

الحكم  
النهائي  
سيصدر يوم  
18 ديسمبر  
المقبل

عطال  
يتعرض  
لمضايقات  
الفرنسيين  
بسبب  
موقفه  
الداعم  
لفلسطين

www.dzair-tube.dz  
SPORT

## يومية رياضية جزائرية

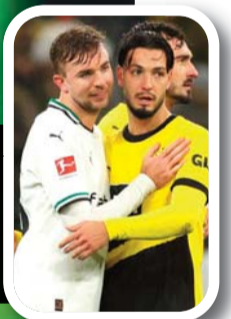
الأحد 26 نوفمبر 2023 الموافق لـ 11 جمادى الأولى 1445 هـ العدد: 849 الثمن: 30 دج

"الضاف" تتدخل وتكلف  
أحسن المحامين للدفاع  
عن اللاعب الجزائري

# كلنا عطال

■ نجوم "الخضر" يتضامنون  
مع زميلهم في المنتخب

بن سبعيني يعود للمنافسة مع دورتموند  
ويساهم في الفوز على غلادباخ



آيت  
نوري: "اللعاب  
للجزائر خيار القلب  
وانتظرت الوقت  
المناسب للالتحاق  
بالخضر"

"الجنرال"  
بن شيخة  
يخوض تحديا  
جديدا في  
أفريقيا من  
بوابة "سيمبا"  
التنزاني



مولودية الجزائر تؤكد  
صدارتها وشبيبة القبائل  
تواصل نزيه النقاط  
بلايلي يتفجع  
ب"هاتريك" ويعزز  
حظوظه في العودة  
لـ "الخضر"



اتخذت إجراءات قانونية لوقوف بجانب اللاعب

# "الفاف" تباشر تحركاتها بتكليف محامين للدفاع عن عطال

تتواصل التفاعلات بشأن قضية الدولي الجزائري يوسف عطال، الذي يواجه أوقاتا صعبة في فرنسا، بعد وضعه تحت الرقابة القضائية، على خلفية منشور على حسابه في موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام"، تضامن من خلاله مع القضية الفلسطينية جراء العدوان الصهيوني على أهلنا ياف قطاع غزة، وقد دخلت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على الخط من خلال الإجراءات التي اتخذتها بقيادة وليد صادي، من أجل الوقوف معه ومساعدته للتخلص من هذا الكابوس الذي يتخضخ خلف تهما واهية.

## الاتحادية برئاسة صادي تؤكد دعمها المطلق للاعب

وجدت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "الفاف"، دعمها المطلق لنجم "الخضر" يوسف عطال، الذي تعرض للاعتقال من الشرطة الفرنسية مساء الخميس وخضع للتحقيق قبل أن توجه له تهمة "التحريض على الكراهية" للاعب، قبل أن تخفف إلى "التحريض على الكراهية بأساس ديني" مع إطلاق سراحه بكفالة مالية ووضعه تحت المراقبة القضائية، وقد حسب مصادر لـ "دزاير توب"، فإن "الفاف" ورئيسها وليد صادي، باشرت تحركاتها فعليا بعد وصول القضية لمنحن خطير، فقد كلفت الهيئة الفيدرالية أفضل المحامين للدفاع عن اللاعب في محكمة نيس، وأضاف المصدر بأن المحامين قد حضروا جلسة الاستماع لعطال لدى متولاه أمام قاضي التحقيق، ليتم إخلاء سبيله بكفالة بلغت 80 ألف يورو، مع إسقاط جميع التهم الثقيلة عنه والتي تتعلق بدعم الإرهاب، وهي التهم الضخمة التي لم تثبت على النجم الجزائري، مع منعه من مغادرة الأراضي الفرنسية، باستثناء أسباب مرتبطة بنشاطه كلاعب كرة قدم محترف.

## الاتحادية تطمئن عطال وتؤكد أن الأمور تسير في الطريق الصحيح

إلى ذلك، سيمثل عطال يوم 18 ديسمبر المقبل أمام محكمة الجنايات بمدينة نيس بتهمة "إثارة الكراهية على أساس الدين"، وقد كشفت مصادر مطلعة لـ "دزاير توب"، أن الأمور تسير في الطريق الصحيح لرفع كل التهم عن اللاعب خلال تلك جلسة إصدار الحكم النهائي، وأضافت بأن محامي نجم "الخضر" و"الفاف" طمانوه بشأن سير القضية وأن كل الأمور ستكون على ما يرام، حيث تسعى الهيئة الكروية من أجل وضعه في أفضل الظروف نضيبا وبدنيا قبل كأس أمم إفريقيا المقبلة بوقت ديفوار مطلع العام المقبل، وهو ما يصوب إليه أيضا الناخب الوطني بلماضي الذي أكد في أكثر من مناسبة وقوفه بجانبه عطال ودعمه المطلق له وذلك بمواصلة الاعتماد عليه بالرغم من ابتعاده عن المنافسة.

## أطراف تستغل ظروف عطال لضرب استقرار "الفاف"

وبالرغم من الخوف الصعب الذي يمر به يوسف عطال الذي يعتبر أحد أهم لاعبي "الخضر" المقبلين على تحدي صعب وهو كأس إفريقيا للأمم، إلا أن أطرافا تواصل الاضطهاد في المياه العكرة وتحاول استغلال هذه القضية من أجل تصفية الحسابات مع "الفاف"، في محاولة لضرب استقرار الأوضاع في بيت الاتحادية، ضمن محاولات عدة في هذا الاتجاه، إلا أن مسؤولي الهيئة الفيدرالية وعلى رأسهم وليد صادي، يصرون على المضي قدما في عملية الإصلاح وترتيب البيت على أكثر من صعيد، ومن بينها الوقوف بجانب عطال وبذل جميع الجهود لمساعدته على تجاوز هذا الظرف، علما أن اللاعب كان في وقت سابق، قد طالب من "الفاف" والناخب الوطني جمال بلماضي بعدم الحديث في هذه القضية حتى لا يخلق أزمة مع ناديه نيس، لكن بوصول الأمور إلى هذا الوضع الخطير، توجب تدخل الاتحادية والرمي بكل ثقلها من باب واجب الوقوف مع أحد صناعي إنجازات "الخضر" في الفترة الأخيرة.

عبد المجيد

## مجمع "دزاير توب" يطلق حملة لدعم عطال

أعلن مجمع "دزاير توب" تضامنه المطلق مع اللاعب الدولي الجزائري يوسف عطال في ظل الحملة الشنعاء والقدرة التي يتعرض لها في فرنسا منذ دعمه للقضية الفلسطينية. وأطلق مجمع "دزاير توب" حملة فكلنا عطال، عبر "هاشتاغ" في مختلف حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي، للتأكيد على مساندة جميع المنتسبين لنجم "الخضر" من أجل تجاوز هذا الظرف الصعب قريبا.

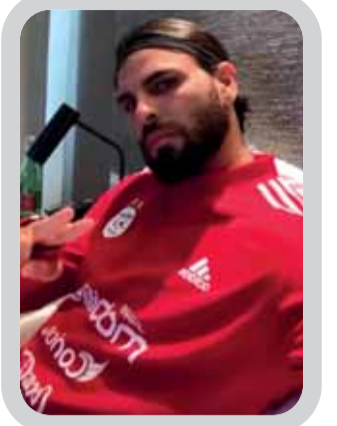
عبد المجيد

## الجماهير الجزائرية والعربية تبدي مساندتها عطال يشكر داعميه ونجوم "الخضر" يعبرون عن تضامنهم مع زميلهم

عبر الدولي الجزائري يوسف عطال، عن شكره لجميع المتضامنين معه بعد صدور قرار وضعه تحت المراقبة القضائية من طرف السلطات الفرنسية، على خلفية تضامنه مع الشعب الفلسطيني الذي يتعرض لإبادة جماعية من طرف الاحتلال الصهيوني. وفي أول ردة فعل للظهير الأيمن لـ "الخضر" بعد الأوقات الصعبة التي مر بها منذ ليلة الخميس، كتب يوسف عطال رسالة مقتضبة عبر تقنية "ستوري" على حسابه الرسمي "إنستغرام" في أول تعليق رسمي له: "شكرا لكم جميعا، نلتقي قريبا". تأتي خطوة عطال، بعد الدعم الكبير الذي تلقاه من الجماهير الجزائرية والعربية، بالنظر لموقفه المشرف تجاه القضية الفلسطينية العادلة، حيث عجت مواقع التواصل الاجتماعي بالتعليقات الداعمة لنجم الجزائري ومحاولة الوقوف معه نضيبا للرفع من معنوياته، كما لم يتأخر زملائه اللاعبين من نجوم "الخضر" في توجيه له رسائل المساندة، وكانت البداية من القائد رياض محرز الذي كتب عبر منصات الرسمية: "تحل بالقوة أخي... ثم أضاف في منشور آخر: "دعمنا لشجاعة عطال في هذه المحنة، والقضية أخذت أبعادا غير لائقة". وكتب نجم فلاح كاراغومروك التركي، سفيان فيغولي: "القوة لأخي"، وكتب مهاجم كورتيبا البرازيلي إسلام سليمان: "كن قويا يوسف". أما مهاجم السد القطري بغداد بونجاح فتشر: "دعمنا لك أخي"، وكتب رامي بن سبيعي من بوروسيا دورتموند: "القوة لك أخي". وأوضح مدافع فريق ليتشي الإيطالي، أحمد توبية، استغرابه ودعمه من تطورات قضية عطال، وكتب عبر منصات الرسمية في منصات التواصل: "دعمي المطلق لأخي يوسف عطال.. أنا متواجدين من هذا التحول غير العادي في القضية، نحن جميعا معك أخي".



عبد المجيد



مدافع "الخضر" السابق ماكسيم سيانو

## "عطال ضحية الكراهية السائدة في فرنسا"

دافع الدولي الجزائري السابق ماكسيم سيانو، عن مدافع الخضر الحالي، يوسف عطال، من الحملة الشعواء التي يواجهها في فرنسا. ويعيش لاعب نيس، ضغطا كبيرا لا شيء سوى لكونه عبر عن موقفه اتجاه الاعتداءات الجبانة، التي يمارسها الاحتلال الصهيوني في حق الفلسطينيين، انتهى باعتقاله قبل الإفراج عنه في انتظار محاكمته يوم 18 ديسمبر الداخل. وأعاد سيانو، نشر الرسالة التي وجهها فيغولي، إلى العدالة الفرنسية التي يطالب من خلالها إنصاف عطال، في التهم الموجهة إليه، وأرفق الرسالة بتغريدة أخرى على حسابه عبر منصة "إكس". وقال الدولي السابق: "دعم كبير ليوسف عطال.. ضحية الحملة السياسية الشرسة في فرنسا، والكراهية السائدة في فرنسا والظلم".

عبد المجيد

## الإعلامي

### الجزائري راض عباس

في تصريحاته لـ "دزاير توب":

## "عطال بطل قومي وما يحدث وصمة عار في تاريخ فرنسا"

وصف الإعلامي الجزائري راض عباس ما يحدث مع اللاعب الدولي الجزائري يوسف عطال، عقب منشور له على موقع "إنستغرام" يساند فيه القضية الفلسطينية، بوصمة عار في تاريخ فرنسا التي تتغنى بحرية الرأي والتعبير، مبرزا في ذات الصدد أن يوم 18 ديسمبر المقبل والذي سيتم خلاله إصدار الحكم النهائي على مدافع "الخضر" سيكون يوما تاريخيا بالنسبة لكل جزائري حر ولكل من رفض العدوان الصهيوني على قطاع غزة. وقال راض عباس في تصريحاته لثناة "دزاير توب" الإلكترونية بأن ما يحدث مع عطال سابقة خطيرة، وأردف: "سابقة خطيرة قامت بها دولة تتغنى بحرية الرأي والتعبير والديمقراطية، لكن هي من تخنق الحريات بدليل مع حدث مع يوسف عطال، حتى أصبحت قضيتته رأي عام بامتياز". وواصل بأن نجم المنتخب الوطني الجزائري لم يرتكب أي خطأ يعاقب عليه "عطال" أعلن موقفه مما يحدث لأهالي فلسطين، ليصل الأمر إلى حد اتهامه بالإرهاب ومعاداة السامية حسب القضاء الفرنسي، وتابع "توقيف عطال والإفراج عنه بكفالة وإبقائه تحت الرقابة القضائية وصمة عار في تاريخ دولة فرنسا التي تدعي الحريات"، واعتبر الإعلامي الجزائري بأن عطال أصبح بطلا قوميا في العالم العربي والإفريقي وأن العقوبة مهما كانت ستزيد فخرا، مبرزا: "عطال أصبح بطلا قوميا ليس في الجزائر فقط بل العالم العربي والإفريقي وحتى في العالم، هذه المتابعة القضائية سابقة في تاريخ لاعب كرة قدم محترف، عطال لم يرتكب أي جريمة ووضع الأمور في نصابها بخصوص الجلال والضحية، لكن فرنسا تريد العكس"، وأضاف محدثنا "اللوبي اليهودي المتطرف عمل كل ما في وسعه لتدويل القضية بالعدالة الفرنسية، لا شيء سوى لجعل عطال مثال حي لكل من يتجرأ ويقول لا لهذا العدوان المهجى الفاشم". ودعا صحفي جريدة "الخبر" السلطات العليا في البلاد لمد يد العون، للاعب الجزائري الذي لم يفتقر أي جرم، مشددا على أن التضامن لا يقتصر على لاعبي المنتخب الوطني بل كل الشعب الجزائري وكل الشعوب الحرة.

## "الفاف لم تتوان في الدفاع عن عطال"

من جانب آخر، أكد راض عباس أن الإتحاد الجزائري لكرة القدم، لم تتوان في الدفاع عن نجم المنتخب الوطني ضد عنصرية ومضايقات الفرنسيين، مشيرا إلى أن رئيس "الفاف" وليد صادي كلف محامين من أجل متابعة قضية عطال والعمل على خروجه من هذه القضية بأخف الأضرار. قبل أن يختتم "مهما كانت العقوبة التي سيتعرض لها عطال، سيكون يوم 18 ديسمبر يوم تاريخي لكل جزائري حر، ولكل من قال لا للإبادة الجماعية لشعب أعزل".

عبد المجيد



شارك طيلة أطوار  
اللقاءبن سبيني  
يعود  
للمنافسة مع  
دورتموند  
ويساهم في  
الفوز على غلادباخ

ساهم الدولي الجزائري رامي بن سبيني، في فوز ناديه بوروسيا دورتموند أمام نادي بوروسيا مونشنغلادباخ بنتيجة 4-2، في اللقاء الذي جمع بينهما، أمس السبت، ضمن الأسبوع 12 من الدوري الألماني "البوندسليغا". بعيداً عن النتيجة التي آلت إليها المقابلة، فقد عرفت عودة رامي بن سبيني إلى التشكيلة الأساسية لبوروسيا دورتموند بعد غياب استمر لقرابة شهر كامل، وشارك ابن مدينة قسنطينة كامل أطوار اللقاء وقدم أداء جيداً بدليل حصوله على تنقيط 7.2 من 10 حسب موقع هوسكورد العالمي وكانت المباراة خاصة بالنسبة لرامي بن سبيني، إذ واجه ناديه السابق، الذي غادره في فترة الانتقالات الصيفية الماضية، بعد مواسم عديدة لعب فيها بألوانه، وكان من بين أفضل اللاعبين في صفوفه.

وسيم

آيت  
نوري؛ "اللعب للجزائر  
خيار القلب وانتظرت الوقت  
المناسب للاتحاق بالخضر"

عاد الدولي الجزائري، ريان آيت نوري، المحترف في صفوف نادي لفرهامبتون الإنجليزي، ليكشف عن كواليس انضمامه إلى "الخضر" الذي ظهر معه لأول مرة في شهر مارس الماضي، حيث، أكد إلى أنه كان قد فصل في خياره الدولي قبل ذلك بفترة طويلة، لكنه انتظر الوقت المناسب لإعلان ذلك. وأوضح آيت نوري في حوار خص به موقع "تيامبو" عبر "إنستغرام" نشر منه مقتطفاً قبل أن يتم عرض الحوار كاملاً غدا الإثنين قائلاً: "اختياري للعب للمنتخب الجزائري خطوة كنت قد فصلت فيها قبل ظهوري الأول بقميصه، لكن لم تكن لي الفرصة للحديث عن ذلك". وأضاف الظهير الأيسر السابق لنادي أنجيه الفرنسي: "اللعب للمنتخب الجزائري يبقى خيار القلب، ولم أفصح عن ذلك علانية إلى غاية حديثي مع المدرب جمال بلماضي، وبعدها أكدت أنني فخور باللعب لبلد أصوتي، هذا قرار من منذ مدة، وانتظرت الوقت المناسب لكي أعلن ذلك". وكان آيت نوري قال إنه لم يتردد لحظة واحدة في قبول دعوة المدرب جمال بلماضي للاتحاق بالجزائر؛ رغم لعبه للشنات السنوية الصغرى والمنتخب الأولمبي الفرنسي. وشارك محارب الصحراء، ريان آيت نوري، في 3 مباريات مع المنتخب الجزائري من دون تسجيل أي هدف أو تقديم تمريرة حاسمة.

وسيم

اللاعب تحت الرقابة القضائية  
إلى غاية محاكمتهعبود  
"الفاف لم تتأخر  
في الدفاع عن عطال  
وتهمة التحريض  
تم سحبها"

أعرب الناطق الرسمي باسم الاتحاد الجزائري لكرة القدم، صالح باي عبود عن استيائه من قضية الدولي يوسف عطال التي أخذت مساراً آخر على مستوى القضاء الفرنسي، مؤكداً أنها سابقة في تاريخ الكرة العالمية والجزائرية بالخصوص وتظهر مرة أخرى مدى الكره الذي يكنه اليمين الفرنسي والجهات الصهيونية المتحكمة في الإعلام الفرنسي لكل ما يخالفهم الرأي ولكل ما هو عربي ومسلم. وضمن عبود في تصريح لإذاعة الجزائر الدولية بالهبة التضامنية مع اللاعب من إعلاميين واللاعبين الجزائريين والعرب ومواقع التواصل الاجتماعي، مشيراً إلى أن الضاف بدلت في الخفاء كل ما تملك تضامناً ودفاعاً عن اللاعب من أجل أن يخرج من القضية سالماً، مضيفاً أن الأمور ستسوى في قادم الأيام خصوصاً والأهم أن تهمة التحريض على الكراهية تم سحبها. وعاش عطال 48 ساعة من الجحيم، بعد ما تم اعتقاله، من طرف شرطة مدينة نيس، بعد الشكوى التي رفعتها ضده عمدة المدينة، كريستيان استروزي، المعروف بتطرفه وكراهيته للإسلام والمسلمين قبل الإفراج عنه يوم الجمعة بكفالة قدرت بـ80 ألف أورو، وهذا بعد التحقيق معه والاستماع إلى أقواله من طرف المدعي العام، الذي قرر وضعه تحت الرقابة القضائية إلى غاية محاكمته يوم 18 ديسمبر الجاري.

وسيم

"الجنرال" بن شيخة يخوض تحدياً جديداً  
في أفريقيا من بوابة "سيمبا" التنزاني

سيكون التقني الجزائري، عبد الحق بن شيخة، أمام تحدٍ وتجربة جديدة في مشواره التدريبي بعدما التحق رسمياً بالعارضة الفنية لنادي سيمبا التنزاني. وأعلن نادي سيمبا التنزاني، أول أمس الجمعة، تعيين عبد الحق بن شيخة مدرباً للفريق، خلفاً للبرازيلي روبرتو أوليفيرا الذي أقبل بعد الخسارة الكارثية من غريمه التقليدي يانغ أفريكايز بنتيجة 1-5 في الدوري التنزاني مؤخراً. ويعول سيمبا على خبرات بن شيخة الأفريقية، من أجل تحقيق نتائج جيدة بدوري أبطال هذا الموسم، علماً أن المدرب الجزائري صاحب 60 عاماً توجع مع اتحاد العاصمة، قبل أشهر قليلة، ببطولتي كأس الاتحاد الأفريقي "كونفيدرالية" وكأس السوبر الأفريقي. بعد اختيار المدرب الجزائري لقيادة سيمبا مميّزاً للغاية، في ظل الإمكانيات الكبيرة التي يمتلكها وخاصة في المباريات الصعبة والحاسمة، إذ يملك تاريخاً طويلاً في مجال التدريب، وقد سبق له العمل مديراً فنياً لنادية مهمة خارج الجزائر، على غرار الأفريقي التونسي والرجاء الرياضي المغربي والاتحاد الليبي.

## فريقه الجديد سقط في فخ التعادل بدوري أبطال أفريقيا

من جهته، سقط فريق سيمبا التنزاني المتعاقد مع المدرب الجزائري عبد الحق بن شيخة، في فخ التعادل أمام ضيفه أسيك ميموزا الإفريقي بهدف لثلاثة في المباراة التي جرت بينهما، أمس السبت، على ملعب "مكتابا" بدار السلام، في إطار منافسات المرحلة الأولى من دوري أبطال أفريقيا. وسجل فريق سيمبا التنزاني أولاً عن طريق لاعبه سيدي تيبازونكي في الدقيقة 44 من عمر الشوط الأول للمباراة من ركلة جزاء، وفي الدقيقة 77 استطاع سيرج بوكو لاعب فريق أسيك من تسجيل هدف التعادل في المباراة. وعرفت المواجهة تواجد المدرب الجديد لنادي سيمبا، عبد الحق بن شيخة، أمس، بمدربات الملعب الوطني مكابا، بتنزانيا، لمتابعة المباراة التي جمعت سيمبا بضيفه أسيك ميموزا الإفريقي أين قام بمعاينة لاعبيه عن قرب قبل بداية مهامه مع الفريق.

وسيم

أصبح ثاني هداف جزائري النشأة بعد ماجر  
رباش يدون اسمه في سجلات  
"الليغا" الإسبانية

دون اللاعب الجزائري، عبد الرحمان رباش، مهاجم ديبورتيفو ألافيس اسمه في سجلات هدافي فريقه بعد أن تمكن من إحراز أول أهدافه بالدوري الإسباني في مرمى غرناطة ضمن منافسات الجولة 14 من عمر "الليغا". وأسهم رباش في فوز ألافيس بثلاثية مقابل هدف ضد غرناطة من خلال تسجيل الهدف الثاني لفريقه في الدقيقة 34 والأول له في مباراة "الليغا"، بعد أن كان الموسم الماضي أحد أبرز لاعبي النادي في الليغا 2. ويهدا الهدف أصبح رباش ثاني لاعب من مواليد الجزائر يسجل هدفاً في الدوري الإسباني، بعد رباح ماجر الذي سبق له أن تصمم ألوان نادي فالنسيا في الفترة من جانفي 1988 إلى جويلية 1989. ويأمل المهاجم الجزائري بأن يحظى بأكثر عدد ممكن من الدقائق من أجل إبراز كامل قدراته تثبت أقدامه في التشكيلة الأساسية لفورينوزو ولقت انتبه المدرب الوطني جمال بلماضي الذي صرح في أكثر من مرة أن باب المنتخب مفتوح لكل من بإمكانه تقديم الإضافة. تجدر الإشارة، خاض رباش هذا الموسم 12 مباراة مع نادي ألافيس بمختلف المسابقات بمجموع 360 دقيقة لعب، وسجل هدفاً واحداً ولم يقدم أي تمريرة حاسمة. علماً أنه مرتبط بعقد مع ديبورتيفو ألافيس حتى صيف 2024، فيما تبلغ قيمته السوقية 500 ألف أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت".

وسيم



بعدها أطاح بيونغ أفريكانز التنزاني بثلاثية كاملة

## شباب بلوزداد يؤكّد طموحاته في المنافسة القارية مبكرا

تغلب نادي شباب بلوزداد على ضيفه يونغ أفريكانز التنزاني بنتيجة (3-0). سهرة أول أمس بلعب 5 جويلية الأولمبي لسحاب الجولة الأولى عن المجموعة الرابعة لمنافسة رابطة أبطال إفريقيا، يؤكد بذلك طموحاته في الذهاب بعيدا في المنافسة القارية. وافتتح "الشباب" بوابة التهديد مبكرا عن طريق متوسط الميدان عبد الرؤوف بن غيث (د 10)، قبل أن يضيف الجناح الأيمن عبد الرحمان مزيان الهدف الثاني لأصحاب الضيافة قبل نهاية الشوط الأول (د 45+2). وفي الشوط الثاني أضاف المهاجم الغامبي لامين جالو الهدف الثالث (د 90+4). وعلى ضوء هذه النتيجة، يحتل فريق أبناء "العقبة" المرتبة الأولى بمجموع 3 نقاط متبوعا بفريق يونغ أفريكانز دون رصيد (0 نقطة). وبهذا الانتصار المهم على الفريق التنزاني، نجح ممثل الجزائر الوحيد في رابطة الأبطال فريق شباب بلوزداد، في تحقيق انطلاقة موفقة في أول اختبار صعب ضمن المغامرة الإفريقية.

**باكيّا: "الفوز في المباراة الأولى من دور المجموعات مهم جدا"**

أكد مدرب شباب بلوزداد، ماركوس باكيّا، رضاه التام على الأداء الذي قدمه أشباله، سهرة أول أمس، أمام يونغ أفريكانز التنزاني، في مستهل مشوارهم ضمن مجموعات "الشامبينز ليغ"، وعقب الفوز بثلاثية، قال التقني البرازيلي، في تصريحات خص بها الصحافة الرسمية للشباب: "أنا في بداية دور المجموعات كان مهم جدا وخاصة أمام جماهير بلوزداد التي صنعت الحدث بتيفو عالمي للقضية الفلسطينية: "لقد لعبنا على أرضنا، وكان من المهم جدا بالنسبة لنا أن نبدأ مرحلة المجموعات بفوز أمام جماهيرنا التي قدمت لنا يد العون"، وتابع "أعتقد أننا واجهنا فريقا جيدا من شباب أفريقيا لكننا عرفنا كيف نحبطهم بتسجيل هدفين في الشوط الأول. وفي الشوط الثاني واصلنا بنضن الوتيرة وتمكننا من تسجيل الهدف الثالث"، وأردف "هذه هي البداية فقط، وعلينا أن نبقى على المسار الصحيح في المواجهات المقبلة" وسياسر الشباب في الجولة الثانية من مرحلة المجموعات إلى غانا لمواجهة نادي ميدياما يوم الجمعة 1 ديسمبر.

**بن غيث: "تسجيل هدف الافتتاح جعلنا نلعب باكثر أريحية"**

من جانبه، ثمن متوسط ميدان شباب بلوزداد، عبد الرؤوف بن غيث، الفوز الذي حققه ناديه سهرة الجمعة، أمام يونغ أفريكانز التنزاني، وقال بن غيث، في تصريحات له عقب نهاية اللقاء "المباراة الأولى دائما ما تكون صعبة، ولكننا عرفنا كيف نسيرها". مضيفا في السياق ذاته: "اتبعتنا تعليمات المدرب، الذي طلب منا ضرورة استغلال نقاط ضعف المنافس، وهو ما ساعدنا كثيرا"، وختم بن غيث: "الحمد لله سجلت الهدف الأول، الذي جعلنا نلعب بأريحية كبيرة وسواصل اللعب بنضن الطريق من أجل حسم التأهل".

**مولودية وهران**

## إدارة "الحمراوة" تتفق مع 33 لاعبا لدفع مستحققاتهم بالتقسيط

أبهر 33 لاعبا، لا يزال بعضهم ضمن التعداد الحالي لمولودية وهران، اتفاقيات تتعلق بتقسيط مستحققاتهم من أجل السماح للنادي برفع الحظر عن التعاقدات الذي يخضع له منذ أكثر من عام، حسبما علم أمس من إدارة النادي الوهراني الناشط في بطولة الرابطة الأولى لكرة القدم. وتنص الاتفاقيات المعنية على حصول اللاعبين الدائنين على مستحققاتهم المتعلقة برواتبهم المتأخرة خلال فترة تقصيرهم لألوان "الحمراوة" في ثلاث دفعات، وذلك لفترة تمتد من 1 ديسمبر المقبل إلى 1 أبريل 2024، يضيف نفس المصدر. ويقدّر إجمالي ديون النادي تجاه لاعبين ومدربين سابقين إشكوك لدى الغرفة الوطنية لتسوية المنازعات ب 520 مليون دج، مثلما جرت الإشارة إليه. وتعتمد إدارة مولودية، النادي الذي انتقلت ملكيته إلى شركة "هيبوروك" (فرع لسوناطراك) منذ سبتمبر الماضي، إغلاق ملف الديون التي أخطرتها بها لجنة المنازعات الوطنية "في الأيام المقبلة"، وفق ذات المصدر. لكن هذا لن يكون كافيا لتأهيل اللاعبين الجدد، وعددهم ثمانية، والذين لا يعتمد عليهم الطاقم الفني منذ اندماجهم في "المركاوت" الصيفي المنصرم، حيث يتعين على إدارة أبناء "الباهية" أيضا تسوية ديونها التي أبلغت بها من طرف اللجنة المتخصصة التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). وفي هذا الصدد، سبق لإدارة مولودية أن سوت ملفين من المظالم الخمسة الموروثة عن الإدارات السابقة، وهما ملف المدرب التونسي معز بوعسكان، واللاعب شاكا (بوروندي)، في انتظار إيجاد حل لقضية اللاعب الجزائري هشام بلقروي، بالإضافة إلى اثنين آخرين من الكاميروني. من القدم المحترفة، نهاية الأسبوع الجاري، عن نقل المباريات القادمة لمولودية وهران، التي تحتل المرتبة الـ 14 بست نقاط، المرشحة داخل الديار إلى ملعب "أحمد زبانة".

سفيان ع.

بعد قرار "الفيضا" بدفع 600 ألف أورو للبوسني

## إدارة "الكناري" تلجأ إلى "التاس" في قضية سمايلا جيتش

كشفت أمس، إدارة شبيبة القبائل أن لاعبا السابق سمير سمايلا جيتش أودع شكوى ضد النادي لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم، رغم أن المهاجم البوسني تم فسح عقده من طرف اللجنة الوطنية لتسوية المنازعات التابعة لـ"الفاف". ونشرت إدارة "الكناري" بيانا على صفحتها الرسمية في "الفايسبوك"، تؤكد فيه على دخولها في نزاع قاضي مع سمايلا جيتش لدى "الفيضا" وقرارها باللجوء إلى محكمة التحكيم الرياضي "التاس" من أجل استعادة حقوقها، وجاء في البيان: "تود الشركة الرياضية لشبيبة القبائل إبلاغ أنصارها والجمهور بشكل عام أن عقد اللاعب سمير سمايلا جيتش قد تم فسحه من قبل اللجنة الوطنية لتسوية المنازعات (CNRL) بعد بعد تدوين غيابها الطويل عن الفريق، وتم إصدار هذا القرار من قبل هذه الهيئة بتاريخ 2023/09/06 وتم تنفيذها من قبل شبيبة القبائل". وأضاف إدارة الفريق في بيانها: "ومع ذلك، بعد هذا القرار، لجأ اللاعب إلى الفيضا، وهذه الأخيرة أصدرت تقريرا مخالفا، وامتثالا للقواعد والإجراءات، أصبح لدى شبيبة القبائل الآن الحق لاسترجاع حقوقها بتقديم استئناف إلى محكمة التحكيم الرياضية (التاس)". وجاء في ختام البيان، أن الشبيبة ستلتزم باحترام اللوائح والقوانين المنصوص عليها، تؤكد شبيبة القبائل على التزامها باحترام اللوائح الرياضية والشفافية في جميع الإجراءات الحالية، ولاسيما واجب التحفظ الذي يجب مراعاته، وتشكر أنصارنا على تفهمهم ودعمهم المستمر".

سفيان ع.

جولة السابعة للرابطة المحترفة الأولى

## بلايلي يتوحد بهاتريك ويعزز صدارة "العبيد"

تواصل مولودية الجزائر سيطرتها على الرابطة المحترفة الأولى بعدما حققت سادس فوز والخامس على التوالي بعد إجراء الجولة السابعة. وكان الضحية، أمس، الصاعد الجديد الاتحاد الرياضي السوفي الذي انقاد للهزيمة بنتيجة (3-4) في مقابلة مثيرة احتضنها ملعب الشط بوادي سوف. وكالعادة بصم بلايلي على لمسته في انتصار أشبال المدرب باتريس بومال. مسجلا ثلاثية في الدقائق 8، 33، 73 ومقدما تمريرة حاسمة لزميله نعيمجي في الدقيقة 31، فيما سجل لأصحاب الأرض ياسو في الدقيقة 36، بلعمري ضد مرماه في الدقيقة 71 وبلامين في الدقيقة 90. وبهذا بصم بلايلي على هدفه العاشر ومقدما 5 تمريرات حاسمة في 7 مباريات فقط. وتبقى مولودية بقيادة "عاشور العاشر" في الصدارة برصيد 18 نقطة، معتمدة الفارق عن الوصيف نادي بارادو إلى أربع نقاط، فيما يبقى الاتحاد السوفي يعاني في المركز قبل الأخير برصيد أربع نقاط. وفي لقاء آخر، انتهت المواجهة التي احتضنها ملعب حمام عمار بخشلة على نتيجة سلبية، ما رفع رصيد "السيكسكاوت" إلى النقطة العاشرة، في الوقت الذي سجل الصاعد الجديد نقطته الثانية. وواصل نادي شبيبة القبائل سلسلة نتائجها السلبية بتعادل أمام ضيفه اتحاد بسكرة (1-1).

سفيان ع.

الجولة الأولى من دور المجموعات لكأس الكونفدرالية الإفريقية

اتحاد الجزائر - هلال بن غازي الليبي (اليوم سا 20:00)

## الاتحاد يطمح لتحقيق بداية قوية في كأس "الكاف"

يستهل فريق اتحاد الجزائر المرحلة الثانية من حملة الدفاع عن لقبه في كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، ضمن منافسات دور المجموعات، عندما يلاقى سهرة اليوم الأحد الضيف هلال بنغازي الليبي، بداية الساعة 20:00 ليلا على ملعب 05 جويلية الأولمبي، في لقاء يسعى من خلاله أبناء "سوسطرة" لتحقيق انطلاقة مثالية في المجموعة الأولى التي تضم أيضا نادي هيوتشر المصري وسوبر يوناييتد الجنوب الإفريقي. ويستهدف نادي اتحاد الجزائر، تحقيق بداية قوية واستغلال عامل الأرض والجمهور حينما يستقبل نادي الهلال الليبي برسم الجولة الأولى من دوري مجموعات كأس "الكاف"، والظفر بالثلاث نقاط التي ستكون مهمة من دون أدنى شك لمواصلة المشوار، حيث يسعى زملاء القائد زين الدين بلعيد للدخول في أجواء اللقاء مبكرا بهدف تسهيل مهمتهم وتسيير ما تبقى من اللقاء بأريحية، كما يعول أشبال المدرب الإسباني خوان كارلوس غاريدو على إظهار وجهه مغاير في المنافسة القارية بعد بداية متعثرة في البطولة الوطنية بالرغم من التغييرات التي حدثت على مستوى الطاقم الفني، وأي نتيجة غير الفوز ستدخل حتما الاتحاد في مرحلة الشك أو أزمة نتائج لا يتناها عشاق الأحمر والأسود.

**غاريدو: "منافسة الكاف مهمة لنا ومحزونون من أجل الفوز"**

وأكد مدرب اتحاد العاصمة كارلوس غاريدو، على جاهزية فريقه لخوض غمار منافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية بداية من اليوم. وذلك باستقبال الاتحاد منافسه في الجولة الأولى لدور مجموعات كأس الكاف الهلال الليبي. وصرح غاريدو في الندوة الصحفية التي تسبق المواجهة، أمس، بقاعة المؤتمرات بلعبي 5 جويلية: "الفريق حضر جيدا لهذا اللقاء"، وأضاف غاريدو: "منافسة الكاف مهمة بالنسبة لنا ومحزونون للفوز دائما، ستواجه منافس ذو مستوى جيد وحضرنا لمواجهة العديد من الخيارات التكتيكية".

سفيان ع.



**زين الدين بلعيد: لنا في باقي المشوار مواجهة الهلال صعبة والفوز مهم**

أكد قائد ومدافع اتحاد العاصمة، زين الدين بلعيد، على استعداد فريقه لتحقيق تتويجات جديدة هذا الموسم. وصرح بلعيد أمس خلال الندوة الصحفية التي تسبق مواجهة الاتحاد أمام الهلال الليبي: "تتويجنا بثنائية كأس الكونفدرالية و السوبر الإفريقي جاء نتيجة العمل الجاد". وأضاف بلعيد: "ستواصل العمل بجديّة للحفاظ على لقبنا الإفريقي وتحقيق المزيد من التتويجات، وأتمنى أن تكون في الموعد"، وتابع "مواجهة الهلال صعبة وستسعى لتحقيق أول 3 نقاط في دور المجموعات لمواصلة المشوار في باقي المنافسات". وأردف قائد الاتحاد: "أعمل بمستوى جدي حتى أعود لصفوف المنتخب الوطني في قادم المواعيد". وختم بلعيد: "تغيير المديرين أمر يحدث في كرة القدم واللاعب مطالب دائما بتقديم مردود جيد للبقاء كأساسي في تشكيلة الفريق".

سفيان ع.





## نادي الأبيار يتوج بلقب البطولة العربية لكرة اليد سيدات

توج نادي الأبيار لكرة اليد سيدات، لقب البطولة العربية في طبعها السادسة، بعد فوزه على منافسه النادي الأفريقي التونسي خلال المباراة التي جمعت الطرفين بمدينة المهدية التونسية بعد مشوار إيجابي لممثل الجزائر في هذه المنافسة التي جرت فعالياتهما من 17 إلى 24 نوفمبر 2023. وفاز نادي الأبيار للسيدات على النادي الأفريقي التونسي بنتيجة 23-16 في المباراة النهائية، التي جمعت بينهما الجمعة بمدينة المهدية بتونس. ودخلت فتيات نادي الأبيار بقوة في جو المباراة النهائية، حيث سيطرن على مجريات الأمور فوق البساط، رغم صعوبة الأمور أمام منافس قوي، لبتين الشوط الأول لصالحهن بنتيجة 11 مقابل 10، الأمر الذي أعطى ثقة أكبر للاعبات من أجل المواصلة، بالاعتماد على الهجمات المعاكسة واستغلال الأخطاء الدفاعية للنادي الأفريقي، ليختتم النهائي لصالح نادي الأبيار بنتيجة 23 مقابل 16، ويتوج بذلك بلقب البطولة العربية للأندية البطلة بجدارة واستحقاق، ليضيف اسمه لسجل المتوجين ضمن هذا الحدث الرياضي العربي لكرة اليد الصغيرة. قدم نادي الأبيار مشوارا مقبولا جدا، حيث فاز في اللقاءات، باستثناء هزيمة واحدة ضد النادي الأفريقي في دور المجموعات، إلا أن اللاعبات حفظن الدرس جيدا واستفادوا من الأخطاء المرتكبة وعمل الطاقم الفني على تصحيحها لتفاديها في النهائي وهو ما حصل. وفي المباراة الترتيبية لنيل المركز الخامس تغلب نادي يومر على مواطنه التجمع الرياضي السطايفي بنتيجة 29-23، فيما عاد المركز الثالث لبطولة للنادي الأهلي السعودي الفائز على نادي الرجيش التونسي بنتيجة 26-23.

مهدي

## الاتحادية الجزائرية للفنون القتالية: الجمعية العامة الانتخابية يوم 9 ديسمبر

قرر أعضاء الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية للفنون القتالية أمس عقد الجمعية الانتخابية يوم 9 ديسمبر المقبل من أجل انتخاب رئيس ومكتب إداري جديد، لاستكمال ما تبقى من المهلة الأولى (2021-2024). جاء هذا القرار خلال أشغال الجمعية العامة العادية لسنة 2023 للاتحادية الجزائرية للفنون القتالية المنعقدة بمقر الاتحادات الوطنية بدالي ابراهيم (الجزائر العاصمة) لدراسة والمصادقة على الحصليتين المالية والأدبية لسنة 2022، بحضور ممثل وزارة الشباب والرياضة وليد صديقي. وخلال الجمعية العامة العادية، تم تعيين أعضاء لجنتي الترشيحات والظعون وتسليم وتسليم المهام، وهذا بعد تحديد تاريخ 9 ديسمبر لإجراء الجمعية العامة الانتخابية للرئيس ومكتبه لشؤون هذا المنصب - الذي كان يشرف عليه سابقا جمال تعزيت - لما يقارب الشهرين. وبتفويض المناسبة، صادق 16 عضوا من الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية للفنون القتالية بالاجماع، على الحصليتين المالية والأدبية لسنة 2022 بحضور 29 عضوا من أصل 40 تشكل منهم الجمعية العامة وكذا مخطط نشاط الاتحادية لسنة 2023، في غياب محافظ الحسابات. وكان الرئيس السابق جمال تعزيت قد نشر في الصفحة الرسمية للهيئة الفيدرالية على مواقع التواصل الاجتماعي الجمعة، رسالة إلى أعضاء الجمعية العامة يعلن فيها "عن استقالته من منصبه جراء الوضعية الحالية التي تمر بها الاتحادية والتجاوزات القانونية والتنظيمية المسجلة من طرف المكتب الفدرالي وعجز المكتب على تسيير شؤون الاتحادية في فترة غيابه والاسناد الملاحظ خلال الفترة الأخيرة والصراعات (...)". وفي هذا الشأن طلب تعزيت من الأعضاء "عقد جمعية عامة استثنائية من أجل تثبيت استقالة الرئيس ومكتبه، حسب نمط الانتخاب على القائمة وانتخاب لجنتي الترشيحات والظعون من أجل انتخاب رئيس ومكتب جديد". جدير بالذكر أن أعضاء الجمعية العامة للهيئة الفيدرالية سبق لهم التصويت على الحصليتين المالية والأدبية لسنة 2022 يوم 9 سبتمبر الماضي إلا أن وزارة الشباب والرياضة رفضتها وطلبت باعادتها. وحددت فترة 15 يوما لإيداع ملفات الترشيحات لمنصب الرئيس ومكتبه التنفيذي.

مهدي



## نصف مارطون "الزعاطشة" الوطني:

## أكثر من 500 عداء وعداءة على خط الانطلاق بسكرة

انطلق صباح أمس ببلدية بوشقرون (34 كلم غرب بسكرة) سباق نصف مارطون "الزعاطشة" الوطني في طبعته الثانية بمشاركة أكثر من 500 عداء وعداءة. وقد صرح رئيس الرابطة الولائية للأنشطة الرياضية والسياسية بشارك فيها 512 عداء من بينهم 20 عداءة من مختلف الفئات العمرية يمثلون 41 ولاية. وستجرى المنافسات على مسافة 18 كلم انطلاقا من بلدية بوشقرون مروراً بالموقع الأثري لمقاومة الزعاطشة ثم النواة القديمة لبلدية ليشانة مروراً بالدرشة الأثرية بقرية "فرفار" وقرية "سيدي قبالي" ببلدية برج بن عزوز ثم العودة إلى المركب الرياضي بطوققة، حسب ما ذكره المتحدث. وتتميز هذه الطبعة بمشاركة عناصر من المنتخب الوطني للأنشطة الرياضية على غرار الهادي لعش وحمزة يوسف وأحمد معروف، بالإضافة إلى عدائين هواة من بينهم محمد سنوسي كأكبر عداء (83 سنة) من ولاية وهران، حسبما أفاد به نفس المصدر الذي أكد أن هذا الموعد الرياضي يمثل فرصة للتعزيز لمختلف المنافسات المقبلة. كما تمثل هذه التظاهرة الرياضية المفتوحة حدثا سياحيا استثنائيا بالمنطقة يهدف إلى تعريف الرياضيين ومرافقيهم بالمعالم السياحية خاصة وأن مسار السباق يمر عبر بساتين النخيل والواحات القديمة للزيان الغربية، وفقا للسيد لبغليل. وتنظم هذه المنافسة الرياضية بالتنسيق بين الرابطة الولائية للأنشطة الرياضية والمديرية المحلية للشباب والرياضة وبمساهمة كل من المجلس الشعبي الولائي وجمعيات رياضية.

مهدي

## ألعاب القوى (البطولة الإفريقية للصحف):

## الجزائريين في موعد نيروبي رياضيين في موعد نيروبي

يشارك سبعة رياضيين من المنتخب الجزائري لألعاب القوى للصحف في البطولة الإفريقية (ديف إفريقيا-لجنسين)، المقررة بنيروبي من 25 إلى 30 نوفمبر، بهدف حصد عدد من الميداليات ومنافسة أحسن الرياضيين الإفارقة منهم من كينيا (البلد المنظم) وإثيوبيا. وصرح المدرب الوطني، طاهر صالح ل /واج قائلا: "الكينيين والأثيوبيين مرشحون بقوة، سيما في سباقات مسافات نصف الطويلة وربما مثلي بلدان أخرى. لكن هذا لن يمنعا ويثني من جهودنا للتألق والعودة بنتائج طيبة من نيروبي". وأضاف: "على الرغم من التحضيرات التي كانت ناقصة، ومشاركة العناصر الوطنية في تربيصات قصيرة المدى وكذا الافتقار إلى الوسائل المادية، إلا أن المجموعة عازمة على رفع التحدي". وتابع: "بالنسبة لموعد نيروبي، اخترنا أحسن الرياضيين الجزائريين للعودة بنتائج إيجابية وهي مهمة لن تكون سهلة بتواجد أحسن الرياضيين، يمثلون حوالي 10 بلدان إفريقية. وخلال الطبعة الأولى للبطولة الإفريقية لألعاب القوى للصحف التي جرت أيضا بنيروبي سنة 2019 (16-22 سبتمبر)، بمشاركة منتخب الرجال فقط، حل هذا الأخير في المركز الخامس في الترتيب العام، برصيد أربع ميداليات (ذهبية، فضية وبرونزية). وتوجت كينيا بلقب الإفريقي ب54 ميدالية، منها 20 ذهبية و16 فضية، أمام نيجيريا ب8 ميداليات، منها ذهبيتين و5 فضيات وإثيوبيا ب7 ميداليات، واحدة منها ذهبية و3 فضيات. وعلى هامش المنافسة، سيشترك رئيس الاتحادية الجزائرية لرياضات الصحف، سنوسي عصام والعضو الفدرالي هشام سيفول، في المؤتمر الانتخابي للكونفدرالية الإفريقية (ديف إفريقيا-لجنسين). الرياضيون الجزائريون المشاركون في المنافسة، عبد الوحيد زغبوب (800م و1500م)، وليد حمودي (800م و1500م)، عبد الله ديدون (400م و800م)، محمد ياسر ياتو (1500م و400م) و محمد ناصر (10م و400م) والوثب الطويل)، طه بوحجييلة وعبد الصمد عتو (رمي الجلة، القرص والمطرقة).

مهدي

## بن شيخة مدربا جديدا لنادي سيمبا التنزاني

عين التقني الجزائري عبد الحق بن شيخة مدربا لنادي سيمبا التنزاني، خلفا للبرازيلي روبيرو أوليفيرا، حسب ما كشفت عنه، مساء الجمعة، إدارة الفريق عبر صفحتها الرسمية على الفيسبوك. وكتب الفريق التنزاني في بيان له: "مرحبا بمدرب الكؤوس عبد الحق بن شيخة في أوفياماني". وكان الفريق التنزاني قد أقام المدرب البرازيلي بداية شهر نوفمبر بعد 18 شهرا من العمل وذلك عقب الإقصاء في الدور ربع النهائي من الدوري الإفريقي للأندية أمام الأهلي المصري. وفضلت إدارة نادي سيمبا التعاقد مع التقني الجزائري (60 عاما) والمتزوج شهر جوان الأخير مع اتحاد الجزائر بكأس الكونفدرالية الإفريقية على حساب يونغ أفريكانز التنزاني قبل أن يحقق كأس السوبر الإفريقي أمام الأهلي المصري (1-0) بالعربية السعودية. ويحتل نادي سيمبا المرتبة الثالثة في البطولة المحلية برصيد 19 نقطة، متأخرا ب5 نقاط عن الرائد، يونغ أفريكانس. ولحساب رابطة الأبطال إفريقيا، سيلقي نادي سيمبا يوم السبت نادي أسيك ميموزا (سا 14,000) ضمن فعاليات الجولة الأولى (المجموعة الثانية). أما اللقاء الثاني عن نفس المجموعة، سيجتمع الوداد البيضاوي منافسه البوسناني جوانينغ غالاسي.

سفيان ع



## إنريكي لدوناروما؛ لا أحد معصوم من الخطأ.. ولكن!



دافع لويس إنريكي،  
مدرب باريس سان  
جيرمان، عن  
جيانلويجي دوناروما،  
حارس مرمى الفريق،  
بعد الفوز على موناكو  
(2-5)، في الدوري  
الفرنسي.

ورعلق إنريكي على الخطأ الذي  
ارتكبه دوناروما، وأدى لتسجيل  
موناكو هدفه الأول في الشباك  
الباريسية.

وقال المدرب الإسباني "لا أحد  
معصوم من الخطأ، كلنا نرتكب  
الأخطاء، لكنني أتبه دائما على  
اللاعبين بضرورة تمرير الكرة  
من أول لمسة، خطأ دوناروما  
جزء من كرة القدم".  
وأضاف عبر منصة "أمازون برايم  
فيديو": "أحب أن نسجل أهدافا  
كثيرة، لكنني غير سعيد بدخول  
هدفين في مرمانا".

وواصل المدير الفني لسان  
جيرمان: "المباراة الأولى بعد كل  
توقف دولي، تكون صعبة دائما،  
لكن اللاعبين بذلوا جهدا رائعا،  
وحققنا نتيجة مثالية، ونتطلع  
لأداء قوي أمام نيوكاسل يونايتد،  
يوم الثلاثاء".  
وأتم إنريكي تصريحاته: "أشعر  
بالحزن عندما يصاب أي لاعب،  
لكن هذا وارد في كرة القدم،  
وأتعامل مع الأمر الواقع، أنا  
مقتنع أن الفريق يضم الكثير  
من اللاعبين المميزين".

## فيني جونز.. قصة أكثر اللاعبين عنفاً بكرة القدم الذي تألق في عالم التمثيل



يعتبر فيني جونز، أحد أكثر اللاعبين عنفاً وعدوانية في تاريخ كرة  
القدم، حيث دائما ما تصدر المشهد في الفترة التي لعب فيها بمسابقة  
الدوري الإنجليزي الممتاز، بتدخلاته العنيفة، ولقطاته المثيرة للجدل.  
لاعب وسط ويمبلدون الأسطوري (58 عاماً)، كان جزءاً من ذلك الفريق  
الذي لقب بـ"العصابة المجنونة"، حيث فاز معهم بكأس الاتحاد الإنجليزي  
عام 1988، قبل الانتقال إلى أضواء وشهرة هوليوود.  
وتذكر جونز أعنف تدخلاته في فيلم وثائقي حمل اسم "أقوى الرجال في  
كرة القدم"، الذي أنتج في عام 1992، ولعب فيه دور البطولة، بعد تجميع  
تدخلات هذا اللاعب، ومجموعة من اللاعبين الآخرين.

### الطرد الأسرع: بطاقة حمراء بعد 3 ثوان

وحسب تقرير صحيفة "ماركا" الإسبانية، الخميس، فإنه في مباراة كأس  
الاتحاد الإنجليزي بين تشلسي وشيفيلد يونايتد عام 1992، تم طرد فيني  
جونز، الذي كان حينها مع "البلوز"، بعد ثلاث ثوان من بداية المباراة لتدخل  
قوي على ديف وايتهاوس، وقال في سيرته الذاتية حول هذه اللقطة: "لقد  
كنت قويا جداً، أو جامحاً جداً، ولكن أطرده بعد ثلاث ثوان. لم أكن دمويًا إلى  
هذا الحد".

جونز الذي طرد 12 مرة، هو لاعب ويلزي كان مركزه في الملعب هو لاعب  
الوسط الدفاعي، وبدلاً من أن يصنع اللعب في المباراة، كان يتميز بتدمير  
اللقاءات بارتكاب الأخطاء المستمرة على منافسيه، الذين أصبحوا يخشون  
تواجده في الملعب، حيث منحه عنقه الشديد في القتال من أجل الكرة، شهرة  
كونه أحد أكثر لاعبي كرة القدم الذين يكرههم المشجعون.

### اشتهر بعنفه أكثر من نجاحاته

ظهر لأول مرة عندما كان عمره 21 عاماً فقط في نادي ويمبلدون، الذي كان  
قد حصل للتو على بطاقة الصعود في عام 1986، وفي موسمه الثاني فاز بلقبه  
الوحيد كلاعب كرة قدم، وهو كأس الاتحاد الإنجليزي، في المباراة النهائية  
ضد ليفربول بأكمله.

لكنه اشتهر في جميع أنحاء العالم بعنفه في الملعب، ثم لعب بعد ذلك لأندية  
ليدز وشيفيلد وتشلسي، ثم عاد إلى ويمبلدون وأنهى مسيرته في كوينز بارك  
رينجرز.

### تدخل قوي على كانتونا

من بين التدخلات العنيفة  
التي لا تعد ولا تحصى التي  
نضدها طوال مسيرته،  
كانت تلك واحدة من  
أكثر الركلات التي لا  
تنسى، هي التي  
وجهها لنجم  
الدوري  
الإنجليزي  
الممتاز، إريك  
كانتونا،  
والمثير  
للدهشة أن  
الفرنسي  
المعروف  
بعصبية لم  
يرغب في  
الرد على  
الويلزي.  
وبتمتع فيني  
برقم سلبي،  
كونه ثاني لاعب  
يحصل على أكبر  
عدد من البطاقات  
الحمراء في تاريخ  
الدوري الإنجليزي الممتاز  
بإجمالي 12 بطاقة حمراء،  
ولم يتفوق عليه سوى روي كين  
بـ13 بطاقة حمراء.

## مورينيو لفابريغاس؛ لن تكون مدرباً حقيقياً حتى تتم إقالتك!

كشف سيسك فابريغاس،  
نجم برشلونة وأرسنال  
السابق والمدير الفني  
الحالي لفريق كومو  
الإيطالي، عما قاله له  
جوزيه مورينيو مدرب  
روما.

ويستعد فابريغاس للظهور  
لأول مرة كمدير لفريق  
كومو، غدا السبت، ضد  
فيرالبي سالو، بمناقشات  
دوري الدرجة الثانية  
الإيطالي، حيث كان قد  
بدأ الموسم كمدير لفريق  
الشباب تحت 19 عاماً، قبل  
أن تتم ترقيته للفريق



الأول.

وقال فابريغاس، خلال تصريحاته  
لصحيفة "الإغازيتا ديلو سبورت"  
الإيطالية: "أولاً، أود أن أشكر لونغو  
(المدرب السابق لكومو) على ما فعله  
هنا، خصوصاً بالموسم الماضي عندما  
كنا نعاني".

وأضاف: "في يوم من الأيام سيحدث لي  
ذلك أيضاً (الإقالة من منصبه)، إنه أمر  
طبيعي في هذه الوظيفة، وهذا ما قاله  
لي مورينيو: (أنت لست مدرباً حقيقياً  
حتى تتم إقالتك)".

كان مالك نادي كومو قد قرر إقالة  
لونغو الأسبوع الماضي، بعدما قاد  
الفريق في 12 مباراة فاز منها بستة،  
وحصل على 21 نقطة بالمركز السادس بجدول الترتيب، بفارق 6  
نقاط عن المركز الثاني.



## ديمبلي يكسر نحسه مع باريس بعد 16 مباراة

كسر عثمان ديمبلي، نجم سان  
جيرمان، حالة النحس التي  
تلازمه منذ انضمامه  
لصفوف الفريق الباريسي،  
الصيف الماضي، قادماً من  
برشلونة. وسجل  
ديمبلي هدفاً في  
الدقيقة (70)، ليمنح  
"بي إس جي" التقدم  
على موناكو (3-1)، في  
مباراة الفريقين  
بافتتاح الجولة الـ13  
من الدوري. ويعد  
هذا الهدف، هو الأول  
لعثمان بالقميص  
الباريسي بعد 16  
مباراة محلية وقارية  
في مختلف البطولات.  
واستمر الصيام

التهديفي للنجم الفرنسي مع  
باريس على مدار 11 مباراة  
بالدوري، و4 مباريات في  
دوري أبطال أوروبا.  
وانضم ديمبلي، 26 عاماً،  
لصفوف باريس مقابل 05  
مليون يورو، وهي قيمة  
الشرط الجزائي في  
عقده مع النادي  
الكتالوني.  
ووقع الجناح الفرنسي  
عقداً مع "بي إس جي"  
يمتد 5 مواسم؛ حيث  
ينتهي في صيف 2028.



## كاسترو؛ كريستيانو رقم 1.. ولحسن حظنا تواجد أوتافيو معنا

أشاد البرتغالي لويس كاسترو مدرب النصر، بالبرتغالي كريستيانو  
رونالدو، نجم الفريق، عقب الفوز على الأخذود (3-0)، ضمن  
المرحلة الـ14 من الدوري السعودي وقال كاسترو في  
المؤتمر الصحفي عقب المباراة: "تحكمنا بالمباراة،  
وكنا الأفضل، وانتصرنا بنتيجة جيدة أمام فريق  
محترم، وما زلنا بعيدين بشكل كبير عن نهاية  
الدوري".

وأضاف: "خسرنا 6 نقاط في بداية الدوري،  
واستطعنا تقليص النقط مع المتصدر،  
ولا ننظر للدوري دون النظر لمن هو  
خلفنا، وما زال الدوري طويلاً". وعمّا  
إذا كان إراحة ماني وبرزوفيتش  
بسبب تشكيره في مباراة الهالال،  
أوضح: "لم أفكر بالمباراة المقبلة  
بل بالمباريات الماضية، لأنهم  
وصلوا متأخراً للفريق فلم يكونوا  
جاهزين للمباراة".

وأشار: "كريستيانو لاعب مختلف،  
وهو رقم 1 بالعالم، وحينما يكون  
لديك اللاعب رقم 1 عالمياً كل شيء  
يصبح سهلاً بالنسبة لك، وأوتافيو  
ولد بالملعب وتجده في كل مكان، ومن  
حسن حظنا أن لدينا لاعب من طينة  
أوتافيو، إنه يساعدنا كثيراً".

وأردف: "فريقنا لديه مجموعة جيدة  
تحل أي مشاكل نواجهها، ومعبج باللحمة  
الجماعية التي نعيشها بالفريق".

وبخصوص عدم الاعتماد على فوفانا بشكل  
دائم، لفت كاسترو: "اعتمد على جميع لاعبيننا،  
ولكن هناك 11 لاعبا يشارك، هناك أيضاً علي الحسن  
وعبد المجيد الصليهم وسامي النجعي وايمان يحيى  
وغيرهم".



## رودريغو ينضم إلى قائمة مصابي ريال مدريد ويواجه إساءات عنصرية

أكدت تقارير إسبانية، أن فيروس الإصابات المنتشر في نادي ريال مدريد هذا الموسم، قد ضرب لاعبا جديدا في فترة التوقف الدولي الأخيرة، ويتعلق الأمر بالنجم البرازيلي رودريغو غوس. ووفقا لصحيفة "as" الإسبانية، فإن المهاجم رودريغو يعاني من إصابة في الركبة، بعد تعرضه لضربة قوية في ميطلق البرازيل ضد الأرجنتين قبل أيام، خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة. وعلى الرغم من مشاركة رودريغو في خسارة منتخب بلاده أمام الأرجنتين بهدف نظيف، حيث لعب نجم ريال مدريد دقائق المباراة الـ90 كاملة، إلا أن ركبته تورمت بعض الشيء بعد ذلك، وفق تقرير الصحيفة المدريدية.

وأفادت الصحيفة أن اللاعب البالغ من العمر 22 عاما وصل إلى مدريد بعد المباراة، قبل أن يتوجه إلى مركز تدريبات الريال فالديبيباس. لكنه لم يتدرب مع زملائه في ملعب التدريب، واكتفى بالتدريبات الفردية في صالة الألعاب الرياضية. وأجرى رودريغو الفحوصات الطبية الأولية لمعرفة مدى قوة الإصابة، لكن الجهاز الطبي للنادي الملكي يثق في أن الأمر ليس خطيرا، وسيتم حله بالعلاج الطبيعي من دون الحاجة إلى أي جراحة، لكن من المحتمل أن يغيب اللاعب عن مواجهة قادش في الدوري، ومباراة نابولي الأسبوع القادم في دوري الأبطال.

وبذلك، ينضم الدولي البرازيلي إلى قائمة إصابات الميرينغي، رفقة مواطنيه فينيسيوس جونيور وإدير ميليتاو، وتيبو كورتوا، وجود بيلينغهام، أريزابالاغا، وكامافينغا وتشواميني. وتأتي إصابة رودريغو، والذي تعاني كارلو أنشيلوتي، والذي تعانى في الخط الهجومي، ما قد يدفعه للاعتماد على إبراهيم دياز وخوسيلو في الخط الامامي.

## برشلونة يرسم خطته في الميركاتو الشتوي بعد إصابة غافي

كشفت تقارير صحافية، أن نادي برشلونة الإسباني، حدد خطته لسوق الانتقالات الشتوية القادم، بعد إصابة لاعب الفريق بايلو غافي بقطع في الرباط الصليبي. وجاءت التقارير بعدما أعلن المدير الرياضي للنادي الكتالوني، أن إدارة النادي لا تنوي التعاقد مع بديل لغافي في الميركاتو القادم، مؤكدا أنه من الصعب إيجاد لاعب المستوى والروح. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن برشلونة قرر ضم لاعب واحد في جانفي القادم، وهو النجم البرازيلي فيكتور روكي، مهاجم نادي أتلتيكو بارانانيسني الذي تعاقد معه الفريق بالفعل في جويلية الماضي.

وأشار التقرير أن إدارة "البلوغرانا" كانت ترغب في جلب روكي في جانفي بالفعل، عن طريق إيداع مبلغ 40 مليون دولار الذي يتنظره النادي (حتى الآن) من شركة الاستثمار الألمانية "ليبيرو"، مقابل بيع 9.8% من أسهم استوديوهات النادي، لكن برشلونة ليس لديه معلومات عن موعد وصول المبلغ، وهو ما دفعه للتفاوض مع مستثمرين آخرين بالفعل. لكن نظرا لإصابة غافي الأخيرة، والتي ستعده عن أرضية الميدان لمدة تتراوح بين ثمانية إلى تسعة أشهر، أتيح للنادي الكتالوني فرصة لجلب المهاجم البرازيلي في يناير، حيث إن لوائح الدوري الإسباني تسمح للفريق بضم فيكتور روكي على سبيل الإعارة، باستخدام 80% من التكلفة التي سيتم منحها بسبب الإصابة، بناء على المادة 77 الخاصة بالإصابات طويلة الأمد، بالإضافة إلى الدخل الإضافي طوال مدة الإصابة، الذي سيتحصل عليه برشلونة من الاتحاد الدولي. وبذلك، قد ينضم المهاجم البالغ من العمر 18 عاما على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، ويتوجب على البرسا تحقيق ما يكفي في موازنة قوانين اللعب المالي النظيف، ليتمكن من تسجيله بعقده الأصلي، على أن يلغى تسجيل غافي في سجلات الدوري الإسباني حتى عودته في الموسم المقبل. وعلى الرغم من أن إصابة غافي تعد ضربة موجعة لتشكيلة برشلونة، إلا أن إدارة الفريق ترى أن وصول فيكتور روكي في يناير ضروري جدا، ومع عودة بيدري ودي يونغ بالإضافة إلى فيرمين لوبيز، يعتقد برشلونة أن هناك عددا كافيا من لاعبي خط الوسط لتعويض غياب غافي.

### رودريغو يتعرض لإهانات عنصرية

بعيدا عن إصابته، تعرض رودريغو أيضا في الأيام الأخيرة لإهانات عنصرية على منصات التواصل الاجتماعي، عقب المشادة بينه وبين ليونيل ميسي، خلال مواجهة البرازيل والأرجنتين الأخيرة. وجاء الهجوم بعد اتهام رودريغو أنه وصف اللاعبين الأرجنتينيين بالجبناء، بعد مغادرتهم أرضية الميدان عقب الأحداث التي وقعت في المدرجات بين الأمن وجماهير الأرجنتين.

### رسالة رودريغو

ونشر النجم البرازيلي في أعقاب ذلك منشورا منذ عدة ساعات برسالة ضد العنصرية والعنصريين، حيث قال: "العنصريون هم دائما في الخدمة. لقد تم غزو وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بي بالإهانات وكل أنواع الهراء. إنها هنا ليراها الجميع!". وأضاف: "إذا لم نضع ما نريدون، إذا لم نتصرف كما نعتقدون أنه ينبغي علينا، إذا ارتدبنا شيئا يزعمهم، إذا لم نخفض رؤوسنا عندما نتعرض للهجوم، إذا شغلنا المساحات التي يعتقدون أنها لهم وحدهم، العنصريون سيتحركون للهجوم بسلوكم الإجماعي.. لسوء الحظ بالنسبة إليهم نحن لن نتوقف!".

ومن بين عشرات التعليقات التي يشير إليها اللاعب، يوجد بعضها تحمل طابعا عنصريا، وبعضها لا ترتقي للإهانة العنصرية ولكنها تدعم ميسي بعد خلافه مع اللاعب في المباراة. وكشفت إذاعة أرجنتينية أن ليونيل ميسي أمسك بلاعب سانتوس السابق، وقال له إنهم "أبطال العالم" و"أغلق فمك"، بعدما وصفهم رودريغو بالجبناء، وهو ما أغضب لاعبي الأرجنتين وقتها، وجماهير ميسي والمنتخب على السوشيال ميديا فيما بعد.

## سيميووني: طرف واحد يمكنه حل أزمة "ضغط المباريات"

لا يرى الأرجنتيني ديفغو سيميووني، مدرب أتلتيكو مدريد، أن هناك حلا لأزمة الأجنحة والمنتخبات وذلك "لأن هناك حاجة لجميع الأطراف". وقال المدرب خلال مؤتمر صحفي عقب الممران الصباحي للفريق: "بكل صراحة ليس هناك حلا. وذلك لأن هناك حاجة لجميع الأطراف لكي يلعب المنتخب الوطني وليفوز المدربون الذين يلعبون مع المنتخبات الوطنية بالمباريات". وأضاف: "اللاعبون يودون اللعب من أجل المنافسة كما أنهم يرغبون في اللعب دائما، بينما نحن مدربو الأندية علينا أن نحاول سواء في التدريبات أو المباريات إدارة هذا الأمر بأفضل طريقة ممكنة، حيث إن هذا الأمر سيستمر وللأسف لن يحدث أي تغيير به".

وزاد: "الشيء الأكثر أهمية في هذا الأمر هو لاعبو كرة القدم وكل ما يقومون به، بالتأكيد يمكنهم الاستماع إليهم. بينما البقية من الواضح غير متضررين ولا نشارك في هذا لأنهم هم من يلعبون. من موقعهم هم فقط من لديهم إمكانية القيام بذلك أو تسجيل ما يحدث وما يروه بأنفسهم، وهو أمر ليس سهلا بالمرّة". وتابع: "لكن في نفس الوقت هم لاعبو كرة قدم. ينضمون للمنتخب ويغيبون في اللعب، فأنا أضع نفسي في مكانهم وأريد أن أعب دائما. الوحيدون الذين يمكنهم حل هذا الوضع أو إيجاد حلا له هم اللاعبون". ولم يعلق سيميووني على مسألة إضراب افتراضي للاعبين حيث قال "أرى أن اللاعبين فقط هم من يمكنهم الشكوى مما يعتقدون أنه يمكن أن يفيدهم أو يضرهم".

## وكيلة هالاند تخرج ريال مدريد بكلمات مباشرة

يبقى الجدال الإعلامي مثارا حول إمكانية تعاقد نادي ريال مدريد الإسباني مع النرويجي، إيرلينغ هالاند، نجم فريق مانشستر سيتي الإنجليزي. بسؤالها عن اهتمام النادي الملكي بضم هالاند في صيف العام المقبل، أجابت رافانيليا يمينيتا وكيلة أعمال اللاعب "سأنا ريال مدريد، وليس أنا". وأضافت يمينيتا عبر صحيفة كوريير ديلو سبورت الإيطالي "هالاند كان يستحق الفوز بجائزة الكرة الذهبية، هذا العام، وأتمنى أن يفوز بها يوما ما". استدركت "لكن أنا متأكدة أن هالاند يفضل أكثر الترويج

بلقب دوري أبطال أوروبا مع فريقه". وحل هالاند (23 عاما) في المركز الثاني بسباق الكرة الذهبية خلف النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، وبعدهما كيليان مبابي في المركز الثالث. في المقابل، فاز المهاجم النرويجي الشاب بجائزة أفضل لاعب أوروبي في 2023 بفضل دوره البارز في تتويج السيتي بثلاثية تاريخية في الموسم الماضي.

## بيلينجهام يرد على ليفاندوفسكي: لست مهووسا

رد جود بيلينغهام، لاعب وسط ريال مدريد، على التصريحات التي قالها روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، مؤخرا بشأن المنافسة بينهما على جائزة الهدف هذا الموسم. وحضر المهاجم البولندي حفل "ماركا" لاستلام جائزة أفضل هدف في الدوري بالموسم الماضي، وأجرى مقابلة ستل خلالها عن المنافسة على الجائزة مع جود بيلينغهام. وقال ليفا: "الموسم طويل، وبيلينجهام لاعب جيد جدا. الآن ليس من السهل تسجيل الكثير من الأهداف في الدوري، لأن العديد من الفرق تلعب بأسلوب دفاعي وبدني، ولكننا في برشلونة لا نريد فقط الفوز، بل أيضا تسجيل الكثير من الأهداف". ووصلت هذه التصريحات إلى بيلينغهام الذي قال لأحد المقربين له، بحسب موقع "ديفنسا سنترال": "ليس لدي هذا الهوس بإحراز الأهداف.. أنا لاعب وسط، لكن إذا سجلت وساعدت الفريق، فهذا أفضل. إلا أنني لست مهتما بتلك الأمور المتعلقة بالأهداف والأرقام". ويتصدر جود بيلينغهام قائمة هدافي الليغا بـ10 أهداف، مقابل 7 فقط لروبرت ليفاندوفسكي.

## وكيله: انتقال غوندوغان للسعودية؟.. أفضل رد ما قاله تشافي

علق إلكاي غوندوجان، وكيل إلكاي غوندوجان، نجم برشلونة، على أنباء انتقال اللاعب للدوري السعودي. كانت تقارير صحفية، أشارت مؤخرا إلى أن غوندوجان قد ينتقل لجالطة سراي، ثم أكدت وسائل إعلام في السعودية خلال الساعات الماضية أن اللاعب الذي لم يرغب في الانتقال للدوري السعودي الصيف الماضي، بات مستعدا الآن للموافقة على العرض في جانفي. وقال إلهان، في تصريحات أجزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "أفضل إجابة على أنباء انتقال غوندوغان إلى السعودية هي رد المدرب". كان تشافي صرح في المؤتمر الخاص بمباراة رايو فايكانو: "إن اللاعب يبحث عن منزل هنا. هل قالت صحيفة عربية هذا؟ شكرا...". وسبق أن نفى إلهان أنباء انتقال غوندوغان إلى جالطة سراي، قائلا: "الأخبار في الصحافة هذه الأيام بشأن إلكاي لا تعكس الحقيقة". وأضاف: "لم ألتق بأي شخص من جالطة سراي قبل مباراة بايرن للحديث عن إلكاي. لم يكن هناك أي محادثة أو اجتماع أو أي شيء وصلنا بشأن هذا. أريد أن أوضح أن إلكاي سعيد جدا في برشلونة ويركز على ما يريد تحقيقه هنا وعلى أهدافه".

## لاعبو ألمانيا: ناغلسمان مدرب أندية

أفادت تقارير صحفية، أن لاعبي ألمانيا لديهم عدد من المخاوف بشأن أساليب جوليان ناغلسمان، مدرب المانشافت، بعد بدايته المخيبة للأمل معهم. وحل ناغلسمان محل هانزي فليك في سبتمبر، لكنه لم يفر سوى بوحدة من مبارياته الأربع التي خاضها، وتعرض منتخب ألمانيا لهزيمتين متتاليتين أمام تركيا والنمسا، خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة. ووفقا لصحيفة "بيلد"، في تقرير لها، فإن إحدى المشكلات التي نشأت بالفعل داخل المنتخب الألماني، هي أن اللاعبين يعتقدون أن ناغلسمان يناسب أكثر إدارة الأندية. وهي حين أن المزاج العام تجاه ناغلسمان ما يزال إيجابيا إلى حد كبير، مع الثقة في قدرته التكتيكية، إلا أن اللاعبين يريدون منه تبسيط أفكاره، لأنه ليس لديه الوقت خلال فترات الاستراحة الدولية القصيرة لإحداث ثورة في طريقة لعب الفريق. كما أن ميله إلى إشراك اللاعبين، في مواقع غير مألوفة لهم، قد أثار الدهشة، حيث بدأ كاي هافيرتز لاعب أرسنال، آخر مباراتين لألمانيا في مركز الظهير الأيسر، رغم أنه قضى معظم حياته المهنية في خط الوسط أو الهجوم. وتم نقل ليروي ساني أيضا إلى الجناح الأيمن، وهو الذي استمتع بمعظم نجاحاته في الجانب الأيسر للمنتخب الألماني على مر السنين. كما يجب ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ السابق، إجراء جلسات فيديو مع لاعبيه، ومن المعروف أنه يوقف المران للإشارة إلى الأخطاء. وبحسب الصحفية الألمانية، أدى هذا إلى شعور لاعبي المنتخب الوطني بالإرهاق، حيث يبدو أن ناغلسمان يحاول إصلاح العديد من المشكلات في وقت واحد. كما أشارت انتقاداته للقدر الدفاعية لألمانيا بعض الجدل، حيث لم يحافظ المنتخب المانشافت لبطولة أوروبا 2024، على شباكها نظيفة منذ وصول ناغلسمان.

## كين: سجلت أمام كولن أحد أسهل الأهداف في تاريخي

أثنى هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، على زملائه بعد الفوز على كولن (0-1)، الجمعة، في الجولة الـ12 من الدوري الألماني. ورفع بايرن، رصيده للنقطة 32، ليتصدر جدول ترتيب البوندسليغا مؤقتا. وأبرزت شبكة "سكاى سبورت ألمانيا" تصريحات كين، التي قال فيها: "كانت مباراة رائعة من الجميع؛ حيث أحكمنا سيطرتنا في الشوط الأول، وكان المزيد من الأهداف". وأضاف: "لم الكثير من الفرص بالشوط الثاني، طبعي بعدما عاد أغلب اللاعبين من منتخباتهم في وقت متأخر، فضلا عن يوم الجمعة". واعترف الدولي الإنجليزي شياك كولن كان من بين أسهل الأهداف التي مسيرته، مضيفا: "نحن نحسب تسجيل الأهم حصدا للنقاط الثلاث". يذكر أن 30 عاما، وصل إلى هدفه الـ18 في البوندسليغا، ليواصل صدارته لقائمة الهدافين بشارق 3 أهداف عن أقرب ملاحقيه.



## هاري كين يخرج ليفاندوفسكي

عاد هاري كين إلى هز الشباك بصيص بايرن ميونخ بعد العودة من التوقف الدولي، خلال مواجهة كولن ضمن الجولة الـ12 من الدوري الألماني، التي انتهت لصالح البايرن 1-0. وسجل كين هدف بايرن الأول في المباراة بعد مرور 20 دقيقة على بدايتها، إذ تابع كرة ارتدت من أحد المدافعين قبل أن يضعها داخل الشباك. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن كين تجاوز عدد أهداف روبرت ليفاندوفسكي بأول موسم مع بايرن ميونخ، رغم خوضه 12 مباراة فقط. وكان الدولي البولندي قد سجل 17 هدفا خلال 31 مباراة على مدار موسم 2014-2015، الذي خاضه بعد انتقاله من بوروسيا دورتموند. وأصبح الدولي الإنجليزي أول لاعب يسجل 18 هدفا بأول 12 مباراة له في البوندسليغا خلال موسم واحد، بحسب شبكة "أويتا" للإحصائيات. كما تجاوز كين رقم مواطنيه جادون سانشو وكيفن كيجان بعدما بات اللاعب الإنجليزي الأكثر تسجيلا للأهداف في موسم واحد. وكان سانشو قد سجل 17 هدفا مع بوروسيا دورتموند في موسم 2019-2020، وهو ما أحرزه كيجان مع هامبورغ في 1978-1979.

## مدير بايرن ميونخ يعلق على مستقبل مولر

أوضح كريستوف فرويند، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، اليوم الجمعة، موقف العملاق الألماني من تجديد عقد نجمه، توماس مولر، الذي ينتهي بنهاية 2024. وتحوم التكهات حول مستقبل الدولي الألماني، إذ ربطته بعض التقارير بأندية سعودية وأمريكية، فضلا عن مانشستر يونايتد. وخلال تصريحات أبرزتها شبكة "سكاى"، قال فرويند عن مستقبل مولر: "ستكون هناك نقاشات فيما بيننا خلال الأسابيع المقبلة.. مولر لاعب بمثابة أسطورة بالنسبة لنا، وهو ينتمي إلى بايرن ميونخ.. لكن يجب أن نتوصل لاتفاق يناسب الجانبين". وكان صاحب الـ34 عاما قد أعلن، قبل أيام، عن رغبته في الاستمرار بالملاعب لعام آخر على الأقل. وظهر مولر في قائمة بايرن ميونخ لمواجهة كولن، التي انتهت بفوز فريقه (1-0) خارج أرضه، ليعتلي صدارة ترتيب البوندسليغا مؤقتا برصيد 32 نقطة. لكن المدرب الألماني توماس توخيل لم يعول على اللاعب طوال اللقاء، بل لم يجر أي تبديل في العموم، مكتفيا بتشكيلته الأساسية التي خاضت المباراة كاملة.

## جوريتسكا: خضنا مباراة كولن في ظروف صعبة

اعترف ليون، لاعب وسط بايرن ميونخ، بصعوبة الظروف التي صاحبت مواجهة كولن، مساء الجمعة، التي انتهت بفوز فريقه (0-1) في الجولة الـ12 من الدوري الألماني. وخلال تصريحات نشرتها شبكة "سكاى"، صرح جوريتسكا قائلا: "الظروف التي خضنا بها المباراة كانت صعبة للغاية علينا بعدما اضطر كثير من اللاعبين لقطع مسافات طويلة للعودة إلى ألمانيا". ورغم ذلك، أشار الدولي الألماني، إلى تحلي الفريق بالاحترافية

المباراة، فضلا عن قدرته على فرض سيطرته، رغم التراجع في الشوط الثاني من ناحية الفرص المتاحة. وبسؤاله عما إذا كان قد اندهش من المساحات الشاغرة التي تركها كولن في الخلف، أجاب: "لا. لقد تجهزنا بالفعل لذلك، فهذه هو الأسلوب الذي يجب باومجارت الاعتماد عليه". وامتدح جوريتسكا، العمل الدفاعي لفريقه على مدار اللقاء، مشيرا إلى قدرة اللاعبين على الحد من خطورة كولن ووصولهم بضرر قليلة لمرمي مانويل نوير. وأكمل: "خط هجومنا كان رائعا أيضا على حد سواء، كما أننا حافظنا على نهجنا حتى النهاية".

## توخيل للاعبين البايرن: لا تحملوا أي ضغينة ضدي

أوضح توماس توخيل، مدرب بايرن ميونخ، سبب اتخاذ القرار بعدم إجراء أي تبديل على مدار مباراة فريقه ضد كولن، مساء الجمعة، والتي أقيمت ضمن منافسات الجولة الـ12 من الدوري الألماني. واكتفى المدرب الألماني بالتشكيل الأساسي الذي بدأ المباراة حتى نهايتها. بفوز فريقه بهدف دون رد، سجله المهاجم الإنجليزي هاري كين. وخلال تصريحات لشبكة "DAZN"، برر توخيل قراره، قائلا: "لم أشعر بأنني بحاجة لذلك اليوم، ليس لأنني لا أثق في البداية، بل لأن الآخرين كانوا جيدين طوال الوقت". وأشار إلى حاجته لاستمرار تشويبو موتينغ في الملعب بسبب تميزه على مستوى الراسيات، مضيفا: "لقد أمضيت وقتا طويلا وأنا أفكر في كيفية إقحام توماس مولر، وربما ماتيس تيل وجيرو ليعض الدقائق". وأكمل: "كنت قريبا من فعل ذلك، لكنني لم أرغب في الإخلال بإيقاع الفريق، ولم أخطر في بالي فكرة مبهرة حينها".

وأقر توخيل بتحدثه مع اللاعبين بشأن عدم دفعه بأي من منهم في الشوط الثاني، قبل أن يطالبهم بالحفاظ على الروح التي أظهرها الفريق، دون حمل أي ضغينة ضده.

## رومينيغ يكشف كواليس صفقة كين

كشف كارل هاينز رومينغ عضو المجلس الإشرافي لنادي بايرن ميونخ، عن كواليس صفقة هاري كين، المنضم لبطول ألمانيا الصيف الماضي من توتنهام هوتسبير. وكشفت صفقة هاري كين، الفريق البايرن 110 ملايين يورو، منها 10 ملايين كحافز إضافية. وخلال تصريحات لصحيفة WAZ، قال رومينغ "عندما سافر يان كريستيان دريسين الرئيس التنفيذي، إلى لندن، من أجل إجراء المفاوضات، قلت له (رجاء لا تضع 10 ملايين في عين الاعتبار)". وتابع: "قلت له إننا بحاجة لهذا اللاعب، وسيكون من العناصر الأساسية في تشكيلتنا". وأكد رومينغ، انخراطه في المفاوضات بشكل مباشر، مشيرا إلى اتصاله يوميا بالمهاجم الإنجليزي، لإطلاع على بيئة بايرن ميونخ، والتي ستمكنه من صناعة صداقات متينة. يذكر أن انتقال هاري كين إلى بايرن ميونخ، جعله أعلى لاعب في تاريخ البايرن والدوري الألماني.



## راشفور

## يفلت من العقوبة الكبيرة في دوري الأبطال

تلقي مانشستر يونايتد، اليوم الجمعة، أنباء سارة بشأن صدامه مع بايرن ميونخ، في الجولة الأخيرة من دور المجموعات لمسابقة دوري أبطال أوروبا يوم 12 ديسمبر المقبل. ومن المقرر أن يتواجد ماركو راشفور، مهاجم يونايتد، في تلك المباراة بعدما تعرض لأقل عقوبة ممكنة من اللجنة التأديبية في "يويفا" بعد طرده المباشر بالجولة الماضية أمام كوبنهاغن، بعد تدخل تقنية الفار.

وتقدم مانشستر يونايتد في تلك المباراة (2-0) قبل أن يطرد راشفور وتقلب المباراة بعدها ويحسم كوبنهاغن اللقاء (4-3)، ليتبدل يونايتد ترتيب مجموعته. ويغيب راشفور عن المباراة المقبلة أمام جالطة سراي يوم الأربعاء، ورغم طرده بسبب سلوكه العنيف، إلا أن اللجنة التأديبية قررت إيقافه واحد فقط بعدما كان مهددا بالإيقاف لثلاث مباريات. يذكر أن خسارة مانشستر يونايتد في المباراة المقبلة تعني فقدانهم فرصة التأهل للدور التالي، بصرف النظر عن نتيجة مباراته الأخيرة أمام بايرن ميونخ على ملعب أولد ترافورد.

## إصابة جديدة تضرب مانشستر يونايتد

أفادت تقارير صحفية، بأن مانشستر يونايتد، سيمتدد لاعبا جديدا في الفترة المقبلة، بسبب الإصابة. وقال خبير الانتقالات فابريزيو رومانو، إن الدولي الإنجليزي مايسون مونت تعرض لإصابة غامضة، وخضع لاختبارات لتحديد مدة غيابه عن الملاعب. وأضاف رومانو: "مونت عازم على العمل الجاد، من أجل العودة إلى الملاعب في أسرع وقت ممكن". ويعاني يونايتد الآن دون 12 لاعبا في الفريق الأول بسبب الإصابة، مع تزايد مشاكل المدرب إريك تين هاغ. ووصل مونت (24 عاما) إلى أولد ترافورد في الصيف، لكن مشاركته اقتصر على 12 مباراة فقط حتى الآن. وأجرت إصابة سابقة مونت على الغياب 6 مباريات بين أوت وسبتمبر، وغاب أيضا عن جميع تجمعات المنتخب الإنجليزي الثلاثة الأخيرة. ومع عودة كرة القدم المحلية بعد فترة التوقف الدولي، يزور مانشستر يونايتد منافسه إيفرتون اليوم.

## أرتيتا يقطع طريق بايرن ميونخ

## للتعاقد مع نجم أرسنال

أكد الإسباني ميكيل أرتيتا، المدير الفني لنادي أرسنال، رغبته في الاحتفاظ بالنجم الياباني تاكاهيرو تومياسو، الظهير الأيسر للمدفعجية، وسط تقارير تشير باهتمام بعض الأندية بالتعاقد مع اللاعب، وعلى رأسهم نادي بايرن ميونخ الألماني. وكانت تقارير من الصحافة الألمانية قد كشفت عن اهتمام نادي بايرن ميونخ بالتعاقد مع الدولي الياباني البالغ من العمر 25 عاما، في سوق الانتقالات الشتوية القادمة. ومع ذلك، يأمل المدرب الإسباني بقاء تومياسو في النادي، حيث أشار إلى ذلك في تصريحات أدلى بها في المؤتمر الصحفي قبل مباراة برينتفورد. وقال أرتيتا عن تومياسو: "أريده حقا أن يبقى. أنا أقدر اللاعب كثيرا، وأنا أحبه حقا. إنه محبوب ومحترم من قبل الجميع في النادي".

إنه يشارك كثيرا الآن، لقد وصل بقدرته إلى المستوى الذي نحتاجه حتى يحدث تأثيرا في الفريق وسيستمر معنا". على الرغم من أن النجم الياباني يعد الخيار الثاني أو الثالث بالنسبة إلى المدرب في مركز الظهير، خاصة وأن أرتيتا يفضل الدفع بأوليكساندر زينشينكو على اليسار، وبين وايت على اليمين، إلا أن تومياسو يشارك باستمرار في الفترة الأخيرة. ووفقا لبعض التقارير من الصحافة البريطانية، فإن أرسنال بدأ بالفعل مفاوضات تجديد عقد اللاعب الذي ينتهي في صيف 2025، وتحسينه من الأندية الأوروبية المهمة بالتعاقد معه.

## بوكيتينو: المنافسة في السيتي أصعب من تشيلسي

أكد ماوريسيو بوكيتينو مدرب تشيلسي، أن كريستوفر نونكو وروميو لافيا، لاعبا البيروز، لن يكونا متاحين خلال الرحلة إلى نيوكاسل، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال بوكيتينو، خلال المؤتمر الصحفي، "لا فيا ونونكو ما زالا خارج الملعب ومن الصعب تقييمهم حاليا. هما في حالة جيدة. ولكن يتقدم نونكو على لافيا، حيث كان يفعل بعض النشاطات مع المجموعة الأسبوع الماضي، لكنه لم يتعاف بشكل كامل ليكون جزءا من الفريق". وأضاف: "كان من الجيد رؤيته وهو يركض على العشب وكان حافزا كبيرا له أن يكون هناك، لم يتعاف تماما ليكون جزءا من الجلسات التكتيكية. إنه لاعب رائع وكان هداف الدوري الألماني ويمكنه اللعب في مراكز مختلفة". وتابع: "من سوء الحظ أن ن فقدته في بداية الموسم. خطوة بخطوة سنجد أفضل طريقة ليتأقلم مع الفريق. يحتاج إلى بناء مستواه وأن يكون في أفضل شكل له حتى يتمكن بعد ذلك من التنافس مع اللاعبين. الآن سيجد منافسة هائلة لأن جميع زملائه في الفريق يتقدمون عليه". وأردف: "نحن بحاجة إلى الصبر معه. لقد جاء من الدوري الألماني، ويحتاج إلى التعافي من إصابته ومعرفة الثقافة والدوري، والوقت أيضا ليقتدم أفضل ما لديه". وسئل بوكيتينو أيضا عن تألق كول بالمر، الذي سجل 4 ركلات جزاء لصالح البيروز هذا الموسم وشارك لأول مرة مع منتخب إنجلترا ضد مالطا، وقال: "كنا نتحدث في الأسابيع القليلة الماضية عن إبقاء اللاعبين في أفضل حالاتهم، هذه هي مسؤوليتنا كل يوم".

وواصل: "لهذا السبب وقعنا معه. لأننا نؤمن به، لكن مانشستر سيتي (رفيقه السابق) فاز بدوري أبطال أوروبا والدوري الإنجليزي الممتاز، وليس من السهل أبدا التنافس مع لاعبين كبار. ربما معنا الأمر أسهل".

## بوستيكوغلو: لن نغير أسلوبنا بسبب النتائج

تحدث أنجي بوستيكوغلو، مدرب توتنهام هوتسبير، عن الحالة الفنية لفريقه، قبل مواجهة أستون فيلا، اليوم الأحد، ضمن الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال بوستيكوغلو في المؤتمر الصحفي الذي أجراه الجمعة: "لم تكن آخر نتيجتين جيدتين بالنسبة لنا (خسارتين)، لكن كما قلت من قبل نحن لا نزال في بداية بناء شيء ما". وأضاف: "من المهم دائما في أي مكان أتواجد به، أن نركز في المراحل المبكرة على أسلوب كرة القدم الذي نريد تقديمه، وألا نسمح للنتائج على المدى القصير سواء الجيدة أو السيئة في التأثير على ما نقوم به". وزاد: "دائما ما سيدقق الناس في أسلوبنا وأنهم ذلك، بالنسبة لي ليس الأهم محاولة إقناعهم بما نحاول القيام به، بل الأهم هو إقناع اللاعبين والجهاز المساعد بالاستمرار في نفس الطريق". وتطرق إلى الإصابات التي يعاني منها الفريق: "رباعي الدفاع هو الأزمة الكبرى بالنسبة لنا حاليا، لا نملك عمقا كبيرا في تلك المنطقة وكذلك في وسط الملعب، هذه هي الفترة التي نمر بها حاليا، نعاني من الكثير من القيادات وعدد اللاعبين لدينا قليل، لكن هذا وقت منح الفرصة للآخرين". وختم: "في تلك المرحلة المبكرة، الأمر يتعلق بمنح الفرصة للكثير من اللاعبين لمشاهدة كيفية تعاملهم تحت الضغط عند إجراء تغييرات أو مواجهة خصوم مختلفين". وبالنظر إلى الميركاتو الشتوي، "هناك خطة، لن أتدخل حتى نقترب من يناير ونتفهم جيدا احتياجاتنا".

## لاعب ليفربول السابق: تين هاغ لن يكمل الموسم مع يونايتد

أكد خوسيه إنريكي مدافع ليفربول السابق، أن الهولندي إريك تين هاغ مدير مانشستر يونايتد، لن يستمر على قيادة الجهاز الفني للشياطين حتى نهاية الموسم. وقال إنريكي، في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل": "لا أعتقد أن تين هاغ سينتهي هذا الموسم في مانشستر يونايتد، إذا احتفظوا به فسيكون ذلك لأنهم يريدون الاستمرار في مشروع طويل الأمد، ويعتقدون أنه قادر على تغيير الأشياء". وأضاف: "العديد من اللاعبين يعارضونه بالفعل. رفائيل فاران ضده، وقام تين هاغ ببعض الأشياء التي لم تسر بشكل جيد مع جادون سانشو وأنتوني كريستيانو رونالدو في الماضي، لقد نشأت كل هذه المواقف في فترة قصيرة". وتابع: "أعتقد أنه فقد غرفة تبديل الملابس. لست متأكد من المدة التي سيحتفظ بها مانشستر يونايتد، ولكن لا أعتقد أن لديهم أي فرصة للوصول إلى المراكز الأربعة الأولى هذا الموسم، ما يزال يتعين على اللاعبين تقديم أداء بغض النظر، ولكن صحيح أنه عندما تحب المدرب فإنك تلعب بشكل أفضل". وواصل: "لا أعتقد أن هذا هو الحال في مانشستر يونايتد. أعتقد في الواقع أن اللاعبين سيكونون سعداء إذا تمت إقالة تين هاغ، إنهم يريدون شخصا آخر ولا يعتقدون أنه الرجل المناسب. لا أعتقد أنه يحظى بدعم العديد من اللاعبين في غرفة تبديل الملابس بعد الآن".



## مالديني؛ فاوينا ميسي في ميلان . وخشيت انتقاله لهذا النادي

كشف باولو مالديني، المدير التقني السابق لميلان، عن مفاوضات الروسونيري مع ليونيل ميسي، أسطورة برشلونة السابق ونجم إنتر ميامي الأمريكي الحالي. وكان ميسي لاعباً حراً في صيف 2021، بعد أن فشل برشلونة في قيده بسبب قانون اللعب المالي النظيف، لينتقل آنذاك إلى باريس سان جيرمان الفرنسي. وقال مالديني، في تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا": "نعم، حاولنا التعاقد مع ليو ميسي. لقد أردت ضمه.. اتصلنا به في ميلان، لكن بعد 10 أيام أدركنا أن الأمر مستحيل". وأضاف: "إنه لاعب رائع، لقد حاولنا لكن لم يكن ذلك ممكناً بالنسبة لنا. لقد فات الأوان الآن، لكن عندما قرأت أن ميسي قد يذهب إلى إنتر، شعرت بالخوف!". وسئل مالديني أيضاً عن السباق الحالي على لقب الدوري الإيطالي قبل مواجهة يوم الأحد بين إنتر وجوفنتوس، وأجاب: "إنتر حسمه بالفعل".

## صدام ناري حول الصدارة بين جوفنتوس وإنتر

بعد مرور 7 أشهر على آخر مواجهة بينهما، يتجدد الموعد مرة أخرى في ديربي إيطاليا بين جوفنتوس وإنتر ميلان، عندما يلتقيان اليوم الأحد، في قمة مباريات المرحلة 13 لبطولة الدوري الإيطالي. ويتطلع كلا الفريقين لمواصلة الصعود في المسابقة، بعد سلسلة الانتصارات التي حققها كل منهما قبل لقائهما المرتقب على ملعب (أليانز ستادיום) بمدينة تورينو، معقل جوفنتوس، الذي سيرسم إلى حد كبير شكل المنافسة على القمة في الأسابيع المقبلة. ويتصدر إنتر ترتيب البطولة برصيد 31 نقطة، عقب تحقيقه 10 انتصارات والتعادل في مباراة واحدة والخسارة في مثلها، حيث يتفوق بفارق نقطتين على أقرب ملاحقيه جوفنتوس، الذي فاز في 9 مباريات مقابل تعادلين وخسارة وحيدة. ومع اهتزاز نتائج باقي فرق الصفاة في البطولة خلال المراحل الـ 12 الأولى بالمسابقة هذا الموسم، مثل نابولي (حامل اللقب) وميلان وروما، يبدو إنتر وجوفنتوس هما المرشحان الأوفر حظاً للتتويج بالبطولة في الموسم الحالي. وستكون هذه هي المواجهة رقم 181 بين الفريقين بالدوري الإيطالي، حيث حقق جوفنتوس 87 فوزاً على إنتر، الذي يمتلك 48 انتصاراً خلال اللقاءات السابقة التي أقيمت بينهما، فيما فرض التعادل نفسه على 45 مباراة. وخلال اللقاءات الـ 180 السابقة بين الناديين في المسابقة، أحرز لاعبو جوفنتوس 258 هدفاً، مقابل 207 أهداف لإنتر. وبصفة عامة واجه الفريقان بعضهما البعض في 263 مباراة بجميع البطولات، حيث يمتلك جوفنتوس الأفضلية أيضاً بتحقيقه 116 انتصاراً، مقابل 82 فوزاً لإنتر، وكان التعادل هو سيد الموقف في 65 لقاءً.

### جوفنتوس لتأكيد تفوقه

وتعد هذه هي المواجهة الأولى بين الفريقين منذ فوز إنتر (0-1) على جوفنتوس بملعب (جوزيبي مياتزا) ببابايا الدور قبل النهائي لبطولة كأس إيطاليا الموسم الماضي في 26 أبريل الماضي. وساهم هذا الانتصار في صعود إنتر للمباراة النهائية في البطولة، مستفيداً من تعادله بدون أهداف ذهاباً بملعب جوفنتوس، ليشق طريقه نحو التتويج باللقب على حساب فيورنتينا. ويأمل جوفنتوس، صاحب الرقم القياسي في عدد مرات الفوز بالدوري الإيطالي برصيد 36 لقباً، في تأكيد تفوقه على إنتر في مواجهتهما بالبطولة، بعدما تغلب على النادي الملقب بـ(الأفاعي) في مباراتي الفريقين الموسم الماضي في المسابقة. وحصل الفريق الملقب بـ(السيدة العجوز) على دفعة جيدة بعد مشاركة الأمريكي ويستون ماكيني والإيطالي فابيو ميريتي في تدريبات الفريق مرة أخرى عقب عودتهما من معسكر منتخب بلديهما بعد انتهاء مباريات الأجنحة الدولية الأخيرة، التي تسببت في توقف البطولة لمدة أسبوعين. وربما يفتقد جوفنتوس، الذي فاز في مباراته الـ 5 الأخيرة بالبطولة، خدمات مانويل لوكاتيلي ودانييلو، وفقاً لموقع (فوتبول إيطاليا)، كما يبدو الجناح الأمريكي تيموثي وياه قريباً من الغياب عن التدريب أيضاً بعد تعرضه لانتكاسة في فخذه الأيمن.

### إنتر والفوز الخامس تواليا

من جانبه، يرغب إنتر في حصد فوزه الخامس على التوالي في المسابقة، التي توج بها 19 مرة، والتخليق بعيداً في الصدارة، للاقترب خطوة هامة من استعادة اللقب الذي غاب عنه في الموسمين الماضيين. وتضع جماهير إنتر آمالاً كبيرة على المهاجم الأرجنتيني الدولي لاوتارو مارتينيز، الذي يقدم أداء رائعاً مع الفريق هذا الموسم، حيث يتصدر ترتيب هدافي المسابقة برصيد 12 هدفاً، بفارق 5 أهداف أمام أقرب ملاحقيه، الفرنسي المخضرم أوليفيه جيرو، نجم ميلان. وستكون المباراة هي الأخيرة لإنتر قبل لقائه ضد ضيفه بنفيكا البرتغالي في بطولة دوري أبطال أوروبا، حيث يتطلع للانقضاض على صدارة مجموعته في المسابقة التي حصل على وصافتها الموسم الماضي، وذلك عقب صعوده رسمياً لدور الـ 16.

## جوفنتوس يتقرب الانقضاض والتوقيع مع زاكاني

أفادت شبكة كالتشيو ميركاتو بأن نادي جوفنتوس ومديره الرياضي كريستيانو جيونولي سيتتظرون محاولة الانقضاض على جناح ومهاجم لاتسيو ماتيا زاكاني.

وتوقفت محادثات التجديد ما بين لاتسيو وزاكاني في الأشهر الأخيرة، ووفقاً للتحديثات الأخيرة فإن مدير البياتكونيري معجباً للغاية بلاعب هيلاس فيرونا السابق ويريد في اليوفي.

ولدى زاكاني حالياً عقد مع لاتسيو حتى عام 2025 ومع ذلك فقد حصل على وعود بالتجديد، على الأرجح بشروط أفضل ولكن هذا الأمر لم يحدث إلى الآن.

وتشير التقارير إلى أن اللاعب ورئيس النادي كلاوديو لوتيتو تحدثا بشكل غير رسمي عن احتمالية توقيع عقد جديد في يوم زفاف زاكاني في الصيف ولكن لم يتم التوصل لاتفاق، وهو الأمر الذي يصيب اللاعب بخيبة أمل.

وأكد التقرير بأنه إذا لم يتم حل الوضع ما بين زاكاني ونادي البياتكونيستي بنهاية الموسم الحالي فإن انتقاله في الصيف لن يكون مستبعداً خاصة أنه سيكون على بعد عام من نهاية عقده.



غابرييل غرافينا رئيس الاتحاد الإيطالي؛

## ساري؛ مغادرة الدوري الإنجليزي والعودة للكالتشيو كانت قراراً خاطئاً

عبر ماوريسيو ساري، مدرب تشيلسي السابق، عن رأيه بأن قرار مغادرته الدوري الإنجليزي كان قراراً خاطئاً وكان ساري قد درب تشيلسي بين يوليو 2018 ويونيو 2019، قبل أن يعود لتدريب جوفنتوس ومن بعده لاتسيو في الدوري الإيطالي. وقال ساري، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «منظومة كرة القدم المستدامة الوحيدة هي منظومة الكرة الإنجليزية، هي الأكثر تقليدية». وتابع: «في فترة بعد الظهيرة يوم السبت لا توجد مباريات لكرة القدم على التلفزيون لأن الجمهور يكون في الملاعب لمتابعة الفئات الأدنى». وأضاف مدرب تشيلسي السابق: «نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي هو المباراة الأكثر مشاهدة في العالم بعد نهائي دوري أبطال أوروبا، ومنذ مئة سنة لاتزال المسابقة ودية لنضس التقاليد، ولعب النهائي في ويمبلي وليس في مكان آخر».

وأكمل: «في تشيلسي وجدت من الصعوبة الانغماس بنفسني في نادٍ لا يملك مديراً رياضياً، ولا يمكن للمدرب أن يستمر فيه لمدة عامين». وتابع ساري: «في الشهور الأخيرة حظيت بالمرح، وكنت مخطئاً في رغبتني بالرحيل، ليس من تشيلسي الذي كان سيبقيني ولكن من الدوري الإنجليزي الذي يتسم بجمال فريد، العودة إلى إيطاليا كانت قراراً خاطئاً».

## إدارة "إنتر ميلان" تجدد عقد مديرها التنفيذي "جوزيبي ماروتا" إلى غاية عام 2027

قرر إنتر ميلان، متصدراً الدوري الإيطالي اتخاذ قرار إستراتيجي وحاسم، سيكون له تأثير مباشر على مخططاته المستقبلية في المواسم القادمة، حسبما كشفت مصادر إعلامية موثوقة اليوم الجمعة. ونشر الصحفي الإيطالي الشهير والمختص في أخبار الانتقالات، فابريسيو روماتو، على منصة "X" خبراً أكد من خلاله أن إدارة "النيرازوري" جددت عقد مديرها التنفيذي، جوزيبي ماروتا إلى غاية عام 2027. ويسبق هذه القرار الإستراتيجي المهم للغاية، المواجهة الكلاسيكية المرتقبة بين "الأفاعي" الذين يتصدرون الكالتشيو (31 نقطة)، والوصيف جوفنتوس (29 نقطة) في تورينو، لحساب قمة المرحلة الثالثة عشرة من الدوري الإيطالي. وتكمن أهمية هذا القرار الإداري بتجديد التعاون مع "المحكن" ماروتا، في الدور الكبير الذي لعبه الأخير في نضس الغيار عن إنتر، وإعادته إلى الواجهة المحلية والأوروبية من خلال الفوز بلقب الدوري الإيطالي والتأهل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا. وأسهم ماروتا منذ انضمامه رسمياً إلى إدارة النادي في منصب المدير الرياضي بتاريخ 13 ديسمبر 2018، في حصد إنتر للعديد من الألقاب، منها التتويج بالسكوديتو في عام 2021، وكأس إيطاليا في عام 2022، ولقبان في كأس السوبر المحلي تواليا عامي 2022 و2023، كما وصل إلى نهائي الدوري الأوروبي في عام 2020 ونهائي دوري أبطال أوروبا في الموسم المنقضي، الذي خسره في إسطنبول ضد مانشستر سيتي بهدف نظيف. كما سمح انتقال الرجل ذي الـ 66 عاماً، إلى إنتر بالتعاقد مع عدد مهم من المدربين واللاعبين، الذين كانت لهم البصمة الأبرز في نجاحات الفريق الثاني في مقاضة لومباردي بالموسم الأخيرة، ونذكر منهم، المديرين أنطونيو كوتشي وسيمون إنزاشي (المدرّب الحالي)، ونخبة من النجوم على غرار روميلو لوكاكو وأشرف حكيمي ونيكولو باربيرا وكريستيان إريكسن وأندريه أونانا وهاكان تشالهان أوغلو وماتيا دارميان وإدين دزيكو وأليكسيس سانشير. جدير بالذكر، أن ماروتا، يملك دراية واسعة وتجربة ثرية في منصب الإدارة الفنية، حيث سبق له أن شغل هذه الخطة مع سامبدوريا بين عامي 2004 و2010، وخاصة جوفنتوس الذي عرف معه هو الآخر نجاحات خالدة بين عامي 2010 و2018.

## "شعرت بالخيانة من قرار مانشيني"

واصل غابرييل غرافينا، رئيس الاتحاد الإيطالي، التعبير عن حزنه الشديد من قرار روبرتو مانشيني بالاستقالة من منصبه كمدير فني للمنتخب الإيطالي في أوت الماضي. كان مانشيني قد قرر الاستقالة بشكل مفاجئ، قبل أسابيع من مباريات مهمة للأزوري في التصفيات المؤهلة ليورو 2024، ليتولى تدريب منتخب السعودية.

واضطر الاتحاد للمثور على بديل سريعاً ليتعاقد في النهاية مع لوتشيانو سياليتي، الذي قاد المنتخب في 6 مباريات بالتصفيات ونجح في قيادته لنهايات اليورو.

وقال غرافينا في تصريحات أبرزها موقع "توتو ميركاتو" الإيطالي: "على المستوى الإنساني وليس الرياضي، كان قرار مانشيني محبباً للأمل". وأضاف: "شعرت بالخيانة من روبرتو الذي كنت أعتبره دائماً صديقاً، وبعيداً عن اختياره الفني، كان هذا جرحاً صعباً في الشفاء منه".

## لفتة رائعة من هالاند تجاه فريقه السابق



ذكر تقرير إخبارية، أن المهاجم النرويجي إرلينج هالاند، سيتحمل تكاليف رحلة جماهير فريقه السابق برين إف كيه، لخوض مباراة فاصلة أمام كريستيانساند، وذلك من أجل الصعود

للدوري النرويجي الممتاز. وقالت قناة "تي في 2" النرويجية إن هالاند نجم مانشستر سيتي، يرغب في دفع تكاليف رحلة ذهاب وعودة لما يقرب من 200 مشجع لضيق برين، وسيكون على الجماهير، اختيار طريقة السفر سواء بالحافلة أو القطار. غير أن نادي برين أعلن رسمياً، أن

من سيدفع تكاليف الرحلة "سر". ولفت بيورن روكين رئيس قسم التسويق بالنادي "لا يمكننا قول أكثر من ذلك، من الرائع أن نتاح لنا الفرصة لإرسال الكثير من المشجعين قدر الإمكان إلى كريستيانساند". بفضل الدعم المالي، فإن ما يقرب من 400 إلى 500 مشجع، سيتمكنون من حضور المباراة، وسيكون عليهم دفع ثمن التذاكر بأنفسهم. وأوضح أولي هوبرستاد المتحدث باسم رابطة جماهير الفريق، في تصريحات لقناة تي في 2، إنه بفضل هالاند، فإن الكثير من الناس الذين لم يذكروا في السفر للمباراة بسبب التكاليف، بإمكانهم حضور اللقاء. وأضاف "أنه شيء يقدره نادي برين بأكمله حقاً". وكان الفريق قد تأهل بشكل مفاجئ للمباريات الفاصلة من أجل الصعود للدوري الممتاز. وتبلغ تكلفة العودة إلى كريستيانساند أقل من 65 دولار. وكان هالاند قد بدأ مسيرته في فريق برين، بعمر 15 عاماً في عام 2016.

## شاهد إطلاق الرصاص في سطو مسلح على عائلة زوجة ميسي في الأرجنتين

تعرضت عائلة الأرجنتينية Antonela Rocuzzo زوجة ليونيل ميسي لسطو مسلح في مدينة Rosario البعيدة بالشمال الشرقي الأرجنتيني 300 كيلومتر عن العاصمة بونس آيرس، رافقه إطلاق النار على "أوغستينا سكاليا" ابنة عم زوجة ميسي، حين تم اعتراضها مع موظف في سويفر ماركت العائلة، عندما كانا ينتقلان على متن سيارة لإيداع مبلغ مالي في بنك قريب من السوبر ماركت، المملوك للعائلة. فجأة اقتربت سيارة نوافذها معتمة من سيارة سكاليا وحاولت اعتراضها، فتنبهت وحاولت الهرب لتجنب الاصطدام، لكنها اصطدمت بسيارة ثانية

عابرة، وعندها أطلق أحد اللصوص الرصاص على النافذة الخلفية لسيارتها السوداء لإجبارها على التوقف، وفقاً لما ورد اليوم بوسائل إعلام أرجنتينية، نقلت عن الشرطة أن رجلين ترجلا من السيارة، وقاما بتحطيم زجاج النوافذ وسرقة ما في السيارة، وهو مبلغ 8 ملايين بيزو، تعادل 22 ألف دولار. وورد في بيان للشرطة أن "ما حدث، لم يكن صدفة، بل كان اللصوص يعرفون ما يبحثون عنه، ولهذا السبب تم استجواب العائلة وموظفي السوبر ماركت الآخرين. كما تجري استجوابات لمعرفة من كان على علم بنقل المبلغ". ورد عن الشرطة أيضاً أن الحادثة هي الثانية التي تتعرض لها عائلة زوجة ميسي، بعد أن سجل المتجر في مارس الماضي عملية إطلاق نار، وتسليم رسالة تهديد لنجم كرة القدم. وفي تلك الحادثة، تم إطلاق 14 رصاصة على واجهة السوبر ماركت، ولا تزال القضية قيد التحقيق الجنائي حتى اللحظة.



## حادث

## سير غريب لبالوتيلي في إيطاليا



أزمة جديدة واجهها اللاعب الإيطالي ماريو بالوتيلي، ولكن هذه المرة خارج الملعب بتعرضه لحادث سير في مدينة بريشيا الليلة الماضية. الواقعة حدثت مساء الخميس، على بعد كيلو متر واحد من كشك رسوم الطريق السريع، وسببها الرئيسي هو فقدان بالوتيلي للسيطرة على سيارته أودي Q8 السوداء واصطدم بالحائط، عن تفاصيل الحادثة: "بالوتيلي فقط السيطرة على سيارته أودي Q8 السوداء واصطدم بالحائط، سيارته تحطمت والوسائد الهوائية انفجرت". وأضافت: "المارة ساعدوا ماريو ولكنه رفض ركوب سيارة الإسعاف كما رفض كذلك الخضوع لاختبار الكحول، وهو السلوك الذي قد يضعه في ورطة لو ثبت أن عينته كانت إيجابية وقت وقوع الحادث". وأشارت الصحيفة إلى أن بالوتيلي بدأ الركن فور وصول الإسعافات الأولية ولكنه سقط على الأرض، ليقوم الفريق الطبي بمساعدته مرة أخرى، وتبين في النهاية عدم تعرضه لإصابات خطيرة باستثناء جرح في جبهته. يذكر أن المهاجم البالغ من العمر 33 سنة يلعب حالياً بنادي أضعمة ديمير سبور التركي، ونجح في تسجيل 3 أهداف في 5 مباريات مع الفريق هذا الموسم.

## أردا توران يتعرض لعملية احتيال ويخسر كل أمواله

كشفت تقارير صحفية، أن اللاعب الدولي التركي السابق، أردا توران، تعرض لعملية احتيال في بلده، خسرت على إثرها الملايين من أمواله، التي جمعها خلال مسيرته الكروية. واعتزل أردا توران (36 عاماً) كرة القدم العام الماضي بقميص غلطة سراي التركي، بعدما خاض أكثر من 500 مباراة في الدوري التركي والإسباني، إضافة إلى 100 مباراة دولية بقميص منتخب تركيا. ويعمل لاعب برشلونة وأتلتيكو مدريد سابقاً، بعد الاعتزال، ضمن الطاقم الفني لنادي طفولته غلطة سراي. وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، في تقرير لها، أن أردا توران لا يمر بأفضل لحظة في حياته الشخصية والمادية، بعدما تعرض لعملية احتيال من قبل بنك في بلده، ليخسر ما يصل إلى 13 مليون يورو. وقال توران في تصريحات متداوله: "لقد خدعني مدير بنك بقوله: من يستثمر في هذا الصندوق سيحقق ربحاً". وأضاف: "لقد دفعت أكثر من 13 مليون يورو، كل المال والجهد في مسيرتي الذي اكتسبته، اختفى فجأة عمل سنوات بسبب تلك العملية". كان سيسيل إرزان، مدير بنك سابق، هو من نصح أردا توران باستثمار أمواله، كما فعل مع زملائه في الفريق أبرزهم حارس المرمى الأوروغوياني فرناندو موسليرا. لكن إرزان في دفاعه عن نفسه، قال: "ما زال يزعمني أن هؤلاء الأشخاص لا يتوقفون عن الطمع، ويريدون كسب المزيد".

## أسطورة الكرة الأمريكية توم برادي يعتذر من نجم الفورمولا 1

قدم أسطورة الكرة الأمريكية، توم برادي، اعتذاراً إلى لوغان سارغيننت نجم فورمولا 1، بعدما غاب عن حضور منافسات سباق الجائزة الكبرى للفورمولا 1، الذي أقيم في لاس فيغاس، وتوج به الهولندي ماكس فيرستابن. وكان الأمريكي لوغان سارغيننت (22 سنة) سائق فريق ويليامز، قد وجه طلباً إلى أسطورة الكرة الأمريكية، توم برادي، من أجل أن يحضر منافسات سباق الجائزة الكبرى في لاس فيغاس، لكنه لم يستطع تلبية الدعوة وغاب عن الحضور مع الشخصيات التي تواجدت لمتابعة إحدى جولات بطولة العالم في فورمولا 1. ونقلت صحيفة "ماركا" الإسبانية، عن توم برادي قوله: "لسوء الحظ لم أتمكن من الحضور والتواجد في لاس فيغاس، حتى أقوم بدعم لوغان سارغيننت، لكنني أعده بأنني سأراقب جميع السباقات التي سينافس فيها". وتابع برادي حديثه قائلاً: "أرجو منه التركيز على مستقبله، وأنا اعتذر لأنني لم أتمكن من الحضور، لكن ما زال لديه الكثير من البطولات حتى يناقش فيها، وأمامه مستقبل كبير ومشرق في عالم فورمولا 1، وعليه الاستفادة من تجربته، والاستمتاع بما يفعله".





## تأثير تناول الرياضيين للحلويات

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

## الطريقة الصحيحة للجري

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





تابعونا على  
مواقع التواصل الإجتماعي:

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 سبور، 2023/11/26



BIT BAIT®  
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 سبور، 2023/11/26



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 سبور، 2023/11/26