

نجم "الخضر" يرد على الانتقادات... محرز:

رياضة

ليست بطلا

خارقا

"لست اللاعب الذي يراوغ 6 لاعبين ودائما في كل مكان يتم الحديث عن ذلك"

"أدرك أنني لست اللاعب الذي جاء من مانشستر سيتي ونملك فريقا غير متزن"

www.dzair-tube.dz

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 4 نوفمبر 2024 الموافق لـ 2 جمادى الأولى 1446 هـ العدد: 1093 الثمن: 30 دج

فيما حظيت بإشادة كبيرة لتنظيمها هذا الحدث الرياضي الجزائري ترأه على المرتبة الأولى في بطولة العالم لـ "اليوسيكان بيدو"

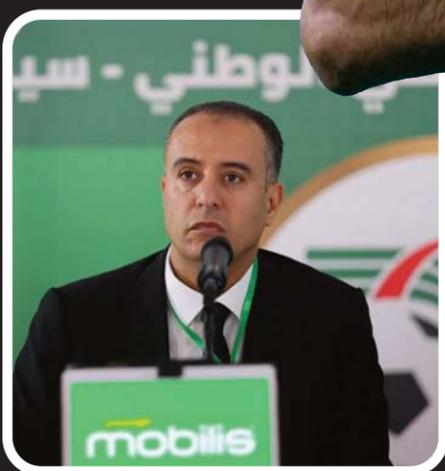


سجل أول أهدافه في الدوري البلجيكي هذا الموسم

توبة ينقذ ميشلين من هزيمة مؤكدة ويواصل التألق

الصحافة الألمانية وصفته بـ "النقطة المضيئة في فريقه"

عمورة يحظى بإشادة كبيرة في فولفسبورغ



حسب مصادر "دزاير توب"

"الفاف" تواجه منافسة من مصر وتونس على عضوية "الكاف"



حسب صحيفة "فوتبول انسايدر" البريطانية

وولفرهامبتون قد يقبل عرض ليفربول بشأن آيت نوري!

الجولة السابعة للرابطة المحترفة الأولى

"الكناري" يواصل انتفاضة ومستغانم يقبل الطاولة على أقبو

تلقى 5 بطاقة صفراء له هذا الموسم

بن سبعيني يغيب عن مواجهة ماينز بسبب الإيقاف

سيغيب اللاعب الدولي الجزائري رامي بن سبعيني عن المواجهة المقبلة لنادي بوروسيا دورتموند الألماني أمام ماينز يوم السبت المقبل لحساب الجولة العاشرة من "البوندسليغا" بسبب الإيقاف، ليضع بذلك مديره نوري شاهين في ورطة حقيقية في ظل غياب الحلول. وتلقى الظهير الأيسر لـ "الخضر" بطاقة صفراء في 34 من مواجهات دورتموند أمام لايبزيغ مساء أول أمس، والتي انتهت بفوز زملاء بن سبعيني بثنائية مقابل هدف وحيد. وكانت هذه البطاقة الصفراء هي الخامسة له في موسم 2024-2025، وتنص الدوري الألماني على أنه إذا حصل اللاعب على 5 بطاقات صفراء، فسيتم حظره تلقائياً من المباراة التالية. وسيكون غياب نجم المنتخب الوطني في الجولة المقبلة من الدوري الألماني مؤثراً جداً، في ظل المستويات التي يقدمها في الفترة الأخيرة، حيث سجل مؤخراً أول أهدافه مع دورتموند في مرمرى سانت باولي، كما يعتبر ركيزة أساسية في تشكيلة للمدرب التركي نوري شاهين. **عبد المجيد قواعد**



الصحافة الألمانية وصفته بـ "النقطة المضيئة في فريقه"

عمورة يحظى بإشادة كبيرة في فولفسبورغ

حظى الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، بإشادة كبيرة بعد الأداء الباهر الذي قدمه مع ناديه فولفسبورغ أمام ضيفه أوغسبورغ مساء أول أمس لحساب الجولة التاسعة من الدوري الألماني، وأخذ مهاجم "الخضر" ناديه من الخسارة بتسجيله لهدف التعادل في د 82 من عمر اللقاء، رافعاً رصيده لهدفين في "البوندسليغا" هذا الموسم. وأشاد مدرب نادي فولفسبورغ رالف هاستهوتل بعمورة الذي كان النجم الأول بدون منازع في الفريق مشيراً في تصريحاته عقب نهاية اللقاء أن الدولي الجزائري كان مفعماً بالحياة، وأضاف أن "اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً هو حزمة حقيقية من الطاقة والذي يرمي كل شيء فيها". ومن جانبه، أشنى لوكاس نيميشا لاعب نادي فولفسبورغ على زميله الجزائري الذي يقدم مستويات كبيرة منذ قدومه إلى النادي الألماني الصيف الماضي قادماً من سانت جيلاوز البلجيكي، ورغم اعترافه بأن الفريق لم يتكيف بعد مع وجود عمورة، إلا أنه



لم يتوان في الإشادة بإمكانياته التي يتمتع بها وخاصة سرعة الخارقة التي تجعل منه سلاحاً فتاكاً ضد المدافعين قائلًا في تصريحات نقلها موقع "sat1regional" الألماني: "كفريق، اعتقد أنه لا يزال يتعين علينا التكيف قليلاً بشأن متى نرسله إلى العمق ومتى لا نفعل ذلك. في المباريات القليلة الأولى، اعتقدت أن الأمر كان أكثر من اللازم"، مضيفاً: "لقد تحسنت الأمور اليوم وفي المباريات القليلة الماضية". وتابع أنه خطير للغاية بهذه السرعة (يقصد عمورة)، مبرزاً في ذات الصدد أن عمورة يحتاج في بعض الأحيان إلى مزيد من الهدوء في المباراة. واختتم "لكن بشكل عام لدينا لاعب جيد للغاية". وفي سياق ذي صلة، أكدت المصادر ذاتها، بأن المهاجم الدولي الجزائري ورغم أنه يعتبر النقطة المضيئة في فولفسبورغ حتى الآن، إلا أنه لا يزال يعاني من مشاكل لغوية ومشاكل في التواصل الكروي مع بقية الفريق. وجددير بالذكر، أن عمورة شارك في 7 مباريات مع ناديه في الدوري الألماني سجل خلالها هدفين وقدم 5 تمريرات حاسمة. **عبد المجيد**

بينما سجل هدفا في مرمرى الأهلي

قندوسي يرفض الانتقال نهائياً إلى سيراميك

كشفت تقارير إعلامية مصرية، أن الدولي الجزائري أحمد قندوسي، يرفض فكرة الانتقال إلى نادي سيراميك كليوباترا بشكل نهائي، رغم الاتفاق الذي حصل بين فريقه الأصلي الأهلي وناديه الحالي قبل بضعة أيام. وأبرز موقع "الوطن سبور" أمس، أن قندوسي رفض الرحيل إلى فريقه سيراميك كليوباترا المعار إليه حالياً، بشكل نهائي، وتابع المصدر ذاته، بأنه رغم إعلان محمد رمضان المدير الرياضي للنادي الأهلي، الاتفاق مع مسؤولي سيراميك، في الأيام الماضية، على المقابل المادي لانتقال أحمد قندوسي بشكل نهائي، بعد قرار إدارة "القلم الحمراء" عرضه للبيع، إلا أن الجزائري فاجأ الجميع، وأبلغ مسؤولي سيراميك بتأجيل قرار انتقاله بشكل نهائي ويؤجل حسم مستقبله إلى نهاية الموسم، في ظل عدم تحديد وجهته المقبلة بعد قرار الأهلي عرض عقده للبيع، وأضاف الموقع، بأن الاتفاق الذي تم بين الطرفين، يقضي بشراء عقد قندوسي مقابل 700 ألف دولار، بجانب حصول الأهلي على نسبة 15٪ من إعادة بيع اللاعب مستقبلاً. وختم الموقع المصري بالقول، إن قندوسي يطمح في خوض تجربة احترافية خارج الدوري المصري مع نهاية الموسم الجاري، بعدما تلقى عدة عروض مؤخرًا، وبهذا تلوح أزمة جديدة تلوح في الأفق بين متوسط ميدان "الخضر"، وناديه الأصلي الأهلي، وذلك بعد أزمة التصريحات التي هاجم فيها مسؤولو النادي وأدت إلى قرار بيع عقده.

قدم مباراة جيدة أمام ناديه السابق

في سياق منفصل، استهل قندوسي الموسم الجديد بطريقة مثالية، عندما سجل هدفا في لقاء ناديه سيراميك كليوباترا أمام الأهلي، وذلك رغم تعرضه رفقة فريقه لهزيمة ثقيلة (2-5)، وشارك اللاعب في جميع أطوار اللقاء وتمكن من تسجيل في مرمرى فريقه السابق، في الدقيقة 79 بعد أن كان فريقه منهزماً في المواجهة بنتيجة ثقيلة خمس أهداف مقابل هدف واحد، كما قدم قندوسي مباراة جيدة ونال علامة 10/7، بعد أن قدم 28 تمريرة صحيحة منها تمريرتين مفتاحيتين، وسدد ثلاث تسديدات نحو إطار حارس المنافس وقام بمراوغة واحدة ناجحة. **عبد المجيد**

سجل أول أهدافه في الدوري البلجيكي هذا الموسم

توبة ينقذ ميشلين من هزيمة مؤكدة ويواصل التألق

تألق الدولي الجزائري أحمد توبة مع فريقه ميشلين، بعدما أنقذه من الهزيمة على ميدانه أمام يونيون سانت جيلاوز، أول أمس، ضمن الجولة 13 من الدوري البلجيكي الممتاز، مسجلاً هدف التعادل في الأنفاس الأخيرة من المباراة التي انتهت بنتيجة (1-1). وصنع مدافع "الخضر" أحمد توبة الحدث في لقاء ناديه ميشلين الذي استضاف سانت جيلاوز على ملعبه، إذ تسبب في ركلة جزاء عند الدقيقة 20 بعد خطأ ارتكبه داخل منطقة العمليات، لينجح الضيوف في التقدم بهدف بلوميز أكينيلو، قبل أن يتمكن أحمد توبة من إنقاذ فريقه من هزيمة مؤكدة داخل الديار، بعدما سجل هدف التعديل في الدقيقة 4+90، ويحافظ ميشلين على المركز الرابع في سلم ترتيب البطولة البلجيكية، برصيد 21 نقطة. ويخالف الهدف الذي سجله، قدم أحمد توبة مباراة كبيرة رغم تسببه في ركلة جزاء، حيث ظهر بمرودود رائع ووميّز، أكد من خلاله عودته القوية مع الفريق الذي انضم إليه خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية، لينال تنقيط 7.1 من 10 حسب موقع "سوفاسكور" المختص في إحصائيات كرة القدم، علماً بأن المدافع السابق لنادي ليتشي الإيطالي، خاض مع فريقه 7 لقاءات 6 منها أساسياً، ويبحث بذلك رسائل اطمئنان للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، قبل أيام قليلة من انطلاق تربيص نوفمبر الذي سيتخلله مواجهتي غينيا الاستوائية وليبيريا في تصفيات كأس إفريقيا 2025.

"أشعر بعائلة جيدة في الفريق وسعيد بهدي"

وأعرب أحمد توبة عن ارتياحه لتفادي فريقه ميشلين للهزيمة أمام يونيون سانت جيلاوز، معبراً في ذات الوقت عن سعادته بعدما ساهم في النتيجة، وقال في تصريحات نقلها موقع "الفوت" البلجيكي أمس: "لقد مرت بمشاعر متضاربة، خاصة بعد ركلة الجزاء تلك، شعرت بالمكان الذي ستنذهب إليه الكرة. كان الأمر كله يتعلق بالتواجد في المكان الصحيح. غالباً ما نتدرب على الكرات الثابتة"، وتابع معلقاً على لحظة ضربة الجزاء التي تسبب فيها: "اعتقدت أنني لمست الكرة. ولكنني ارتكبت الخطأ. ثم لعبت بقية المباراة بغضب وأدريتي، من الجيد أننا تمكنا من تفادي الهزيمة على أرضنا"، قبل أن يختم: "أشعر أنني بحالة جيدة في الفريق، هناك ديناميكية إيجابية". **عبد المجيد**

نجم "الخضر" يرد على الانتقادات... محرز:

"لست اللاعب الذي جاء من مانشستر سيتي ونملك فريقاً غير مترن"

رد الدولي الجزائري رياض محرز، على الانتقادات التي يتعرض لها بسبب تراجع مستوياته هذا الموسم مع نادي الأهلي

جدة السعودي، مؤكداً بأنه لم يصبح ذلك اللاعب الذي كان عليه في مانشستر سيتي الإنجليزي، مرجعاً ذلك أيضاً للمنظومة التي يلعب فيها وعدم توازن تشكيلة "الراقي". وخلال مؤتمر صحفي أجراه أمس، قبيل مباراة الشرطة العراقية المقررة اليوم، ضمن الجولة الرابعة من مرحلة الدوري بدوري أبطال

النخبة الآسيوية، برز نجم "الخضر" رياض محرز عدم الظهور بالمستوى الذي كان يقدمه مع "السيتي"، وأضاف: "رقميا الموسم الماضي كان لدي الكثير من المساهمات في التسجيل والصناعة، ويجب ألا ننسى بأنني جزء من المنظومة

وعندما تكون المنظومة حاضرة سأظهر بشكل أفضل"، وأردف: "أنا لست اللاعب الذي يستطيع مراوغة 6 لاعبين، ودائماً في كل مكان يتم الحديث عن ذلك، حضرت إلى هنا

بظروف مختلفة وبيئة مختلفة"، وتابع: "أدرك أنني لست اللاعب الذي حضر من مانشستر سيتي ولكن أنا هنا لأقدم الإضافة". وأعاد قائد "الخضر" حديثه السابق عن عدم دعم ناديه

بالصققات المطلوبة، واصفاً إياه بالفريق غير المترن، مشيراً بأن الأهلي لا يملك اللاعبين المناسبين في كل مركز، وقال: "أنتق مع المدرب بأن لدينا فريق غير مترن وقد لا نملك اللاعبين المناسبين في كل

مركز والعض غير معتاد للعب بشكل مستمر"، وختم: "ربما البداية الجيدة في بطولة آسيا متحتنا الاستمرارية على عكس الدوري، هنالك بعض المباريات في الدوري كنا نستحق الفوز فيها ولكن الخسارة تفقدك الثقة". **عبد المجيد**



■ حسب صحيفة "فوتبول
انسيدر" البريطانية

وولفرهامبتون قد يقبل عرض ليضربول بشأن آيت نوري!

ذكرت تقارير إعلامية إنجليزية، أن نادي وولفرهامبتون مستعد للتخلي عن لاعبه الجزائري، ريان آيت نوري، لصالح ليفربول وحسب مصادر لموقع فوتبول إنسايدر، أمس الأحد، فإن ليفربول قد يتعاقد مع ظهير وولفرهامبتون ريان آيت نوري بمبلغ منخفض. وحسب الموقع الإنجليزي، لا يبدي آرن سلوت اهتمام بالتعاقد مع لاعب جديد في منصب الظهير الأيسر، مع ذلك يرى المصدر نفسه، أن التقني الهولندي قد يمنح الضوء الأخضر للتوقيع مع آيت نوري. وذكرت مصادر مطلعة لموقع Football Insider، أن وولفرهامبتون لن يتمكن من الاحتفاظ به، ولهذا السبب قد يقبلون عرضا ماليا أقل مقابل التخلي عن خدماته. وكشفت تقارير صحفية أمس، أن إدارة النادي لا تمنع في بيع عقد ريان آيت نوري بمبلغ 70 مليون أورو. كان الريدرز يراقبون الظهير الأيسر منذ الموسم الأخير ليورغن كلوب في أنفيلد، وأثبت آيت نوري نفسه في الدوري الإنجليزي الممتاز، بحيث، لم يستغرق وقتا للتأقلم بعد أن شارك في 107 مباراة في الدوري الإنجليزي الممتاز طوال مسيرته. من جهته، يريد الظهير الأيسر لمحاربي الصحراء، الرحيل عن وولفرهامبتون ولكنه يرغب في البقاء في الدوري الإنجليزي الممتاز واللعب على أعلى مستوى ممكن، بعدما أثبت قدراته الدفاعية والهجومية هذا الموسم، حيث سجل ثلاثة أهداف وقدم تمريرتين هذا الموسم. للإشارة فإن آيت نوري، مرتبط بعقد مع وولفرهامبتون إلى غاية صيف 2026.

وسيم

بريسك يتحدث عن أداء زروقي ضد الكمار: "لقد بذل قصارى جهده ولهذا السبب قمت باستبداله في الشوط الثاني"

لا يزال مدرب فينورد بريان بريسك واثقا من إمكانيات لاعبه الجزائري، رامز زروقي، رغم الموسم المخيب للأمل، آخرها المستوى المتواضع الذي ظهر به ضد الكمار في الدوري الهولندي، مشددا على أن زروقي يبذل كل ما في وسعه لتحقيق النجاح. وكان رامز زروقي قد شارك أساسيا، في لقاء الكمار الذي أقيم يوم السبت الماضي لحساب الدوري الهولندي، ولعب رامز زروقي لمدة 60 دقيقة وساهم في فوز ناديه بنتيجة ثلاثة أهداف لهدفين. وقال بريسكي عن زروقي في المؤتمر الصحفي بعد مباراة الكمار نقله موقع "فوتبول بريمر" الهولندي: "لقد بذل قصارى جهده ويفعل كل ما في وسعه" قبل أن يضيف: "لقد مر بلحظات جيدة، ونجحنا في منحه وقت للعب لكن في بعض الأحيان الأمور لا تسير كما يجب" وتابع في السياق نفسه: "قررت استبداله في الشوط الثاني حتى نتتمكن من إعطاء نفس جديد لخط الوسط لأضفاء المزيد من الديناميكية الهجومية". يذكر، أن متوسط ميدان "الخضر"، خاض 10 مباريات بألوان فينورد ورتداد هذا الموسم بجميع المسابقات، لم يسجل ولم يمنح أي تمريرة حاسمة إلى حد الآن وهي أرقام ضعيفة بالنسبة لخط وسط ميدان.

وسيم

الرئيس وليد صادي
يتابع المستجدات

"الفاف" تواجه منافسة من مصر وتونس على عضوية اللجنة التنفيذية لـ"الكاف"



كشفت مصادر موثوقة لجريدة "دزاير سبور" أن هناك تنافس جزائري وتونسي ومصري على عضوية اللجنة التنفيذية للاتحاد الإفريقية لكرة القدم خلال الانتخابات المزمع إجراؤها شهر مارس المقبل بالعاصمة المصرية القاهرة، وحسب مصادرنا فإن رئيس "الفاف" وليد صادي يستعد لترشح لعضوية "الكاف" التي تقبب عنها الجزائر منذ سنة 2017 خلال عهدة الرئيس الأسبق محمد روراوة، مشيرة بأن السباق نحو العودة إلى دوليب "الكاف" لن يكون مفتوحا خاصة في ظل استعداد كل من تونس ومصر لتقديم ملف ترشيح ممثلها على ذات المنصب وهو الأمر الذي يؤكد أن مهمة "الفاف" لن تكون سهلة. وحسب مصادرنا فإن الرجل الأول في ميني دالي إبراهيم وليد صادي يتابع التطورات قبل تقديم ملفه بشكل رسمي قبل تاريخ 12 نوفمبر الجاري، وهو الذي حددته الطاف الترشيحات.

وسيم

فيليكس

سانشيز مدرب السد :

"انضمام وناس إضافة قوية للفريق وعطال جاهز للمشاركة أمام الوصل"

يرى الإسباني، فيليكس سانشيز، مدرب السد القطري، أن انضمام الدولي الجزائري، آدم وناس، إلى الزعيم بمثابة إضافة قوية للنادي واصفا إياه باللاعب الجيد. وقال فيليكس سانشيز في المؤتمر الصحفي الخاص بمباراة الوصل الإماراتي: آدم وناس لاعب جيد وانضمامه إضافة قوية للفريق وسوف نرى مدى إمكانيته مشاركته في المباراة من أجل مساعدتنا على المتأقلمة القوية في المباراة" وأكد فيليكس سانشيز جاهزية يوسف عطال بعد التعافي من الإصابة قائلا: يوسف تدرّب مع الفريق وأصبح جاهزا وسيكون متاج مع الفريق في مباراة الوصل". وتقام مباراة السد ضد الوصل، اليوم الاثنين، على ملعب "زعبيل"، ضمن لقاءات الجولة الرابعة من مرحلة الدوري عن متطعة الغرب في دوري أبطال آسيا للدرجة.

وسيم

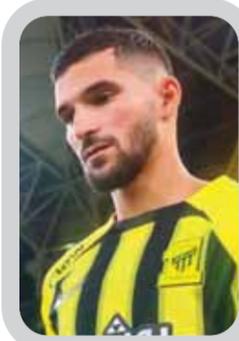


بلايلي ينتفض ويقود الترجي للفوز بـ"كلاسيكو" تونس

ساهم اللاعب الجزائري، يوسف بلايلي، في عودة فريقه الترجي التونسي بالنقاط الثلاث من ميدان النجم الرياضي الساحلي، بعدما تغلب عليه بهدفين نظيفين في لقاء الديربي الذي جمع بينهما، أمس الأحد، لحساب الجولة السابعة من دوري الدرجة الأولى التونسي. ونجح الترجي في الوصول إلى شبك الترجي خلال المرحلة الثانية، حيث، تقدم باب السويقة بهدف عكسي سجله زياد بوغطاس مدافع النجم الساحلي بعدما حول عرضية الجزائري يوسف بلايلي بالخطأ في مرماه عند الدقيقة 63 دقيقة. وشارك يوسف بلايلي أساسيا من جانب الترجي وقدم مباراة في المستوى رد بموجيها على الانتقادات التي طالته في الآونة الأخيرة، قبل أن يقوم مدربه باستبداله في الدقيقة 73 مكان زميله أهولو. وتمكن بلايلي وفريقه الترجي من استعادة نشوة الانتصارات بعد ثلاثة تعادلات وخسارة في آخر أربع جولات ليرفع رصيده إلى 12 نقطة في المركز السادس. وخلال الموسم الكروي الحالي، شارك بلايلي في 8 مباريات مع الترجي، بجموع دقائق لعب بلغ 689 دقيقة لعب، سجل خلالها 6 أهداف ومنح 5 تمريرات حاسمة.

وسيم

خطر "الإيقاف" يهدد عوار في الدوري السعودي!



أفادت تقارير إعلامية سعودية، بأن الدولي الجزائري، حسام عوار، معرض لخطر الإيقاف خلال مواجهة الفتح بالدوري السعودي. وأكدت صحيفة "عكاظ" السعودية، أن اللاعب الجزائري، حسام عوار، مهدد بالإيقاف في حال حصوله على الإنذار الرابع في مباراة العروبة المقررة يوم الخميس المقبل ضمن مباريات الجولة العاشرة من بطولة دوري روشن السعودي. وأضافت الصحيفة أنه في حال حصوله عوار على الإنذار الرابع فإنه يتوقع أن يقبب عن مباراة الاتحاد ضد الفتح يوم 24 من نوفمبر الجاري في الجولة الـ 11 في دوري روشن. ويخشى الفرنسي لوران بلان مدرب اتحاد جدة، حصول عوار على البطاقة الصفراء أمام العروبة، والتي تعني غيابه عن المباراة التالية ضد الفتح. ويعد حسام عوار أحد العناصر الأساسية في تشكيلة الفرنسي لوران بلان، حيث، منذ انضمامه لصفوف الاتحاد وهو يقدم مستويات رائعة، حيث لعب 10 مباريات بجميع المسابقات، أسهم خلالها في 7 أهداف (سجل 5 صنع 2 بمعدل 801 دقيقة لعب حسب بيانات ترانسفير ماركيت المختص في الأرقام والإحصائيات.

وسيم

نال أضعف تقييم في مباراة سيركل بروج

رابع هزيمة على التوالي لآدم زرقان و"شارلوروا" في الدوري البلجيكي

تعرض الدولي الجزائري، آدم زرقان، رفقة فريقه رويال شارلوروا لرابع هزيمة على التوالي في الدوري البلجيكي الممتاز، حيث، فشل في الخروج بنقطة على الأقل في تنقله بروج أين سقط بنتائية نظيفة على يد نادي سيركل بروج في المباراة التي جمعت بينهما، أمس الأحد، ضمن الأسبوع 13 لبطولة "جوبييلر بروليج". المقابلة شهدت مشاركة، متوسط ميدان "الخضر" أساسيا ولعب كامل أطوار اللقاء، لكنه مردوده لم يرق لتطلعات مدربه بديل حصوله على أضعف تنقيط، حيث، نال علامة 6 من 10 حسب موقع هوسكورد المختص في الأرقام والإحصائيات، كما تحصل على بطاقة صفراء قبل دقيقتين من نهاية المباراة. جدير بالذكر، شارك آدم زرقان في 13 مباراة مع رويال شارلوروا بجميع المسابقات هذا الموسم بمعدل 1164 دقيقة لعب، نجح خلالها في تقديم تمريرتين حاسمتين، فيما يبحث عن أول أهدافه في الجوبييلر بروليج.

وسيم



الجولة السابعة للرابطة المحترفة الأولى "الكناري" يواصل انتفاضة مستغانم يطيح بأقبو



عاد فريق شبيبة القبائل بفوز مثير أمام مستضيفه اتحاد بسكرة بنتيجة هدف دون رد لمعلم "العالية" ضمن مباريات الجولة السابعة من عمر الرابطة المحترفة الأولى. وسجل الهدف الوحيد، المتألق باباكار سار في الدقيقة 84 من عمر المباراة واعتلى "الكناري" الصدارة مؤقتاً إلى جانب النادي الرياضي القسنطيني ومولودية واتحاد العاصمة بـ 12 نقطة. مع العلم أن مولودية الجزائر واتحاد العاصمة يمتلكان مباراة متأخرة. كما عرفت المباراة تسجيل باباكار سار الهدف الأول له بالوان شبيبة القبائل. وفي مباراة أخرى صنع نادي ترجي مستغانم مفاجأة كبيرة بإطاحته بمستضيفه نادي أولمبيك أقبو بثنائية مقابل هدف وحيد لحساب ذات الجولة، ورغم أن اصحاب الأرض بادروا بالتهديد عن طريق يونس واسة في 58، إلا أن أشبال المدرب شريف حجار تمكنوا من تعديل النتيجة عن طريق أوجان في 71 قبل أن يسجل ذات اللاعب هدفه الثاني في 85 مانحاً ثلاث نقاط من ذهب للوحدة الذين رفعوا رصيدهم لـ 10 نقاط في المركز الثامن بفارق نقطة عن أقبو صاحب المرتبة السادسة. سفيان ع.

جمع 7 نقاط خلال آخر 3 مباريات في البطولة

إريك شيل يواصل انتفاضه مع نادي مولودية وهران

أكد فريق مولودية وهران استعادته لعافيته منذ وصول إريك شيل إلى عارضته الفنية بالتغلب على شباب قسنطينة (0-1)، أحد الرواد الثلاثة لبطولة الرابطة الأولى لكرة القدم، مساء أول أمس في إطار الجولة السابعة من المنافسة. ورغم حرمانهم من أنصارهم بسبب العقوبة المفروضة على النادي الوهراني، تمكن "الحمراوة" من إلحاق الهزيمة الأولى للضيوف منذ بداية الموسم الجاري، وانتزاع ثلاث نقاط ثمينة ليصبحوا على بعد نقطة واحدة مؤقتاً عن ثلاثي المقدمة. وأشاد المدرب شيل، الذي خاض بالمناسبة لقاءه الرابع مع فريقه الجديد، بهذا الانجاز واصفاً اللقاء الذي لعبه أشباله ضد النادي القسنطيني بـ "المباراة المرجعية". وصرح التقني الفرانكو-مالي في الندوة الصحفية التي أعقبت اللقاء قائلاً: "يمكننا أن نطلق على هذه المباراة بالمقابلة المرجعية لفريقي منذ أن توليت مسؤولية تدريبيه، لكن هذا لا يعني أن كل شيء كان مثالياً، لأننا قمنا أيضاً بأشياء لم تكن جيدة". ووصل المدرب السابق لمنتخب مالي، الذي عوض يوسف بوزييدي منذ أكثر من ثلاثة أسابيع، إلى النقطة السابعة له من أصل 12 (انتصاران وتعادل واحد وهزيمة واحدة). كما أنه لم يهزم في ثلاث مباريات متتالية. وأضاف: "نحن في تحسن مستمر، خاصة فيما يتعلق بخطة اللعب التي أريد أن أضعها لفريقي، لكن يجب علينا أن نبقى الأقدام على الأرض ومواصلة العمل. فالفوز المسجل الليلة هو نتيجة العمل الشاق الذي أنجزه أشبالي على مدار العشرين يوماً الماضية، وهو ما يجعلني فخوراً بهم".

نحو إنشاء خلية انتدابيات بإشراف المدرب شيل

وفي الوقت الذي بدأ فيه مشجعو مولودية وهران يحملون عودة فريقهم إلى الواجهة، بعد ما يقرب من 30 عاماً من الإخفاقات (يعود اللقب الأخير للمولودية إلى عام 1996)، يفضل إريك شيل أن يكون "واقعيًا"، على حد تعبيره. وتابع في هذا الشأن: "لكي نطمح للفوز باللقب، يجب أن تكون لديك مجموعة صلبة مكونة من عشرين لاعبا على الأقل"، موضحاً أنه يعتزم إنشاء خلية انتدابيات في الأيام المقبلة سيشراف عليها شخصياً، تحسباً إلى فترة الانتقالات الشتوية "لتدعيم الفريق خلال الشطر الثاني من الموسم ورفع سقف طموحاته"، مثمناً قال. يذكر أن إدارة مولودية وهران، التي انتظر فريقها إلى غاية الجولة ما قبل الأخيرة من الموسم الماضي لتجنب السقوط إلى الرابطة الثانية، استعدمت خلال فترة الانتقالات الصيفية 12 لاعبا جديداً، بينما استغنى عن عدد كبير من لاعبي تشكيلتها السابقة. سفيان ع.

زرواطي يرفض العودة لرئاسة شبيبة الساورة

كشفت إدارة نادي شبيبة الساورة أن الرئيس السابق للفريق محمد زرواطي رفض مجدداً العودة لرئاسة النادي. وكشفت إدارة "نور الجنوب" في بيان عبر صفحتها الرسمية على "الفيسبوك"، أن زرواطي قدّم اعتذاره للمكتب المسير لشبيبة الساورة المساعي الحثيثة لإقناعه بالعودة لرئاسة النادي، وأبرزت: "اجتمع أسبوعياً اليوم المكتب المسير لشبيبة الساورة مؤقتاً مع السيد محمد زرواطي الرئيس السابق ومؤسس الفريق للحديث أكثر عن مستقبل الفريق أين اعتذر كثيراً من الأناصر وأكد أن قرار رفض عودته لرئاسة شبيبة الساورة لا يزال متشبهاً به لأسباب شخصية"، مضيفة: "كما وعد بأنه سيكتفي بتشجيع وسيبقى غيبواً على "نور الصحراء" كما كان في السابق"، وأكدت المصادر ذاتها في ختام البيان، أن المكتب المسير لشبيبة الساورة سيعمل في وسعه لإعادة الفريق إلى مكانته الصحيحة وذلك بعد البداية الصعبة في الرابطة المحترفة الأولى، واختتمت "محمد جبار وبليخضر مراد احتراموا كثيراً قرار الرجل وقرروا رفع التحدي رفقة كل المسيرين وعمال الفريق من أجل عودة الأفراح إلى ولاية بشار من جديد". سفيان ع.

زاوي
يطالب
الأنصار
بدعم
اللاعبين قبل لقاء
مولودية البيضاء

أولمبي الشلف بدون أي فوز بعد 7 جولات والهجوم النقطي السلبي

يواصل نادي أولمبي الشلف سلسلة نتائجته المخيبة بعد مرور 7 جولات كاملة عن انطلاق الرابطة المحترفة الأولى 2024-2025 حيث عجز أشبال المدرب سمير زاوي عن تحقيق أي فوز حتى الآن، وهو ما يندرج بـ "سيناريو" كارثي هذا الموسم في ظل تواجد الفريق في المركز ما قبل الأخير بـ 5 نقاط. ورغم الهزيمة المخيبة التي عاد بها الفريق أمام نادي وفاق سطيف مساء أول أمس، لحساب الجولة السابعة من البطولة، إلا أن الطاقم الفني قرر حماية اللاعبين وعدم الضغط عليهم أكثر، مؤكداً أن الأولمبي قدم مستوى لا بأس به حتى الآن، وتبقى النقطة السلبيته هي نقص الفعالية في الهجوم. وقال سمير زاوي في تصريحاته خلال الندوة الصحفية عقب نهاية اللقاء: "لم أجد فريقاً جاهزاً ولا اللاعبين الذين يبني عليهم الفريق، كما أن أحسن اللاعبين الذين اعتمد عليهم ليسوا في كامل لياقتهم البدنية". وأكد ذات المتحدث بأن الفريق بحاجة إلى فوز وحيد ليتحرر اللاعبون قائلاً: "الترتيب يجعلنا لا نفقد الأمل، الفوز في مباراة واحدة سيجعلنا نخرج من منقطة الخطر"، وواصل "الأداء ليس مخيباً لكننا لا نسجل الأهداف ولا نحقق الفوز وهذه النقطة السلبيته"، وجدير بالذكر، أن أولمبي الشلف يمتلك أسوأ هجوم في الرابطة المحترفة الأولى حتى الآن بهدف وحيد، وهو ما يؤكد أن الفريق يعاني من أزمة حقيقية على مستوى الخط الأمامي، ويفرض على إدارة النادي التفكير في تدعيم الفريق خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة منذ الآن. وشدد التقني الشلفي على ضرورة التحضير جيداً للمواجهة القادمة أمام مولودية البيض يوم السبت المقبل على أمل تحقيق أول فوز هذا الموسم، وتابع: "يجب علينا أن نعمل أكثر خلال التدريبات، نحن بحاجة إلى نتيجة إيجابية ليتحرر اللاعبون"، وفي ختام تصريحاته دعا سمير زاوي أنصار الفريق إلى دعم اللاعبين والوقوف إلى جانبهم "لا ينبغي أن نضغط عليهم، علينا أن نلعب إلى جانبهم على أمل تحقيق الفوز في مباراتنا المقبلة أمام مولودية البيض". سفيان ع.

مدافع مولودية الجزائر رضا حلايمية:

"سأعمل كل ما في وسعي للعودة إلى المنتخب من أوسع الأبواب"

عبر المدافع الأيمن لنادي مولودية الجزائر رضا حلايمية عن حلمه بالعودة إلى صفوف المنتخب الوطني الجزائري تحت قيادة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، مؤكداً أنه يعمل كل ما في وسعه للعودة من أوسع الأبواب. وقال حلايمية، لدى نزوله ضيفاً على حصة في 90، التي تبث على التلفزيون العمومي "لما لا المنتخب؟ العمل ثم العمل وسأعود يوماً إلى المنتخب، بدايتي هذا الموسم تحفزني كثيراً للعودة من أوسع الأبواب" وأضاف ذات المتحدث: "أي لاعب يعمل بالمنتخب وأحياناً أتحدث مع ديلور عن أجواء المنتخب".

وجدير بالذكر، أن حلايمية خاض مع المنتخب الوطني 6 مباريات تحت قيادة المدرب جمال بلماضي، بمجموع 424 دقيقة، اكتفى خلالها بتقديم تمريرة حاسمة. وبخصوص البداية الرائعة التي بصم عليها هذا الموسم مع المولودية ومساهمته في 4 أهداف، بتسجيله اثنين وصناعة اثنين آخرين، أوضح حلايمية، بأن روح المجموعة ونصائح بوميل، هي من تقف وراء تألقه هجومياً، وقال: "أصدقائي ساعدوني كثيراً وروح المجموعة هي أهم شيء، إضافة إلى نصائح المدرب، فأنا دائماً لاعب متقدماً لفتح الرواق أمام لاعب الجناح". وعزج مدافع نادي بيرشوت البلجيكي السابق، للحدث عن ناديه مولودية الجزائر، مؤكداً أن اللاعبين تعاهدوا على تقديم مباريات ممتعة بحضور جماهير الفريق، قائلاً: "تعاهدنا نحن اللاعبين على الفوز والامتناع حينما يكون الملعب مكتظاً عن آخره، يجب عليه أن تفوز وتقدم 100 بالمئة من إمكانياتك حتى ترضي الجماهير بالنتيجة والأداء"، وتابع "نحن نعمل على تقديم الإضافة وتقديم أجمل صورة عن مولودية الجزائر". كما تطرق ذات المتحدث لميركاتو "العميد" في فترة التحويلات الصيفية الماضية، ولاسيما صفقة نجم المنتخب الوطني أندي ديلور التي صنعت الحدث، مؤكداً أنه يعمل كل ما في وسعه ليكون أفضل في المباريات المقبلة "قمنا بأحسن الاستعدادات والجدد قدموا الإضافة اللازمة" وواصل حلايمية: "بالنسبة لديلور، لقد اندمج معنا من أول حصة، وتأقلم سريعاً مع المجموعة، الموسم لا يزال طويلاً وهناك لقاءات كثيرة، وديلور، يعمل يجد ليكون أفضل مستقبلاً". سفيان ع.





فيما
حظيت بإشادة
كبيرة لتنظيمها هذا الحدث الرياضي

الجزائريون يترشحون على المرتبة الأولى في بطولة العالم لـ "اليوسيكان بيدو"

انطلقت أول أمس بالقاعة المتعددة الرياضات للمركب الأولمبي "ميلود هدي" لوهان منافسات البطولة العالمية لليوسيكان بيدو للأمم والأندية. وتعرف هذه التظاهرة الدولية في الرياضات القتالية، المنظمة من طرف الاتحادية الجزائرية لهذا الاختصاص تحت رعاية الاتحادية الدولية لرياضة اليوسيكان بيدو، مشاركة تزيد من 400 رياضي ورياضة أواسط وأكابر يمثلون 15 بلدا من بينهم 90 رياضيا جزائريا. وكشف رئيس الاتحادية الجزائرية للعبة، أحمد بوعرابية، أن طموح الجزائر في النسخة الحالية، هو التتويج بالمرتبة الأولى عالميا، قائلا في تصريحات لقناة "دزير توب" الإلكترونية: "تتشرف الجزائر باحتضان نسخة 2024 من بطولة اليوسيكان بيدو التي تعرف مشاركة ما يناهز 400 رياضي ورياضة من مختلف الأصناف، أواسط وسطيوات، ذكور وإناث أكابر وكبيريات"، مضيفا "هدف المنتخب الجزائري هو إحراز المرتبة الأولى في الاختصاص"، كما تابع بوعرابية حديثه قائلا: "جل هذه الدول جاءت لحصد الألقاب وليست من أجل مشاركة تشريعية، وأخص بالذكر المنتخب التونسي بطل العالم، وكذا المنتخب الفرنسي صاحب المرتبة الثالثة في البطولة العالمية الفارطة"، وهو ما يشعل المنافسة أكثر حسيه لقيادة الجزائر لنيل المرتبة الأولى، وأردف "احتلال المرتبة الأولى أمر طبيعي ومشروع، كيف لا وهو الذي كيف لا وهو الذي تغلب في البطولة المغاربية المنعقدة 2023 بتونس، أين حصد المرتبة الأولى على حساب المنتخب التونسي بطل العالم في 2022"، كما توه الرجل الأول في الاتحادية الجزائرية، بالمستوى الذي يقدمه الرياضيون الجزائري في النسخة الحالية، مؤكدا أن جهود الاتحادية لم تذهب سدى. ووجه ذات المتحدث شكره للسلطات المحلية بولاية وهران، وكذا وزارة الشباب والرياضة الذي وضعت كل التسهيلات أمام الاتحادية الجزائرية لليوسيكان بيدو لتنظيم البطولة العالمية بوهان وأبرز: "لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر إلى كافة السلطات المحلية على رأسها للسيد الوالي لي رافقتنا شخصيا وقدم لنا كامل التسهيلات، إلى جانب مدير الشباب والرياضة لولاية وهران ومن خلاله وكافة الإطارات بذات المديرية"، وختم "دون أن ننسى وزارة الشباب والرياضة التي نقدم لها تحية خاصة لا سيما فيما يتعلق بالتسهيلات التي قدمتها لنا خلال التبرعات وتجمعات المنتخب الوطني".

مهدي

رئيس
الاتحادية الدولية
لليوسيكان بيدو والسويسري
مارتن كورت:

"الجزائريون كسبت ثقة الهيئات الرياضية الدولية"

وعلى صعيد آخر، أكد رئيس الاتحادية الدولية لليوسيكان بيدو السويسري مارتن كورت لـ "دزير توب" أن تنظيم الجزائر لهذا الحدث الرياضي الدولي يأتي بعد شهر من التحضيرات الكبيرة، مشيرا إلى أن الجزائر كسبت ثقة الهيئات الرياضية الدولية بالنظر للاستثمارات الكبيرة للدولة الجزائرية في المجال الرياضي وكذا النجاح الكبير المتميز الذي عرفته ألعاب البحر المتوسط المنظمة بوهان في 2022. وشهد اليوم الأول والثاني (السبت والأحد) من هذه المنافسة إجراء مواجهات في الفردي حسب الأسم والأندية في مختلف الأوزان أكابر وأوسط في اختصاص منازل بالأسلحة وبدون أسلحة. ستختتم هذه البطولة العالمية يوم غد بإقامة نهائيات للأمم حسب الفرق في اختصاص المنازل بالأسلحة وبدون أسلحة والكاتا أواسط وأكابر.

مهدي



برباري يترشح لعهدة ثانية على رأس الاتحادية الجزائرية للدراجات

أعلن رئيس الاتحادية الجزائرية للدراجات، خير الدين برباري، ترشحه لعهدة ثانية على رأس الهيئة القيادية على هامش الجمعية العامة العادية المنعقدة، أول أمس، بمقر اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية بين عكنون (الجزائر العاصمة). وانتخب أعضاء الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية للدراجات، في دورة عادية، أعضاء لجان الترشيحات والطقون و المكلفة بتقل المهام تحسبا للجمعية العامة الانتخابية للعهدة الأولمبية 2024-2028. وخلال الجمعية العامة التي تأتي لتختتم العهدة الأولمبية 2020-2024، صادق 41 عضوا حاضرا على الحصيتين الأدبية والمالية والتقنية لموسم 2024 وكذا حصيلة العهدة الأولمبية 2020-2024. كما تمت قراءة تقرير محافظ المحاسبات إلى غاية 30 أوتيمبر الماضي. وتتكون لجنة الترشيحات من ثلاثة أعضاء هم: حسين مريجي و دين بوياقور ووائل إبراهيم عقبي، بينما تضم لجنة الطعون كل من حسين زهار وسليم جباري، في حين تشكل اللجنة المكلفة بنقل المهام من ثلاثة أشخاص وهم: فارس فهدس، عبد التور تيبيري و حياة جلاليلة. وحسب التعليم رقم 02 المؤرخة في 25 جوان 2024، المتعلقة بتجديد الهيئات المسيرة لهياكل التنظيم والتنشيط الرياضي المحلي للعهدة الأولمبية 2024-2028، يتعين على الاتحادية الرياضية عقد جمعيتها العامة العادية في الفترة الممتدة من الفاتح نوفمبر إلى غاية 31 ديسمبر 2024، على أن تعقد الجمعيات العامة الانتخابية من الفاتح جانفي إلى 31 مارس 2025، وتختتم بالجمعية العامة الانتخابية للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية.

مهدي



مهدي

فروسية:

تتويج الفارس بن شيخ أيمن بالجائزة الكبرى "أ" للمسابقة الوطنية المفتوحة للقفز على الحواجز

توج الفارس بن شيخ أيمن من نادي "الركاب الوهراني" لوهان بالجائزة الكبرى (أ) للمسابقة الوطنية المفتوحة للقفز على الحواجز التي أقيمت أول أمس بميدان الفروسية "الركاب الوهراني" بالسانية (وهران). وقطع الفارس بن شيخ أيمن الذي كان ممتطيا "كرتوش" المطاف بدون خطأ على حواجز علوها 1 متر و30 سم متقدما على زميلته من نفس النادي رميلي ناريمان على جواد "إيجلانين" وإبراهيم مسراتي من المجمع الرياضي السطايفي على صهوة "بلادين" بأربع نقاط كجزاء. وشهدت هذه المسابقة المخصصة لفرسان الدرجة الثانية وخيول ست سنوات مشاركة تزيد من 15 فارس وفارسة حيث جرت على مرحلتين تحت الأضواء الكاشفة. للإشارة أن أربع مسابقات جرت خلال هذه التظاهرة الرياضية أهمها مسابقة الجائزة الكبرى (أ) التي عرفت إقبالا كبيرا لعشاق ركوب الخيل وتميزت بمستوى فني "مقبول" حسب الاختصاصيين. كما شكل هذا الموعد الرياضي فرصة للفرسان والفارسات من أجل الاستعداد لمنافسة كأس الجزائر للقفز على الحواجز حسب الفرق للأشبال والأواسط المقررة من 14 إلى 16 نوفمبر الجاري بمركز الفروسية المتيجة بالبلدية وكذا كأس الجزائر حسب الفرق للأكابر من 28 إلى 30 نوفمبر بميدان الفروسية "مربط نجم الشرق" بقسنطينة.

وعرفت هذه التظاهرة الرياضية المنظمة على مدار يوم واحد من طرف النادي الهاوي للفروسية "الركاب الوهراني" لوهان بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للفروسية مشاركة تزيد من 90 فارس وفارسة من الأشبال والأواسط والأكابر يمثلون مختلف النوادي من الوطن.

مهدي



الجولة الثامنة للقسم الثاني هواة

"دار لقمان" على حالها في صدارة مجموعة وسط-غرب

لم تحمل الجولة الثامنة لبطولة الرابطة الثانية لكرة القدم هواة تغييرات جوهرية على مستوى صدارة الترتيب، باعتبار أن صاحب المرتبة الثالثة، اتحاد بشار جديد، قد تعثر في خروجه إلى مستغانم، أمام الوداد المحلي (1-3)، في حين تألق مستقبل واد سلي داخل قواعده أمام مولودية سعيدة (0-1). وكانت هذه الجولة فرصة مواتية لاتحاد بشار جديد لخطف الصدارة ولو "مؤقتا" من نجم بن عكنون المنقوص من مباراة، لولا خسارته أمام واد مستغانم (1-3). هذا الأخير، تمكن من تسجيل ثلاثية كاملة وقلب الطاولة على الزوار الذين كانوا السباقين في افتتاح باب التسجيل. ويستمر تواجد اتحاد بشار جديد في الصف الثالث (13 نقطة)، بينما ارتقى "الوداد المستغانمي" إلى المرتبة الخامسة (11 نقطة) بمعية راند القبة (ناقص مباراتين اثنتين) وجمعية وهران (ناقص مباراتين اثنتين). ومن جانبه، تمكن أمل الأربعاء من تحقيق فوز ضمين (1-0) أمام مضيضه الجريج ومتذيل الترتيب، شباب المشرية (0 نقطة). وبفضل هذا الفوز، يرتقي أمل الأربعاء إلى الصف الـ 13 (8 نقاط)، مبتعدا ولو "مؤقتا" عن منطقة الخطر، بينما تأزمت وضعية شباب المشرية في المركز الأخير بدون رصيد. أما مستقبل واد سلي، فقد حقق الأهم على أرضية ميدانه بفوزه "الصعب" أمام الزائر، مولودية سعيدة، بنتيجة (0-1). الفوز يضع مستقبل واد سلي في المرتبة الثامنة (10 نقاط)، إلى جانب مولودية سعيدة، غالي مسكر (ناقص مباراة) ونجم القليعة. وشهدت آخر مباراة ضمن برنامج الجولة الثامنة، تعادل شباب تيموشنت أمام ضيفه نجم القليعة (0-0). وعلى ضوء هذه النتيجة، يستمر تواجد نجم القليعة في وسط الترتيب (المركز الثامن / 10 نقاط)، بينما سعد شباب تيموشنت "مؤقتا" إلى الصف الـ 14 برصيد 7 نقطة، وبفارق نقطة واحدة على نصر حسين داي صاحب المرتبة الـ 15 والذي تنقصه مباراتين اثنتين.

مهدي

إنريكي: لا أقرأ الصحف.. وهذا سبب استبعاد دوناروما

وجه لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، رسائل جريئة بعد الفوز على لانس، ضمن منافسات الجولة العاشرة بالدوري الفرنسي.

وبرر إنريكي، إشراك الحارس الروسي ماتفي سافونوف على حساب دوناروما، قائلا "كنت أعلم أننا سنواجه صعوبة كبيرة، لإجادة لانس الضغط بشراسة، ويبقى حارس المرمى هو اللاعب الحر الوحيد". وأضاف "الذي هوس شديد بأن يجيد جميع اللاعبين بناء الهجمات من الخلف، وأعمل على ذلك يوميا، وبإمكان الحراس الثلاثة دوناروما وسافونوف وتيتاس المشاركة في أي وقت". وتابع في المؤتمر الصحفي "في بعض الأحيان أنجح، وأحيانا لا، لقد منحنا سافونوف توفيقا واضحا أمام لانس، وأدى مباراة جيدة، ولم يكن أمرا سهلا بالنسبة له، ولكنني سعيد جدا بأدائه".

وأشار "لا ألتفت للأرقام، ولكن سافونوف لم يرتكب أخطاء، ولكنه لم يشارك أساسيا لمجرد أنه يلعب بقدمه بشكل أفضل من دوناروما". وأكد إنريكي "أعتمد على جميع اللاعبين المتاحين في قائمة الفريق، وأنا كمدرّب على استعداد لتغيير قناعاتي في أي وقت استنادا على ما أراه، وليس لدي أي شكوى تجاه أي لاعب"، وذلك ردا على إمكانية اعتماد راندال كولو مواني.

وأتم إنريكي "لا أقرأ الصحف، ولكن تردد في بداية الموسم أننا لسنا الفريق الأقوى، وكان علينا الاحتفاظ بتركيزنا، وأعتقد أننا ننفي حاليا كل ما تردد، وأثبتنا أن ما تم تداوله لم يتحقق".

ويتصدر باريس، جدول ترتيب الدوري الفرنسي برصيد 26 نقطة من 10 مباريات، بينما جمع 4 نقاط في مشواره بدوري أبطال أوروبا بعد مرور 3 جولات.

فيفا ينهي تقييم الملف السعودي لاستضافة كأس العالم 2034

ذكرت تقارير أن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" أنهى مرحلة التقييم لملف السعودية لاستضافة كأس العالم 2034.

بعد زيارات ميدانية للملاعب والأماكن المرشحة لاستضافة الحدث العالمي.

نصت قناة "الإخبارية" عن مصادر لم تحدد هويتها، أن التقييم يركز بشكل أساسي على الجوانب المتعلقة بالبنية التحتية والجوانب التجارية أيضا.

وأكدت أن الاتحاد الدولي سينشر تقريره النهائي الخاص بتقييم الملف السعودي في نهاية نوفمبر الجاري، وسيعلن قراره النهائي في 11 ديسمبر المقبل.

أعلنت

السعودية

في

أكتوبر

2023

ترشحها

لاستضافة

مونديال

2034، وهي

الدولة

الوحيدة

التي تقدمت

لاستضافة

الحدث العالمي.

وفي جويلية الماضي،

تقدمت السعودية بملف

الترشح الرسمي لاستضافة

الحدث في حفل أقيم

بالعاصمة

الفرنسية باريس.

ميسي يتحدث عن مستقبله بعد الاعتزال

تحدث ليونيل ميسي، مهاجم إنتر ميامي عن مستقبله بعد اعتزال كرة القدم وإمكانية أن يصبح مديرا فنيا في المستقبل. وذلك خلال مقابلة مع الصحفي الإيطالي الشهير فابريزيو رومانو. وبسؤاله عن خطته المستقبلية، اعترف ميسي البالغ من العمر 37 عاما، أن "الوقت يمر على الجميع". لكنه غير متأكد بعد من خطواته القادمة، رغم أنه كشف عن بعض أحلامه المهنية.

ويعد ميسي عنصرا أساسيا في هجوم إنتر ميامي هذا الموسم، إلا أن الإصابات أعاقته قدرته على المشاركة الكاملة في الموسم، حيث تولي زملاؤه مسؤولية دفع الفريق إلى صدارة المؤتمر الشرقي في الدوري الأمريكي لكرة القدم. اعترف ميسي قائلا "لا أعتقد أنني أريد أن أكون مديرا بعد اعتزالي، لكنني لست متأكدا مما أريد أن أفعله في المستقبل". ويستمر عقد ميسي مع النادي الأمريكي حتى 31 ديسمبر عام 2025.

وهناك الكثير من التكهنات حول ما إذا كان سيستمر في إنتر ميامي أم سينتقل إلى مكان آخر أو سيعتزل اللعب. وتمسك الفائز بالكرة الذهبية 8 مرات بخطة المتمثل في الاستمتاع والعيش في الوقت الحاضر "أقدر الآن أكثر بكثير من ذي قبل كل ما أفعله يوميا، لذلك الشيء الوحيد الذي أفكر فيه هو اللعب والتدريب والاستمتاع بنفسه". وأضاف نجم برشلونة السابق "لم أفكر في الأمر ولا أريد أن أفكر فيه أيضا.

أريد الاستمرار في الاستمتاع بما أقوم به. لقد اتخذت خطوة مهمة لترك أوروبا ورائتي. لا أريد أن أفكر في الخطوة التالية، أريد أن أستمتع بأكثر ما أحبه، وهو اللعب، إنها وظيفة أحبها، وأنا محظوظ لأنني لا أعرف ما سأفعله، أحب كل ما يتعلق بكرة القدم، وأحب أن أكون مع الأطفال، وأحب التدريس. وأوضح "أنا أيضا مدير رياضي، لكن لا أعرف إلى أين سأذهب". وتحدث بولفا أيضا عن المشاركة في كأس العالم 2026، المقرر إقامتها في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وصرح

"حقيقة لا أعرف، لقد سلّمت عدة مرات، خاصة في الأرجنتين. أتمنى أن أحظى بنهاية موسم جيدة ثم بفترة تحضيرية رائعة، وهو ما لم أحظ به في الموسم الماضي بسبب كثرة التنقلات والسفر". وأضاف "هناك الكثير من الأشياء تحدث دائما في كرة القدم. لا يزال الطريق طويلا، لذا فأنا لا أفكر كثيرا في الأمر. سأعيش يوما بيوم دون التفكير كثيرا في المستقبل".

مارتينو مدرب إنتر ميامي:

انتقال نيمار مستحيل بسبب قواعد الدوري الأمريكي

تحدث مدرب إنتر ميامي، جيراردو مارتينو، عن الشائعات التي تربط نيمار بالنادي وأصر على أن الصفقة سيكون من المستحيل التفاوض عليها حاليا نظرا لقواعد الدوري الأمريكي لكرة القدم والقيود على الرواتب.

وقد ارتبط اسم نيمار، الذي ينتهي عقده مع الهلال السعودي في صيف 2025، بالانتقال إلى ميامي منذ أن تعاقده النادي مع زملائه السابقين في برشلونة ليونيل ميسي ولويس سواريز وجوردي ألبا وسيرجيو بوسكيتس العام الماضي. وذكر موقع "إيه إس بي إن" أن مارتينو الذي سبق له تدريب نيمار في برشلونة صرح للصحفيين أمس الجمعة "ما لا أستطيع تخيله هو كيف سيتم تنفيذ ذلك إذا لم تجعل رابطة الدوري قضية الرواتب أكثر مرونة". وأضاف "الحقيقة هي أن القواعد صارمة ولا يمكن كسرها، ما لم يقرر الدوري الأمريكي لكرة القدم التغيير". وارتفعت التكهنات في وقت سابق من هذا الأسبوع بعد تقرير يفيد بأن نيمار اشترى عقارا على الواجهة البحرية في ميامي، لكن مارتينو قال إنه من السخف ربط لاعب بفريق بسبب العقارات. وقال "لا يمكننا أن نتحدث أو نذكر لاعبا لأنه اشترى منزلا هنا.. هذا كلام فارغ، يجب أن نتحدث بجدية قوية". وبدلا من ذلك، حوّل مارتينو تركيزه إلى مباراة الفريق المقبلة في التصفيات ضد أتلانتا يوناييتد فجر غد الأحد في ملعب مرسيدس بنز. ويحتاج ميامي إلى الفوز للتقدم إلى المرحلة النهائية من الدوري الأمريكي، وفي حالة الخسارة سيخوض الفريق مباراة ثالثة وحاسمة في التاسع من نوفمبر الجاري في ملعب تشيس.



أعلن نادي فلومينينسي البرازيلي رسميا، فسح تعاقد مع نجم ريال مدريد السابق، مارسيلو، على خلفية أزمته مع مدربه، خلال مباراة الفريق الأخيرة مع جريميو، ضمن منافسات الجولة الـ32 من الدوري المحلي.

وكان صاحب الـ36 عاما قد بدأ المباراة على مقاعد البدلاء، قبل أن يستدعيه مدرب فلومينينسي، مانو مينيزيس، للمشاركة في الدقيقة الـ90.

لكن المدير الفني قرر التراجع عن إشراك مارسيلو، بعد دخوله في مشادة معه على خط الملعب، وأقحم لاعبا آخر.

وأثر هذه الواقعة، كتب فلومينينسي عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس": "أعلن نادي فلومينينسي ومارسيلو فييرا، عن إنهاء العقد بالتراضي بين الطرفين".

وأضاف: "لا تزال الروابط المؤسسية والعاطفية بين فلومينينسي ومارسيلو قائمة.. تم تخليد اسم الرياضي مؤخرًا في الملعب، بمرکز تدريب Xerém".

وختم: "يتقدم فلومينينسي بالشكر لمارسيلو.. وسيوصل، كما هو الحال دائما، دعم نجاحه في جميع تحدياته".

وأثر هذه الواقعة، كتب فلومينينسي عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس": "أعلن نادي فلومينينسي ومارسيلو فييرا، عن إنهاء العقد بالتراضي بين الطرفين".

وأضاف: "لا تزال الروابط المؤسسية والعاطفية بين فلومينينسي ومارسيلو قائمة.. تم تخليد اسم الرياضي مؤخرًا في الملعب، بمرکز تدريب Xerém".

وختم: "يتقدم فلومينينسي بالشكر لمارسيلو.. وسيوصل، كما هو الحال دائما، دعم نجاحه في جميع تحدياته".



نجم برشلونة؛ لا نعرف ما حدث في طفولة فينيسيسوس

علق نجم برشلونة، على ما حدث في مباراة الكلاسيكو الأخيرة، التي فاز بها فريقه 4-0 في ملعب سانتياغو برنابيو، من إهانات عنصرية لبعض لاعبي البارسا. وفي تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، قال البرازيلي رايفينيا: "تحدثنا عن هذا الأمر، كل شخص مختلف عن الآخر، بالطبع هذه التصرفات مزعجة، نقوم بعملنا، ونعلم أن جماهير الفريق الآخر قد تحاول فعل كل شيء لتعكير مزاج الخصوم، وأنتا يجب أن تبقى بكامل التركيز". وأضاف: "عندما تكون الإهانات شخصية وتوجه إلى مستوى آخر، يصبح الأمر أكثر صعوبة". وتابع: "تحدثت مع أنسو فاتي بعد المباراة، وأخبرنا بما حدث له، كان أكثر حزنا من الإهانات، كنا نسمع أيضا أشياء تقال لنا، لكننا لم نضهم بالضبط ما يقولونه، لكن أنسو فهم ما كان يقال، وبعد المباراة، شاهدنا مقاطع الفيديو وتأكدنا مما قيل". وواصل: "هناك الكثير من الناس يعتبرون أن الذهاب إلى الملاعب من أجل توجيه الإهانات للاعبين شيء عادي، لا ينبغي أن يكون هذا طبيعيا، يجب أن يتخذ الأشخاص أصحاب السلطة إجراءات أكثر". وأوضح النجم البرازيلي، أنه يتفهم موقف مواطنه فينيسيسوس جونيور نجم ريال مدريد، من الإهانات العنصرية، قائلا: "لا نعرف ما حدث في طفولته، لا نعرف الأشياء التي سمعها عندما كان صغيرا، هذه الأمور تدفع الناس إلى أقصى حدودهم وتزعجهم كثيرا". واختتم: "فينيسيسوس شاب مرح، دائم المزاح، الموضوع الوحيد الذي يزعجه بشدة هو العنصرية، وأتفهم انزعاجه، ولكنني لست في مكانه، لذا لا يمكنني أن أخبره بما ينبغي عليه فعله في موقفه". يذكر أن فينيسيسوس جونيور، وجه هجوما لاذعا لجماهير ناديه بسبب الهتافات العنصرية ضد لاعبي برشلونة. وكتب فينيسيسوس، عبر حسابه على منصة "إكس": "من المؤسف ما حدث في سانتياغو برنابيو من إهانات عنصرية". وأضاف: "لا مكان لهؤلاء المجرمين في مجتمعنا، كل دعمي للامين يامال (ثلاثي) وأنسو فاتي ورافينيا". واختتم: "ستحدد برشلونة" (شركة) "مدير هوية المذنبين وستعاقبهم".

وأصدرت رابطة الدوري الإسباني بيانا تدين فيه العنصرية التي ظهرت خلال لقاء الكلاسيكو بين ريال مدريد وبرشلونة. كما قال ريال مدريد في بيان رسمي: "يدين النادي بشكل قاطع، أي نوع من السلوك الذي ينطوي على العنصرية، أو كراهية الأجانب، أو العنف، في كرة القدم والرياضة". وتابع: "يعرب (النادي) عن أسفه العميق، إزاء الإهانات التي وجهها عدد قليل من المشجعين، اللبلة الماضية، في إحدى زوايا الملعب". ويتصدر برشلونة جدول ترتيب الليغا، رصيد 30 نقطة، بفارق 6 نقاط عن ريال مدريد، صاحب المركز الثاني.

مناسبة تاريخية تعيد ميسي لبرشلونة

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن الأسطورة الأرجنتيني، ليونيل ميسي، سيعود إلى ناديه الأسبق برشلونة، في مناسبة استثنائية، خلال نوفمبر الجاري. ورحل ميسي عن صفوف البارسا في صيف 2021، بعد انتهاء عقده، ليلعب بقميص باريس سان جيرمان الفرنسي بين 2021 و2023، قبل انتقاله إلى إنتر ميامي الأمريكي. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، فإن ميسي سيحضر الاحتفال بمرور 125 عاما على تأسيس برشلونة، يوم 29 من الشهر الحالي. وأضافت الصحيفة أن الحفل سيقام في مسرح "ليسيو"، بحضور العديد من أساطير برشلونة. ولم تعلن إدارة البلوغرانا رسميا أي تفاصيل بشأن الاحتفالية، حتى الآن. ويدير الفريق الكتالوني بفترة رائعة حاليا، لا سيما بعد انتصاره الكاس على بايرن ميونخ (4-1) وريال مدريد (4-0)، في دوري أبطال أوروبا والليغا على الترتيب.

حقيقة اهتمام برشلونة بلاعب ميلان

ربطت العديد من التقارير برشلونة بالتعاقد مع لاعب وسط ميلان، خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية، "مرة أخرى يعود اسم تيجاني ريندرز للظهور في ميركاتو برشلونة، حيث إن الأمر المؤكد أن البارسا أبدى اهتمامه بالصفقة منذ موسمين عندما تألق مع ألكمار، لكن اللاعب لم يكن متحمسا لفكرة كتالونيا في ذلك الوقت، وقرر في النهاية قبول عرض وأضاف: "في عمره الـ 26، استقر ريندرز كلاعب رئيسي في ميلان، ويسعى النادي منذ أشهر للتوصل إلى اتفاق لتمديد وتحسين عقده بهدف إبقائه بعيدا عن أي إغراءات محتملة، ومع توقف المفاوضات في الوقت الحالي، ازدادت الشائعات مؤخرا حول اهتمام محتمل من برشلونة ومانشستر سيتي. وتابعت: "صحيح أن مانشستر سيتي يستبعد ضم لاعب وسط جديد من أجل المستقبل، خاصة بعد إصابة رودري الخطيرة، لكن بالنسبة لبرشلونة يبدو من المستبعد للغاية أن يكون المدرب هانز فليك قد طلب لاعبا بخصائص تشبه ريندرز". وواصلت: "يملك النادي الكتالوني عددا كافيا من اللاعبين في هذا المركز، ولا يبدو مستعدا للاستثمار في لاعبين جدد في خط الوسط". واختتمت: "ذكر تيجاني ووالده في مناسبات عديدة أن تشافي وبعض مسؤولي برشلونة اتصلوا بهم لتأكيد رغبتهم في ضم اللاعب، لكن في النهاية، ميلان وعده بتوفير دقائق لعب كافية في فريق يسعى لاستعادة مجده".

أغضب فليك وسيميوني . . تيباس يبرر قرار رابطة الليغا

دافع خافيير تيباس، رئيس رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم (الليغا)، عن قرار الرابطة بمواصلة مباريات هذا الأسبوع، على الرغم من المأساة التي خلفتها العاصفة في إسبانيا، مؤكدا أن "أفضل رسالة ليست التوقف"، بل "الوقوف في الخطوط الامامية في أماكن عملنا مثل باقي الفئات، وتسليط الضوء على المتضررين". وأعرب تيباس، في تغريدة على منصة (إكس)، عن هذا الموقف بعد أن أعرب العديد من المدربين، من بينهم المدير الفني لآتلتيكو مدريد ديبجو سيميوني، ومدرب برشلونة هانز فليك، عن رأيهم بأن أفضل حل هو تعليق الجولة تضامنا مع المتضررين من الفيضانات التي أودت بحياة أكثر من 200 شخص. وقال رئيس الليغا: "نعتقد أنه في الوضع الصعب الذي تمر به إسبانيا، فإن أفضل رسالة ليست التوقف، باستثناء المناطق المتضررة. أفضل رسالة هي أن نكون في الخطوط الامامية في أماكن عملنا مثل جميع العمال في القطاعات الأخرى، وأن نسلط الضوء على المشكلة، وأن نولد موارد، وأن نعمل جميعا معا للتغلب على هذه الأزمة". وتم تعليق مباراتي فالنسيا ضد ريال مدريد وفاريال ضد رايو فايكانو من الجولة 12 في الدوري الإسباني، وبقيت بقية المباريات كما هو مخطط لها.

قائدة

برشلونة تعادل رقم سواريز

نجحت قائدة فريق برشلونة للسيدات، أليكسيا بوتياس، في الوصول لرقم قياسي جديد في مسيرتها مع فريقها الكتالوني، والتي بدأت منذ 2012. وتمكنت لاعبة الوسط من هز الشباك في الدقيقة السادسة من الشوط الأول أمام إيبار، من ركلة جزاء، خلال فوز البارسا 4-0 ضمن الأسبوع الثامن من الدوري الإسباني للسيدات. وبعد هدف أليكسيا بوتياس، نشر الحساب الرسمي لسيدات برشلونة، على منصة "إكس"، منشورا يحتفي بوصول قائدة إلى الهدف رقم 198 بقميص الفريق الكتالوني. وذكر برشلونة بأن بوتياس (30 عاما) تمكنت من معادلة عدد أهداف المهاجم الأوروغوياني لويس سواريز، الذي كان ضمن لاعبي فريق الرجال، خلال الفترة من 2014 إلى 2020، لتحل المركز الثالث في قائمة هدافي النادي.

بطريقة غير متوقعة . . يامال يثبت عشقه لبرشلونة

توهج لامين يامال نجم برشلونة، في الكلاسيكو الأخير أمام ريال مدريد، وسجل هدفا في الانتصار الساحق 4-0 على ملعب سانتياغو برنابيو، في الجولة 11 من عمر الليغا. وأكد يامال، البالغ من العمر 17 عاما، عشقه لكل ما يتعلق بناديه الكتالوني، حيث أعلن استخدامه لتقويم أسنان بالوان البلوغرانا (الأزرق والأحمر)، وظهر به في آخر كلاسيكو الميرنفي.

ومؤخرا، حصد لامين يامال، جائزة كوبا لأفضل لاعب شاب خلال العام الجاري، بعد تألقه الملحوظ مع برشلونة، بجانب قيادة منتخب إسبانيا لحصد لقب اليورو.

تحديد فرص ريال مدريد في التوقيع مع نجم ليفربول

من المتوقع أن يكون ريال مدريد نشطا للغاية في سوق الانتقالات في عام 2025، ويمكن أن يصل ثلاثة تعاقدات ذات أسماء كبيرة له في هذا العام، وأحد المرشحين هو تريت أكستندر أرنولد. وكان أرنولد بالفعل على رادار ريال مدريد لعدة أشهر، ولكن بعد إصابة كارفاخال في الركبة وغيابه حتى نهاية الموسم، زاد اهتمام الميرنفي بضم النجم الإنجليزي الدولي، والهدف هو التوقيع معه مجانا عند نهاية عقده مع ليفربول نهاية الموسم. ولكن بحسب خبير الانتقالات جيانلوكا دي مارتزيو، فإنه يرى بأن صفقة انتقال أكستندر أرنولد من ليفربول إلى ريال مدريد ستكون صعبة، وقد تصبح سهلة فقط إذا رفض أرنولد عرض ليفربول لتجديد العقد. وقال دي مارتزيو: "أعتقد أنه أنت هناك لحظة عندما وصل أرنولد، حيث فكر بعض اللاعبين الكبار مثل صلاح وفان ديك وترينت في ما إذا كان ينبغي عليهم البقاء أو المغادرة، كانت هذه اللحظة المناسبة للنادية التي أرادت أرنولد". واستطرد: "لكن الآن في ليفربول بدأ عصر المدرب أرنولد بطريقتهم الرائعة جدا، لذا أصبح الأمر صعبا للغاية الآن".

شاهين: قدمنا أفضل مباراة في الموسم

أعرب نوري شاهين مدرب بوروسيا دورتموند، عن سعادته بالانتصار الذي حققه فريقه على لايبزيغ (1-2)، مساء أول أمس، ضمن الجولة التاسعة من الدوري الألماني. وقال شاهين في تصريحات عقب المباراة، نقلها الموقع الرسمي لبوروسيا دورتموند: "اللاعبون قدموا أداء جيدا حقا، ليس فقط على المستوى القتالي بل أيضا فيما يتعلق بكرة القدم". وأضاف: "هذه أفضل مباراة لنا في الموسم على مدار 90 دقيقة، الانتصار كان مهما للغاية في المسار الذي نسلكه، خضنا شوطين، الأول جيد في المباريات على ملعبنا والثاني سيء خارج ميداننا، ولكن هناك مباراة مدريد التي ألبينا خلالها البلاء الحسن (خسر دورتموند 2-5 في إسبانيا)".

وتابع: "بسبب العدد الكبير للاعبين المصابين، لم تتمكن إلا من التدريب لمدة نصف ساعة (الجمعة) ثم أجرينا جلسة تكتيكية، حينها شعرت بأن اللاعبين قد فهموا الأمور، وأنهم الآن بحاجة فقط للوصول إلى الملعب". وأتم: "الطريقة التي ضحى بها اللاعبون بأنفسهم اليوم والشجاعة التي أظهرها كانت جيدة للغاية، أتفهم الانتقادات باستثناء تلك التي لا تتعلق بكرة القدم، عندما وقعت العقد هنا، كنت أعلم أنني سأكون في دائرة الضوء".

كيل: ليس لدي شك في دورتموند

أكد سيباستيان كيل المدير الرياضي لبوروسيا دورتموند، بعد النتائج الباهتة التي قدمها مؤخرا، قبل أن يحقق الانتصار بنتيجة (1-2) أول أمس على حساب ضيفه لايبزيغ، ضمن لقاءات الجولة التاسعة من الدوري الألماني. وقال كيل في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لبوروسيا دورتموند: "ليس لدي شك في هذا الفريق، لا نزال نملك الكثير من الجودة والسرعة والخبرة والذكاء في التشكيل الأساسي المتواجد في أرض الملعب". وأضاف: "من حيث الاستعداد والإرادة والشغف، كان الأمر رائعا ويظهر وقوفنا معا، تساعد الانتصارات على التهدئة لأننا يجب أن نحقق أهدافنا، الانتصار جيد كونه أتى أمام فريق لم يخسر في آخر 19 مباراة على التوالي، سيطرنا بالكامل عليهم منذ اللحظة الأولى". ويبدو أنه قال نيكو شلوتيربيك، مدافع دورتموند: "تمتعنا بجودة عالية على ملعبنا هذا الموسم ولم نسمح بالتعرض لأي ضغط، لعبنا بالطريقة التي يريد بوروسيا دورتموند اللعب بها وهي التقدم بنشاط دائم للأمام، اللاعبون الشباب الذين شاركوا قدموا عملا رائعا، الانتصار كان مستحقا". يذكر أن نوري شاهين، مدرب دورتموند، حقق الانتصار في أول 5 مباريات خاضها على ملعبه في البوندسليغا على رأس القيادة الفنية لدورتموند، وهو رقم لم يحققه قبله سوى ماركو روزه، الذي فاز بأول 7 مباريات.

بايرن ميونخ: رباعية برشلونة لا تفسد ما حققناه

وصف ماكس إيبرل، عضو مجلس إدارة بايرن ميونخ لشؤون الرياضة، الأسبوع المثالي الذي حقق خلاله الفريق 3 انتصارات متتالية بنتيجة 0/12، في الإجمالي، بأنه إشارة واضحة لنوايا النادي في تجاوز كبوة الخروج دون ألقاب، في الموسم الماضي. وفاز بايرن ميونخ على بوخوم 0/5، في الدوري الألماني يوم الأحد، ثم تاهل للدور الثالث في كأس ألمانيا، بالفوز 0/4 على ماينتز، بعدها بثلاثة أيام، وأخيرا، تغلب الفريق البافاري على يونيون برلين 0/3، أول أمس، ليحلق في صدارة جدول الترتيب برصيد 23 نقطة من أصل 27 نقطة ممكنة. وقال إيبرل عن ذلك، "لقد قدمنا إشارة واضحة، في أول 9 جولات من الدوري.. ونقدم أداء جيدا على المستوى المحلي، فتحن في صدارة المسابقة، وتاهلنا في كأس ألمانيا". وأضاف أن هدف إدارة بايرن ميونخ، هو استعادة لقب الدوري بعد خسارته في الموسم الماضي، لأول مرة بعد 11 عاما متتاليا، حيث حل الفريق ثالثا في جدول الترتيب، خلف باير ليفركوزن وشتوتغارت. وسجل بايرن 32 هدفا في الدوري، و50 هدفا في جميع المسابقات، هذا الموسم، ليصبح أول فريق في الدوريات الخمسة الكبرى، يحقق هذا المعدل التهديفي بعد 14 مباراة. ويبقى السقوط أمام برشلونة (4/1) في دوري أبطال أوروبا، هو الكبوة الوحيدة لبائرن ميونخ هذا الموسم، بحسب رأي إيبرل. وتابع: "تواجه بعض الضغوط، لكن يجب ألا تفسد خسارة برشلونة ما حققه الفريق بشكل عام.. قدمنا أداء رائعا في عدد آخر من المباريات، وفي الفترة الأخيرة حققنا 3 انتصارات بشباك نظيفة".

كين: نستمتع بالهيمنة والضغط على الخصوم

أشاد هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، بالانتصار على يونيون برلين (0-3)، مساء أول أمس، في اللقاء الذي شهد توقيعه على ثنائية، في ملعب أليانز أرينا ضمن منافسات البوندسليغا. وقال كين خلال تصريحات عقب المباراة، نقلها الموقع الرسمي لبائرن ميونخ: "قدمنا مستوى جيدا للغاية.. لم تكن مواجهة سهلة، الجماهير في ملعب أليانز أرينا تتوقع، بصورة طبيعية، أن نفوز بمباريات مثل هذه.. لكننا قدمنا مستوى جيدا". وأضاف: "كنا نعلم أن برلين فريق منظم للغاية، ويتميز بتقارب الخطوط، وإجادة اللعب على الهجمات المرتدة.. وكانت هناك لحظات في الشوط الأول، توجب علينا خلالها التحلي بالهدوء". وتابع: "كل مباراة حاليا ممتعة، بالهيمنة التي نعرضها عليها، وبالطريقة التي نضع بها الخصوم تحت الضغط.. دافعنا معا، وهاجمنا معا أيضا، وخرجنا بشباك أخرى نظيفة، وهذا أمر رائع".

بيدوره، قال جواو بالينيا، متوسط ميدان بايرن ميونخ: "ليس من السهل الفوز بثلاث مباريات على التوالي بشباك نظيفة.. نحن فخورون بذلك، لكن علينا المواصلة". وأردف: "أمامنا مباراة مهمة يوم الأربعاء (في دوري أبطال أوروبا)، وهذا ما نركز عليه الآن.. بنفسيكا تطور كثيرا مع مدربيه الجديدين.. هذه مباراة خاصة بالنسبة لي بالطبع.. سنقاتل، ونريد تقديم كرة القدم الخاصة بنا، وتحقيق الانتصار".

"هذه هي كرة القدم". تشان يعجز أمام السؤال الصعب

تحدث إيمري تشان، متوسط ميدان بوروسيا دورتموند، عن الانتصار الذي حققه فريقه على حساب لايبزيغ بنتيجة (1-2)، مساء أول أمس، ضمن لقاءات الجولة التاسعة من البوندسليغا. وقال تشان في تصريحات عقب المباراة نقلها موقع "سكاي ألمانيا": "هكذا نريد لعب كرة القدم سواء عند الاستحواذ على الكرة أو الدفاع، هذا هو الهدف مع معرفتنا بعدم قدرتنا على القيام بذلك في كل مباراة". وأضاف: "كل التحية للفريق على ما حققه، قدرنا هو التعرض للإصابات والنتائج التي تحققت في الأسابيع القليلة الماضية وعلينا القتال ضد هذا، لا يمكننا الشكوى، علينا التقدم للأمام، قدمنا مباراة جيدة واستحقنا الانتصار".

وعن سبب عدم تقديم دورتموند ذلك المستوى بشكل ثابت، أوضح: "هذا سؤال صعب، إذا كنا نعرف السبب لغيرنا الأمر وقمنا به في كل مباراة، هذه هي كرة القدم ولا يمكنك تغيير ذلك، قدمنا مواجهة جيدة بالفعل أمام فولفسبورغ ولم نحصل على المكافأة، واليوم لعبنا جيدا وحصلنا عليها". وبالنظر إلى الانتقادات التي يتعرض لها، قال: "ليست لطيفة، أنا فقط إنسان وأحاول تقديم ما لدي، هذا لا يعمل كل أسبوع وفي كل مباراة، لا أحاول الاختباء، بل أحاول التواجد في غرف الملابس، أصرف بأنني لم أقدم مباريات جيدة، يمكنني التعامل مع الانتقادات المتعلقة بكرة القدم، ولكنها لم تكن كذلك ولا أريد الشكوى كثيرا، أريد مواصلة لعب كرة القدم والتواجد من أجل الفريق".

كومباني يبيدي رأيه في ظهور أرنو الأول بالبوندسليغا

أعرب فينست كومباني، مدرب بايرن ميونخ، عن سعادته بالانتصار على ضيفه يونيون برلين (0-3)، مساء أول أمس، على ملعب أليانز أرينا، ضمن مباريات الجولة التاسعة من الدوري الألماني. وقال كومباني في تصريحات عقب المباراة، نقلها الموقع الرسمي لبائرن ميونخ: "الشوط الأول عكس المستوى الصلب ليونيون، لقد دافعوا بصورة مميزة للغاية". وتابع: "شعرت بالقلق بعض الشيء، مع عدم إدراكنا مدى خطورة المباراة في الشوط الأول، حيث كانت الأمور 50 - 50 في بعض الأحيان". وأضاف: "إذا فزنا بالمباراة، فإن يعكس ذلك شيئا.. لكن إذا خسرنا، سيكون الوضع خطيرا.. أعتقد أن الفريق عمل بجهد على مدار الشوطين، وهذا يساعد عندما تكون فريقا جيدا.. أنا سعيد بالمستوى في الشوط الثاني، حيث لم ننفد الزخم". وواصل: "يمكنني تخيل دخول يونيون إلى الشوط الثاني بالكثير من الثقة، لكننا ألبينا البلاء الحسن.. لم تكن مباراة سهلة، وبالتالي النتيجة رائعة". وعن لاعبه المغربي، آدم أرنو (18 عاما)، الذي شارك للمرة الأولى في البوندسليغا، قال كومباني: "ببساطة، آدم يبلي حسنا في التدريبات، ومع المنتخب الوطني.. يمكنه الشعور بالفخر، وعليه مواصلة العمل".



نيستلروي: شرط وحيد للعاب دور الرجل الثاني

أبدى الهولندي رود فان نيستلروي، المدرب المؤقت لمانشستر يونايتد، استعداداه للعب دور الرجل الثاني مع "الشياطين الحمر". وقال نيستلروي، في تصريحات أبرزها فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "إكس"، "استطيع أن أقول لك إن مانشستر يونايتد المكان الوحيد الذي يمكن أن أوافق على العمل به في منصب المدرب المساعد". وأضاف، "يجب أن أقول إنني استمتعت حقاً بالدور الذي قمت به، لقد التزمت بدور المدرب المساعد وقمت بذلك بفخر كبير". وعاد فان نيستلروي، الذي كان أحد أساطير اليوناييتد، للفريق العريق، خلال الصيف الماضي، للعمل مدرباً مساعداً لمواطنه إريك تين هاغ، الذي رحل عن منصب المدير الفني للفريق مؤخراً بسبب سوء النتائج. وتولى فان نيستلروي تدريب اليوناييتد بشكل مؤقت عقب إقالة تين هاغ، حيث قاد الفريق لانتصار كبير 2-5 على ليستر سيتي في كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة. وأعلن مانشستر يونايتد بشكل رسمي، تعيين البرتغالي رويين أمورييم مدرباً للفريق الأول، خلفاً للهولندي إريك تين هاغ. وأصدر النادي بياناً رسمياً، قال فيه إن المدرب الشاب سيوقع على عقد.

غاكبو: فوز ليفربول أهم من أهدافي

أكد الهولندي كودي غاكبو مهاجم ليفربول، أن فوز فريقه على برايتون، أهم من نجاحه في هز الشياطين. وانتصر ليفربول على برايتون، بنتيجة 2-1، أول أمس، على ملعب أنفيلد، في إطار الجولة العاشرة من عمر البريميرليغ. وكان ليفربول متأخراً في الشوط الأول، بهدف دون رد، قبل أن يسجل غاكبو، هدف التعادل في الدقيقة 69، ونجح محمد صلاح في إحراز هدف الانتصار في الدقيقة 72. وقال غاكبو في تصريحات لشبكة سكاي سبورتنس "كنا بحاجة إلى بديل المزيد من الجهد، وعدم التساهل في التعامل مع الكرة والضغط بشكل جيد". وأضاف "أعتقد أن الشوط الثاني كان أفضل بكثير، تحلينا بالخطورة المطلوبة وصنعنا الفرص ثم جاءت الأهداف". وعن هدفه، علق "إنه شعور رائع، ولكن أعتقد أن أهم شيء اليوم هو أننا حققنا الفوز وليس مجرد نجاحي في هز الشياطين". ونوه "كانت مباراة صعبة للغاية ضد خصم جيد، حصد نقاط الفوز أهم شيء بالنسبة لنا". واستعاد ليفربول، صدارة البريميرليغ، بعدما رفع رصيده إلى 25 نقطة، بفارق نقطتين أمام مانشستر سيتي.

ووكر عن كبوة بورنموث: الإصابات ليست عذرا

أكد كايل ووكر، لاعب مانشستر سيتي، تطلعه وزملاؤه لتعويض الجماهير بعد الهزيمة على ملعب بورنموث بهدفين مقابل هدف أول أمس، والتي أنهت سلسلة الالهزيمة القياسية للنادي في الدوري الإنجليزي الممتاز (32 مباراة). وقال ووكر بشأن الغيابات في صفوف فريقه "لا أعتقد أننا نستخدم ذلك كعذر، نمتلك لاعبين على مقاعد البدلاء ولاعبين بدأوا اليوم وشعروا أنهم لائقون للعب". ونقل الموقع الرسمي لمانشستر سيتي عن ووكر قوله "يجب أن نعطي الفضل الكامل لبورنموث وتركز على المباراة التالية، ليس من الجيد أن نأتي إلى هنا ولا نحقق الفوز". وأضاف قائد مانشستر سيتي "أحيانا عليك أن تلعب المباراة بالعاطفة". وأوضح "في بعض الأحيان، عندما تكون لدينا الإصابات ويفتقر اللاعبون إلى الطاقة، في نفس الوقت الذي حصل فيه بورنموث على ستة أيام للاستعداد لهذه المباراة، تحتاج إلى اللعب بقلبك". وختم ووكر تصريحاته بالقول "شعرت أنه في آخر عشر دقائق عدنا إلى المباراة، ولكن عندما نتأخر بهدفين فإن المباراة ستكون معركة شاقة".

غوارديولا يعدد أسباب خسارة السيتي أمام بورنموث

كشف الإسباني بيب غوارديولا، أسباب خسارة فريقه أمام مانشستر سيتي على يد مضيئه على ملعب فيثاليتي، ضمن لقاءات غوارديولا، في تصريحات لشبكة سكاى سبورتنس "عقب المباراة: لقد سنحت لهم عدة فرص، كما خلقنا المباراة، لكننا لم نتحكم من من الصعب اللعب ضدهم في الشوط الأول. كنا نعرف كيف سيلعبون، لقد كان الأمر مستحقاً.. يقدم اللاعبون كل ما لديهم لأنهم سيفعلون ذلك دائما بعد تسع سنوات معنا". وحول ما إذا كان اللاعبون يلعبون وهم مصابون، قال: "كايل ووكر، لم يتدرب معنا لمدة 16 يوما حتى أمس، كما بديل ناثنان أكي جهدا لا يصدق، الأمر لا يتعلق فقط بهذا الإصابات". وحول مدى فخره بقضاء ما يقرب من عام دون خسارة في الدوري الإنجليزي الممتاز، قبل السقوط اليوم، قال: "نود الاستمرار في الدفاع عنه، ولكن كم عدد المباريات والأشهر التي فعلناها؟ إنه أمر رائع". وختم: "لدينا مباراة أخرى خلال يومين في البرتغال، وعلينا أن نفوز مرة أخرى". وحرمت هذه الهزيمة مانشستر سيتي من الصدارة، ليتراجع للمركز الثاني برصيد 23 نقطة، فيما تقدم بورنموث للمركز الثامن بوصوله للنقطة 15.

كشف الإسباني بيب غوارديولا، أسباب خسارة فريقه أمام مانشستر سيتي على يد مضيئه على ملعب فيثاليتي، ضمن لقاءات غوارديولا، في تصريحات لشبكة سكاى سبورتنس "عقب المباراة: لقد سنحت لهم عدة فرص، كما خلقنا المباراة، لكننا لم نتحكم من من الصعب اللعب ضدهم في الشوط الأول. كنا نعرف كيف سيلعبون، لقد كان الأمر مستحقاً.. يقدم اللاعبون كل ما لديهم لأنهم سيفعلون ذلك دائما بعد تسع سنوات معنا". وحول ما إذا كان اللاعبون يلعبون وهم مصابون، قال: "كايل ووكر، لم يتدرب معنا لمدة 16 يوما حتى أمس، كما بديل ناثنان أكي جهدا لا يصدق، الأمر لا يتعلق فقط بهذا الإصابات". وحول مدى فخره بقضاء ما يقرب من عام دون خسارة في الدوري الإنجليزي الممتاز، قبل السقوط اليوم، قال: "نود الاستمرار في الدفاع عنه، ولكن كم عدد المباريات والأشهر التي فعلناها؟ إنه أمر رائع". وختم: "لدينا مباراة أخرى خلال يومين في البرتغال، وعلينا أن نفوز مرة أخرى". وحرمت هذه الهزيمة مانشستر سيتي من الصدارة، ليتراجع للمركز الثاني برصيد 23 نقطة، فيما تقدم بورنموث للمركز الثامن بوصوله للنقطة 15.

فان دايك: لم نخض مباراة سهلة أمام برايتون منذ عامين

علق الهولندي فيرجيل فان دايك مدافع ليفربول على فوز فريقه 2-1، أول أمس، على برايتون، بالجولة 10 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال فان دايك في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتنس" عقب المباراة: "أعتقد أنه على مدار العامين الماضيين لم نلعب مباراة سهلة ضدهم (برايتون) أبداً".

وأضاف: "الأمر دائما يكون صعبا ويمكنك التأكد من ذلك بمشاهدة الشوط الأول". وأوضح: "لم نضغط جيدا وكنا غير متقنين في الاستحواذ".

لقد كان تقدمهم في الشوط الأول مستحقا". وتابع:

"دخلنا بطاقة مختلفة تماما في الشوط الثاني وحصلنا على ما نستحقه على ما

أعتقد".

وعن تصدر

الدوري قال:

"من المبكر

جدا أن

نضغط

أنفسنا بهذا

الأمر. نريد

أن نكون في

صدارة

الدوري،

لكننا نريد

ذلك بعد

المباراة

الأخيرة في

ماي".

وختم: "النتائج

جيدة حتى الآن،

ولكن الطريق لا يزال

طويلا". وبهذه النتيجة

ارتفع رصيد ليفربول إلى

النقطة 25 في صدارة ترتيب

الدوري الإنجليزي الممتاز،

بينما تجعد رصيد برايتون عند

النقطة 16 في المركز السابع.

أرتيتا: نيوكاسل أجبرنا على طريقة لعب معينة

يعتقد الإسباني ميكل أرتيتا، المدير الفني لآرسنال، أن الهدف الذي تقدم به نيوكاسل على فريقه، غير من شكل المباراة. وخسر آرسنال على يد مضيئه نيوكاسل، بهدف دون رد، مساء أول أمس، على ملعب سانت جيمس بارك، ضمن لقاءات الجولة العاشرة للبريميرليغ. وقال أرتيتا، في تصريحات لشبكة "بي بي سي" عقب المباراة: "لقد بدأنا المواجهة بشكل جيد للغاية، وخلقنا بعض الفرص، ولعبنا بالطريقة التي أردناها". وأضاف: "عندما تتأخر بهدف واحد، تعرف أنه يتعين عليك أن تلعب مباراة مختلفة.. يحاولون جرك إلى طريقة لعب معينة، ولم يكن لدينا ما يكفي من الإجابات للخروج من هناك بشكل ثابت بما يكفي لتكون أكثر تهديدا ونسجل الأهداف". وتابع: "كان الهدف ليغير ديناميكية المباراة تماما. لقد أتيت لنا فرصتان أو ثلاث فرص كبيرة ولم نسجلها.. لم ندرك مستوى الثبات الذي نطالب به لتكون أكثر تهديدا اليوم". وأكمل: "اشيد بهم لما يفعلونه وكيف يفعلونه، معنا، مع الكرة بشكل خاص، كنا غير متسقين للغاية في تصرفاتنا.. لم نهدد المرمى بما يكفي أو نض الكرة في أماكن خطيرة. كنا بحاجة إلى المزيد من الإجابات لكننا لم نجد لها.. الفارق ضئيل للغاية". وعن تديلاته، قال: "لم نغير ديناميكية اللعبة حقا". وبعد الخسارة حل آرسنال ثالثا في جدول بترتيب الدوري الإنجليزي، برصيد 18 نقطة، بعد خوض 10 مباريات.

سلوت: هذا السبب يجعلني سعيدا أكثر من خسارة آرسنال والسيتي

أعرب الهولندي آرتي سلوت، المدير الفني للليفربول، عن سعادته بالفوز على برايتون وتصدر جدول ترتيب البريميرليغ. وهاز ليفربول على برايتون، بنتيجة 2-1، أول أمس، على ملعب أنفيلد، ضمن لقاءات الجولة العاشرة للبريميرليغ. وقال سلوت، في تصريحات لشبكة "بي بي سي" عقب المباراة: "لطالما كان لدى برايتون فكرة رائعة عن كرة القدم لسنوات عديدة.. كان لديهم خطة لعب رائعة اليوم أيضا وأنفقوا الكثير من المال في السنوات الأخيرة للحصول على هذا القدر من الجودة". وأضاف: "لست متدهشا من أن الشوط الأول كان صعبا حقا بالنسبة لنا.. كانت الكثافة أقل بكثير مما أتوقعه من لاعبينا". وتابع: "مع بداية الشوط الثاني تغيرت المباراة تماما، لم يكن الأمر يتعلق بالتكتيكات بدون الكرة، بل كان الأمر يتعلق بالركض والاستمرار في الركض.. هذا ما فعلوه جنباً إلى جنب مع الأعداد بشكل مختلف قليلا على الكرة". وأكمل: "يجب ألا ننسى جماهيرنا التي دعمتنا بقوة اليوم أيضا". وعن خسارة آرسنال ومانشستر سيتي، قال: "ليس بسبب تلك النتائج، ولكن لأنه شعور خاص لأتينا واجهنا آرسنال الأسبوع الماضي وهو فريق صعب للغاية يتمتع بالجودة".

وواصل: "اليوم واجهنا نفس الجودة والذكورة عن كرة القدم، وفي المرتين كان علينا أن نعود من الخلف للحصول على نتيجة.. هذا ما يجعل يومي سعيدا، وليس النتائج التي حققها منافسينا في المباريات الأخرى". وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد ليفربول إلى النقطة 25 في صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، بينما تجعد رصيد برايتون عند النقطة 16 في المركز السابع.

رافائيل لياو يدرس الخروج من ميلان

أصبحت الأمور أكثر تعقيداً في ميلان، حيث يكافح المدرب البرتغالي باولو فونسيكا للسيطرة على الحياة في سان سيرو، حيث يحتل المركز الثامن في الدوري الإيطالي، كما أنه في خلاف مع نجم الفريق رافائيل لياو.

وبحسب تقرير توتو سبورت فإنه بعد استبعاده من مباراة نابولي الأسبوع الماضي، أصدر لياو تعليمات لوكلاءه بمراقبة إمكانية مغادرته في جانفي، وسيدرس إمكانية رحيله في الصيف أيضاً، ويقال بأن مستشار النادي زلاتان إبراهيموفيتش كان حاضراً في التدريبات لتهدئة الأمور بين اللاعب والمدرّب.

ويأتي هذا بعد وقت قصير من تقارير من إسبانيا تفيد بأن نادي برشلونة يدرس إمكانية ضم رافائيل لياو. وحقيقة بأن وجود خورخي مينديز كوكيل لأعمال رافائيل لياو تعتبر ميزة للباو وجرانا، وهم يراقبون عن كثب ما يحدث في حالة انخفاض سعره المطلوب.

ورغم أن انتقاله إلى برشلونة في الشتاء غير مرجح، وربما يكون خروج باولو فونسيكا أقرب من لياو في حال فشله في تعديل مسيرة الفريق في الأسابيع القادمة.

كريستيانو جيونتولي، المدير التنفيذي لجوفنتوس:

"إصابة بريمر كانت ضربة قوية"

اعترف كريستيانو جيونتولي، المدير التنفيذي لجوفنتوس، بأن فريقه تعرض لضربة قوية بإصابة البرازيلي جليسون بريمر مدافع الفريق، في الأسابيع الماضية.

وأصيب بريمر في مطلع أكتوبر الماضي، بالدقائق الأولى من مباراة لايبزيغ بدوري أبطال أوروبا، لتظهر حالة من الضعف الدفاعي على الفريق منذ إصابته. وقال جيونتولي في تصريحات لقناة "دازن": "كانت إصابة بريمر ضربة قوية بالتاكيد، لكن لدينا حلول صالحة داخل الفريق، كانت هناك بعض المشاكل في التناوب بسبب الإصابات مما جعلنا أقل حدة ببعض اللحظات".

وسئل كريستيانو عما إذا كان يفضل اختيار مدافع جديد في جانفي المقبل أو مهاجم ليحل محل كيليان دوسان فلاهوفيتش.

وعن ذلك، قال جيونتولي: "مدافع، أعتقد أنه يمكننا استخدام لاعبين آخرين في هذا الدور الهجومي، بما في ذلك كينان يلدز. هناك بدائل ونعتقد أن ميليك سيكون قادراً على تقديم مساهمته عندما يعود".

وعن إمكانية التعاقد مع سكرينبار، مدافع باريس، قال المدير "من السابق لأوانه الحديث عن سوق الانتقالات الآن، حيث قد تتغير الأمور في جانفي، سترى". وعن موتا، قال: "بدأنا بسلسلة جيدة بشكل مدهش قبل الإصابات، أنا معجب بمدافعه ووضوحه، في حين أنه مدرب يتمتع بموهبة كبيرة، ولديه مستقبل مشرق أمامه".

تياغو موتا مدرب جوفنتوس:

نستحق الفوز على مدار 95 دقيقة

قال تياغو موتا مدرب جوفنتوس إن فريقه استحق الفوز على أودينيزي في الدوري الإيطالي لكرة القدم، رغم واقع التعرض لهجمات خطيرة من المنافس.

وتقدم جوفنتوس بهدف مادوكا أوكوي حارس أودينيزي بالخطأ في مرماه قبل أن يضيف نيكولو سافونا الهدف الثاني قبل نهاية الشوط الأول.

وأبلغ موتا منصة (دازون) "انتصار للاداء الجماعي، وسيطرنا على المباراة بشكل جيد. كان بإمكاننا السيطرة بشكل أكبر في الشوط الأول حيث سمح لنا أودينيزي ببناء الهجمات".

«أودينيزي تحسن بعد الاستراحة، واستجمع قواه، ودافع بشكل جيد، وانطلق في هجمات مرتدة، لكننا استحققتنا الفوز على مدار 95 دقيقة».

واستعداد جوفنتوس لاعبه تيون كويمينرز بعد غيابه عن آخر مباراتين، كما تألق كيزرين تورام بجوار مانويل لوكاتيلي في خط الوسط.

كما استبدل موتا مهاجم دوسان فلاهوفيتش في منتصف الشوط الثاني.

وقال موتا "لدينا لاعبون مختلفون، ومن المهم أن يكون لدينا تنوع في بعض النواحي خلال المباريات. أودينيزي هاجم بعدد كبير من اللاعبين، لذا كان من الطبيعي أن نحصل على مساحات في الدفاع، ونملك كينان (يلديز) وهو يتميز بالسرعة، وبوجود كويمينرز فهو قادر على إزعاج المدافعين".

ميلان يجتاز كبوة نابولي ويتغلب على مونزا

اجتاز ميلان كبوة الخسارة المريعة أمام نابولي، وحقق انتصاراً ثميناً على مضيفه مونزا، بنتيجة 1-0، ضمن لقاءات الأسبوع 11 من الدوري الإيطالي. أحرز الهولندي تيجانج ريجنديرز هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 43. من أول محاولة لمونزا في اللقاء بعد 7 دقائق، سجل أصحاب الأرض الهدف الافتتاحي من خلال عرضية بيريرا ورأسية ديوريتش لتصل إلى موتا الذي أطلق تسديدة بالشباك. وعاد الحكم لإلغاء الهدف لوجود خطأ في عملية البناء ضد ثيو هيرنانديز، وتعود النتيجة 0-0. وسنحت الفرصة أمام مونزا لتهديد مرمى ميلان، عبر متابعة كريكوبولوس لركلة مالديني الحرة، ليطلق قذيفة تمر بجوار القائم الأيسر لحارس الروسونيري ماينان. وبطريقة غريبة أضع مالديني فرصة هدف محقق على مونزا، بعد عرضية قابلها وهو حال تماماً من الرقابة أمام المرمى، لكنه سدد كرة مرت بجوار المرمى في أضرب الضرب. رد ميلان بمحاولة لأوكافور في الدقيقة 19، فمن عدة تمريرات وصلت الكرة إلى السويسري ليسدد كرة ضعيفة وأخذ سهلة لأحضان الحارس توراتي. وتصدى ماينان وأخذ مرماه من تسديدة مالديني من خارج منطقة الجزاء، ليحولها الحارس الفرنسي إلى ركنية لأصحاب الأرض، وعاد الحارس بعد ثوان، لينتقد مرماه من محاولة جديدة وببراعة بعدما أبعد رأسية موتا الخطيرة بأطراف أصابعه مالديني أضع فرصة بطريقة غريبة في فرصة انتهت برفع راية التسلل، حيث استلم لاعب ميلان السابق كرة وتوغل بين المدافعين وسدد كرة ضربت بالقائم البعيد بالدقيقة 30. وفك ريجنديرز شفرة المباراة في الدقيقة 43، بعد مرتدة سريعة لميلان وصلت لبوليسيتش الذي مرر عرضية مميزة قابلها موراتا برأسية تألق المدافع إتزو فيها ليتابعها تيجانج برأسية سهلة داخل المرمى. حصل ميلان على فرصة قتل المباراة بالدقيقة 85، بعد أن انطلق لياو بهجمة بمجهود فردي رائع وتوغل بين المدافعين وبتفرد بالمرمى لكنه سدد كرة ضعيفة وسط تألق الحارس توراتي. وعاد لياو بعد دقائق ليهدر فرصة جديدة بعدما استلم عرضية موسى، ليطلق تسديدة طائشة فوق المرمى، ليرد مهاجم مونزا مالديني بتسديدة مماثلة من على حدود المنطقة تمر أعلى العارضة. وانتهى اللقاء بفوز صعب لميلان 1-0 على مونزا، ليحتاز خسارته قبل أيام أمام نابولي بثنائية نظيفة، ويحصد ثلاث نقاط مهمة لترتيب الجدول.

رفع الروسونيري رصيده إلى 17 نقطة بالمركز السابع، فيما تجمد رصيده مونزا عند 8 نقاط بالمركز الـ 18.

فوفانا؛ مواجهة ريال مدريد ليست حلاً

تحدث النجم الفرنسي يوسف فوفانا، لاعب أيه سي ميلان الإيطالي، عن المواجهة المرتقبة التي تنتظرهم ضد ريال مدريد الإسباني في دوري أبطال أوروبا.

وسيلعب الفريقان على أرض ملعب سانتياغو برنابيو غدا الثلاثاء المقبل في رابع جولات مرحلة الدوري في المسابقة الأوروبية الأهم. وقال فوفانا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا: «اللعبة ضد ريال مدريد ليس حلاً، حلمي كان يتمثل في أن أكون لاعباً محترفاً، والأمر تحقق بالفعل والآن أصبح عملي».

وتابع: «حسناً ريال مدريد فاز بالكثير بالبطولات، ولكن علينا أن نذهب إلى هناك متسلحين بنقاط القوة الخاصة بنا، وعلينا أن نحاول تحقيق الفوز». وجاء حديث فوفانا بعد فوز ميلان الصعب على مونزا بنتيجة 1-0 في إطار منافسات الدوري الإيطالي.

وعلق فوفانا على الفوز قائلاً: «لم تقدم أداء جيداً في اللقاء، ولكننا لعبنا جيداً في اللقاء الماضي وخسرنا».

وتابع: «إذا كان يجب أن نختار فائزاً أفضل أن نفوز، هذا كان الأمر الأكثر أهمية هذا المساء». وأضاف نجم ميلان: «نحن سعداء بالانتصار الذي حققناه».

نيسا مدرب مونزا: الحكام يفسدون كرة القدم

أبدى أليساندرو نيسا، المدير الفني لمونزا، غضبه من الأداء التحكيمي خلال خسارة فريقه بهدف دون رد أمام ضيفه ميلان، بالجولة 11 من الدوري الإيطالي.

مونزا سيطر على المباراة طوال الشوط الأول، وأهدر العديد من الفرص للتسجيل، كما سجل هدفاً إلغاء الحكم بسبب خطأ في بداية اللعبة، الأمر الذي تسبب في حالة جدل كبيرة. وقال نيسا في تصريحات لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "نشعر بالغضب، فخورون أيضاً بهؤلاء الشباب، لقد قدمنا أداءً رائعاً ضد أتالانتا وميلان، كان بإمكاننا تسجيل 4 أهداف بالشوط الأول، وسجلنا هدفاً واحداً وتم إلغاؤه". وأضاف "إنهم (الحكام) يفسدون كرة القدم من وجهة نظري، نحن بحاجة للعودة إلى الأسلوب القديم للتحكيم، ما هذا النوع من المخالفات؟ الحكام أرسلوا اعتذاراً إلى مونزا بعد خطأ ضد أتالانتا، لكن الاعتذار لا ينمنا من خسارة النقاط". واصل "إنهم يعقدون كرة القدم بشكل مفرط، وكل هذا لا معنى له، كرة القدم كانت أبسط من قبل، كانت رياضة احتكاك، والآن يتم المعاقبة على كل لمسة صغيرة، ظفر القدم يعتبر تسلاً، كما عليك أن تدخل التحديدات ويبدو موضوعاً خلف ظهرك، أو تكون ركلة جزاء". وأتم "أعتقد أن التحكيم يجب أن يتكيف مع الرياضة وليس العكس، يجب أن يتكيف القواعد مع الرياضة".



تذاكر نزال تايسون وبول المميزة تصل إلى مليوني دولار

ربما يكون الدخول للحلبة مع مايك تايسون أمرا مخيفًا للغاية لمعظم مشجعي الملاكمة، لكن كبار المراهقين وعشاق الملاكمة الذين يتطلعون للاقتراب من النزال أكثر من أي وقت مضى يمكنهم فعل ذلك بإنفاق مليوني دولار للحصول على مقاعد قريبة من الحلبة لمشاهدة نزاله أمام جيك بول في 15 نوفمبر الجاري. وكشفت شركة إيضيت للاستشارات اليوم الجمعة عن تصوراتها لحزمة الضيافة المميزة للمباراة، والتي تنقسم إلى حزمة "تجربة مالك أفضل لاعب" المكونة من 10 تذاكر وتسع لشخصين في جناح خاص على بُعد أقل من 6 أقدام من الحلبة في أرلنغتون بولاية تكساس. وقالت شركة إيضيت إن الجناح الفاخر المجاور للحلبة، التي ستشهد أول نزال احترافي لتايسون منذ 19 عاما، يتميز بمقاعد جلدية عالية الجودة ومعتمدة من الجهات المعنية بالملاكمة في تكساس. ومن بين الامتيازات الأخرى، زيارة غرفة تبديل الملابس الخاصة بتايسون وبول وفرصة الوجود على المسرح خلال عملية الوزن والحصول على قفازات موقعة من كلا الملاكمين. كما تتضمن الحزمة 4 مقاعد في أول صفين من الملعب الذي يسع 80 ألف متفرج ويُعد معقل فريق دالاس كاوبويز المنافس في دوري كرة القدم الأميركية. وكان تايسون (58 عاما)، والذي حقق 50 فوزا بينها 44 بالضربة القاضية مقابل 6 هزائم، واحدا بين أكثر ملاكمي الوزن الثقيل إثارة لخوف منافسيه في التاريخ. وفاز بول (27 عاما)، صانع المحتوى على موقع يوتيوب والذي تحول للملاكمة، في 9 نزالات وخسر واحدا. وتذاكر النزال المرتقب متاحة أيضا مقابل 37 دولارا فقط على موقع "سيات جيك" الرسمي للنزال عبر الإنترنت، في حين أن 3 مقاعد إلى جوار الحلبة سعرها يبلغ 50 ألف دولار لكل منها..



بعد مرور 6 سنوات.. كلوب يهاجم راموس بسبب تصرفه "الوحشي" ضد صلاح

لا يزال المدرب السابق لليزربول يورغن كلوب يكن مشاعر سلبية تجاه سيرجيو راموس لاعب ريال مدريد السابق، لتسببه في إصابة محمد صلاح في نهائي دوري أبطال أوروبا 2018. وبعد مرور 6 سنوات من الحادثة، شن كلوب هجوما جديدا على المدافع الإسباني، أكد خلاله أنه لم يسامحه بعد على الطريقة التي تعمد بها إصابة صلاح في النهائي الذي فاز به النادي الملكي بنتيجة 3-1. وكان كلوب وصف تدخل راموس على صلاح آنذاك بـ"القساوي والوحشي". إذ تسبب في تعرض اللاعب المصري لخلع في الكتف أثر بالسلب على منتخب بلاده في كأس العالم 2018، حين ودعت مصر دون حصد أي نقطة من مجموعة ضمت روسيا والسعودية وأوروغواي. وقال كلوب في تصريحات جديدة نقلتها صحيفة ماركا "إذا رأيت هذه اللقطة مرة أخرى ولم يكن اللاعب من ريال مدريد، تعتقد أنه لا يرحم ووحشي". وأوضح "بعد تدخل مثل الذي قام به راموس على صلاح، يجب على الشخص أن يحكم على الأمر بشكل أفضل، ومع وجود تقنية الفيديو المساعد (فار)، فهذه حالة يجب عليك النظر إليها مرة أخرى ومراجعتها جيدا". ولفت المدرب الألماني إلى أن وجود راموس في ريال مدريد ساهم في حمايته من قرارات الحكام، قائلا "أشاهد كرة القدم منذ أن كنت في الخامسة من عمري، لم أر لاعب مثل راموس". وأضاف كلوب في حديثه مع بودكاست "إينفخ مال لوبن" Einfach Mal Lupen الذي يقدمه شقيق توني كروس فيليكس "هل سيرخيو راموس رجل جيد حقا؟ إنه ليس من اللاعبين المفضلين لي. كان التصرف الذي قام به ضد صلاح وحشيا". وتابع "بالطبع، لا يستطيع أن يعرف أنه يؤلم كتفه، لكننا تعلم جميعا أنه فعل ذلك بسعادة بالغة. لم أستطع أبدا أن أفهم هذه العقلية، لم يكن لدي لاعبون من هذا القبيل، وعندما كان لدي هذا النوع، سعيت للاستغناء عنهم". واصل "لا أعتقد أن صلاح كان سيتأذى لو لم يعتد عليه راموس بهذا الشكل، لست متأكدا أنه كان محظوظا، لكن عدم معاقبة راموس سيؤدي لرؤية مثل هذه التدخلات مرة أخرى، مثل ضرب حارس المرمى بالمرفق، وإسقاط الخصم مثل المصارعة الحرة في وسط الملعب ثم الفوز بالمباراة". وعما إذا كان يود أن يكون راموس في أحد فرقته الحالية التابعة لشركة ريد بول، قال "لقد ركزت دائما على أن يكون لاعبو قلب الدفاع جيدين بما يكفي لعدم التورط في مثل هذه التصرفات". وفيما يتعلق بنهائي 2022، الذي خسره فيه ليزربول أيضا أمام ريال مدريد، قال كلوب "ريال مدريد آلة نتاج، خاصة في دوري أبطال أوروبا، كان ذلك جنونيا. لم يلعبوا دائما بشكل رائع. كنا نستحق الفوز في النهائي وكان من الصعب حقا قبول الهزيمة

هل عاد النجم البرازيلي

أدريانو إلى الاكتئاب والعيش بالشوارع؟



انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع فيديو تظهر النجم السابق لكرة البرازيلية أدريانو متسكما مع أصدقائه في الشارع وهو مخمور، مما طرح سؤالا في مواقع التواصل: هل عاد إليه الاكتئاب؟ ولكن بجولة سريعة على حسابه في منصة "إنستغرام" الذي يتابعه نحو 10 ملايين، يظهر أن النجم السابق لا نتر ميلان عاد لحياته الطبيعية ويلعب مباريات خيرية ويتسلم الجوائز ويصور إعلانات ويقود سيارات فاخرة ويحتفل بأعياد ميلاد أقرانه. ونشر أدريانو على حسابه الرسمي فيديوهات وصورا تظهره في إحدى مناطق الصفيح (القافيل) يسير ويمزج مع أصدقائه وأزفها بتعليق "جلسة تصوير ترفاق إصدار كتابي الجديد، المصور أكثر جنونا مني". وسيكون الكتاب بعنوان "خوفي الأكبر"، وتعد جلسة تصوير وتوقيع للكتاب في الـ13 من الشهر الجاري في مدينة ريو دي جانيرو. بعد النجم البرازيلي أدريانو أحد اللاعبين البرازيليين الذين تركوا بصمة كبيرة في أوروبا ومنتخب "السامبا" وعالم الساحرة المستديرة عموما. وبعد أن صعد بسرعة منذ انتقاله من فريق فلامينغو البرازيلي شابا موهوبا إلى إنتر الذي كان بوابة "الإمبراطور" إلى العالمية، غزا أوروبا وكرويا وباتت موهبته على كل لسان، وحقق عددا كبيرا من الألقاب الجماعية والجوائز الفردية، ولاحقا اتخذ قرارا بالعودة إلى بلاده.

وبعد وفاة والده والحديث عن أنه أصبح عضوا في عصابات تمتهن التجارة بالمخدرات والسلاح في "الظافيل"، كشف أدريانو -في مقابلة صحفية العام الماضي- عن السبب الحقيقي لتركه "جمل المجد بما حمل" والرجوع إلى البرازيل. وقال أدريانو في مقابلة "عندما عدت من أوروبا أخذت بعض الوقت للراحة، لم يفهم أحد السبب، وقالت الصحافة يوما إن أدريانو يكسب الملايين ولكنني لم أكتثر بناتا". وتابع "قبل اني كنت صغيرا في السن وطائشا ولكنني لم أكن كذلك، ثم خسرت والدي، ولم أكن أريد الكذب على موراتي (المالك السابق لإنتر) الرجل الذي منحني فرصة اللعب مع إنتر ميلان، ولم أكن أريد أن أمثل بأني أعب كرة القدم، منحني الفرصة أن أكون الإمبراطور، وكان بإمكانني الكذب عليه وأن أجنّي الأموال، وما زلت ملتزما بهذا الخيار، فعلت ما أريد وعدت إلى البرازيل، وكان هذا ما أريده حقا". ولعب أدريانو مع إنتر ميلان على فترتين: (2001-2002) و(2004-2009)، وفاز معه بلقبين في الدوري الإيطالي ومثلها في كل من كأس إيطاليا والسوبر الإيطالي، ولعب مع أكثر من فريق بإيطاليا قبل أن يعود إلى البرازيل في 2008 ويلعب مع عدة فرق برازيلية. وعلى مستوى المنتخب البرازيلي، فاز بكوبا أميركا 2004 وكأس القارات في 2005، كما ظفر بجوائز فردية كثيرة، أبرزها هدف كوبا أميركا وأفضل لاعب في البطولة عام 2004.





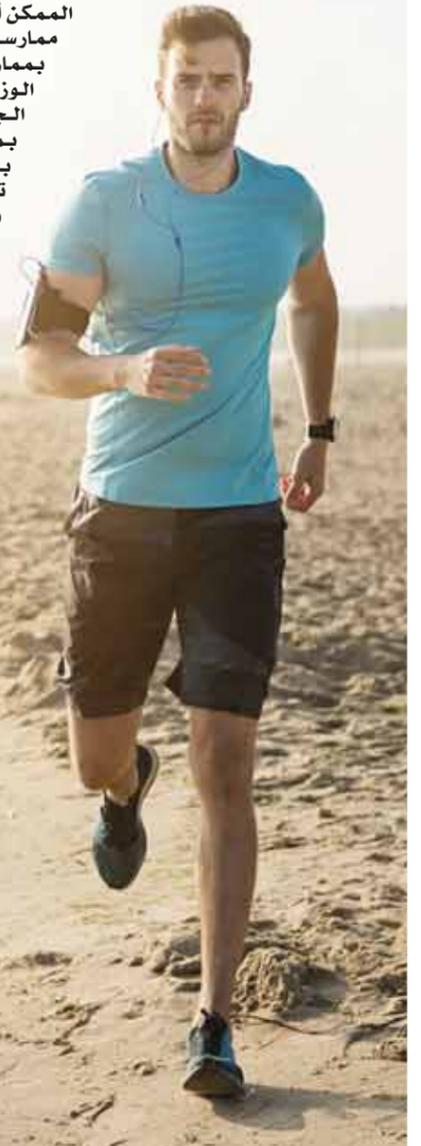
الخطوات الأولى لممارسة الفترد للرياضة

نصائح ثمينة للالتزام بالتمارين الرياضية

معظم من يعانون من السمنة وزيادة الوزن لا يلتزمون ببرامج تخفيف الوزن التي توضع لهم أو يضعونها هم بأنفسهم سواء من ناحية الغذاء وعاداته أو من ناحية الالتزام بممارسة التمارين الرياضية باستمرار والأسباب التي يتذرعون بها عديدة. وللتغلب على السمنة، كلما كانت الأطعمة التي تتناولها طبيعية، في أكثر حالاتها نبيئة، زادت الطاقة التي تستمدتها منها، تجنب جميع المواد الغذائية المعلبة والمجمدة والمحفوظة، قم بشراء المواد الغذائية والأطعمة العضوية الطازجة والمتاحة بسهولة في الأسواق والتي غير معدلة وراثيا أو محفوظة أو متغيرة عن حالتها الطبيعية، وتذكر دائما أنه كلما زادت الأموال التي تنفق على تسويق عنصر غذائي، كلما كان ذلك أسوأ بالنسبة لك. ويمكن أن تأتي نسبة 10 إلى 35% من التمثيل الغذائي لدينا من التأثير الحراري للغذاء - وهي الطاقة اللازمة لمعالجة الطعام المستهلك. إذا كنت تأكل من 5 إلى 6 وجبات صغيرة في اليوم، فلن تشعر أبدا بتعب نظاما غذائيا، وستظل طاقتك ثابتة، ولن تدخل أبدا في حالة ارتفاع السكر في الدم وسيصبح جسمك آلة تحرق الدهون والتي ستكون مستعدة لذلك، ممارسة الرياضة في أي وقت، يجب أن تكون كل وجبة نسخة مصفرة عما كنت معتادا عليه إذا كنت تتناول حاليا 3 وجبات في اليوم، يجب أن تحتوي كل وجبة على بروتين خال من الدهون وكرهيدرات نشوية وكرهيدرات ليفية. وبمجرد أن تتخذ قرارك بشأن شيء ما، كن صارما بشأنه وستصبح عملية تحقيق النتيجة أكثر سهولة، عندما تقرر أنك تريد أن تشعر بشكل أفضل وأن تبدو أفضل واكتساب المعرفة للقيام بذلك، فإن اتخاذ القرارات الصحيحة فيما يتعلق بتناول الطعام وممارسة الرياضة يصبح أمرا سهلا، اربط صحتك بالإنجازات الأخرى التي حققتها في حياتك، أن تقرر يعني قطع أي احتمال آخر، اجعل صحتك أمرا لا يد منه في جدولك الزمني وفي جميع قراراتك. طبق قاعدة 10/90 - إذا كنت تقوم باختيارات غذائية صحية في 90% من الوقت بالكميات الصحيحة، وكنت تمارس الرياضة بانتظام وبكثافة، فاستمع بـ 10% من الوقت الأخرى دون ذنب يمكنك التخطيط مسبقا للحصول على نسبة 10% إذا كنت تعلم أن هناك حفلة قادمة خلال عطلة نهاية الأسبوع أو إذا كنت ستسافر وستضطر إلى تفويت أحد التمارين. ولكن في حال تقلبت عليك قائمة الحلوى، تنغمس دون أي ندم وتعرف على الوجبة التالية التي ستعود إلى المسار الصحيح. كما يزيد الإحما من تدفق الدم إلى العضلات بحوالي 55%، مما يمنحك تقريبا أفضل للعضلات، سوف تتعرق في وقت مبكر، مما يساعد على تنظيم درجة حرارة جسمك، كما أنه يبدأ الاتصال العصبي الذي يبدأ بإطلاق الكرهيدرات والإنزيمات الدهنية والهرمونات مع تقليل مجهودك الملحوظ أثناء تدريب القوة، 5 دقائق فقط من المشي أو ركوب الدراجات ستفي بهذا المطلب. قم بتنوع تمارين القلب، مثل المشي وركوب الدراجات أو الكيك بوكسينغ والتمارين الرياضية المتدرجة، سيساعد ذلك على تطوير لياقة القلب والأوعية الدموية على النحو الأمثل، والحفاظ على عنصر المتعة في التمرين، وتجنب الإفراط في التدريب، وكذلك الإصابة، سوف تستهلك المزيد من السعرات الحرارية. قم بدمج العديد من تقنيات القلب - استخدم مزيجا من التدريب المستمر، المتقطع، وتدريب الدائرة (واللعبة السريع)، تجبر التقنيات المتغيرة جسمك على التكيف وأن يصبح أكثر كفاءة، تختلف الكثافة وتعديل أنماط التأثير، على سبيل المثال، إذا كنت تسير في نفس المسار بنفس الوتيرة كل يوم، فابدأ في دمج دفعات من التسارع بشكل متقطع، المبدأ الأساسي هو أن التغيير هو ما يحافظ على تقدم الجسم، مما يؤدي إلى تحسينات وحرق الدهون. قم بممارسة الرياضة بكثافة أقل لمدة 45 إلى 60 دقيقة، ثم خلال الأسبوعين إلى الثلاثة أسابيع التالية، قم بأداء 20 إلى 30 دقيقة بأقصى كثافة، في الأسبوعين التاليين إلى 3 أسابيع، قم بالتمرين بكثافة معتدلة لمدة 30 إلى 45 دقيقة، يسمح لك هذا النظام بالحفاظ على مستوى عال من اللياقة البدنية وعدم الإفراط في التدريب، ستساعد دورة التدريبات هذه جسمك على أن يصبح أكثر كفاءة في حرق الدهون. قم بأداء عدة تمارين تقوية تتخللها مقاطع كارديو قصيرة، على سبيل المثال، قم بالضغط على الساق، والسحب الجانبي للأسفل لأزمة البطن متبوعة بـ 3 دقائق من ركوب الدراجة. ثم كرر 3 تمارين قوة أخرى تليها 3 دقائق من المشي. التدريب الدائري له معدل تسرب أقل، وهو حارق فعال للسعرات الحرارية، ويزيد من قوة العضلات ويقلل من دهون الجسم. اختر التمارين التي تعمل على مجموعات العضلات المركبة، وهذا يعني أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد، هذا سوف يعطيك موسعدا الأميال لكل تمرين. تشمل الأمثلة القرفصاء، والاندفاع، والضغط، تحتاج إلى 35 إلى 50 سعرا حراريا يوميا مقابل كل كيلوغرام من العضلات في جسمك لتتحافظ عليها، بينما يتطلب كل كيلوغرام من الدهون في جسمك سعرات حرارية متواضعة في اليوم. ممارسة الرياضة أول شيء في الصباح، لدى المتدربين في الصباح احتمالية أعلى للظهور، في وقت لاحق من اليوم، تزداد احتمالات تخطي التمرين مع ظهور الانقطاعات وبدء التعب، تساعد التمارين الصباحية أيضا على تنظيم استجابة الهرمونات لديك، وإخبار جسمك بإفراز الدهون وبدء عملية الأيض. تناول وجبة "أولية" قبل التمرين، تناول وجبة صغيرة متوازنة قبل التمرين سيساعدك على حرق الدهون، بعد تناول الطعام، يرتفع سكر الدم لديك وتعمل التمارين مثل الأنسولين للمساعدة في تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم، يمكنك تناول الطعام أيضا الطاقة للقيام بتمرين أكثر كثافة - وبالتالي ستحرق المزيد من السعرات الحرارية. وللحصول على الفوائد الكاملة للتمارين الرياضية، يجب أن تخرج عن الأوزان الخفيفة والمشى المعتدل. لا تخف من زيادة مقاومتك وتحدي عضلاتك ونظام القلب والأوعية الدموية. من أجل التغيير، عليك تجاوز حدودك الجسدية إلى ما هو أبعد مما اعتدت عليه. ومن أجل استقلاب الدهون، يجب أولا إطلاقها من الخلايا الدهنية ثم نقلها عن طريق مجرى الدم حيث يتم تحويلها إلى الكبد والأنسجة النشطة الأخرى لاستخدامها كوقود. إذا كنت في حالة جفاف، يجب على الكبد أن يساعد الكلى ولا يمكنه التركيز على دوره في إطلاق الدهون. من القواعد العامة أن تأخذ وزن جسمك وتضربه في 0.55 لتقدير عدد أوقيات الماء التي يجب أن تستهلكها يوميا. تمرن باستخدام دفعات من التسارع والتعافي. تظهر الأبحاث أن تقلب معدل ضربات القلب هو أكبر مؤشر على الصحة. للتدريب على أكبر نطاقات لمعدل ضربات القلب، قم بأداء دفعات من النشاط على مدار اليوم. على سبيل المثال، يمكنك الركض إلى صندوق البريد، والركض في مكانك لمدة 60 ثانية أثناء تسخين طعامك أو تنفجر 3 مجموعات من السلاالم. يمكن أن تستمر اندفاعات التسارع حتى 60 ثانية ويمكن تكرارها من 5 إلى 7 مرات يوميا كل يومين. سيظل التمثيل الغذائي الخاص بك مرتفعا بعد الانفجار، وسيظل مرتفعا لمدة تصل إلى ساعة أو أكثر اعتمادا على مدى شدة الانفجار، بشكل عام، يساهم أداء دفعات قصيرة على مدار اليوم في حرق السعرات الحرارية، وفقدان الدهون، وتحسين الصحة والوضوح العقلي. حرصك في الالتزام ببرامج التمرين الخاص بك تكون أعلى عندما تقوم بتجنيد شخص مهم آخر، إن المسألة أمام الشريك هي أكثر تحفيزا من ممارستها بمفردها، اختر شريكا مهما بالنسبة لك، يشارك أهدافك ويتمتع بقدرته جسدية مماثلة أو أفضل قليلا. أولئك الذين يلتزمون بالأهداف وخطة الورق لديهم معدل نجاح أعلى، لذا يمكنك استخدام دفتر يوميات تم تطويره خصيصا لإرشادك خلال عملية فقدان الدهون أو استخدام مستند أو دفتر ملاحظات جديد فارغ لتسجيل مشاعرك ونجاحاتك وعقباتك والإنجازات.

إن المنافع التي يكسبها الفرد من ممارسة الرياضة لا تقتصر على الجانب الجمالي؛ حيث أن ممارسة الرياضة تمنح الجسم القوة وتحميه من العديد من الأمراض، ومن أهم فوائد الرياضة أنها تؤدي إلى تنظيم نسبة السكر في الدم، وبالتالي تخفض من احتمالية الإصابة بمرض السكري، تحمي الجسم من مرض السمنة، كما تعمل على تقوية جهاز المناعة والجهاز التنفسي، تؤدي إلى تقوية الذاكرة، تمنح الجسم الراحة وتساعد في التخلص من مشاكل الأرق التي قد يعاني منه الكثير. لا بد من التنويه على أنه عندما ينتظم الفرد في ممارسة التمارين الرياضية، فهذا يساعد على التحسين من مستوى اللياقة البدنية والتحسين من الكفاءة الذهنية؛ مما يؤدي إلى الرفع من مستويات الطاقة لأداء جميع الفعاليات في حياته اليومية. من الممكن أن يقوم الفرد باستشارة الطبيب؛ حيث يجب على الفرد الذي لديه الرغبة في البدء بممارسة التمارين والأنشطة الرياضية أن يقوم باستشارة الطبيب الخاص، خصوصا إذا كان يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، أو في حالة كان الفرد مدخنًا، أو كبيرا بالعمر، من الممكن أن يقوم الفرد باختيار نوع الأنشطة الرياضية التي يحب القيام بها؛ حيث أن هذا ما يساعده في الاستمرار على القيام به. ويجب على الفرد أن يبدأ بممارسة الرياضة بصورة تدريجية؛ حيث

أن هذا ما يحافظ على عزيمة الفرد، من الممكن أن يقوم الفرد بتحديد الهدف من ممارسة الرياضة؛ حيث قد يرغب الفرد بممارسة الرياضة من أجل التقليل من الوزن الزائد، أو التخفيف من التهاب الجسم، من الممكن أن يقوم الفرد بمكافئة نفسه خصوصا عندما يقوم بإنجاز أحد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. من المهم أن يقوم الفرد بممارسة التمارين الرياضية بمشاركة بعض الأصدقاء أو الأقارب؛ لأن هذا يزيد من المتعة، ويزيد من التنافس بين الأفراد، من الممكن أن يقوم الفرد بعمل خطة إضافية في حال حدثت ظروف أدت إلى فشل الخطة الرئيسية



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **عمرقاني**

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

من أجل اشراركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب01 هجج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.annuaire@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

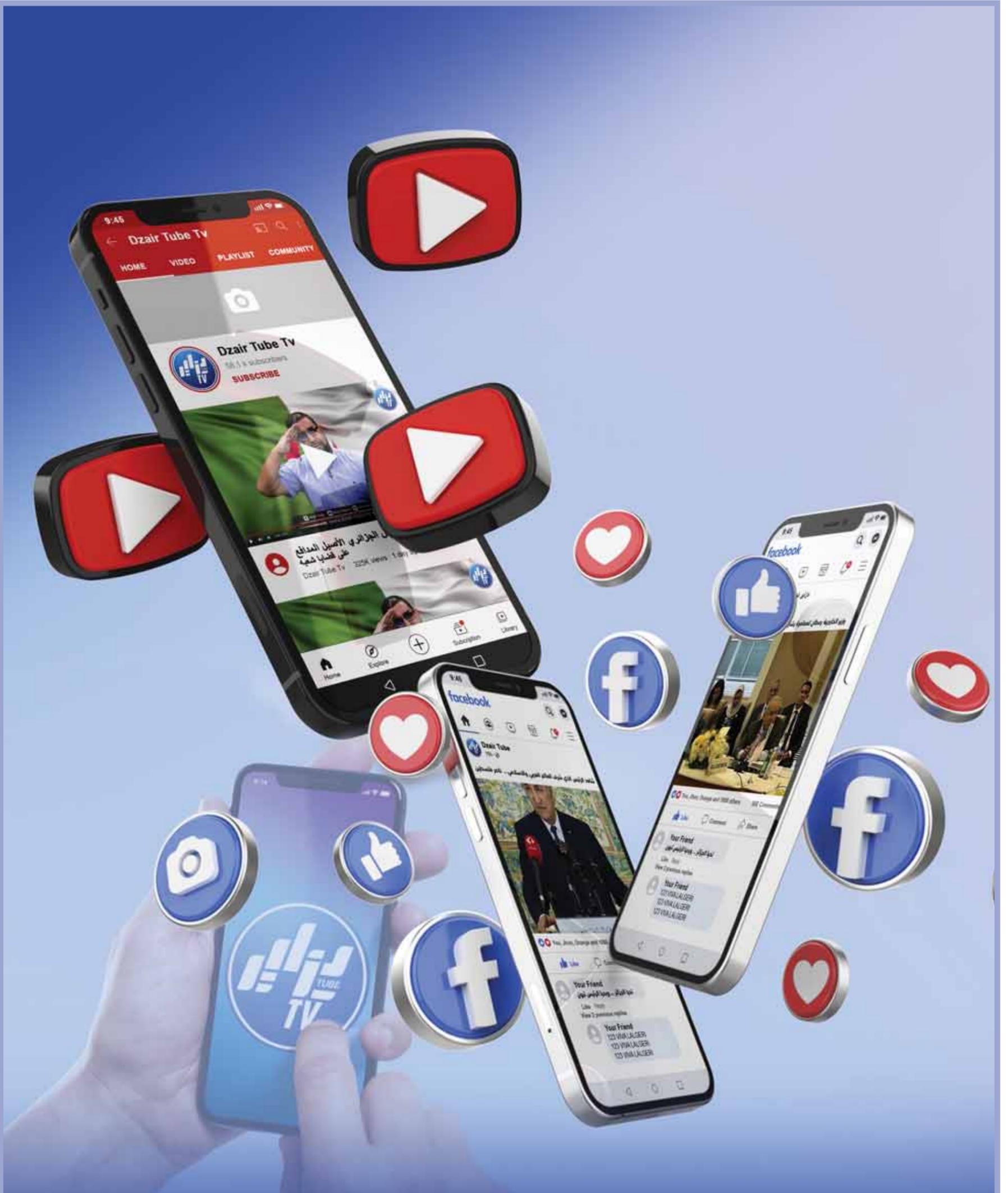
العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

📍 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

