهر تغيره وندمه على أخطائه، ووقوفه إلى جانب المبادئ الصحيحة والقيم. وأضاف: "عليكم الحكم علي بمظهري وأفعالي".

وأقواله، كما تعلمون عودتي للنادي مشروطة بحالات معينة. بالطبع أنا أقبل ذلك، وسأوفي به". وتم اتهام جيرسيك من جانب الادعاء العام في سالزبورغ بالتسبب في أذى جسدي خطير بعد دخوله في مشاجرة مع رجل نمساوي في معسكر الفريق في منتصف جوبيلية، والذي نتج عنه تعرض الضحية لكسر في الفك وإصابات أخرى. كان من الممكن أن يواجه جيرسيك عقوبة السجن لمدة 5 أعوام لكنه أيدى أسفه بالمحكمة واعتذر للضحية، وتم تغريمه مبلغ 40 ألف يورو (42.300 دولار) وعلى ضوء أنه ليس له سجل جنائي. وقرر هيرتا، إيقاف جيرسيك بعد تلك الواقعة، لكن منحه فرصة أخرى بعد الحكم وعاد إلى تدريبات الفريق يوم الإثنين الماضي ولم يوافق بعض أعضاء النادي على منح جيرسيك فرصة ثانية وهددوا بالاستقالة، لكن الحارس أكد أنه حاول التواصل معهم وأبدى سعادته بتراجعهم عن قرارهم وإخلاصهم للنادي.

## إشادة نجوم ألمانيا بالضربة الأولى لناغلسمان

أشاد رودي فولر، المدير الرياضي للمنتخب الألماني، بالظهور الأول لجوليان ناغلسمان في منصب المدير الفني للماكنات، خلال الفوز على الولايات المتحدة وديا (3-1) مساء السبت، وتولى فولر منصب المدير الفني خلال مباراة واحدة شهدت فوز ألمانيا على فرنسا (2-1) وديا الشهر الماضي، قبل أن يفرض المجال لناغلسمان لقيادة دفعة الأمور. وتحدث فولر عن "بداية جيدة حقا، تفتح شهيتنا للمزيد". من جانبه، أكد الكاي غوندوغان أن طريقة لعب ناغلسمان "مختلفة قليلا" عن فليك، وأشار فولكرغ "أفكار المدرب تتمتع بالقوة وتأخذنا إلى المستوى التالي". وتولى ناغلسمان المهمة خلفا لهاتز فليك الذي أقبل من منصبه الشهر الماضي في ضوء تراجع النتائج. ويمتد عقد ناغلسمان حتى يونيو 2024 وتم تكليفه ببناء فريق قادر على تصحيح المسار بعد العروض الباهتة في الأعوام الماضية، والتي شهدت الخروج مرتين متتاليتين من دور المجموعات لكأس العالم وتحقق 4 انتصارات فقط في آخر 17 مباراة في عهد فليك.

## ثوراب مديرا فني لأوغسبورغ

عين أوغسبورغ، الدنماركي جيس ثوراب، مديرا فنيا جديدا له، حسبما أعلن النادي الواقع بجنوب ألمانيا مساء أول أمس. وأوضح أوغسبورغ أنه سيتم منح ثوراب (53 عاما) عقدا حتى 30 جوان 2025، ليصبح مديرا فنيا للفريق خلفا لإنريكو ماسن، الذي انفصل عن النادي في 9 أكتوبر الجاري. وظل ثوراب بلا ناد لأكثر من عام، فيما شهدت مسيرته التدريبية قيادته فريق كوبنهاغن للتتويج بلقب الدوري الدنماركي، ليصعد لبطولة دوري أبطال أوروبا. وصرح مارينكو يورنديتش، المدير الرياضي لأوغسبورغ: "يسعدنا القول بأننا من خلال التعاقد مع جيس تمكنا من جذب شخص محترف الينا، ومدير فني ظل يعمل على أعلى مستوى لسنوات عديدة ويتمتع بخبرة كبيرة على المستويين المحلي والدولي". وأضاف المدير الرياضي لأوغسبورغ: "لقد أثبت جيس في محطاته التدريبية السابقة أنه قادر على تطوير اللاعبين وقيادة الفرق نحو النجاح". ويأتي التعاقد مع ثوراب خلال فترة أجندة المباريات الدولية لمنتخبات الحالية، ليمنح الفرصة له لإعداد الفريق بشكل جيد لمواجهة المقبلة بالدوري الألماني ضد مضيفه هوفنهايم يوم الأحد المقبل. وسيتعين على ثوراب، الذي دافع عن ألوان فريق أوردينجن الألماني حينما كان لاعبا، إعادة الاتزان مجددا لأوغسبورغ، الذي حقق فوزين فقط في مبارياته الـ 19 التنافسية الأخيرة.



## دي بروين الجديد يُشعل صراعًا بين سان جيرمان ومانشستر سيتي

أكدت تقارير صحفية فرنسية اهتمام العديد من الأندية الأوروبية بالتعاقد مع الموهبة البلجيكية آرثر فيرميرين، لاعب وسط فريق رويال أنتويرب، وفي مقدمتهم باريس سان جيرمان الفرنسي. وقدم فيرميرين نفسه بصفتة أحد أفضل لاعبي الوسط الصاعدين في أوروبا، وارتفعت قيمته التسويقية من 500 ألف يورو العام الماضي، إلى 17 مليون يورو في العام الحالي، إثر المستويات القوية التي يقدمها مع فريقه رويال أنتويرب. وقالت شبكة "جونيس فوت إكس" الفرنسية إن باريس سان جيرمان يسعى بقوة إلى التعاقد مع فيرميرين الذي يراه النادي، كضيفين دي بروين الجديد. وأشار التقرير إلى أن لويس كامبوس المستشار الرياضي للنادي الباريسي يريد التعاقد مع اللاعب الشاب في نافذة الانتقالات الشتوية القادمة، حيث يرى أنه يناسب كثيرا مشروع المدرب لويس إنريكي، المدير الفني لنادي باريس سان جيرمان. وأوضح المصدر ذاته أن باريس سان جيرمان سيجد منافسة شرسة من جانب برشلونة ومانشستر يونايتد، فضلا عن مانشستر سيتي الذي حول أنظاره إلى اللاعب مؤخرًا، ويعتقد بالفعل أنه البديل المناسب لكيفين دي بروين صانع ألعاب الفريق. وليس معروفًا ما إذا كان سيوافق رويال أنتويرب على بيع اللاعب الشاب في الشتاء القادم، أم سينتظر حتى صيف 2024 حتى ترتفع قيمته السوقية بشكل أكبر، علما أنه لديه عقد ينتهي في 30 جوان 2026. يُشار إلى فيرميرين -خريج أكاديمية ليرس البلجيكية- أنه أظهر مردودًا لافتًا في مباراة رويال أنتويرب أمام برشلونة في الجولة الأولى بالمجموعة الثامنة من دوري أبطال أوروبا، التي خسرها فريقه (5-0) منتصف شهر سبتمبر ومنذ ذلك الحين أبدت عدة أندية اهتمامًا بضمه. الجدير بالذكر أن اللاعب البالغ من العمر 18 عامًا، شارك في 15 مباراة حتى الآن بمختلف المسابقات مع رويال أنتويرب حتى الآن، وسجل هدفًا وحيدًا وقدم 5 تمريرات حاسمة.

## نجم ليفربول في طريقه للرحيل

أعطى نجم وسط فريق ليفربول الإنجليزي تياغو ألكانتارا، موافقته على الانضمام إلى صفوف نادي النصر السعودي، خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة، بحسب تقارير إعلامية إنجليزية. وكانت أنباء ترددت، خلال الأيام القليلة الماضية، عن رغبة الفريق الملقب بـ"العالمي"، وصيف الدوري السعودي للمحترفين "دوري روشن"، في التعاقد مع ألكانتارا (32 عامًا) في ميركاتو الشتاء، من أجل تدعيم صفوف الفريق. ووفقًا لشبكة "سبورتنس كيدا"، فإن لاعب وسط ليفربول على وشك الانتقال إلى نادي النصر، حيث سيلعب إلى جانب كريستيانو رونالدو وساديو ماني، كما سيحدد نجومًا آخرين من النخبة في النادي السعودي، مثل إيميريك لابورت ومارسيلو برونزوفيتش. وحسب المصدر ذاته، فإن هذا الانتقال سيجمع تياغو مع ساديو ماني، زميله السابق في ليفربول، وأميريك لابورت، موطنه في المنتخب الإسباني. لكن النجم الأبرز يبقى كريستيانو رونالدو، الذي دشّن حملة انتقال النجوم إلى الدوري السعودي.

وكان موسم 2022-2023 للنسيان بالنسبة لألكانتارا مع الريدرز، بعد أن غيبتته إصابات الفخذ عن 24 مباراة، ومازال مستمرًا في الغياب عن الفريق خلال الموسم الحالي.

وباتت مكانة اللاعب -صاحب 46 مباراة دولية- في تشكيلة ليفربول الأساسية محل شك، لاسيما مع جلب متوسطي الميدان، الأرجنتيني أليكسيس ماك أيستر من برايتون، والمجري دومينيك سوبوسلاي من ريد بول لايبزيغ الألماني.

## لاعب تشيلسي يقترب من الرحيل في جانفي المقبل

بعد التعاقدات الكثيرة التي قام بها نادي تشيلسي خلال نافذتي الانتقالات الأخيرتين، يتوقع أن يغادر عدد من اللاعبين خلال الانتقالات المقبلة أو التي تليها. ويريد اللاعبون، اللعب بشكل مستمر والحصول على دقائق أكبر، من أجل الوصول لمستوى مناسب قبل نهائيات كأس أمم أوروبا، يورو 2024 في الصيف المقبل. وبحسب الصحفي الإيطالي، فابريزو رومانو، المتخصص في سوق الانتقالات، فإن تريفوزه تشالوياه هو أحد هؤلاء اللاعبين، ويقترب من الرحيل عن البلوز في يناير.

وكتب رومانو عبر حسابه: "يتوقع كل من تشيلسي وتريفوزه تشالوياه الانفصال في يناير، حيث يأمل قلب الدفاع الإنجليزي في إيجاد وقت أكبر واللعب بشكل منتظم في عام 2024".

وأضاف: "ستعود المناقشات بعد انهيار صفقة انتقال تشالوياه إلى بايرن في أغسطس الماضي، يظل الاهتمام قائمًا ولكن السباق مفتوح أمام الأندية الأخرى أيضًا".



## بالمر يغادر معسكر إنجلترا أمام أنظار تشيلسي

أكد المدير الفني لمنتخب إنجلترا تحت سن 21 عامًا، كارلسي، أن لاعب فريق تشيلسي كول بالمر لن يشارك في المباراة المقبلة ضد أوكرانيا كان كول بالمر قد تعرض لكدمة في فخذه الأيمن خلال مواجهة صربيا، مساء الخميس الماضي، في التصفيات المؤهلة إلى أمم أوروبا للشباب.

وشعر تشيلسي بحالة من القلق بشأن حالة كول بالمر، قبل مواجهة إرسال يوم السبت 21 أكتوبر في الدوري الإنجليزي. وتأكد غياب كول بالمر عن مواجهة أوكرانيا في التصفيات، حسبما أعلن المدير الفني لمنتخب إنجلترا تحت سن 21 عامًا، وقال كارلسي في تصريحات نشرتها صحيفة "مترو" الإنجليزية: "اعتقد أن كول سيكون على ما يرام، لكننا لا نجازف مع أي من اللاعبين". وأضاف: "إذا كان هناك شك بسيط في أنهم سيغيبون عن مباراتنا المقبلة، فسنعيدهم إلى الأندية بأسرع ما يمكن".

## مدرب غانا يُطمئن آرسنال بشأن حالة توماس بارتسي

تحدث كريس هيوتون، المدير الفني لمنتخب غانا، عن اللاعب توماس بارتسي، مشيرًا إلى أنه لم يتعرض لأي انتكاسة تخص الإصابة. كان توماس بارتسي قد تعرض لإصابة في الفخذ خلال مواجهة هولندا، في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز، في الجولة الثالثة هذا الموسم.

وعاد بارتسي بعد ذلك إلى الفريق كبديل غير مستخدم كبديل ضد قائمة المنتخب الأمريكية الودية، حيث خسر من الأول بهدفين دون رد. وتم استبدال صاحب الـ30 عامًا بين الشوطين، مما تسبب في إثارة قلق آرسنال حول إمكانية تعرضه للانتكاسة، وهو ما نفيها المدرب. وقال كريس هيوتون في تصريحات نشرتها صحيفة "مترو" الإنجليزية: "كنا نعلم أن بارتسي سيلعب 45 دقيقة فقط". وأضاف: "لقد غاب للإصابة لمدة 4-3 أسابيع، عاد إلى آرسنال منتصف الأسبوع الماضي، كان على مقاعد البدلاء طوال مباراة، ولعب 20 دقيقة في أخرى، ولذلك كنا نعلم أنه سيلعب لمدة شوط فقط".

## اليورو يدفع لاعب مانشستر سيتي للرحيل

يفكر أحد لاعبي مانشستر سيتي في الرحيل عن ناديه، خلال فترة الانتقالات الشتوية، في جانفي المقبل. ويتعلق الأمر بالدولي الإنجليزي كالفين فيليبس، لاعب وسط مانشستر سيتي، الذي لم يشارك سوى في 70 دقيقة موزعة على 3 مباريات بالبريميرليغ هذا الموسم.

وانتقل فيليبس (27 عامًا) إلى مانشستر سيتي، في صيف 2022، قادمًا من ليدز يونايتد، مقابل 48.8 مليون يورو، لكنه لم يستطع حجز مكان أساسي في تشكيل المدرب بيب غوارديولا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكatalونية، فإن مستقبل فيليبس في مانشستر سيتي موضع شك بسبب قلة مشاركاته مع الفريق، ما أثر على مسيرته مع منتخب إنجلترا. وأكدت الصحيفة، أن خيار إعادة فيليبس مطروح في جانفي المقبل، من أجل المشاركة بصفة أساسية، قبل انطلاق بطولة يورو 2024. ورغم ذلك لم تستبعد الصحيفة خيار رحيل فيليبس نهائيًا عن مان سيتي بسبب قلة تأثيره مع النادي حتى الآن.

## روني يرفض عروضًا سعودية من أجل برمنغهام

قدم الأسطورة الإنجليزية واين روني، تضحية من أجل العمل كمدير فني لبرمنغهام سيتي في الموسم الحالي.

وكان برمنغهام أعلن، الأربعاء الماضي، التعاقد رسميًا مع روني، بعد أن رحل عن تدريب دي سي يونايتد الأمريكي. ووفقًا لصحيفة "البيكيب" الفرنسية، رفض روني عدة عروض للتدريب في السعودية من أجل العودة للعمل في إنجلترا مع برمنغهام سيتي.

ويحل روني محل جون يوستاس، وسينضم إليه أشلي كول وجون أوشي في تدريب برمنغهام، وستكون المباراة الأولى للاعب منتخب إنجلترا السابق مع فريقه الجديد ضد ميدلسبره في 21 أكتوبر الجاري. وسبق لروني أن تولّى تدريب ديربي كاونتي في إنجلترا، ويحتل برمنغهام المركز السادس في دوري القسم الثاني بإنجلترا في الوقت الحالي.



## رابيو يلمح لاقترب تجديد عقده مع جوفنتوس

ألمح الفرنسي أدريان رابيو، لاعب وسط جوفنتوس، لاقترب تجديد عقده مع البيانكونيري خلال الفترة المقبلة.

ويأتي عقد رابيو الحالي مع جوفنتوس، بنهاية الموسم الجاري، دون التوصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن.

ألمح الفرنسي أدريان رابيو، لاعب وسط جوفنتوس، لاقترب تجديد عقده مع البيانكونيري خلال الفترة المقبلة.

ويأتي عقد رابيو الحالي مع جوفنتوس، بنهاية الموسم الجاري، دون التوصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن.

وقال رابيو، في تصريحات عبر برنامج تليفوت المذاع عبر قناة TF1 الفرنسية: "سنرى ما سيحدث، لكنني سعيد جدا بوضعي في جوفنتوس وفرنسا، وهذا أمر بالغ الأهمية".

وأضاف: "قررت البقاء في الصيف الماضي، لأنني شعرت أنني بحالة جيدة جدا مع جوفنتوس، وكان ذلك أيضا مفتاحا ليوروا".

واقترن اسم رابيو في الميركاتو الصيفي الماضي، بالانتقال للعب في الدوري الإنجليزي، بعدما تلقى عدة عروض من بعض الأندية هناك على رأسها مانشستر يونايتد وتشيلسي.

وانتقل رابيو لصفوف جوفنتوس، في صيف 2019، قادما من باريس سان جيرمان، في صفقة انتقال حر.

## خيارات مؤقتة أمام أليغري لحل أزمة خط الوسط في جوفنتوس

يواجه مدرب نادي جوفنتوس الإيطالي ماسيميليانو أليغري أزمة حقيقية في الفترة الأخيرة، بسبب المشاكل التي تهدد ثنائي خط الوسط، الفرنسي بول بوجبا وزميله الإيطالي نيكولو فاينوتشي، بالغياب عن الملاعب مدة طويلة. ويواجه بوجبا خطر الاستبعاد عن المنافسة مدة 4 سنوات، بعدما جرت إدانته بتناول المنشطات في شهر سبتمبر الماضي، فيما يخضع فاينوتشي للتحقيق من قبل مكتب المدعي العام في تورينو، لتحديد ما إذا شارك في مراهقات عبر منصات غير قانونية على الإنترنت.

### خيارات خط الوسط تنقلص

ووفقا للصحافي الإيطالي جيانلوكا دي مارزيو، فإن أمام أليغري 3 خيارات في الأسابيع القادمة وحتى فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، وذلك لسد الفراغ الذي تركه الثنائي بول بوجبا ونيكولو فاينوتشي في خط الوسط، إثر قرار استبعادهما من التشكيلة حتى معرفة نتائج التحقيق. وتقلصت خيارات لاعبي خط الوسط في تشكيلة "السيدة العجوز" بوجود الإيطاليين مانويل لوكاتيلي وهايبو ميريتي، والفرنسي أدريان رابيو، بالإضافة إلى نيكولوسي كافيليا الذي لم يشارك بعد في أي دقيقة مع الفريق منذ انطلاق الموسم الكروي الحالي.

### كينان يلدر

يعتبر اللاعب الشاب كينان يلدر، الذي انضم إلى صفوف المنتخب التركي أخيراً، أحد الحلول المتاحة للمدرب الإيطالي في الفترة المقبلة ليلعب في خط الوسط إلى جانب لوكاتيلي وميريتي ورابيو، وذلك بعدما شارك في 4 مباريات سابقة بديلاً، وسيكون أليغري مضطراً لتغيير مركزه في بداية الأمر، علماً أنه يلعب في مركز لاعب خط الوسط الهجومي.

### ويستون ماكني

مع تغيير المراكز في فريق جوفنتوس، فإن أحد الخيارات المتاحة أمام مدرب ميلان السابق هو إعادة لاعب خط الوسط الأميركي ويستون ماكني إلى مركزه الأساسي، وذلك بعدما اعتمد عليه المدرب البالغ من العمر 56 سنة، خلال الفترة الماضية، في مركز الجناح الأيمن ضمن خطة 3-5-2، وستكون عودته المحتملة حلاً طارئاً.

### إيلينغ جونيور

أما ثالث الخيارات المتاحة لأليغري، فهو الاعتماد على اللاعب الشاب إيلينغ جونيور، الذي يعتبر من مواليد 2003 ويلعب في مركز الجناح الهجومي الأيسر في خطة 3-5-2 لنادي "السيدة العجوز"، وجريه أليغري خلال تدريبات الفريق في الأسابيع القليلة الماضية، ليكون أحد الحلول الطارئة في خط الوسط لتشكيلته في ما تبقى من المرحلة الأولى لمنافسات الدوري الإيطالي لكرة القدم.

### بيبي ماروتا الرئيس التنفيذي لنادي إنتر ميلان:

## "حريصون على تجديد عقد مارتينيز"

كشف بيبي ماروتا الرئيس التنفيذي لنادي إنتر ميلان آخر تطورات تجديد عقد الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز مهاجم الفريق، خلال الفترة الحالية لاستمراره مع الأفاعي. ويسعى النادي الإيطالي في الحفاظ على عناصره الأساسية ضمن صفوف الفريق لأطول فترة ممكنة، من أجل مواصلة المنافسة على الألقاب إلى جانب ضم صفقات جديدة للفريق. وقال الرئيس التنفيذي لنادي إنتر ميلان في تصريحات أبرزها الصحفي الموثوق فابريزو رومانو بشبكة سكاى سبورتس: "نأمل أن يكون لاوتارو مارتينيز رمزاً لمشروعنا لسنوات عديدة".

وتابع في تصريحاته عن اللاعب: "إنه قائدنا ويمكن أن يصنع التاريخ مع إنتر ميلان ونحن متأكدون من ذلك" واستكمل المدير التنفيذي للنادي الإيطالي: "نحن حريصون جداً على تمديد عقده والاستثمار في لاوتارو كلاعب رئيسي. إنه يعتبر حاضراً ومستقبلاً".

واختتم حديثه قائلاً: "سنبدل قصارى جهدنا لتوقيع عقد لاوتارو الجديد في أقرب وقت ممكن". ومنذ انطلاق الموسم الحالي، شارك المهاجم الأرجنتيني مع إنتر ميلان، في 10 مباريات خلال جميع المسابقات التي ينافس عليها الفريق الموسم الحالي، حيث سجل خلالها 11 هدفاً وصنع هدف آخر.

## ميلان يخطط للتعاقد مع لوكاكو الصيف القادم

كشفت تقارير صحفية إيطالية أن نادي ميلان الإيطالي يخطط الصيف المقبل للتعاقد مع روميلو لوكاكو مهاجم روما الحالي. وأشارت التقارير إلى أن ميلان سيحاول استغلال عودة لوكاكو المحتملة إلى تشيلسي في الصيف المقبل من أجل الانقضاض على النجم البلجيكي السابق للأنتر. وانضم لوكاكو إلى روما في الصيف الفائت قادماً من تشيلسي بنظام الإعارة لموسم واحد من دون وضع بند أحقية الشراء أو إجبارية الشراء. ولم يكن روميلو لوكاكو يتمتع بأفضل الأوقات في صفوف تشيلسي الإنجليزي، قبل أن ينتقل على سبيل الإعارة إلى إنتر ميلان الإيطالي، والآن يمثل نادي العاصمة روما. وكانت تحركات لوكاكو في فترة الانتقالات الصيفية مليئة بالدراما، لكن البلجيكي تألق بشكل لافت تحت قيادة المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو مع روما، وسجل 7 أهداف في 8 مباريات حتى الآن.

### بسبب أزمة الدفاع..

## روما سيطلب دراغوسين من جنوى في جانفي

قالت تقارير صحفية إيطالية إن إدارة نادي روما مهتمة بضم مدافع نادي جنوى رادو دراغوسين خلال الميركاتو الشتوي 2024 لحل أزمة خط الدفاع المتأثر بالإصابات منذ بداية هذا الموسم. وضربت الإصابات فريق العاصمة الإيطالية بصورة غير مسبوقة بعد تأكد غياب الثلاثي كريس سمولينغ ومارش كومبولا ودييغو يورينتي عن المباريات القادمة، ما قلل من خيارات جوزيه مورينيو الدفاعية، لهذا سبتجه نحو تعزيز خطوطه الخلفية باللاعب الروماني رادو دراغوسين. علاوة على أزمة الإصابات، سيفتقد روما جهود مدافعه المنضم حديثاً في الصيف الماضي "إيفان نديكا" لفترة طويلة من النصف الثاني من الموسم بسبب مشاركته المتوقعة مع منتخب بلاده كوت ديفوار في كأس أمم إفريقيا 2024 المقررة في الفترة ما بين 14 يناير و11 فبراير المقبلين. ولا يبدو نادي "الذئب" متحمساً لفكرة ضم المدافع الألماني لنادي ليون الفرنسي جيروم بواتينغ بسبب تكرار إصاباته. ويتمتع في المقابل دراغوسين بخبرة في الدوري الإيطالي على الرغم من صغر سنه، حيث قضى كامل مسيرته الكروية إلى حد الآن في الملاعب الإيطالية.

وبعد فشله في صنع اسم لنفسه في جوفنتوس على الرغم من تمتعه بفترتي إعارية رائعتين في جنوى وسامبدوريا، أنهى المدافع الروماني ارتباطه مع فريق تورينو الصيف الماضي. وتعاقد جنوى مع اللاعب البالغ من العمر 21 عاماً في فترة الانتقالات التي انتهت لنتو. لذلك، قد لا يكون الفريق منفتح على مناقشة بيعه هذا الشتاء.



## صلاح يخسر مليون متابع على صفحته الرسمية في الفايسبوك

تعرض الدولي محمد صلاح لاعب منتخب مصر وليفيربول الانجليزي، لهجوم من قبل رواد السوشيال ميديا بسبب عدم نشره أو تحديثه عن دولة فلسطين وأحداث قطاع غزة الذي دمر بسبب جيش الاحتلال الصهيوني. وتساءل رواد السوشيال ميديا عن سبب صمت الضرعون المصري محمد صلاح، وعدم تحديثه عن أحداث غزة أو حتى التعليق أو النشر عبر حساباته الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، والتي يتابعها الملايين من الجماهير المحبة لمحمد صلاح حول العالم وليس الوطن العربي فقط.

وتوقع رواد السوشيال ميديا مع تصاعد أحداث غزة وقصف جيش الاحتلال لأراضيها، التعليق من اللاعب محمد صلاح عن الأحداث والإعلان عن دعمه للفلسطينيين ونشر فيديوهات توعوية عن القضية الفلسطينية للمساعدة في نشر الحقائق خاصة أن لديه الملايين من المتابعين عبر حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي. ولكن مع صمت محمد صلاح وعدم تعليقه عبر منصات التواصل الاجتماعي خسر لاعب بازل السويسري السابق حوالي مليون متابع على صفحته الرسمية في الفايسبوك حيث الغى متابعو النجم المصري اعجابهم بصفحة

الرسمية تعبيراً عن غضبهم، وتسبب صلاح في حملة ضلح وهجوم كبير من قبل محبيه وجماهيره في الوطن العربي، حتى أنه هاجمه بعض نجوم الوسط الفني بسبب عدم تعليقه على أحداث دولة فلسطين وقصفها من جيش الاحتلال الصهيوني.



## ناد إسباني يعلن اختفاء لاعبه وسط ظروف غامضة

وجه نادي قرطبة الإسباني نداء للبحث عن لاعب مفقود، عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "إكس" (تويتر سابقاً)، الجمعة، بعد أن غاب عن الأنظار منذ يومين، ووسط غياب معلومات دقيقة حول مكان وجوده. وحمل النداء، الذي نشره نادي قرطبة الإسباني، على منصة "إكس"، الجمعة، اسم موهبة شابة، وهو ألفارو برييتو، الذي لا يتجاوز سنه 18 عاماً، حيث اختفى دون سابق إنذار، في وقت كان في وجهته صوب مدينة برشلونة. وتؤكد آخر الأخبار عنه بأنه قضى ليلة برفقة أصدقائه في حملة بمدينة قرطبة، لكنه واجه بعض الصعوبات في ركوب وسائل النقل، بسبب عدم امتلاكه القدر الكافي من الأموال. وطرد اللاعب الشاب من القطار الذي كان سيقبله إلى برشلونة، بعد أن تضطت مفتش التذاكر لعدم امتلاكه التذكرة، حيث نزل في مدينة أشبيلية وتاه بها، ثم لم يظهر له أي أثر رغم رغبته في العودة إلى مدينته قرطبة حسب شهود عيان. وأكدت شاهدة عيان أنها شاهدت اللاعب الشاب يشارع كانساس سيتي، فيما أدلى عمال في محطة القطار بأنهم شاهدوه وهو يبحث عن سبيل للعودة، لكنه طرد مجدداً لعدم امتلاكه تذكرة الرجوع والمال الكاف لشرائها. وتسود حالة من القلق في نادي قرطبة الذي نشر أرقام الشرطة الإسبانية، وطالب كل من يرى لآلعه الاتصال فوراً، في حين يخشى المتابعون أن يلحق به سوء، خاصة أن غيابه طال وهو الذي كان قادراً على طلب المساعدة من الأمن، أو الاتصال بعائلته وأصدقائه

## بعد خرجته الغريبة مع المشجعين... كانسيلو يرد على الانتقادات

رد جواو كانسيلو، ظهير أيمن برشلونة الإسباني، على الانتقادات التي وجهت له بالساعات الأخيرة بسبب تصرفه تجاه بعض المشجعين. وظهر كانسيلو في مقطع فيديو متداول وهو يعرب عن غضبه تجاه عدد من المعجبين الذين أوقفوه بسيارته من أجل التقاط الصور معه خارج المدينة الرياضية لبرشلونة "سيوتات إسبورتيفا". وذكر البعض أن صاحب الـ 29 عاماً تصرف بوقاحة مع هؤلاء المشجعين، وهو ما دفع اللاعب البرتغالي للرد على ذلك في إحدى التعليقات على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام".

وقال كانسيلو في تعليقه على منشور لحساب "maisfutebol" عن تلك الواقعة: "بالنسبة للغباء المكتوب هنا في التعليقات، لدي عدة أشياء أقولها". وأضاف: "أولاً، إنهم ليسوا مشجعين، إنهم أطفال يبلغون من العمر 20 عاماً يتواجدون هناك يومياً سواء على باب مركز التدريب، أو عندما أكون مع ابنتي في الحديقة أو أتناول عشاء بسيط".

وأكمل: "ثانياً، يطلبون مني التوقيعات على الملصقات أو القمصان ليتم بيعها لاحقاً" وشدّد: "يتكرر هذا كل يوم، ودايماً نفس الأشخاص، إنهم أشخاص لا يعرفون كيفية احترام الآخرين". وأنهى كانسيلو كلماته قائلاً: "بالنسبة للأشخاص الذين ينتقدون، حاولوا أن تعرفوا الحقيقة أولاً ثم علقوا، لأن المشجعين الحقيقيين ساحترمتهم دائماً".

## ميتوما لاعب برايتون يحصل على سيارة بورش

قام نادي برايتون بمكافئة لاعبه الياباني «كارو ميتوما»، وذلك بسبب حصوله على لاعب الشهر في نادي «برايتون». وحصل اللاعب ميتوما على سيارة بورش، وتعتبر هذه المرة الثانية التي يحصل عليها اللاعب على هذه الجائزة، حيث حصل على سيارة في الشهر الأول من «الدوري الإنجليزي الممتاز».

وقد ساهم اللاعب الياباني هذا الشهر بـ 7 أهدافين وأسيستين، وفي مجمل الشهرين الماضيين من الدوري ساهم بتسجيل ثلاث أهداف وصناعة مثلهم. ويعتبر اللاعب من أكثر اللاعبين خلق للفرص المحققة للتسجيل في الدوري الإنجليزي، الأمر الذي يجعله من اللاعبين الواعدين في الدوري حتى الآن. شارك اللاعب في المباراة الأخيرة لبرايتون، حيث تعادل الفريق مع ليفربول بهدفين لمثلهم كان لميتوما خطورة كبيرة، لكنه لم يساهم بأحد الأهداف، وينتظر الفريق مباراة كبيرة بعد العودة من التوقف الدولي حيث يواجه برايتون مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي في قمة كبيرة منتظرة بين الطرفين.

## رونالدو أشهرهم .. نجوم في ورطة بسبب صور مع الجماهير

اضطر البرتغالي جواو كانسيلو، إلى نشر توضيح على حسابه على "إنستغرام" الثلاثاء، من أجل الرد على انتشار مقطع فيديو، يظهر فيه وهو يرفض الاستجابة لطلب عدد من جماهير فريقه برشلونة الإسباني التقاط صور تذكارية معهم، إذ كان حاداً في رده على عدد من الشبان، ما أثار جدلاً كبيراً باعتبار أن البرتغالي لم يكن لطيفاً معهم.

وبعد الجدل الذي أحدثه الفيديو، أوضح كانسيلو موقفه، حين أشار إلى أن البعض من الجماهير يعمد إلى التقاط الصور ثم يبعثها لاحقاً. ولم يكن كانسيلو أول ضحية للصور مع المشجعين، فقد سبقه إلى ذلك مواطنه كريستيانو رونالدو الذي تورط في قضية عندما رفض التقاط صورة مع مشجع طفل في نهاية إحدى مباريات فريقه السابق مانشستر يونايتد أمام إيفرتون في موسم 2021-2022. بل إن رونالدو هشم هاتف الطفل بإلقائه أرضاً.

وأثار تصرف رونالدو جدلاً كبيراً وتعرض "الدون" إلى هجوم قوي من الجماهير وكذلك الإعلام في إنكلترا، بخاصة بعدما اتضح أن تصرف رونالدو أدى إلى أزمة نفسية للطفل. وحاول النجم البرتغالي تدارك الموقف لاحقاً لكن ذلك لم يكن كافياً فقد اهتزت صورته لدى الجماهير. أما الكوري الجنوبي، سون هيونغ مين، نجم توتنهام فقد تورط في قضية بسبب صورة "سيلفي" مع مشجعة وفق ما نقله موقع سوفوت الفرنسي، إذ رفض الاستجابة لطلب مشجعة رغم أنه عادة ما يقبل التقاط الصور من دون أن يبدي أي معارضة.

وكشف الموقع الفرنسي أن سبب رفض سون، هو ارتباطه بعقد مع شركة سامسونغ الكورية بينما كانت المشجعة تملك هاتفاً من نوع "إيفون" ولهذا تفادى الوقوع في ورطة قانونية، والتقط صورة بهاتفه ثم أرسلها إلى المشجعة.

قبل سنوات، اعتبرت الصورة التي التقطها قائد روما فرانكيسكو توتي بهاتفه في مباراة الدوري أمام لاتسيو، حين سجل هدفاً في الأخير عام 2015، الأشهر في هذا المجال، بعدما اعتبرت جماهير لاتسيو أنه حاول استفزازها بتصرفه الذي أثار جدلاً، خصوصاً أن من النادر أن يستعين لاعب بهاتف خلال مباراة من أجل التقاط صورة.





# كيفية التخلص من الإصابات التي تؤثر على العدائين

أشبل لديك قد تمرق. راجع طبيبك على الفور إذا واجهت هذه الحالة. سيوقفك الألم الحاد عن الجري تماما، حتى إن لم يكن الألم شديدا، فإنها فكرة جيدة أن تستريح حتى يزول الألم، ودع طبيبك يقوم بفحصه إن لم يزل. كما يصيب ألم الساق الجزء الأمامي من الساق، وتحت الركبة. وغالبا ما يشار إليه باسم جباخر حرف الظنبوب، فغالبا ما يدرك العدائون وجود ألم خفيف في الساق ولكنهم يتابعون الجري. إلا أن ذلك من شأنه أن يسبب زيادة الضرر بالمنطقة، والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم حاد مفاجئ يوقفك عن الجري تماما. ويمكن تخفيف الألم عن طريق وضع الثلج على المنطقة بانتظام خلال الأيام القليلة الأولى راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت المنطقة متورمة، إن كان الألم شديدا أو إن لم يتحسن خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومن المرجح أنه يمكن للألم الساق أن يوقفك عن الجري بشكل كلي. خذ قسطا من الراحة لمدة أسبوعين أو ثلاثة قبل البدء مرة أخرى تدريجيا. ويمكن أن يحدث ألم أو تورم في كعب أو أسفل القدم إذا قمت بالجري فجأة، وإذا قمت بالجري بشكل شاق أو إذا كان حذاءك لا يساعدك بشكل جيد أو إذا كان بالياً. وإن الاسم الطبي للألم الكعب هو التهاب اللقافة الأخمصية، فغالبا ما يكون ألم الكعب حادا ويحدث عندما تركز وزنك على الكعب. يمكن أن يجعلك تشعر كأن أحدا يضع شيئا حادا في كعبك، أو كما لو كنت تمشي على حجارة حادة. بوصى الأخصائيين بوضع الثلج على المنطقة، وتقول أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تجمد زجاجة صغيرة من الماء، ثم ضعها على الأرض ولصقها ذهابا وإيابا تحت قدمك لمدة 20 دقيقة. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا، هناك أيضا العديد من تمارين التمدد التي يمكنك القيام بها لتخفف من آلام الكعب. توقف عن الجري وراجع طبيبك على الفور إذا كان هناك تورم كبير في كعب أو منطقة تحت قدمك، خلاف ذلك، راجع طبيبك بعد أسبوعين إلى 10 أيام في حال أن الألم لم يزل. ولن يكون بإمكانك الجري مع وجود ألم الكعب، إذا قمت بعلاج الألم في وقت مبكر بما فيه الكفاية، فسوف يزول بشكل طبيعي خلال 2-3 أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون قادرا على البدء بالجري مرة أخرى.

دقيقة عدة مرات في اليوم. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا. لتمدد المنطقة بوصى بالاستلقاء على جانبك مع وضع الساق المصابة في الأعلى، قم بثني ساقك العليا بحيث ترجع قدمك للخلف باتجاه مؤخرتك، ثم ثبتها بيدك في تلك الوضعية وحافظ على بقاء ركبتك متلامستين. حافظ على هذا التمدد لمدة 45 ثانية على الأقل، مع التنفس بعمق والشعور بالتمدد في الشخص. كرر هذا الأمر حوالي ست مرات في اليوم. أما النوع الثاني من الإصابات هو التهاب أوتار الرضفة (رأس الركبة) وتؤثر هذه الإصابة على الوتر الذي يربط الرضفة أو رأس الركبة بعظم الظنبوب (الساق). وتحدث الإصابة عندما يتعرض الوتر لحمل كبير للغاية. إذا كان الألم شديدا أو الركبة متورمة، راجع طبيبك على الفور. إذا كان ألم الركبة غير شديد، توقف عن الجري ودع طبيبك أو أخصائي علاج طبيعي يقوم بفحصها إذا لم يختف الألم بعد أسبوعين، بإمكانها أيضا أن يوصيا بالتمديد أو التمارين لمساعدتك على الشفاء. ولا تجر إذا كان لديك ألم في الركبة، إذا كنت لا تزال تشعر بالألم بعد أسبوعين من الراحة، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، وسوف يعتمد مدى الوقت الذي تحتاجه لتستطيع الجري ثانية على سبب ألم الركبة وشدته، يستطيع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يقدم لك النصيحة. وتتر أشبل هو الوتر المشدود، المطاطي في الجزء الخلفي من الكاحل الذي يربط العضلات بالعظم. قد يسبب الجري الدائم إتهاك وتمزق الوتر مع مرور الوقت، وقد يكون لديك ألم وتورم في الجزء الخلفي من الكاحل أو الكعب، قد يكون الألم بسيطا لكنه مستمر، أو أنه يمكن أن يكون مفاجئا وحادا. قد يكون أسوأ في بداية الأمر في الصباح. ولعلاج ألم أشبل في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على المنطقة إذا كنت تشعر بتشنج هناك (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا). يمكنك أيضا تدليك المنطقة بأصابعك بلطف، ويمكنك أيضا محاولة استخدام أسافين كعب في حدائك. احصل على المشورة حول هذا الأمر من متجر للرياضة والجري، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان لديك ألم أشبل ولم يزل بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع. إذا كان لديك ألم حاد ومفاجئ، ربما يكون وتر

من الممكن أن تؤثر إصابات الجري على أي شخص، من العدائين ذوي الخبرة الذين يقومون بدفع أنفسهم بشدة وانهاء بالمبتدئين الذين لم تعد عضلاتهم على الجري، ستتعرف أيضا على نصائح حول كيفية تجنب التعرض لإصابات في المقام الأول، مثل اختيار الأحذية المناسبة والإحماء بشكل صحيح. يمكن أن يقلل التعرض للإصابة من اندفاعك، لذلك قمنا أيضا بتضمين نصائح حول كيفية النهوض بتفكس والعودة للجري مرة أخرى فور تعافيك، ومهما تكن إصاباتك، فإنه لأمر هام أن تستمع لما يقوله جسمك. لا تقم بالجري وأنت تشعر بالألم، فابدا بذلك ثانية عندما تتعافى بشكل تام. يخاطر ممارسو رياضة العدو بالتعرض لإصابات متفاوتة الخطورة عندما يكون أسلوب اذاتهم لهذه الرياضة خطأ أو عندما يجهدون أنفسهم. وعندما يصبح العدو مؤلما تكون الراحة أفضل علاج حسب الأطباء. وأبرز أنواع الإصابات الشائعة الحدوث متلازمة التهاب المفصل العظمي للركبة، وتعرف أيضا بمصطلح "ركبة العداء"، وهي كما يشير الأستاذ في قسم طب التشنجات الرياضية بجامعة ميونيخ الفنية أندرياس إيمهوف أكثر الإصابات المرتبطة بالعدو شيوعا. وأهم الأعراض الرئيسية لهذا النوع من الإصابات وجود ألم في جانب الركبة بسبب التهاب الجزء الطرفي من النسيج الرابط بين الضخد ورأس الركبة (صابونة أو رضفة الركبة). وقال إيمهوف إن "ركبة العداء" تحدث بسبب الإجهاد غير السليم وخاصة عندما يكون العداء يعاني من تقوس الساقين، ألم الركبة، وتسمى أيضا ركبة العداء. ويمكن أن يكون لها أسباب كثيرة، مثل التورم تحت الرضفة، تقول أندي بيرن من مركز ديفيد روبرتس للعلاج الطبيعي في ماننستر أن آلام الركبة تشكل الحالة الأكثر شيوعا بين الحالات التي تعالجها لدى العدائين. أثناء قيامك بالجري، قد تشعر بالألم في الجزء الأمامي من الركبة، حول الركبة أو خلف الرضفة. قد يكون خفيفا أو ربما يكون حادا وشديدا، ولتخفيف الألم الركبة في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على الركبة والتمدد، ضع الثلج (قم بتجريب كيس من البازلاء المجمدة ملفوفا بمنشفة مبللة بالشاي) على المنطقة المؤلمة لحوالي 20

## الرياضات الحارقة للدهون

البيدين خلف الرأس واتخاذ وضعية ركوب الدراجة، حيث تقوم بثني الركبة حتى الصدر بشكل متبادل، ويمكن تكرار هذا التمرين من 12-24 مرة يوميا، وكذا السباحة وتمارين القوة، فيجب ممارسة أنشطة تقوي العضلات من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا. المشي هو أسهل رياضة لانقاص الوزن، وأكثرها أمنا، فحتى الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين لم يمارسوا الرياضة منذ أن كانوا في المدرسة الإعدادية، يستطيعون ممارسة هذه الرياضة بسهولة. إضافة إلى سهولتها وأمنها من الإصابات، لشمسي فوائد أخرى كثيرة مثل تحسين الدورة الدموية، تحسين التنفس، وتحسين المزاج. لا يفضل أن تمارس التمارين الرياضية على معدة خاوية وقبل وجبات الطعام؛ لأن ذلك يزيد من الشعور بالجوع، مما يساعد على تناول كمية كبيرة من الطعام، خاصة الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، بينما تناول فطور صحي أو وجبة خفيفة قبل التمرين يمكن أن يقلل من الرغبة في تناول الوجبات غير الصحية.

سينة على صحة الإنسان، كما أنها مفيدة وتمتع بضعف وخمول الجسم، حيث أنه بعد حوالي 20-30 دقيقة من بداية التمرين يلجأ الجسم إلى استهلاك الاحتياطي المخزون من الطاقة على هيئة دهون، وبالتالي يقلل من كمية الدهون الموجودة، وأهم هذه التمارين ما يلي:

الوثب في المكان بما لا يقل عن 45 مرة يوميا، وتمارين الأيروبيك تنظم من الدورة الدموية في الجسم وتنشطها، وبالتالي تدعم الجهاز المناعي في الجسم وتقويه، كما تعمل على التحسين من المظهر الخارجي للجسم من خلال حمايته من التعرض للترهلات الناتجة عن خسارة الوزن.

حمل الأوزان وذلك بما يتناسب مع جنس من يحملها (ذكر أو أنثى)، والمشي وهو من أفضل الرياضات لحرق الدهون، حيث أنه يتم حرق ما نسبته 500 كغ من دهون الجسم؛ لذلك يجب ممارسة المشي ما لا يقل عن 40 دقيقة بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع.

ركوب الدراجة الهوائية وإذا لم تستطع ركوبها، من الممكن النوم على الظهر مع وضع

يعاني البعض من مشكلة زيادة الوزن وذلك لعدة أسباب، ومنها زيادة نسبة الدهون والسعرات الحرارية في الجسم، أو قلة ممارسة التمارين الرياضية، أو وجود اضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق أو الخوف، أو سوء عملية الهضم، أو تناول بعض الأدوية، أو الإجهاد والتعب، إضافة إلى الشيخوخة والتقدم في العمر وما يصاحبها من انقطاع للطمت عند النساء مثلا، وأسباب أخرى كثيرة. أما عن الرغبة في التخلص من الدهون فيجب الحد من ساعات الجلوس، والاستغناء عن ما يقلل من حركاتنا مثل ركوب السيارات والاعتماد على المصعد، والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة، لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، واستبدالها بأكلات صحية ولا تحتوي على دهون مشبعة قدر الإمكان، وتجنب الأكل بشكل سريع وكذلك قلة النوم. تمارين حرق الدهون تعد التمارين الرياضية من الطرق التي تساعد على تخفيف الوزن وتقليل نسبة الدهون في الجسم، فهي تقني عن القيام بالعمليات الجراحية المكلفة، أو استخدام أدوية وعقاقير ذات أضرار جانبية



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل اشراككم توجوهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للاتصال،  
النشر والإشهار وكالة ANEP،  
المترجمة با (أن) نوح باستور - الجزائر.  
الهاتف الثابت:  
021 7371 28 / 021 7376 78 / 021 7499 81  
الهاتف:  
021-73-95-59  
البريد الإلكتروني:  
agence.regie@anep.com.dz  
programmation.regie@anep.com.dz

SAMPRAL: الطبوع  
TD DIFFUSION COMMUNICATION  
الفاكس:  
023-78-57-70  
الهاتف:  
0541-76-26-27

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

العنوان:  
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05- الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com

SPORT  
يومية رياضية جزائرية

**تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي:**

**لإشهاراتكم:**

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 سپور، 2023/10/17

**BIT BAIT®**  
**BIO NON TOXIC**  
**100% ALGERIEN**  
**حماية آمنة**  
**Safe Protection**

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

SOLARIMPULSE | INNOVATION  
DECEMBER 2020  
EFFICIENT SOLUTION

دزاير سپور، 2023/10/17

**دزاير توب**  
TUBE  
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

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

**لإشهاراتكم:**

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 سپور، 2023/10/17