

"الخضر"  
يستهدفون معادلة  
الرقم القياسي لـ  
"الأرجنتين"

www.dzair-tube.dz  
SPORT

بن سبغيني:

"تعرضت لانتقادات  
لاذعة خلال مسيرتي  
لكنها لم تنقص  
من عزيمتي"



الجولة الرابعة من تصفيات كأس العالم 2022

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 12 أكتوبر 2021 الموافق لـ ربيع الأول 1443 هـ العدد: 315 الثمن: 30 دج

النيجر - الجزائر



(اليوم على الساعة 17:00)



المنتخب يختم تحضيراته بـ "نيامي"



ممنوع  
التعثر

إتحادية  
النيجر واثقة من  
تحقيق نتيجة  
إيجابية أمام  
الخضر

بوركيننا فازو

"الويفا"

تهنيء سليمان  
بعد تحطيمه  
الرقم القياسي



"الخيول"  
البوركينا بية  
تتصدر  
المجموعة  
الأولى مؤقتا

أشبال بلماضي يخوضون آخر حصة تدريبية بملاعب المواجهة

# المنتخب يختم تحضيراته بنيامي تحسبا لمواجهة النيجر

حيث يريد بلماضي إيجاد الحلول اللازمة ووضع الخطة المناسبة لتضادي أي مفاجأة غير سارة في نيامي وستوجه اليوم وفد المنتخب لتناول وجبة الغداء، تليها فترة إستراحة، إلى غاية الرابعة ونصف زوالا موعد التنقل إلى ملعب سيني كوتشي لمواجهة منتخب النيجر. حميد

النيجر، ومن دون شك فإن الناخب الوطني جمال بلماضي، سيقف على الصعوبات التي خلقها المنافس في الشوط الأول من مواجهة الجولة الثالثة بالجزائر وبالإضافة إلى ذلك وقف بلماضي على النقاط الإيجابية لـ "الخضر" في الشوط الثاني، والتي مكنتهم من حسم اللقاء بسداسية كاملة

"الخضر" في اليوم الأخير من التحضيرات ووفق البرنامج المسطر لليوم الأخير من التحضيرات قبل مباراة الثلاثاء، فإن رفقاء القائد رياض محرز قاموا أمس بنزهة خفيفة بمحيط الفندق وسيكون الموعد في حدود منتصف نهار اليوم مع حصة فيديو، مخصصة لمعاينة أخيرة لمنتخب

نوعية أرضية الميدان، التي يتمنى الجميع أن تكون أحسن من أرضية ملعب تشاكر الكارثية ودامت الحصة التدريبية الأخيرة حوالي ساعة ونصف، ليعود اللاعبون إلى الفندق، لتناول وجبة العشاء، وبرمجت في حدود الساعة الثامنة ونصف ليلا، حصة علاج للاعبين وهي آخر نقطة في برنامج

اختتم المنتخب الوطني أمس تحضيراته، تحسبا لمواجهة النيجر، يخوض آخر حصة تدريبية في توقيت المباراة، على أرضية ميدان الجنرال سيني مونتشي بنيامي وأجرى "الخضر" أمس حصتهم التدريبية الأخيرة بملعب سيني كوتشي في توقيت اللقاء، وهي الحصة التي وقف خلالها اللاعبون على



بسبب صورته وهو يؤدي صلاة المسافرين في سفيرة النيجر بلماضي يصنع الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي

صنع الناخب الوطني جمال بلماضي الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خلال رحلة أشباله إلى عاصمة النيجر نيامي، بأدائه لصلاة المسافرين، بعد إقلاع طائرة الخضر وأثارت صورة الرجل الأول في الخضر الحدث لدى متابعي مواقع التواصل الاجتماعي، الذين تداولوا صورته والفيديو أذناه، خاصة وأن أفضل مدرب في القارة السمراء، ظهر في حالة خشوع وبرزت التعليقات مدى الحب والإحترام الذي يكنونه الجزائريون لمدرّب الخضر الذي يحرص تمام الحرص على الانضباط وأداء صلواته. حميد

بن سبيني تعرضت لانتقادات لاذعة في بداية مسيرتي لكنها لم تنقص من عزيمتي

كشف الدولي الجزائري رامي بن سبيني، على هامش توقيع عقد شراكة مع مؤسسة أوريدو عن أحد أسباب نجاحه في مشواره الكروي. ووجه الظهير الأيسر للخضر من خلال هذه المناسبة رسالة وجهها للشباب الجزائري وقال بن سبيني، خلال امضائه على عقد شراكة مع مؤسسة أوريدو، "الرسالة التي يمكنني توجيهها للشباب الجزائري في مختلف المجالات، هي أخذ الانتقادات من الجانب الإيجابي، وعدم الاستسلام" وأضاف: "شخصيا وخلال تجربتي تعرضت لانتقادات لاذعة، والتي كان من شأنها أن تحطمني معنويا، لكن واصلت بجديّة أكبر من أجل بلوغ هدفي" يذكر أن رامي بن سبيني، سيفيق عن المباراة التي ستجمع المنتخب الوطني، بنظيره من النيجر، ضمن تصفيات كأس العالم، بسبب الإصابة التي يعاني منها حميد

## اتحادية النيجر واثقة من تحقيق نتيجة إيجابية أمام الخضر

قالت اتحادية النيجر لكرة القدم عبر صفحتها الرسمية إن تحقيق نتيجة إيجابية أمام الجزائر أمر ممكن بعد تقديمها للمباراة المرتقبة أمام المنتخب الجزائري. وكشفت اتحادية النيجر لكرة القدم: "بتضاهر جهود الجميع بإمكاننا تحقيق نتيجة أمام المنتخب الجزائري وأضاف: « بما أننا نؤمن بإمكانياتنا فالخروج من المباراة بنتيجة جيدة يبقى أمرا ممكنا" ويسعى مدرب منتخب النيجر جون ميشال كافالي، لاستغلال عدة عوامل في مقدمتنا الظروف المناخية، من أجل كبح "الخضر" في مباراة الثلاثاء، خاصة وأنه كان قد أراح العديد من الأساسيين في الشوط الثاني من المباراة السابقة، تحسبا للقاء الجولة الرابعة ومن جهته الناخب الوطني جمال بلماضي، كان قد صرح في الندوة الصحفية التي تلت المباراة الأولى، أن هدف النيجر يبقى الإطاحة بالخضر في نيامي، وليس التاهل إلى المونديال ويبقى الأمر المحفز لأشبال كفاي هو الأداء المقدم في المرحلة الأولى من المواجهة السابقة، أمام "الخضر"، وهو الشوط الذي أبلى فيه النيجر بلاءا حسنا كما سيتخذ كفاي معيارا بالنسبة إليه لتحضير المواجهة الثانية أمام المنتخب الجزائري. حميد

التنهائي تتهاطل على الأهداف التاريخي للخضر "الويفا" تنهى سليمان بعد تحطيمه الرقم القياسي

هنا أمس الإثنين الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، الهدف التاريخي للمنتخب الوطني، إسلام سليمان الذي نجح في تحطيم الرقم القياسي الذي كان يحوزة الدولي الأسبق عبد الحفيظ تسفوات وكتب "الويفا" عبر صفحته الرسمية على تويتر: « الهدف إسلام سليمان، يدخل التاريخ نهاية هذا الأسبوع ليصبح أحسن الهادفين في تاريخ "الخضر" وكان إسلام قد تلقى إشادة مؤخرا من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم، ونال ثناء العديد من وسائل الإعلام المختلفة. حميد

بعدما صار مرشحا للتتويج بالكرة الذهبية

## رياض محرز يضغط على غوارديولا ويحرجه مجددا

يواصل الدولي الجزائري رياض محرز الضغط على مديره الإسباني بييب غوارديولا بعد حرمانه من المشاركة في المباريات الأخيرة لتأديته مانشستر سيتي ووضع النجم الجزائري رياض محرز التقني الإسباني جوسيب غوارديولا مديره في فريق مانشستر سيتي الإنجليزي، في حرج شديد وأدرجت المجلة الشهيرة "فرانس فوتبال" ضمن قائمة تضم 30 لاعبا، مرشحا لنيل جائزة "الكرة الذهبية" لعام 2021 لينال مقعدا في ساحة الكبار ووضع محرز المدرب بييب الإسباني بييب غوارديولا أمام الأمر الواقع حسبما كشفت عنه الصحف البريطانية، من خلال ترشيح محرز للكرة الذهبية، وهو ما يعني أنه ليس بحاجة لتذكير أي شخص بقدراته الفنية الخرافية"، تقول صحيفة "مانشستر إيڤنينغ نيوز" الإنجليزية في تقرير لها نشرته أمس الإثنين. وانتقدت الصحف البريطانية المدرب غوارديولا، عقب تهميش قائد الخضر وتحميله المسؤولية في منصب الخط الأمامي. وأوضحت أن فريق مانشستر سيتي لا يملك مهاجما برتبة "قناص"، وأن الدولي الجزائري لم يشغل هذا المنصب منذ بداية مشواره الكروي. وخاض فريق مانشستر سيتي في الموسم الحالي 10 مباريات رسمية، لها صلة ببطولة إنجلترا وكأس الرابطة المحلية وكأس رابطة أبطال أوروبا، ولم يمنح المدرب غوارديولا الجناح محرز فرصة اللعب أساسيا، سوى في 4 مباريات فقط منها واحدة في منافسة "البريميرليغ" ومع ذلك، سجل الدولي الجزائري 4 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين. حميد



الجولة الرابعة من تصفيات كأس العالم 2022 بقطر

النيجر - الجزائر ملعب الجنرال "سيني كونتشي" سا 17:00

## "المحاربون" بشعار لا مجال للخطأ في "نيامي"

بدران، الذي لم يترك انطبعا جيدا في المواجهة وارتكب أخطاء لا يمكن أن تتكرر في مباراة النيجر، لأن مثل هذه المباريات تحتاج إلى لاعبي الخبرة، وهي الصفة المتوفرة لدى بن العمري. وكان بلاماضي فضل استدعاء بن العمري رغم الإصابة وحاول تجهيزه طوال التبرص لمباراة النيجر في لقاء الجولة الرابعة، وما يزيد من آمال مشاركته في اللقاء هو عدم إعضائه من سفريه النيجر كما كان عليه الحال أمام رامي بن سبعيني المصاب.

### بلابلي الورقة الرابعة في خطط بلاماضي

عنصر فعال سيعول عليه جمال بلاماضي من البداية أمام النيجر، وهو يوسف بلابلي لاعب نادي قطر، بعد أن شارك احتياطيا في لقاء الجمعة الماضي، في وقت بدأ فيه منافسه في الجهة اليسرى، سعيد بن رحمة، ويفضل بلاماضي استغلال خبرة بلابلي الأفريقية، التي اكتسبها مع نادي اتحاد الجزائر والترجي التونسي في المشاركات القارية، في مباراة نيامي وهو المتعود على الملاعب الأفريقية والظروف المناخية الصعبة، على عكس نجم وست هام الذي لا يملك هذه الأوراق الرابعة، لا سيما أن أرقام بلابلي مرعبة مع "محاربي الصحراء" تحت إشراف بلاماضي.

### سليمان المتوفج في أحسن رواق لخلافة بونجاح

في الخط الأمامي فسيوظف بلاماضي مرة أخرى الهدف التاريخي للمنتخب الجزائري، إسلام سليمان، أساسيا، بعد أن كان بغداد بونجاح بدأ أولمبيك ليون الفرنسي، الذي كان يعاني من إصابة، قبل أن يدخل في المرحلة ويسجل هدفين تصب بفضلهما نفسه هدافا تاريخيا للمنتخب الجزائري برصيد 37 هدفا، ما يؤكد فعاليته الهيبية مقارنة ببونجاح، الذي تراجع مستوياته بشكل كبير في المباريات الأخيرة للمحاربين إلى جانب القائد رياض محرز، الذي يعول عليه الجزائريون لصناعة الفارق في نيامي.

### السنگالي "سي عيسى" يدير لقاء الخضر والنيجر

من جهته، عينت الاتحادية الدولية لكرة القدم "فيضا"، رباعي تحكيم سنغالي بقيادة سي عيسى، لإدارة مباراة الإياب بين الجزائر والنيجر المقررة اليوم الثلاثاء على ملعب الجنرال سيني كونتشي بنيامي. وسيكون في مساعدة الحكم الرئيس سي عيسى، مواطناه توري سيرغني مساعد أول، وبين قورة نوها مساعد ثان، ودويوف أدلبار حكم رابع. وسيم

### هدف عالمي لـ "نعيجي" في ودية فريقه "بو" و"تولوز"

بصم اللاعب الجزائري، زكرياء نعيجي، على هدف عالمي خلال المواجهة الودية الأخيرة التي جمعت ناديه "أف سي بو" ضد "تولوز". وشارك نعيجي أساسيا، ضمن تشكيلة ناديه في هذه المواجهة الودية التحضيرية، التي جمعتهم بنادي تولوز، وبرز خريج بارادو، في هذه المباراة، من خلال تسجيله لهدف عن طريق ضربة مقصية لم يتمكن حارس الخصم من صداه. وكان مهاجم بارادو قد تلقى عديد العروض من أندية محلية على غرار شباب قسنطينة الجزائري والإفريقي التونسي لكن اللاعب فضل العرض الفرنسي من أجل البروز أكثر. وسيم



يستعد المنتخب الجزائري لكرة القدم لمواجهة نظيره النيجري من جديد، مساء اليوم الثلاثاء، على الساعة 17:00 بالتوقيت الجزائري برسم الجولة الرابعة من تصفيات كأس العالم 2022 بقطر، وهو يبحث عن الفوز لا غير من أجل تعزيز صدارته للمجموعة الأولى، تأمينا لوضعيته قبل استقبال منتخب بوركينافاسو في الجولة السادسة والأخيرة بالجزائر للتنافس على بطاقة الترشح إلى المباراة الفاصلة المقررة في مارس المقبل. ويأمل رفاق الحارس رايس وهاب ميولجي في العودة بالزاد كاملا من نيامي عاصمة النيجر، قصد تعزيز رصيدهم من النقاط، ورفع حظوظ التأهل إلى الدور التصفيوي الأخير ضمن المجموعة الأولى، ومواصلة حصد النتائج الجيدة، والاقتراب من الرقم العالمي الخاص بأطول سلسلة بدون هزيمة. ويعول الناخب الوطني جمال بلاماضي على تحقيق الفوز في المباراة والاقتراب من التأهل للدور الضاصل لهذه التصفيات، وذلك سيمر عبر الدخول بأفضل تشكيلة ممكنة تؤكد السادسة التي فاز بها لاعبه في لقاء الذهاب يوم الجمعة الماضي.

### بلاماضي سيحدث بعض التعديلات في التشكيل الأساسي

من المنتظر، أن يحدث جمال بلاماضي بعض التعديلات على التشكيلة الأساسية من منطلق أنه سيواجه النيجر على ملعبه وفي ظروف مناخية صعبة، بسبب الحرارة والرطوبة العاليتين، وسيبدأ بلاماضي المباراة كالعادة بالحارس وهاب رايس ميولجي، في حين سيشتغل كل من يوسف عطال ومحمد فارس الجهتين اليمنى واليسرى، علما أن فارس يعوض بن سبعيني المصاب للمرة الثانية على التوالي.

### عودة منتظرة لـ "بن العمري" إلى التشكيلة الأساسية

أول التغييرات المرتقبة هي العودة المرتقبة لجمال بن العمري نجم نادي قطر، والذي غاب عن لقاء النيجر في الجولة الماضية بسبب الإصابة، وعوضه آنذاك مدافع الترجي التونسي، عبد القادر

لن يكون قادرا على المشاركة مع نابولي في المباريات القادمة

### "وناس" يحتاج إلى راحة إضافية قد تصل إلى ثلاثة أسابيع

كشفت صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، أن الدولي الجزائري آدم وناس لن يكون قادرا على المشاركة مع نابولي في المباريات القادمة، إذ سيحتاج إلى راحة إضافية قد تصل إلى ثلاثة أسابيع قبل أن يكون جاهزا لمساندة فريقه الذي يتصدر ترتيب الكالتشيو. ورغم مجهودات وناس، للمحافظة على مكانته في الفريق، إلا أن الإصابة عطلت بروزه وستجعل مهمته صعبة لاحقا نظرا لقوة المنافسة في صفوف نابولي، الذي سيستعيد لاعبه البلجيكي ميرتينس بعد التوقف الدولي، إذ عاد للتدريب بشكل عادي مع المجموعة، ويملك نابولي خط هجوم قويا تميز في بداية الموسم في مختلف المباريات، وهو ما يجعل مهمة وناس صعبة، ورغم ذلك فإن تألقه خلال الفترات القليلة التي شارك فيها هذا الموسم قد يساعده في كسب المنافسة بعد عودته إلى التمارين بشكل طبيعي. جدير بالذكر، أن لوشيانو سباليتي، هو من أصر على بقاء وناس هذا الموسم، ورفض كل العروض التي وصلت من أندية مختلفة بهدف التعاقد مع لاعب "الخضر"، وذلك بعد تألق وناس في المباريات التحضيرية قبل بداية الموسم الحالي.

وسيم

### مانشستر سيتي

### "محرز" ينافس على جائزة أفضل هداف خلال شهر سبتمبر

يتواجد الدولي الجزائري رياض محرز، ضمن قائمة المرشحين على جائزة أفضل هداف لشهر سبتمبر، في ناديه مانشستر سيتي الإنجليزي. ونشر إدارة مانشستر سيتي، عبر الحساب الرسمي للفريق على "تويتر"، صبر آراء، لجمهور النادي، من أجل اختيار أفضل هداف لشهر سبتمبر. وتواجد محرز ضمن قائمة المرشحين، أين سينافس كل من سيلفا، ديبورين، فودان، فاران، بالمار، وخيسوس. يعاني كثيرا هذا الموسم في الدوري الإنجليزي الممتاز، بخروجه تقريبا من حسابات المدرب الإسباني، بييب غوارديولا، إذ اكتفى بالمشاركة في خمس مباريات من أصل سبع في الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث، شارك مرة واحدة أساسيا والمباريات الأخرى شارك فيها للدقائق فقط، وغاب عن مباراتي ليستر سيتي وليفربول اللتين اكتفى بمتابعتها من دكة البدلاء. وسيم



بعد الوصول الى المباراة  
30 دون هزيمة

### "الخضر" يستهدفون معادلة الرقم القياسي لـ "الأرجنتين"

يتطلع المنتخب الجزائري لكرة القدم إلى معادلة الرقم القياسي لمنتخب الأرجنتين، بخصوص عدد المباريات المتتالية دون خسارة، التي وصلت إلى حدود 31 مباراة للأرجنتين في الفترة الممتدة بين عامي 1991 و1993، في حين يملك "محاربو الصحراء" 30 مباراة دون هزيمة وهي السلسلة المستمرة لحد الآن. محاربو الصحراء يملكون فرصة تاريخية للاستمرار إلى جانب كبار المنتخبات العالمية ونجوم الكرة عبر التاريخ، في التصنيف الخاص بالسلسلة التاريخية دون خسارة، ولا يتفوق على المنتخب الوطني حاليا سوى خمسة منتخبات، هي الأرجنتين والمجر والبرازيل وإسبانيا وإيطاليا، والتي حققت سلسلتها التاريخية في فترات متفاوتة. وكان المنتخب الجزائري قد عادل بعد فوزه على النيجر في الجولة الثالثة من تصفيات كأس العالم 2022، يوم الجمعة الماضي، رقم منتخب فرنسا في سلسلة اللاهزيمة بـ 30 مباراة متواليا، والذي سجل خلال حقبة الجيل الذهبي بقيادة الأسطورة زين الدين زيدان. وبالتحديد في الفترة الممتدة من 1994 إلى 1996، ما يضع محرز مع خانة أساطير كرة القدم العالمية، وهو قائد المنتخب وأبرز مهندسي تألقه منذ بداية سلسلة اللاهزيمة التي بدأت من عام 2018. يخوض "الخضر" مواجهة صعبة خارج ملعبه أمام النيجر، ضمن التصفيات الأفريقية المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2022، بهدف تقادي الهزيمة للمباراة الـ 3 على التوالي لتجاوز منتخب فرنسا ومعادلة رقم الأرجنتين، لمواصلة كتابة التاريخ ولم لا محاولة كسر الرقم القياسي الموجود بحوزة المنتخب الإيطالي بـ 37 مباراة. وسيم



مولودية الجزائر

# "العميد"

## يدخل تريبا رابعا ومباراتين وديتين في البرنامج

دخلت تشكيلة مولودية الجزائر مساء أمس، في تريبس هو الرابع منذ انطلاق التحضيرات استعداد للموسم الكروي المقبل في 22 الجاري، فيما برمج الطاقم الفني لـ "العميد" بقيادة بن يحي لقائين وديتين من أجل ضبط التشكيلة الأساسية التي سيعتمد عليها في انطلاق الرابطة المحترفة الأولى. بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة عقب نهاية التريبس الثالث بالمدرسة الوطنية للندقة والإطعام بعين البنيان، والذي كان محل سناء الإدارة والطاقم الفني، بعدما استفاد التقني التونسي تطبيق برنامج المسطر بخوض 5 لقاءات ودية سمحت له بالوقوف على تقدم التحضيرات وجاهزية تشكيلة المولودية لخوض أول مباراة في الموسم الجديد أمام نجم مقرة. واستأنف زملاء عبد الرحمن حشود أمس، تحضيراتهم مجددا بملعب ملعب 5 جويلية الأولمبي "حجوط"، أين من المرتقب أن يخوض تريبا تحضيريا جديدا هو الرابع منذ انطلاق التحضيرات، لمدة 6 أيام فيما يرتقب أن تتخلله مباراتين وديتين حسب البرنامج المسطر من قبل الطاقم الفني.

### إلغاء مواجهة أمل الأربعاء وتعويضها بودية أمام "النصرية"

إلى ذلك، كشفت مصادر مقربة من بيت "العميد"، أن اللقاء الودي أمام أمل الأربعاء يوم الجمعة المقبل، قد تم إلغاؤه وتعويضه بمباراة ودية أمام نصر حسين داي، وذلك بعد تنقل "الزرقا" إلى الشلف لمواصلة تريبسها التحضيري هناك، هذا ويراهن المدرب التونسي خالد بن يحي على مواجهة نصر حسين داي من أجل ضبط التشكيلة الأساسية بنسبة كبيرة، خاصة وأن المواجهات الأخيرة سمحت له بأخذ نظرة شاملة على إمكانيات اللاعبين وجاهزيتهم لبدء الموسم، حيث لم يتبق سوى بعض الترتيبات من أجل وضع النقاط على الحروف فيما يخص التعداد الأساسي.

سفيان ع.

### تعيين البلجيكي سيلفان دي فيرديت لإدارة الأكاديمية

## بارادو يطيح بسكرة وديا والإدارة تهمسك بموالي

أطاح نادي أتلتيك بارادو، صباح أمس بضيضه اتحاد بسكرة، في لقاء ودي تحضيري ضمن استعدادات الفريقين لانطلاق الموسم الكروي المقبل من الرابطة المحترفة الأولى. وخاض أبناء "البايك"، صبيحة أمس لقاء وديا على ملعب أحمد هالقي بحيدرة وانتهى بفوز العاصمين بهدف دون رد، حيث تمكن الطاقم الفني بقيادة المدرب سي الطاهر شريف الوزاني من معاينة لاعبيه والوقوف على جاهزيتهم لانطلاق الرابطة المحترفة الأولى بعد 10 أيام بالتحديد، فيما كانت الفرصة مواتية لضبط التعداد الأساسي الذي سيخوض أول مباراة في الموسم الكروي الجديد، على أن يواصل العمل في الأيام القادمة لتصحيح الأخطاء والنقص التي ارتكبتها اللاعبين في لقاء "أبناء الرزيان".

### الإدارة ترفض تسريح موالى

على صعيد آخر، أبدت إدارة زطشي تمسكها بخدمات لاعبيها حمزة موالى خلال الموسم القادم، وذلك بالرغم من العروض التي تلقفتها خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وحسب مصادر مقرة من "البايك"، فإن إدارة الأخير تلقت عرضا جديدا من قبل شبيبة القبائل لضم الظهير الأيسر حمزة موالى، وذلك بعد المستويات الرائعة التي أديها عنها مدافع المنتخب الوطني المحلي. ورفضت إدارة نادي أتلتيك بارادو مقترح تسريحه جملة وتفصيلا، مصرة على الاحتفاظ به لموسم كروي آخر على الأقل.

### البلجيكي "دي فيرديت" مديرا لأكاديمية بارادو

انتدبت إدارة نادي البارادو لكرة القدم مسؤولا جديدا من بلجيكا، ومنحت له منصب مدير الأكاديمية. ويمثل المدير الجديد في التقني سيلفان دي فيرديت (39 سنة) الذي سبق له الاشتغال في منصب مدرب لدى الفئات الصغرى لنادي ريال سوسيداد الإسباني، وصنف الأكابر لفريق توبيز البلجيكي. واعترف التقني البلجيكي سيلفان دي فيرديت، بأن أكاديمية البارادو تتوفر على كل إمكانيات العمل اللازمة. وأضاف أن مهمته تركزت على تكوين جيل جديد من الكرويين، لتطعيم فئة الأكابر لنادي البارادو، وأيضا الاحتراف بالخارج. سفيان ع.

## قبل مواجهة أسيك ميموزا الإيفواري في رابطة الأبطال الأكابر يكتسحون الرديف بسباعية ويطمنون باكيستا

حقق نادي شباب بلوزداد، فوزا عريضا على حساب الرديف، بسبعة أهداف كاملة دون رد، في لقاء تطبيقي، احتضنه ملعب 20 أوت بالعاصمة، ضمن تحضيرات "السياري" لمواجهة نادي أسيك ميموزا الإيفواري يوم الـ 16 أكتوبر الجاري، بحساب ذهاب الدور التمهيدي الثاني من منافسة رابطة أبطال إفريقيا. وبرمج التقني البرازيلي، ماركوس باكيستا، لقاء تطبيقيا بين فريق الأكابر والرديف، للوقوف على مدى جاهزية لاعبيه للمواجهة المرتقبة في رابطة الأبطال بعد تريبس مغلق بمدينة مستغانم، وتجريب الرسم التكتيكي الذي سيعتمد عليه في هذه المباراة، ولهذا الأسباب قرر إجراء المباراة بصفة مغلقة ورفض نقله عبر الصفحة الرسمية للفريق أو باقي الصفحات لتجنب منح الفريق الخصم معلومات عن الجانب الفني للتشكيلة. وشهدت المباراة التطبيقية تألق الخط الأمامي لأبناء "العقبة"، الذي دك شبك الرديف بسبعة أهداف كاملة من توقيع، العربي ثابتي وأنس المصراحي، فيما وقع ماضي بن حمو هدفان، كما شهد اللقاء توهج رأس الحربة خير الدين مرزوقي الذي وقع ثلاثة أهداف كاملة أثبت بها عودته القوية إلى مستوى وجاهزيتهم للمشاركة في المباراة القادمة، بعد أن خيب في اللقاء السابق وتفنن في تضيق الأهداف بفراية.

### بلخير يؤكد جاهزيته للقاء "أسيك ميموزا"

وشهد لقاء الأمل، مشاركة اللاعب إسلام بلخير بعد تعافيه من الإصابة التي كان يعاني منها، وأجبرته على الغياب عن لقائي أكوا يوناييتد النيجيري في الدور التمهيدي الأول لـ "الشامبينز ليغ"، وبهذا يؤكد بلخير جاهزيته بشكل كلي للمباراة القادمة، بحيث سيكون تحت تصرف الطاقم الفني أمام ميموزا.



### شبيبة القبائل

## المحكمة ترفض طعن ملال في شرعية رئاسة ياريشان

ردت أمس محكمة تيزي وزو سلبيًا، على طلب الرئيس السابق لفريق شبيبة القبائل شرفي ملال، القاضي بإلغاء الجمعية العامة التي انعقدت في أواخر شهر مارس الماضي، والتي قام بها المساهمون في النادي الهواي لشبيبة القبائل لتتخيه ملال من منصبه وتعيين يزيد ياريشان رئيسا جديدا لمجلس إدارة الفريق. ولم يتمكن الرئيس "المخلوع" من منصبه شريف ملال من استعادة زمام الأمور في بيت الشبيبة، بعدما اصطدم بالأمر الواقع من الجهات المختصة قانونيا، ليتلقى ضربة موجعة أعده بصفة شبه نهائية عن النادي القبائلي، بما أن قرار المحكمة أكد على شرعية الجمعية العامة وبقاء يزيد ياريشان في منصبه. ورغم خروجه منذ عدة أشهر من رئاسة النادي القبائلي، إلا أن الرئيس السابق لشبيبة القبائل شرفي ملال بدى واثقا من استعادة زمام الأمور في الفريق، بما أنه وجد وراءه عدد معتبرا من الأنصار الذين يؤيدونه ورفضوا رحيله عن كرسي الرئاسة، وأكد من خلال تصريحاته المتكررة بعدم شرعية الجمعية العامة وأنها كانت خلال مروره بإحدى القنوات الخاصة المقربة من النادي، إذ أكد في كل مرة أن الطعن في القضية لدى الجهات المختصة سنتصه بما أنه اعتبر القرار لا يحوز على الصفة القانونية بما أنها جرت دون موافقته، لكن ثقته المفرطة أذابها قرار محكمة تيزي وزو. وكان النادي الهواي لشبيبة القبائل، برئاسة جعفر آيت مولود، قد عقد جمعية عامة استثنائية في مقر النادي، وذلك بحضور أغلبية المساهمين، حيث تم تعيين مجلس إدارة جديد يضم كل من جعفر آيت مولود، يزيد ياريشان، بوزيد عبد الله، رشيد أزواو، كما تم الإبقاء على نسيب عبد الرحمان مديرا رياضيا إلى غاية نهاية الموسم الكروي الحالي.

### "السياسي" يواجه بني ولبان وباتنة وديا

## بلحول يغيب عن حصّة الاستئناف ويشير غضب حجار

استأنفت تشكيلة شباب قسنطينة تحضيراتها، مجددا استعدادا لانطلاق الموسم الكروي المقبل بلبقاء مولودية وهران في الجولة الافتتاحية للرابطة المحترفة الأولى. وسيكون الطاقم الفني بقيادة المدرب شريف حجار على موعد مع أسبوع حاسم من أجل ضبط التشكيلة الأساسية التي ستخوض أول مباراة في الموسم القادم، وبرمج المدرب حجار لقاءين وديين أمام النادي الرياضي لبني ولبان وشباب باتنة نهاية الأسبوع الحالي، سيعمل خلالها على تقييم التشكيلة ومدى جاهزيتها للمنافسة الرسمية. ويواجه "السياسي" نادي بني ولبان يوم الخميس المقبل، في لقاء تحضيري قبل ملاقات شباب باتنة يوم الجمعة، بملعب الشهيد بن عبد المالك رمضان، حيث يطمح المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضرة" اختيار التشكيلة الأساسية ومدى جاهزيتها لقاء مولودية وهران في الجولة الافتتاحية. إلى ذلك، كشفت مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، أن المدرب حجار غاضب من اللاعب حمزة بلحول بسبب غيابه غير المبرر عن حصّة الاستئناف التي أجراها الفريق مساء أول أمس، وهو ما قد يعرضه لعقوبة قاسية من أجل فرض الانضباط داخل التشكيلة وتفاذي تكرار الحادثة مجددا.

## الهجوم يثير مخاوف لافان قبل انطلاق الموسم اتحاد العاصمة يحقق أول فوز ودي أمام "الحمراوة"

تمكنت تشكيلة اتحاد العاصمة أخيرا من تحقيق أول فوز ودي لها، أمام مولودية وهران، مساء أول أمس، على ملعب يومزراق بالشلف، ضمن تحضيرات الفريقين للموسم الكروي المقبل. وشهدت مواجهة "الحمراوة" التي انتهت بهدف دون رد لـ "سوسطارة"، تحسنا أداء النادي العاصمي مقارنته باللقاءات الودية السابقة، ليتمكن الفريق أخيرا من تحقيق أول فوز وديا منذ بداية مرحلة الإعدادات التي شهدت من قبل خوض ثلاث مواجهات ودية أمام واد تلمسان والتي انتهت على وقع التعادل السلبي، والثانية أمام أولمبي الشلف تعادل فيها الفريقان بهدفين لمثلهما، فيما تعرض أبناء "سوسطارة" لهزيمة في اللقاء التحضيري الثالث أمام شبيبة الساورة بهدفين لصفر. وواصل التقني الفرنسي ديتيس لافان الاعتماد على ذات التشكيلة التي اعتمد عليها في مواجهة شبيبة الساورة، حيث تبدو رغبته في معاينة ركائز الفريق الذي سيعتمد عليه في بداية البطولة واضحة، بما أنه أشرك نفس اللاعبين أمام فرق قوية من القسم الأول إذ وضع زماموش في حراسة المرمى، رضواني وحمرة على الأروقة، ويكاشي وبلعيد في محور الدفاع، فيما تشكل وسط الميدان من كودري، بن خليشة وبين زازة، وفي الشق الهجومي تواجد الثنائي مزيان وزوازي على الأجنحة وبنقاسمي مهاجما صريحا حيث تبقى الخيارات الأقرب للتشكيلة الأساسية مع بعض التغييرات المحتملة بما أن المنافسة التي قد تشتعل في بعض المناسبات على غرار الظهير الأيسر بعوش المتألق ومتوسطي الميدان مرياح وبين حمودة، بالإضافة إلى شبيحي الذي يبقى ورقة مهمة في الهجوم. ولعل التمهلة السلبية التي وقف عليها التقني الفرنسي، هي العمق الهجومي الذي أضحي يورقه كثيرا قبل 10 أيام عن انطلاق بطولة الرابطة المحترفة الأولى بشكل رسمي، خاصة وأن المواجهة الأولى ستكون من الداربي العاصمي الذي يجمعهم بنصر حسين داي، حيث أن القاطرة الأمامية للفريق أخفقت مجددا في التسجيل رغم اعتماد لافان على أبرز مهاجمين في لقاء مولودية وهران على غرار عبد الكريم زوازي، عبد الرحمان مزيان، وعبد الفتاح بلقاسمي، لكن الثلاثي انتقد إلى النجاعة الهجومية وضع عبد الفض السانحة التسجيل، ليستمر صيام الخط الأمامي للمباراة الثانية على التوالي.



سفيان ع.

المركب الرياضي  
لوههران

## تدعيم الورشات بالييد العاملة للتسريع في وتيرة الإنجاز

تم تدعيم اليد العاملة على مستوى ورشات المركب الأولمبي بوههران للتسريع في وتيرة الإنجاز، حسبما صرح به أس والي وهران، سعيد سعيود وأبرز نفس المسؤول على هامش زيارته التفقدية لهذا المرفق الرياضي الجاري إنجازه تحسبا لألعاب البحر الأبيض المتوسط التي ستحتضنها وهران في صائفة 2022 أن وتيرة العمل في الورشات عرفت تحسنا في الأيام الأخيرة حيث تم تدعيم اليد العاملة والآليات اللازمة وقد بلغ عدد العاملين في الورشة الخاصة بالمركز المائي وملعب ألعاب القوى 187 عاملا فيما ينتظر أن يصل إلى ما لا يقل عن 250 في نهاية الأسبوع القادم وفق الوالي مشيرا إلى أن "الاستمرار في هذه التوتيرة يسمح باستلام المشروع في الأجل المحددة، قبل نهاية السنة الجارية

وبخصوص العمل الليلي في ورشات ذات المركب والمرور إلى نظام العمل على مدار 24 ساعة وفق التعليمات التي أسداها الوزير الأول وزير المالية أمين بن عبد الرحمان خلال زيارته إلى المركب مؤخرا، فقد أكد سعيد سعيود أنه يجري تدعيم اليد العاملة الليلية التي تقدر حاليا بـ 30 عاملا وينتظر رفعها لتصل إلى 100 عاملا في الأيام القادمة وأشار والي وهران إلى أن جزء من اليد العاملة صيني والجزء الآخر هم جزائريون يقومون بالمناولة مع الشركة المنجزة كما أبرز نفس المسؤول أنه تم الاتفاق مع الشركة الصينية المنجزة على الشروع فيما تبقى من الأشغال خاصة فيما يتعلق بالتوصيل بالكهرباء والانتهاء من التهيئة الخارجية

واج



## نجم مقرة يضم اللاعب حيثالة

أعلن نادي نجم مقرة، ضمه للاعب مهدي حيثالة لمدة موسمين قادمين من سريغ غليزان، حسبما جاء عبر الصفحة الرسمية للفريق على الفيسبوك.

س.ب



اللجنة الدولية  
لألعاب البحر  
الأبيض المتوسط

## حماد في طريق مفتوح للفوز بالعضوية

يتجه عبد الرحمن حماد، رئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية "الكوا"، لنيل عضوية اللجنة التنفيذية للجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط "السيجيام"، في الانتخابات التي تقام يوم 14 أكتوبر الجاري، عن طريق تقنية التحاضر عن بعد. و ترشح حماد لشغل منصب في اللجنة التنفيذية، في مسعى للإبقاء على التواجد الجزائري في هذه الهيئة، بعد انقضاء المهلة الخامسة لمواطنه عمار عداي، كرئيس لـ "السيجيام" ومن المتوقع أن تتم تزكية الإيطالي دافيد تيزانو لمنصب الرئيس خلفا لعدادي، على أن يشغل التونسي محرز بوصايات، منصب نائب الرئيس الأول، والفرنسي برنارد أمسالام نائب الرئيس الثاني. وسيحتضن اليوناني لوكوفوس فيلوبوسيس بمنصبه كأمين عام، على أن يحل القبرصي يوتشيس يوهاني مكان مواطنه كيكيس لازاريديس، في منصب أمين الخزينة. ويشكل هؤلاء المكتب التنفيذي للجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط. ولعضوية اللجنة التنفيذية، فإن الترشيحات عن الضفة الشمالية تصب في مصلحة ساشو بوبوفسكي من مقدونيا الشمالية، وليليانا سويتش من كرواتيا. وفي ما يخص الضفة الجنوبية، فإن المعطيات تبدو في صالح حماد (الجزائر)، والجنرال سهيل الخوري (لبنان)، وعبد اللطيف حميد (المغرب).

س.ب

وزير الشباب والرياضة السابق برناوي

## "الجزائر تملك أكثر من 70 ملعبا بحاجة إلى تهيئة"

تمسك الوزير السابق عبد الرؤوف برناوي بتصريحاته بخصوص الملاعب التي تملكها الجزائر مؤكدا أن الجزائر حقيقة تمتلك أكثر من 70 ملعبا في الوقت الحالي، وهو ما يكاد متعديا حسب ما قاله في دول الجوار كتونس والمغرب وحتى في مصر، غير أنه يتوجب فقط تحيينها على حد قوله ومن ثم تهيئتها وفق مقاييس الاتحاد الدولي لكرة القدم. وقال وزير الشباب والرياضة السابق، سليم عبد الرؤوف برناوي، إنه من الجبب إخراج تصريحاته عن سياقها، في إشارة إلى ما أدلى به بخصوص الملاعب وامتلاك الجزائر لمتشآت رياضية تفتقدها دول الجوار، وهي التصريحات التي لقيت عديد الانتقادات بعد أن تم نشر الفيديو على نطاق واسع على مختلف صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، تزامنا والوضعية الكارثية لأرضية ملعب "مصطفى تشاركر" في البلدية، خلال مواجهات "الخضر" الأخيرة في تصفيات كأس العالم 2022 والتي أسالت الكثير من الأوساط الإعلامية، كما صاحبها تعليقات ساخرة في مختلف مواقع التواصل الاجتماعي جدير بذكره، أن الوزير السابق للشباب والرياضة كان قد انتخب نهاية شهر سبتمبر الفشارط، نائبا أولا لرئيس الاتحاد الإفريقي للمبارزة، وذلك خلال الجمعية العامة الانتخابية للهيئة القارية التي جرت، في مدينة "مبور" غرب السنغال، حيث تحصل برناوي، الرئيس السابق للاتحاد الجزائري للمسايفة، على 28 صوتا من بين 30 عضوا ممن لهم الحق في الانتخاب.

س.ب



## "الخيول" البوركينا بيسية تصدر المجموعة الأولى موقتا

تصدر المنتخب البوركينا بيسية المجموعة الأولى للتصفيات الإفريقية المؤهلة إلى كأس العالم 2022، مؤقتا، بعد تحقيقه فوزا جديدا على نظيره الجيبوتي بنتيجة هدفين مقابل صفر على ملعب مراكش بالمغرب وسجل هدفي المقابلة، التي تدخل في إطار الجولة الرابعة، كل من إسوفو دابو في الدقيقة 30 وعبدول تابسوبا في الدقيقة 63، كما عرفت المواجهة طرد اللاعب سعد داهر من جيبوتي في الدقيقة 67 وستقام المقابلة الثانية عن هذه المجموعة، اليوم الثلاثاء، بنيامي، بين المنتخب الوطني ونظيره النيجيري على الساعة الخامسة بتوقيت الجزائر ورفع "الخيول" رصيدهم إلى النقطة العاشرة في الصدارة بفارق ثلاث نقاط عن "الخضر" (7 نقاط)، بناقص مقابلة، فيما تحتل النيجر المرتبة الثالثة بـ 3 نقاط ويتبدل منتخب جيبوتي المجموعة بدون نقاط.

س.ب

## وفاة رئيس نادي سنجاس عن عمر 50 عاما

توفي رئيس نادي سنجاس، عبد القادر محامدية، عن عمر ناهز 50 عاما، إثر معاناته من المرض، حسب ما أعلنت عنه كل من رابطتي كرة القدم للهواة وما بين الجهات، مساء الأحد وأعلن رئيسا الهيئتين، علي مالك ويوسف بن مجبر، عن هذه الصاغة مقدمين بتعازييهما الخاصة لعائلة الفقيد وتأسس نادي سنجاس، صاحب اللونين الأحمر والأبيض، في 1963، وهو تابع لولاية الشايف.

واج

## البطولة الوطنية للدراجات الجبلية

# تتويج منصور ووسي عبد الجليل

متبوعا، على التوالي، بين حاجي سراج محمود من نفس النادي، وحداد إسماعيل من مولودية الجزائر. وفي سباق الشبيلات، فازت قيد سليمان سرور من تلمسان، متبوعة بكل من ميشاب ملاك، وبوصيغ سهام من نادي الرويبة أما سباق هبوط المنحدرات على مسافة 2.1 كلم الذي أقيم أمس الجمعة، فقد عرف تتويج سي عبد الجليل من نادي أوراس باتنة بـ 28 ثانية، قدره 3 دقائق و25 ثانية، متقدما على كل من نور الإسلام رمضان من نفس النادي بـ 3 دقائق و28 ثانية، وتوفيق قوباش من نادي تيارت بـ 3 دقائق و44 ثانية. ومن خلال هذه البطولة يتأهل أصحاب المراكز الأولى لتمثيل الجزائر في البطولة العربية للدراجات الهوائية الجبلية، المقرر إجراؤها شهر نوفمبر المقبل بمصر. وعرفت هذه التظاهرة في رياضة "الملكة الصغيرة" التي نظمتها نادي الدراجات الجبلية لتيبارت بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للدراجات، مشاركة أزيد من 150 متسابق من فئات الأشبال والأواسط والأكبر ذكورا وإناثا، يمثلون 28 ناديا من الوطن

س.ب



توج كل من الدارج عبد الرحمان منصور من مولودية الجزائر في اختصاص اختراق الضاحية، ووسي عبد الجليل من نادي أوراس باتنة، في هبوط المنحدرات، بلقب البطولة الوطنية للدراجات الجبلية، التي جرت يومي الجمعة والسبت الفارط بغاية الصنوبر بتيارت. ففي سباق الأكابر في اختصاص اختراق الضاحية على مسافة 21 كلم، عادت المرتبة الأولى إلى عبد الرحمان منصور من مولودية الجزائر، متبوعا بعبد الرؤوف بن قايبو وأسامة شبلاوي من الاتحادية الجزائرية للدراجات وفي فئة الكبريات على مسافة 12.6 كلم، عادت المرتبة الأولى لياسمين المداح من نادي دالي إبراهيم، متبوعة بعزوز شهرة من نادي الرويبة، وزيات شهرزاد من نادي قالمية. ولدى الأواسط على مسافة 12.6 كلم، حل في المركز الأول رشاش عبد الرحيم من نادي الحجارة، متبوعا، على التوالي، بزيدي وليد من مولودية الجزائر، وبلعربي عبد الكريم من نادي تلمسان. ولدى الأشبال - ذكور على مسافة 8.2 كلم في اختصاص اختراق الضاحية، حل في المركز الأول أنس رياحي من نادي تلمسان،

## مانشيني يبدي ارتياحه بأداء إيطاليا بعد الفوز على بلجيكا

أبدي روبرتو مانشيني مدرب منتخب إيطاليا، ارتياحه الشديد لأداء فريقه خلال دوري الأمم بعد فوزه على بلجيكا بهدفين مقابل هدف في مباراة تحديد المركز الثالث التي جرت أول أمس الأحد بملعب جوفنتوس. وقال مانشيني: "لعبنا مباراة رائعة أمام إسبانيا، لعبنا بعشرة لاعبين معظم المباراة وهذا ما جعل الأمور أكثر تعقيدا، لكن بشكل عام لعبنا مباراة جيدة". وأضاف: "بالطبع، كان من المحبط أن نخسر مباراتنا الأولى لكن اليوم لعبنا مباراة رائعة، كان اللاعبون جيدين، وقمنا بتغيير بعض اللاعبين، وكان ذلك إيجابيا أيضا، ولا يزال الفريق يلعب بشكل جيد". وتحدثت مانشيني عن مواجهة سويسرا في تصفيات أوروبا المؤهلة كأس العالم قطر 2022، حيث قال: "ستكون مباراة صعبة كما كانت عندما لعبنا في يورو 2020 وعندما لعبنا في باسيلييا". وأردف: "المباراة القادمة ستلعب على أرضنا، وسيكون من المهم أن نقدم مباراة جيدة بعد بطولة أوروبا، ستكون هذه مباراة العام بالنسبة لنا، نحن نعلم أنه يجب أن نفوز، ودعونا نرى كيف ستسير الأمور". وتطرق مانشيني إلى مواجهة نهائي دوري الأمم الأوروبية بين فرنسا وإسبانيا، بقوله: "ستكون مباراة جميلة مع فريقين رائعين، أنا أحب إسبانيا كثيرا، ولكن فرنسا لديها لاعبين استثنائيين، إسبانيا فريق شاب، ولا أعرف من هو المرشح الأوفر حظا للفوز".



## فرنسا تقهر إسبانيا وتتوج بلقب دوري الأمم الأوروبية 2021

حصد المنتخب الفرنسي لقب مسابقة دوري الأمم الأوروبية 2021 في نسختها الثانية، بتغلبه على منافسه الإسباني بهدفين لواحد. ودارت أحداث المباراة على أرضية ملعب سان سيرو شمالي إيطاليا، بصافرة تحكيمية من الدولي الإنجليزي أنتوني تايلور، أمام نحو 45 ألف مشجع في مدرجات ملعب فريقتي مدينة ميلانو. وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي وسط حذر شديد من المنتخبين، ولم تشهد الدقيقة الأولى أي فرص خطيرة على مرعى الحارسين أوناي سيمون وهوغو لوريس، فيما اضطرت الإصابة مدافع المنتخب الفرنسي ديديه ديشامب إلى فقدان مدافعه رافاييل فاران في الدقيقة 43 وإشراك زميله دايوت أوباميكانو. في الشوط الثاني اغتتم لاعب منتخب إسبانيا ميكيل أويارزبال تمريرة طويلة سحرية من القائد سيرخيو بوسكيتس في عمق منطقة جزاء فرنسا، ليهز شياك الحارس لوريس بالهدف الأول بتصويبة يسارية في الدقيقة 64. الرد الفرنسي لم يتأخر كثيرا وردت عارضة إسبانيا تسديدة ثيو هرنانديز في الدقيقة 65 من هجمة مرتدة سريعة، ومرة دقيقة واحدة فقط حتى صوب كريم بنزيمة كرة مقوسة في الزاوية التسعين ليترك التعادل وتصبح النتيجة 1-1 في الدقيقة 66. واستفاد ثيو هرنانديز مجددا من هفوة دفاعية إسبانية في الدقيقة 80 ليقتدم تمريرة حاسمة إلى كيليان مبابي جعلته في وضعية الانفراد مع الحارس أوناي سيمون الذي تم مرواغته وإسكان الكرة في شباكه من قبل نجم الدي جي إس جي" بمهارة فائقة.

وكالات

## جوائز مليونية... ماذا ينتظر فرنسا بعد الفوز بلقب دوري الأمم الأوروبية؟

لن تكون جائزة المنتخب الفرنسي بطل النسخة الحالية من دوري الأمم الأوروبية مقصورة فقط على حمل كأس البطولة. وتوج منتخب فرنسا بلقب دوري الأمم الأوروبية للمرة الأولى في تاريخه عقب فوزه في النهائي على إسبانيا بنتيجة 2-1. ويأتي تتويج منتخب فرنسا باللقب بعد 3 أعوام على فوزه بكأس العالم 2018، ليكون المنتخب الوحيد في تاريخ أوروبا، الذي نجح في الفوز بالمونديال وبطولة أمم أوروبا ودوري الأمم وكأس القارات وميدالية ذهبية بدورة الألعاب الأولمبية. وإلى جانب هذا المجد الرياضي، فإن هناك أيضا جوائز مالية يحصل عليها أصحاب المراكز الأربعة الأولى في النسخة الحالية من دوري الأمم الأوروبية. وفي النسخة الماضية من المسابقة والتي كانت الأولى في التاريخ، بلغ مجموع الجوائز المالية التي أقرها الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويقا"، 76.25 مليون يورو، علما بأن المنتخب البطل، وكان البرتغال نال 10.5 مليون يورو، فيما حصلت هولندا الوصيفة على 9 ملايين يورو. ولكن، وفي ظل أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد، قرر اليويقا رفع جوائز النسخة الحالية من دوري الأمم الأوروبية لتبلغ 100 مليون يورو. وسيربح منتخب فرنسا المتوج بالنسخة الحالية من البطولة مجموع جوائز 20 مليون يورو مقسمة بين 2.5 مليون يورو، وهي رسوم مشاركته في المسابقة، إلى جانب مكافآت الفوز الخاصة بكل المباراة، والبالغة 2.5 مليون يورو، فضلا عن 14 مليون يورو، خاصة بالفائز بالمباراة النهائية. ويحصل منتخب إسبانيا صاحب المركز الثاني في دوري الأمم الأوروبية على 9 ملايين يورو فقط. نظير تأهله للمباراة النهائية، فيما نال منتخب إيطاليا 8 ملايين يورو عن حصده للمركز الثالث، فيما حصلت بلجيكا صاحبة الترتيب الرابع على 7 ملايين يورو.

## كريم بنزيمة: سعيد بأول ألقاب مع فرنسا وسنستعد جيدا لكأس العالم

تحدث كريم بنزيمة، مهاجم منتخب فرنسا، عن تتويج الديوك بلقب دوري الأمم الأوروبية على حساب إسبانيا بنتيجة 2 / 1 في المباراة النهائية التي جمعت الفريقين على ملعب "سان سيرو" بمدينة تورينو الإيطالية. وقال كريم بنزيمة، في تصريحات نقلتها إذاعة "مونت كارلو" الفرنسية: "إنها أمسية الأحلام على المستوى الجماعي والشخصي"، وأضاف كريم بنزيمة: "نعم أردت حقا الفوز بكأس مع منتخب فرنسا، لم يكن الأمر سهلا، أظهرنا قوة شخصية هذا الفريق". وتابع مهاجم منتخب فرنسا: "لا نستسلم أبدا، إنها علامة من الفرق العظيمة، ولا داعي للذعر، بالتحليل والصبر، تمكنا من تسجيل هذين الهدفين". واختتم: "سنستمتع بلقب دوري الأمم الأوروبية بعدها نستعد جيدا لكأس العالم، نذهب وننتقل".

وكالات

## بوسكيتس أفضل لاعب بالأدوار النهائية في دوري الأمم الأوروبية

حصد سيرجيو بوسكيتس، قائد المنتخب الإسباني، وفريق برشلونة، جائزة أفضل لاعب في الأدوار النهائية من بطولة دوري الأمم الأوروبية، والتي أقيمت مبارياتها في مدينتي تورينو وميلانو الإيطاليتين على مدار الأيام الماضية. وتوج منتخب فرنسا بلقب النسخة الثانية من بطولة دوري الأمم الأوروبية، بعدما حقق فوزا غالبا على نظيره الإسباني، بهدفين مقابل هدف، في المواجهة المثيرة التي أقيمت بينهما أول أمس الأحد، على ملعب "سان سيرو" بمدينة ميلانو الإيطالية في نهائي البطولة. ورفع سيرجيو بوسكيتس قائد منتخب إسبانيا، خلال مواجهة إسبانيا، رصيده إلى 131 مباراة مع "الاروخا" منذ عام 2009 حتى الآن، ليعاد الرقم المسجل باسم النجم السابق أندريس إنييستا برصيد 131 مباراة بين عامي 2006 و2018.

وكالات



لديه أدنى معدل لاعبين محليين في الدوريات الأوروبية الكبرى

## 5 أندية من أصل 20 يملكها إنجلترا في البريميرليغ

أما الفرق الأخرى فتتوزع ملكيتها حسب ما يلي: إيفرتون (إيرانيون) ساوثهامبتون وولفرهامبتون (صينيون) ليستر سيتي (تايلاندي) واتفورد وليدز يونايتد (إيطالي) فمئذ اليوم الذي استطاع فيه الملياردير الروسي رومان أبراموفيتش الاستحواذ على نادي تشلسي، تغيرت الكرة الإنجليزية منذ ذلك الحين وإلى الأبد. كما شكل استحواذ الإمارات على فريق مانشستر سيتي علامة فارقة أخرى في الكرة الإنجليزية.

وكالات

للاعب. والأرقام خارج الملعب ليست أفضل من داخله، فهناك 4 مدربين إنجليز فقط من أصل 20 يدرجون فرقا في البريميرليغ، وليس بينهم أي مدرب للفرق الستة الكبار. وبعد استحواذ صندوق الاستثمارات السعودي على فريق نيوكاسل، انخفض عدد الفرق التي يملكها إنجليز إلى 5، وللاميركيين منها حصص الأسد، كما أن توتنهام هو الفريق الوحيد من الستة الكبار الذي يملكه إنجليزي. فإرسال وبيرنلي وليفربول ومانشستر يونايتد يملكها أميركيون، في حين 50 من نادي أستون فيلا يملكها أميركي والنصف الآخر يملكه مصري. كما يستحوذ أميركي على نسبة 10 في المئة من نادي ويستهام، ويملك إنجليز 90 في المئة منه.

الإيطالي تبلغ النسبة 39.3 في المئة، والدوري الفرنسي تبلغ 47 في المئة، وفي حين يتصدر الدوري الإسباني القائمة بفارق كبير، إذ تصل نسبة اللاعبين الإسبان في الليغا 58.3. واللافت أن البطولتين الأعلى في القائمة أي إسبانيا وفرنسا تلتقيان الليلة في نهائي دوري الأمم الأوروبية، وهذا العدد الكبير من اللاعبين المحليين في البطولتين الفرنسية والإسبانية يعكس إجابا على المنتخبين الوطنيين للبلدين. وهذه الأرقام تأتي وسط محاولات في إنجلترا -مهد كرة القدم- لتغيير القاعدة التي تنص على ضرورة وجود 12 لاعبا إنجليزيا -على الأقل- في تشكيلة الفريق المؤلفة من 25

لا يختلف اثنان على أن الدوري الإنجليزي الممتاز (البريميرليغ) هو أقوى بطولة في العالم كرويا وتجاريا وتوسيقيا حتى أصبح يحتضن لاعبين ومدربين وأصحاب نواد من الأجناب أكثر من الإنجليز أنفسهم. فالتقائمون على البريميرليغ -الذي أصبح مثالا واقعا على العولمة- نجحوا في تسويق البطولة في كل أنحاء العالم وأصبحت مشاهدة من نحو مليار و400 مليون مشاهد، في 188 بلدا. وهذه العولمة تظهر بشكل جلي على أرض الملعب وكذلك في مجالس الإدارات، فنحو 36.1 في المئة من اللاعبين في البطولة إنجليز، وهي النسبة نفسها في الدوري البرتغالي الممتاز، ولكنها أقل من الدوريات الأوروبية الكبرى. ففي الدوري

كلاسيكو الجدل التحكيمي..

## الأصول المدريدية تفجر غضب كومان

تتجه الأظفار صوب ملعب كامب نو، يوم 24 من شهر أكتوبر الجاري، حيث سيحتضن الكلاسيكو عندما يستقبل برشلونة غريمه ريال مدريد، في قمة مباريات الجولة العاشرة من الدوري الإسباني. ويمثل ذلك التاريخ ذكرا سبحة لعشاق البرسا، ففي نفس ذلك اليوم من العام الماضي، تواجه الفريقان أيضا في الدوري الإسباني وفي كامب نو بالذات، وحينها فاز ريال مدريد بنتيجة (3-1). وتحمل تلك المباراة ذكريات سيئة لبرشلونة ليس بسبب الخسارة بحسب، بل بالطريقة التي خسر بها العملاق الكتالوني وتقدم ريال مدريد حينها مبكرا عبر فيديريكو فالفيدي في الدقيقة الخامسة، وعادل أنسو فاتي النتيجة في الدقيقة الثامنة، قبل أن يتقدم سيرجيو راموس للريال من علامة الجزاء في الدقيقة 63، وسجل لوكا مودريتش الهدف الثالث في الدقيقة 90.

### جدل سيورت

عقب المباراة أثار صحيفتي "سيورت" الإسبانية الجدل بشأن الطريقة التي تم احتساب بها ركلة جزاء ريال مدريد، عقب عرقلة كليمنت لينغليه لسيرجيو راموس. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى المحادثة التي دارت بين حكم المباراة حينها مارتينيز مونويرا ومساعدته، حيث أخبره الأخير بأن قائد الريال السابق أخطأ أولا بشد قميص لينغليه، إلا أن حكم المباراة لم يهتم بذلك الحديث وقرر احتساب ركلة الجزاء في نهاية المطاف. وأضافت "سيورت" حينها أن برشلونة يخطط لطلب التسجيل الصوتي للمحادثة التي دارت بين الحكم ورفقة الفار للوقوف على حقيقة الأمر، لاستياء العملاق الكتالوني من احتساب تلك الركلة.

### غضب كومان

لم يتمكن رونالد كومان، مدرب برشلونة، من السيطرة على غضبه بسبب قرار الحكم باحتساب ركلة الجزاء، حيث انتظر الحكم عقب نهاية المباراة وقال له: "لماذا احتسبت تلك الركلة، أخبرني؟ لقد شاهدت لقطات من مباراة الأسبوع الماضي أمام خيتافي، الفار يعمل ضدنا فقط"، وحينها لم يرد الحكم على المدرب الهولندي وغادر أرض الملعب. وفي المؤتمر الصحفي قال كومان: "لا أتفهم بعض قرارات الحكم، ركلة الجزاء أثرت على نتيجة المباراة النهائية كثيرا، حتى احتساب الركلة كنا نبلي البلاء الحسن، لا أتفهم الفار، فالشد والجذب يتواجد دائما في تلك المنطقة". وأضاف: "هناك مخالفة من راموس على لينغليه قبلها، وما حدث غير كاف كي يسقط راموس على الأرض بتلك الصورة، في النهاية من الطبيعي أن يحاول لاعبو الريال الحصول على ركلات الجزاء، ولكن هناك حكم يجب أن يتخذ القرار ما إذا كانت ركلة جزاء أم لا، هذه كانت لحظة حاسمة في اللقاء".

### أصول مدريدية

نشرت "سيورت" تقريرا في أعقاب ذلك الكلاسيكو، مؤكدة خلاله على الأصول المدريدية لحكم المباراة، وتأثيرها على قراراته أمام برشلونة. وأشارت إلى أن والده يعد من المؤسسين للروابط الجماهيرية الداعمة لريال مدريد، كما سبق وأن حكم مباريات في الدرجة الثالثة وهو يرتدي قميص ريال مدريد تحت قميصه، وذلك بحسب "سيورت".

## رئيس الدوري الإسباني ينفي إقامة الكلاسيكو خارج إسبانيا

نفى خافيير تيباس رئيس رابطة الدوري الإسباني إمكانية إقامة الكلاسيكو بين ريال مدريد وبرشلونة خارج إسبانيا. وقال تيباس في تصريحات لصحيفة لاغازيتا ديلو سبورتي الإيطالية: "هناك القليل من التفاصيل المفقودة لإتمام اتفاقية 'سي في سي'، فيروس كورونا جعلنا نخسر الكثير من الأموال، وهناك ثلاثة أندية تصوت ضد الاتفاقية من بينهم ريال مدريد". واستمر "هدفتنا ليس فوز فريق مختلف بالدوري ولكن أن يحصل البطل على 85 نقطة وليس 100". وتابع "من الصعب أن يلعب الكلاسيكو بين ريال مدريد وبرشلونة يوما ما خارج إسبانيا، بسبب الاحتياج لوجود جماهيرهم داخل الملعب، الآخرون يمكنهم ولكن الكلاسيكو لا يمكن أن يلعب خارج ملعبهم". وأضاف "كما قلت من قبل كلما كانت الدوريات المحلية أقوى، أصبحت الفرصة أقل للمشاريع كمشروع السوبر ليغ، يجب تقسيم الدخل بشكل أفضل بين الفرق ومن الضروري الاستثمار في الهياكل". وتحدث تيباس عن شراء صندوق الاستثمار السعودي لفريق نيوكاسل قائلا: "لقد تحدثت كثيرا عن هذا الأمر، إنهم خطرون جدا على كرة القدم، باريس سان جيرمان تتجاوز مرتباتهم دخلهم ولا اعتقد أن دخلهم التجاري أكبر من مانشستر يونايتد". وأتم "في ثلاث سنوات استعدنا 500 مليون يورو، لكن كرة القدم ليست أموال فقط، كان الإنجليز هم الأوائل دائما من حيث حجم الأعمال، لكنهم ظلوا ستة أو سبعة مواسم دون التتويج بدوري أبطال أوروبا".

## مودريتش يعلق على ترشيحه للكرة الذهبية

## كامافينغا: مودريتش وبن زيمة منحاني اسما جديدا

أكد الفرنسي إدواردو كامافينغا، لاعب وسط ريال مدريد، أن مواطنه كريم بن زيمة ساعده على التكيف مع حياته الجديدة في مدريد، بعد انتقاله في الميركاتو الصيفي الماضي، قادما من رين. وقال كامافينغا خلال مؤتمر صحفي مع منتخب فرنسا تحت 21 عاما: "تفاجأت بشكل كبير، خاصة من بن زيمة، فهم متواضعون للغاية". وأضاف: "بن زيمة جعلني أشعر بالراحة على الفور، حتى أنهم بدأوا يمزحون معي، على الرغم من أنني لا أتحدث الإسبانية، أعطاني كلاً من لوكا مودريتش وبن زيمة اسما مختلفا". وتابع: "إنه سر، إن أقول ذلك، لكنني مندمج في الفريق". وأكمل: "أجلس بجانب بن زيمة على الطاولة، أخبرني أنه إذا كنت بحاجة إلى أي شيء، يجب أن أخبره". وعن الفارق بين زيمة الإسباني والفرنسي، قال: "أحب الدوري الإسباني، لا يحتاج مجهودا بدنيا مثل الفرنسي". وعن طموحه مع المنتخب الأول، قال: "إن يراني بعدسة مكبرة لأنني وقعت لريال مدريد، يمكنني الاستمرار في اللعب مع فريق تحت 21 سنة، لكن هدفي هو العودة للفريق الأول".

أبدى الكرواتي لوكا مودريتش، نجم ريال مدريد، سعادته بالترشح لجائزة الكرة الذهبية، للمرة الثانية في مسيرته. وأعلنت مجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية، التي تمنح الجائزة لأفضل لاعب كرة قدم في العالم منذ عام 1956، قائمة تضم 30 مرشحا، من بينهم لاعب وسط الميرينغسي. وعن ذلك، قال مودريتش في تصريح نقلته صحيفة "ماركا" الإسبانية: "من الجيد الترشح مرة أخرى، إنها الجائزة الفردية الأكثر تميزا". وتابع المتوج بالكرة الذهبية عام 2018، "الترشح في حد ذاته يعتبر تكريما وتقديرا استثنائيا، إنه بمثابة مكافأة على كل ما فعلته خلال الموسم". وسيتم الإعلان عن الفائز بالجائزة، يوم 29 نوفمبر/تشرين ثان المقبل.

## أسينسيو مفتاح ريال مدريد لخطف "الصفقة الصعبة"

دخل ماركو أسينسيو، نجم ريال مدريد، دائرة اهتمام أحد عمالقة الدوري الألماني، أملا في ضمه خلال الفترة المقبلة وكشفت صحيفة "El Na" الألمانية، الكتالونية عن اهتمام بوروسيا دورتموند بالتعاقد مع الدولي الإسباني، لدعم هجوم الفريق في الموسم المقبل. وبدأ صاحب الـ25 عاما الموسم دون أن يلعب بانتظام مع الفريق الملكي، لكنه استعاد مكانته في التشكيلة الأساسية قبل فترة التوقف الدولي، بعدما سجل ثلاثية "هاتريك" في شباك ريال مايوركا. ويفكر مسؤولو دورتموند في التحرك نحو أسينسيو خلال فترة الانتقالات الشتوية، لكن خيار انتزاعه حتى الصيف لا يزال مطروحا.

## بلان يكشف سبب رفضه تدريب برشلونة

كشف لوران بلان، المدير الفني للفريق الريان القطري، أنه كان مرشحا لتدريب برشلونة الإسباني في وقت سابق. وأشار بلان عبر مجلة "إينيتكا" الإسبانية إلى أن مسؤولي برشلونة تواصلوا معه في صيف 2017 لخلافة لويس إنريكي. وأضاف المدير الفرنسي أنه أبلغ مواطنه إريك أبيدال السكرتير الفني للبرسا، بأن الوقت غير مناسب لتوليهِ المسؤولية. وبرز بلان رفضه لقيادة برشلونة، بأنه لم يكن يرغب في دراسة أي عروض جديدة لمدة عام ونصف بعد رحيله عن تدريب باريس سان جيرمان، والابتعاد عن ضغوط كرة القدم. وسبق أن عمل لوران بلان (55 عاما) مدربا لمنتخب فرنسا خلال الفترة من 2010 إلى 2012، ويتولى مسؤولية الريان منذ ديسمبر الماضي. وتحدث الكثير من التقارير عن إمكانية تغيير مدرب برشلونة في الفترة المقبلة، برحيل رونالدو كومان حال تواصل النتائج الضعيفة.



## فان خال يدافع عن كومان بتصريح ناري عن برشلونة

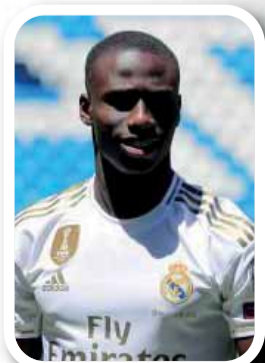
خرج لويس فان خال، المدير الفني لمنتخب هولندا، ليدافع عن مواطنيه، لاعب وسط برشلونة فرينكي دي يونج، ومدرب الفريق الكتالوني، رونالدو كومان. وقال فان خال إن الانتقادات الموجهة لكليهما "ليست جديدة على برشلونة". وأضاف فان خال، خلال مؤتمر صحفي عشية مواجهة جبل طارق، ضمن التصفيات المؤهلة لمونديال 2022 "عندما تسير الأمور جيدا، فإنك تقوم بإسهامات كبيرة، مثلما فعل فرينكي دي يونج خلال آخر عامين، وحينها ليس عليك القلق من أي شيء". واستدرك: "لكن عندما تسوء الأمور، فإن مسؤولي البرسا ينظرون دائما للأجانب، والأمر ينطبق في هذه الحالة أيضا على المدرب". كما أكد فان خال، الذي تولى تدريب البلوغرانا مرتين، أن "التاريخ يعيد نفسه"، لأنه عانى أيضا من الانتقادات عندما أعادته الشراء، نظرا لأن مستواه لم يشهد قفزة واضحة. وأشار التقرير، إلى أن النادي الملكي يرغب في دفع ما يتراوح بين 30 إلى 33 مليون يورو، لإعادة شراء ريغليون. ويرى النادي أنه سيكون بديلا مناسباً للفرنسي فيرلاندي ميندي، خاصة وأن هذا الموسم سيكون الأخير بنسبة كبيرة للبرازيلي مارسيلو. ومع ذلك، يعتقد ريال مدريد أن استعادة ريغليون بمبلغ أقل من 40 مليون يورو لن يكون سهلا، في ظل صعوبة التفاوض مع رئيس توتنهام.

## ريال مدريد يرغب في استعادة لاعبه من البريمير ليغ

كشف تقرير صحفي إسباني، عن نية نادي ريال مدريد إعادة شراء لاعبه الذي انتقل إلى البريمير ليغ الموسم الماضي، وبحسب موقع "ديفينسا سبورتال"، فإن المدير الفني يرغب في استعادة ظهيره الإسباني سيرجي ريغليون، الذي انتقل الموسم الماضي إلى توتنهام. وانضم ريغليون إلى توتنهام في صيف 2020، مقابل 30 مليون يورو، مع وجود شرط بأحقية الريال في إعادة شرائه بعد الموسم الثاني مقابل 40 مليون يورو. وأضاف التقرير، أن ريال مدريد ينوي التفاوض مع دانييل ليفي، رئيس توتنهام، حول تخفيض قيمة إعادة الشراء، نظرا لأن مستواه لم يشهد قفزة واضحة. وأشار التقرير، إلى أن النادي الملكي يرغب في دفع ما يتراوح بين 30 إلى 33 مليون يورو، لإعادة شراء ريغليون. ويرى النادي أنه سيكون بديلا مناسباً للفرنسي فيرلاندي ميندي، خاصة وأن هذا الموسم سيكون الأخير بنسبة كبيرة للبرازيلي مارسيلو. ومع ذلك، يعتقد ريال مدريد أن استعادة ريغليون بمبلغ أقل من 40 مليون يورو لن يكون سهلا، في ظل صعوبة التفاوض مع رئيس توتنهام.

## ميندي يعود إلى ريال مدريد ضد شاختر

تلقي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد الإسباني، دفعة قوية على الجانب الدفاعي، قبل انتهاء فترة التوقف الدولي الحالية، وتعرض فيرلاندي ميندي مدافع ريال مدريد للإصابة أمام تشيلسي في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، ولم يشارك مع الملكي منذ 5 مايو الماضي، وهو ما تسبب في مشاكل بالخط الخلفي للميرينغسي. وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، أن ريال مدريد سيستعيد الفرنسي فيرلاندي ميندي، أمام شاختر دونيتسك الأوكراني، في الجولة الثالثة من دور المجموعات ببطولة دوري أبطال أوروبا، بعد أن عاد للممران الجماعي الخميس الماضي. وأضافت، عودة ميندي إلى دفاع ريال مدريد، ستخفف الأزمات التي يعاني منها الملكي في الخط الخلفي، وهو ما ظهر منذ إنطلاق الموسم حتى الآن. وتابعت، أن ريال مدريد قدم مستوى دفاعي سيء، أمام فياريال وإسبانيول في الدوري الإسباني، بالإضافة إلى مباراة شيريف تيراسبول بدوري أبطال أوروبا وأوضحت، أن إصابة ميندي ومارسيلو، دفعت أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، لتجربة 4 لاعبين في مركز الظهير الأيسر على مدار 10 مباريات في الموسم الجاري حتى الآن. يذكر أن ريال مدريد يحتل صدارة جدول ترتيب الدوري الإسباني، برصيد 17 نقطة، فيما يأتي أتلتيكو مدريد وصيفا بفارق الأهداف.



# نويير لن أعتزل الآن.. أشعر وكأنني في العشرينات

يرى مانويل نويير، قائد وحارس مرمى المنتخب الألماني ونادي بايرن ميونخ، أن لديه القدرة على الاستمرار في الملاعب لفترة أطول. وفي مقابلة مع صحيفة "فيلت أم زونتاج" الألمانية، قال نويير "بالنسبة لي ليس عندي معيار يتعلق بالعمر، ولا أقول إن الختام سيكون مع سن الأربعين". وأعرب قائد وحارس مرمى نادي بايرن ميونخ عن اعتقاده، بأن مسألة استمراره في حراسة المرمى تتوقف على "عوامل معينة، منها ما يتعلق باللياقة بحيث أكون في حالة بدنية جيدة وبحيث ألا أذهب إلى التدريب متثاقلا، وأنا لا أحب أن أتدرب تحت تأثير المسكنات". يذكر أن عقد نويير (35 عاما) مع بايرن ينتهي في جوان 2023. وحرمت الإصابة نويير من المشاركة مؤخرا في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم قطر 2022، حيث لم يشارك مع المانشافت في مباراة رومانيا، بسبب مشاكل في العضلة الضامة، ولعب مكانه مارك-أندريه تيرشتيغن حارس برشلونة الإسباني. وحول خططه المتعلقة ببقية مشواره الاحترافي، قال نويير "يجب أن أكون قادرا على الأداء ويجب أن يكون الضيق في حاجة إلي، ويجب أن أستمتع وأن أكون في مزاج معتدل". وختم نويير "من المهم أيضا بالنسبة لي العيش بوعي وتناول طعام صحي والنوم جيدا، وأن تكون حالة زملائي جيدة، وأنا أشعر بتفسي في حالة جيدة بدنيا، وكأنني في أواخر العشرينات".



## بايرن ميونخ يجهز ضربة جديدة لبرشلونة

يضع بايرن ميونخ عينه على أكثر من لاعب مميز في صفوف برشلونة خلال الموسم الحالي. وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية، إن في الوقت الذي يحاول فيه برشلونة حل مشاكله الاقتصادية والرياضية الخطيرة، يحاول بايرن ميونخ استغلال الفرصة واقتناص أكثر من لاعب في صفوفه. وأضافت أن بايرن ميونخ يتمتع بقوة اقتصادية، ويخطط لاستغلالها في تقديم عروض مغرية لنجوم برشلونة، حيث سيكون النادي الكاتالوني مجبرا على قبولها لتخطي الأزمة المالية. وذكرت أن بايرن ميونخ، يرى في أندريه تيرشتيغن حارس برشلونة، البديل المستقبلي لمانويل نويير، كما كان يضع فريكني دي يونج، ضمن خطة إعادة بناء صفوف البافاري منذ عدة سنوات. وأشارت الصحيفة إلى أن البايرن يضع عينه أيضا على بيدري، الذي حاول ضمه بالفعل في الموسم الماضي، بالإضافة إلى سيرجينو دس، الذي فشل في التعاقد معه من أياكس.



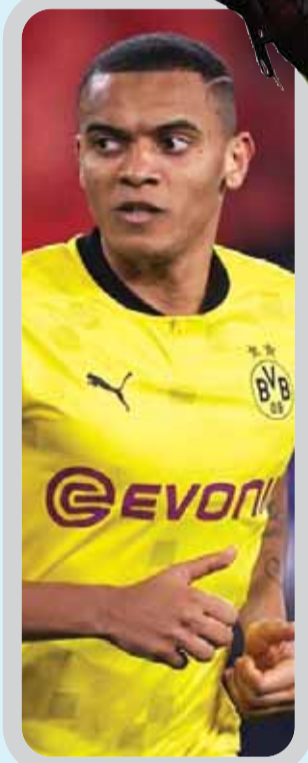
## رومينيغه يوجه طلبا بشأن قواعد اللعب المالي النظيف

دعا كارل هاينز رومينيغه، رئيس مجلس الإدارة السابق لبايرن ميونخ، إلى مراجعة مخطط اللعب المالي النظيف مع تطبيق عقوبات واضحة من أجل معالجة الإنفاق المفرط في كرة القدم الأوروبية وقال رومينيغه في عمود بصحيفة "فيلت ام سونتاج" الألمانية "نحن في حاجة إلى تنفيذ قواعد اللعب المالي النظيف بصرامة وثبات، ويشمل ذلك نظاما محددا للعقوبات". وأضاف رومينيغه، 66 عاما، أن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) يواجه "مهمة ضخمة" لتحديد وأشار "إذا انتهك ناد قواعد اللعب المالي النظيف فلا يمكن التعامل معه باستخفاف بل ينبغي أن يعرف بشكل دقيق ما الذي ينتظره بما في ذلك الاستبعاد من دوري أبطال أوروبا". وأوضح رومينيغه أن "العديد من الأندية اقتربت من الانهيار الاقتصادي" مشيرا على سبيل المثال، إلى أن المارد الإيطالي جوفنتوس تمكن من إيقاف سلسلة خسائره فقط بعد السماح بضغط رأس المال مجددا. وطالب رومينيغه بوضع رواتب ثابتة للاعبين وأشار إلى أن المقترح الأخير بتطبيق ضريبة رفاهية على انتهاك لوائح اللعب المالي النظيف، لن يكون كافيا لأن بعض الأندية يبدو أن لديها وفرة مالية من خلال ملاكها والمستثمرين. وختم بالقول "هل أعاقب حقا أندية مثل مانشستر سيتي أو باريس سان جيرمان حيث المال أكثر من مجرد مسألة نسبية؟".



## فيروس الفيضا يوجه ضربة جديدة لدورتموند

تلقى نادي بوروسيا دورتموند ضربة مفاجئة خلال فترة التوقف الدولي، وذلك بتعرض أحد ركائزه الرئيسية لإصابة قد تؤدي لغيابه عن الفريق في الأسابيع القليلة المقبلة وأعلن الاتحاد السويسري لكرة القدم، الأحد، مغادرة المدافع مانويل أكاني معسكر المنتخب الوطني بسبب معاناته من مشاكل في العضلة الضامة اليسرى. وجاءت هذه الإصابة لتحرم أكاني من المشاركة مع منتخب سويسرا أمام ليتوانيا، في التصفيات المؤهلة لبطولة كأس العالم 2022 وكان المدافع السويسري قد تعرض للإصابة خلال مشاركته ضد أيرلندا الشمالية، أمس السبت، ليتم استبداله في الدقيقة 53 من زمن المباراة. ويعاني دورتموند مؤخرا من غياب عدد من لاعبيه البارزين بسبب إصابات مختلفة، أبرزهم إيرلينغ هالاند، يوسوفا موكوكو والحارس السويسري جريجور كوبيل، بالإضافة إلى رافاييل جيريرو.



## ماتيسوس يدعو فيليك لضم مهاجم من الدرجة الثانية

اقترح لوثار ماتيسوس، نجم الكرة الألمانية الأسبق، على هانز فليك، مدرب المنتخب الوطني، استدعاء أحد المهاجمين البارزين في دوري الدرجة الثانية. وطالب أسطورة بايرن ميونخ، خلال تصريحات لصحيفة "بيلد" بضم سيمون تيرود، مهاجم شالكة، لقائمة منتخب ألمانيا مستقبلا، نظرا لحاجة الفريق لخدمته. وقال ماتيسوس "في هامبورغ، رأيت ملصقا خلال مواجهة رومانيا، يطالب فيه المشجعون بضم سيمون تيرود. هذه الفكرة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار". ويعد صاحب الـ33 عاما النجم البارز في دوري الدرجة الثانية الألماني، حيث يملك سجلا قياسيا بتسجيله 153 هدفا خلال 262 مباراة. وأضاف ماتيسوس "عندما يتم إمداده بالكرات، يسجل مثلما يفعل تشوبو موتينج مع بايرن ميونخ، ولذلك أراه خيارا مهما بالنسبة لي، فانت بحاجة لهذه النوعية من اللاعبين".



## غنابري: فيرنر ليس ليفاندوفسكي

ساند الألماني سيرج غنابري، نجم منتخب المانشافت، مدرب المنتخب الوطني، استدعاء أحد المهاجمين البارزين في دوري الدرجة الثانية. وطالب أسطورة بايرن ميونخ، خلال تصريحات لصحيفة "بيلد" بضم سيمون تيرود، مهاجم شالكة، لقائمة منتخب ألمانيا مستقبلا، نظرا لحاجة الفريق لخدمته. وقال ماتيسوس "في هامبورغ، رأيت ملصقا خلال مواجهة رومانيا، يطالب فيه المشجعون بضم سيمون تيرود. هذه الفكرة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار". ويعد صاحب الـ33 عاما النجم البارز في دوري الدرجة الثانية الألماني، حيث يملك سجلا قياسيا بتسجيله 153 هدفا خلال 262 مباراة. وأضاف ماتيسوس "عندما يتم إمداده بالكرات، يسجل مثلما يفعل تشوبو موتينج مع بايرن ميونخ، ولذلك أراه خيارا مهما بالنسبة لي، فانت بحاجة لهذه النوعية من اللاعبين".

## اتحاد الكرة الألماني يتدخل في السياسة!

دعا الاتحاد الألماني لكرة القدم الحكومة الجديدة للبلاد لتعيين وزير دولة لشؤون الرياضة. وذكر اتحاد الكرة الألماني في بيان أن الرؤساء الإقليميين التابعين له اتفقوا خلال الاجتماع الذي جرى في هامبورغ على أن أعضاء الاتحادات الأعضاء بالاتحاد الألماني لكرة القدم يتوقعون أن تصيب الرياضة أكثر قوة خلال التشكيل الحالي للحكومة وخاصة الرياضات الشعبية. وأشار البيان إلى أن هذا الملف تم إهماله من الجانب السياسي خلال أزمة جائحة كورونا، وأن قادة الاتحاد الألماني لكرة القدم يتوقعون على وجه التحديد وجود وزير دولة لشؤون الرياضة في المستشارية الاتحادية في المستقبل. وتتولى وزارة الداخلية الألمانية حاليا شؤون الرياضة في البلاد. ودعا اتحاد الكرة الألماني إلى الاستثمار في المرافق الرياضية في البلاد، بجانب وجود دعم ملائم لعمل المتطوعين والاعتراف بالقيمة المضافة للمجتمع من خلال كرة القدم للهواة.



## تشيلسي على أعتاب تحصيل مدافعه

اقترب نادي تشيلسي من تجديد عقد أحد لاعبيه البارزين في خط الدفاع خلال الموسم الحالي. وينتهي عقد المدافع الدنماركي أندرياس كريستنسن مع تشيلسي في جوان المقبل. وكتب فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، على حسابه بـ"تويتتر"، "تشيلسي لديه اتفاق مع كريستنسن بشأن التجديد". وأضاف: "إعلان تجديد أندرياس كريستنسن مسألة وقت حتى ينتهي توقيع الأوراق، حيث إن الطرفين اتفقا على البنود النهائية للعقد". واختتم: "أظهر نادبان اهتماما بكريستنسن في الأسابيع الماضية، لكن لا توجد فرصة لإجراء مفاوضات الآن، لأن اللاعب الدنماركي مستعد لتوقيع العقد الجديد مع البلوز". يذكر أن تشيلسي يواجه مشكلة في تجديد عقد المدافع الألماني أنطونيو روديجر الذي ينتهي تعاوقه في الصيف المقبل، ويرفض اللاعب حتى الآن كل عروض التجديد. ويحظى الألماني أنطونيو روديجر باهتمام من ريال مدريد وباريس سان جيرمان وبارن ميونخ في الموسم الحالي.

## ليفربول يدخل صراعا رباعيا لخطف نجم الكالتشيو

أفاد تقرير صحفي إيطالي، بأن مسؤولي ليفربول يصرون على التعاقد مع أحد مهاجمي الدوري الإيطالي في الصيف المقبل. وبحسب صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، فإن الألماني بورغن كلوب، المدير الفني لليفربول، معجب بإمكانات المهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش، مهاجم فيورنتينا، ويسعى لإحضاره إلى أنفيلد. وينتهي تعاوق فلاهوفيتش (22 عاما) مع الفيولا في صيف 2023، ولم يتوصل لاتفاق مع ناديه حول التجديد حتى الآن، وهو ما يفتح الباب أمام رحيله الصيف المقبل. وأوضحت الصحيفة أن القيمة السوقية للمهاجم الصربي تبلغ حاليا 64 مليون إسترليني، ومن المتوقع أن تقل تدريجيا حتى الصيف المقبل. وختتمت: "ليفربول سيلقى منافسة قوية من جانب أرسنال وجوفنتوس وباريس سان جيرمان، للتعاقد مع المهاجم الصربي".



## خبر صادم لمانشستر يونايتد بخصوص فاران

شهدت الدقائق الأخيرة من لقاء فرنسا ضد إسبانيا في نهائي دوري أمم أوروبا إصابة قلب الدفاع الفرنسي رافاييل فاران لاعب مانشستر يونايتد. واضطر مدرب الديوك الفرنسية ديديه ديشان لتبديل فاران قبل نهاية الشوط الأول، ولعب بدلا منه دايوت أوباميكانو لاعب بايرن ميونخ الألماني. وما يزيد من قلق جمهور يونايتد هو أن قلب الدفاع الثاني في الفريق هاري ماغواير مصاب أيضا، ولم يتحدد موعد عودته من جديد لخدمة فريقه في المسابقة المحلية ودوري أبطال أوروبا. وينتظر الفريق تحديات كبيرة خلال الفترة المقبلة حيث سيلعب يوم السبت المقبل ضد لستر سيتي على أرض ملعب كينج باور في الدوري الإنجليزي، كما سيلتقي في نفس الأسبوع يوم الأربعاء ضد أتالانتا في دوري أبطال أوروبا. ويأمل جمهور الفريق أن ينجح سولشاير مع رجاله في تجاوز خيبات المواسم الأخيرة، ويعول الشياطين الأحمر كثيرا على النجم كريستيانو رونالدو لاعادتهم من جديد لمنصات التتويج بعد غياب طويل، ولم يفز الفريق بلقب الدوري الإنجليزي منذ موسم 2012/2013 تحت قيادة الأسطورة السير أليكس فيرغسون.



## صلاح يثير الجدل في الدوري الإنجليزي

أثار المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، حالة من الجدل في الدوري الإنجليزي الممتاز، بسبب 3 سنوات ونصف. ويتعلق الأمر بجائزة لاعب الشهر في الدوري الإنجليزي الممتاز، والتي خسرها محمد صلاح مجددا عن شهر سبتمبر الماضي، لصالح البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، رغم أن كلا منهما سجل 3 أهداف في 3 مباريات. وكان جقاري لينيكير، أسطورة منتخب إنجلترا، على رأس المنتقدين لخسارة محمد صلاح للجائزة لصالح كريستيانو رونالدو، مشيرا إلى أنه كان الأحق بها بسبب المستويات المميزة التي قدمها. شبكة "ESPN" تحدثت هي الأخرى عن هذا الأمر، حيث أشارت إلى أن محمد صلاح لم يحصل على جائزة لاعب الشهر في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ 3 سنوات ونصف تقريبا. وكانت المرة الأخيرة التي توج فيها محمد صلاح بجائزة لاعب الشهر في الدوري الإنجليزي، في مارس/آذار 2018، قبيل نهاية موسم الأول مع ليفربول. ومنذ ذلك الحين، خاض اللاعب المصري 3 مواسم ونصف تقريبا مع ليفربول، دون أن ينجح في الحصول على جائزة لاعب الشهر في الدوري الإنجليزي، رغم أنه حصد 3 مرات في موسمه الأول، وتحديدا في نوفمبر/تشرين الثاني 2017، وفبراير/شباط 2018، ومارس 2018. وقالت إن صلاح شارك خلال تلك الفترة في 121 مباراة، أسهم خلالها في 99 هدفا، غير أن ذلك لم يشجع له للحصول على تلك الجائزة مجددا. يذكر أن محمد صلاح حصل على لقب هداف الدوري الإنجليزي في موسمه الأول 2017-2018، وكذلك موسمه الثاني 2018-2019، كما كان قريبا من اللقب في الموسمين الماضيين، قبل أن يحسمه الإنجليزيان جيمي فاردي، مهاجم لستر سيتي، وهاري كين، نجم توتنهام هوتسبير.



## روي كين يفسر سبب عدم تألق سانشو مع مانشستر يونايتد

فسر روي كين، أسطورة فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي، سبب عدم تألق جادون سانشو، جناح الشياطين الأحمر، حتى الآن. اللاعب صاحب الـ21 عاما كان قد انضم إلى صفوف الشياطين الأحمر في الصيف الماضي، مقابل 85 مليون يورو (الصفقة الأعلى لمان يونايتد)، قادمًا من بوروسيا دورتموند الألماني، لمدة 5 سنوات. وأوضح روي كين في تصريحات أبرزها موقع "مانشستر إيفينينج نيوز": "من المؤكد أنها كانت بداية بطيئة بالنسبة لسانشو". وأكمل تصريحاته قائلا: "كان يلعب بشكل جيد في بوروسيا دورتموند، لكن الأمر مختلف بالنسبة لمانشستر يونايتد، التوقعات كبيرة". وأكد أسطورة الشياطين الأحمر: "ربما تم التغطية عليه بعد التعاقد مع كريستيانو رونالدو، لكنني سامح اللاعب دائما فرصة". وختتم روي كين حديثه قائلا: "لقد كان هناك بضعة أشهر، ولكن يجب منحه الفرصة". وشارك النجم الإنجليزي في 9 مباريات منذ بداية الموسم الحالي مع مان يونايتد في كل المسابقات، ولكنه لم يسجل أو يصنع أي هدف حتى هذه اللحظة.

## نيوكاسل يضع كوتيني على مفكرته

أشارت عدة مصادر صحفية بعد شراء صندوق الاستثمار العام السعودي لنادي نيوكاسل الإنجليزي إلى إمكانية القيام ببعض الصفقات غير المتوقعة على الفور. وأكدت صحيفة سبورت الكاتالونية أن البداية ستكون في شهر جانفي، حيث يسعى نيوكاسل لجلب عدد من اللاعبين المتاحين للانتقال في سوق الانتقالات الشتوية. يربد المستثمرين

السعوديين القيام بصفقات كبيرة على الفور، وأحد الأسماء التي يمكن أن تكون على الطاولة هو البرازيلي فيليب كوتيني والذي استعاد لياقته مؤخرا وتعافى من إصابته. يمكن لنادي برشلونة أن يكون على استعداد كبير للتفاوض بشأن بيع كوتيني، ويعلم مسؤولي البلاوغرانا بالفعل أن بيئة اللاعب كانت على اتصال ببيع كوتيني السعودي هذا الصيف. وبعد أن تغيرت الملكية فإن الملك الجديد أصبح بإمكانه القيام بالعمليات المنتظرة في السوق، وسيكون كوتيني اسما مناسباً وخصوصاً وأن برشلونة أراد بيع اللاعب في الصيف وحدد سعره بحوالي 50 مليون يورو ولكن لم يصل له أية عروض.

## توتنهام: لا نحتاج إلى حديث جديد مع هاري كين بشأن مستقبله

أكد المدير الإداري لنادي توتنهام الإنجليزي فابيو باريتشي، أنهم ليسوا في حاجة إلى الحديث مع النجم هاري كين مرة أخرى، فيما يتعلق بمستقبله مع الفريق وكان هاري كين مادة دسمة للتقارير الصحفية طوال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، هذا العام، بعدما ارتبط بخطة الرحيل عن صفوف توتنهام. وكان مانشستر سيتي هو أقرب المنافسين للظفر بخدمة هاري كين، حيث سعى بطل الدوري الإنجليزي إلى التعاقد معه لتعزيز خط الهجوم بعد رحيل سيرجيو أغويرو. وقدم مانشستر سيتي عرضا إلى توتنهام من أجل حسم صفقة هاري كين، إلا أن النادي اللندني تمسك بالنجم الإنجليزي، ليقرر في النهاية البقاء. وقال فابيو باريتشي في تصريحات نشرها الصحفي الإيطالي الشهير "فابريزيو رومانو" منذ قليل، "هاري كين يجب توتنهام، لقد قررنا إبقاء هاري الصيف الماضي لبدء إعادة البناء، ونحن سعداء باختياره لنا". وأضاف باريتشي في تصريحاته: "ليس هناك حاجة لأي حديث جديد مع هاري كين، هو يعرف جيدا شعور الانتماء إلى توتنهام".



## حلم جوفنتوس لا يفارق بيانيتش



قال تقرير صحفي إيطالي، إن حلم العودة لجوفنتوس، لا يزال لا يفارق اليوسني ميراليم بيانيتش، لاعب خط وسط برشلونة، المعار لصوفو بشكتاش التركي. ويتواجد بيانيتش في مدينة تورينو هذه الأيام، لزيارة عدد من الأصدقاء وزملائه السابقين، ورغم أنها رحلة شخصية وليست رياضية، إلا أن التقارير في إيطاليا تؤكد أن خطة اللاعب هي العودة إلى

جوفنتوس بنهاية الموسم. وأضافت صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، بأن إقامة بيانيتش في تورينو، يجب أن تفهم على أنها لفتة من اللاعب للحفاظ على العلاقات مع جوفنتوس، خصوصا أن إعارته تنتهي الصيف المقبل، وبعد ذلك يتوقع أن يعود لتورينو مجددا. وحاول بيانيتش العودة لصوفو جوفنتوس هذا الصيف، لكن فشلت الصفقة بسبب الأمور المالية للنادي الإيطالي. وخاض بيانيتش 5 مباريات بقميص بشكتاش هذا الموسم حتى الآن، وترك بصمة جيدة خلال المباراة ضد بوروسيا دورتموند الألماني بدوري أبطال أوروبا.

وكالات

### عقب انتهاء فترة التوقف الدولي

## كالابريا

سيكون جاهزا للمشاركة في المباريات مع ميلان

حصل فريق ميلان على العديد من الأنباء السارة خلال فترة التوقف الدولي الحالية وكان دافيد كالابريا، ظهير ميلان، غادر معسكر إيطاليا أول أمس السبت، عقب التعرض لإصابة قبل مواجهة بلجيكا في دوري الأمم الأوروبية. ووفقا لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فإن كالابريا خضع لاختبارات طبية عقب العودة من معسكر الأزوري، والتي كشفت عن معاناته من إصابة خطيرة. وأشارت إلى أن كالابريا لديه إجهاد بسيط في عضلة المقرب، وسيكون جاهزا للمشاركة في المباريات مع ميلان عقب انتهاء فترة التوقف الدولي. وأوضحت الشبكة الإيطالية أن أوليفيه جيرو مهاجم ميلان، شارك لعدة أيام في التدريبات الجماعية، وتأكد تخلصه من آلام الظهر بعد خوض مباراة مع فريق الشباب وإحرازه هدفا.

وكالات

## شفاينشتايفر: صفقة برشلونة منعت انضمامي لإنتر ميلان

صفاينشتايفر: صفقة برشلونة منعت انضمامي لإنتر ميلان

اعترف باسستيان شفاينشتايفر، لاعب وسط بايرن ميونخ السابق، بأنه كان على وشك الرحيل عن الفريق في عام 2008، للانضمام إلى إنتر ميلان الإيطالي، وصرح الفائز بكأس العالم مع ألمانيا عام 2014 لمحطة (إيه آر دي) التلفزيونية، قائلا: "حقائبي كانت معبأة بالفعل للسفر إلى ميلانو.. كان يورغن كليمنسمان هو المدرب، وكان بايرن يرغب في ضم لاعب آخر من بيلاروسيا، يدعى ألكسندر هلييب". وأضاف شفاينشتايفر أنه رغم ذلك، انضم هلييب إلى برشلونة الإسباني بعد كل شيء، "وهكذا بقيت في بايرن ميونخ". وواصل شفاينشتايفر مسيرته في صفوف بايرن، الذي توج معه بلقب دوري أبطال أوروبا عام 2013. ورحل اللاعب الألماني عن الفريق البافاري، في عام 2015، للانضمام إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي، قبل أن ينهي مسيرته الاحترافية عام 2019، مع شيكاغو فاير بالدوري الأمريكي للمحترفين.

وكالات

## جوفنتوس يستعيد موراتو ضد إنتر ميلان في ديربي إيطاليا

كشفت تقارير صحفية، عن موعد عودة الإسباني ألفارو موراتا مهاجم جوفنتوس، للمشاركة مع السيدة العجوز من جديد، بعد غيابه عن الفريق منذ 26 سبتمبر الماضي. وكان ألفارو موراتا قد تعرض لإصابة عضلية في الفخذ الأيمن، أمام سامبدوريا بالجولة السادسة من مسابقة الدوري الإيطالي. وحسبما نشرت صحيفة "الغازيتتا ديلو سبورت" الإيطالية، إن اليوفي سيستعيد موراتا ضد إنتر ميلان في ديربي إيطاليا، ضمن منافسات الجولة التاسعة من مسابقة الكالتشيو، والمقرر إقامتها 24 أكتوبر الجاري، بعد شفائه من الإصابة. وأضافت، أن ألفارو موراتا تدريب بالكرة أمس، لكن لن يتمكن من تدعيم صفوف جوفنتوس هجوما ضد روما، في الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي، والمقرر إقامتها الأحد المقبل، وسيكون جاهزا بشكل كبير للمشاركة ضد إنتر ميلان في الديربي 24 أكتوبر الجاري. وتابعت، أنه في حال عودة ألفارو موراتا من الإصابة، أمام إنتر ميلان فسيكون قد غاب عن جوفنتوس في 4 مباريات أمام تشيلسي، تورينو، روما وزيانيت بالترتيب. يذكر أن فريق جوفنتوس، يحتل المركز السابع بجدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 11 نقطة ويفارق 10 نقاط كاملة عن المتصدر نابولي.

وكالات

## "ميلان" يفكر في استعادة "عدلي" خلال الميركاتو الشتوي

كشفت تقرير صحفي إيطالي، عن تطور جديد بشأن خطة ميلان للميركاتو الشتوي المقبل. ووفقا لموقع "الكالتشيو ميركاتو" الإيطالي، فإن ميلان يفكر في استعادة الفرنسي ياسين عدلي من صفوف بورده في شهر جانفي المقبل. وحصل ميلان على خدمات عدلي من بورده في الصيف الماضي، لكن تركه مع النادي الفرنسي لمدة موسم على سبيل الإعارة. ويرغب ميلان في قطع إعارة اللاعب صاحب الأصول الجزائرية، لدعم الفريق في المنافسة على لقب الدوري الإيطالي هذا الموسم. وأشار "الكالتشيو ميركاتو" إلى أن الفرنسي رومان فاغر، صانع ألعاب بريست، بعد خيارا أيضا لميركاتو الشتاء، بعد أن كان قريبا للغاية من التوقيع مع ميلان في الصيف الماضي. يذكر أن فاغر، صاحب الأصول الجزائرية أيضا، رفض خوض إحدى المباريات في بداية الموسم، لإجبار ناديه على إتمام صفقة انتقاله إلى ميلان، لكن مسؤولي بريست قرروا معاقبة اللاعب بسحبته من الميركاتو.

وكالات

## دوناروما أصغر قائد لمنتخب إيطاليا منذ 56 عاما

دخل جيانلويجي دوناروما حارس باريس سان جيرمان الفرنسي، تاريخ المنتخب الإيطالي بعد أن أصبح أصغر قائد للمنتخب الأزوري منذ عام 1965، عقب مشاركته في الفوز على المنتخب البلجيكي بنتيجة 2 - 1، والحصول على المركز الثالث في بطولة دوري الأمم الأوروبية. وذكرت مجلة "أونز مونديال" الفرنسية، أن دوناروما الذي ارتدى شارة القيادة خلال مواجهة نظيره البلجيكي، في عمر 22 عاما و 7 أشهر ليصبح أصغر قائد للمنتخب الإيطالي، منذ 56 عاما، عندما ارتدى جيانبي ريفيرا شارة القيادة بعمر 21 عاما و 8 أشهر خلال مواجهة منتخب بولندا عام 1965. وكان دوناروما قد قوبل بصافرات الاستهجان من قبل مشجعي منتخب بلاده، قبل انطلاق مواجهة إسبانيا، في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية مساء الأربعاء الماضي، في المباراة التي جمعت المنتخبان على ملعب "سان سيرو" بمدينة ميلانو. وتعرض دوناروما لصافرات الاستهجان من قبل جماهير ناديه السابق ميلان في ملعب النادي الخاص "سان سيرو"، أثناء المناداة على اسمه من قبل المذيع الداخلي خلال تقديم أسماء لاعبي المنتخبين.

وكالات

## باستوني: أتعلم من كيليني وبونوتشي

أكد الإيطالي أليساندرو باستوني، مدافع إنتر ميلان، أنه يتعلم الكثير من الثاني جورجيو كيليني وليوناردو بونوتشي، مدافعي الأزوري، مشددا على أنه مستعد للعمل بجد من أجل تحسين فريقه. وقال باستوني في تصريحاته لقناة "راي سبورت": "هذه كلها مباريات مهمة، من الجيد أن تلعب على هذا المستوى وأن تكون إيطاليا على هذه المرحلة، لكننا نهتم بهذه الأحداث ويسعدنا الفوز". وتابع "لقد كنت خلف أساطير مثل كيليني وبونوتشي في اليورو، أنا أتعلم منهم الكثير، لقد منحوني يد المساعدة كثيرا". وواصل "الانتقادات؟ لحسن الحظ لم أواجه أي مشكلات مع ذلك، أتحدث للمدرب وأولئك الذين يساعدونني على التحسن، أبلغ من العمر 22 عاما، وأعلم أنه يجب علي التحسن وأنا مستعد للعمل من أجل ذلك". واختتم "الخطأ أمام إسبانيا؟ إنهم فريق رائع ويمكن أن يحدث أن ترتكب أخطاء أمامهم".

وكالات

### بعد تصريحاته الأخيرة..

## "رامسي" يقترب من الرحيل عن "جوفنتوس"

يعيد أحد لاعبي جوفنتوس الإيطالي النظر في مستقبله مع الفريق، ويخطط للرحيل عن صفوف السيدة العجوز، مع وجود اهتمام من أندية الدوري الإنجليزي. ويقال إن أرون رامسي يعيد النظر في رفضه مغادرة جوفنتوس، مع اهتمام نيوكاسل يونايتد وايفرتون وكريستال بالاس. لاعب خط الوسط هو أحد أعلى اللاعبين أجرا في ملعب أليانز جوفنتوس، حيث يحصل على راتب يصل إلى 7 ملايين يورو في الموسم الواحد. يأتي هذا رغم حقيقة أن أداءه كان باهتا في كثير من الأحيان، بينما قضى معظم وقته في جوفنتوس مصابا. هذا الأسبوع خلال تواجده مع منتخب بلاده ويلز، قال رامسي إن طاقم اللياقة هناك يعرفون كيف يستفيدون منه أكثر من مدربي جوفنتوس، ويمكن أن تكون هذه التصريحات هي القشة الأخيرة. كان جوفنتوس يحاول بيع رامزي لمدة ستة أشهر على الأقل، ويمكن أن يحصل على رغبته في جانفي. ووفقا لموقع "الكالتشيو ميركاتو"، لم يعد لاعب خط وسط أرسنال السابق

وكالات

# فائق بلقيته

## يصبح من أغنى اللاعبين في العالم



كشفت شبكة فور فور تو أن فائق بلقيته نجم أكاديمية أرسنال وتشيلسي سابقا في الدوري الإنجليزي الممتاز ويلعب حاليا في البرتغال يعتبر من بين أغنياء العالم حيث بلغت ثروته إلى ما يقارب عشرين مليار جنيه إسترليني ، وصنّف بلقيته على أنه أغنى لاعب كرة قدم في العالم ، على الرغم من كونه غير معروف نسبيا بين معظم مشجعي كرة القدم كما يفترض بلقيته بتراث عائلي ملكي مع سلطان بروناي وهو عمه وولد بلقيته في لوس أنجلوس ، وهو يحمل جنسية مزدوجة للولايات المتحدة وبروناي ، لكنه اختار تمثيل الأخير دوليا ، حيث سجل مرة واحدة في ست مباريات بينما حصل أيضا على شارة قائد منتخب بلاده وقضى بلقيته معظم حياته المهنية في مجال الشباب وهو يتنقل بين عدد من أندية الدوري الممتاز بما في ذلك ساوثامبتون وتشيلسي وريدينغ وأرسنال ، قبل أن يحصل على أول عقد احترافي في ليستر سيتي في عام الألفين وستة عشر ويلعب بلقيته حاليا بصوف نادي ماريتيمو البرتغالي ، ولم يظهر لاعب خط الوسط بعد في الفريق الأول بعد أن انضم في صفقة انتقال مجانية في سبتمبر عام الألفين وعشرين وعلى الرغم من أن والده الأمير جفري بلقيته ينتظر إليه على نطاق واسع على أنه الفتى السمين السبعة لعائلة بروناي المالكة ، فإن فائق ينسب الفضل لوالديه الداعمين للسامح له بمتابعة شغفه وقال بلقيته لشبكة فور فور تو: "لقد لعبت كرة القدم منذ وقت مبكر بقدر ما أتذكر ، ومنذ صغري ، كنت أستمع دائما بالخروج إلى الملعب ومداعبة الكرة بقدمي ، لطالما كان والداي داعمين لي في مساعديتي على تحقيق أحلامي بأن أصبح لاعب كرة قدم وقد درباني بقوة نفسيا وجسديا خلال سنوات طفولتي ، لذلك يجب أن أقول إنهم قدوة لي" وعلى الرغم من الاهتمام بثروته المذهلة وعلاقاته الملكية الوثيقة ، يأمل بلقيته أن يبدع في عالم كرة القدم مستقبلا وأن يصبح من لاعبي الصف الأول .

منذ وقت مبكر بقدر ما أتذكر ، ومنذ صغري ، كنت أستمع دائما بالخروج إلى الملعب ومداعبة الكرة بقدمي ، لطالما كان والداي داعمين لي في مساعديتي على تحقيق أحلامي بأن أصبح لاعب كرة قدم وقد درباني بقوة نفسيا وجسديا خلال سنوات طفولتي ، لذلك يجب أن أقول إنهم قدوة لي" وعلى الرغم من الاهتمام بثروته المذهلة وعلاقاته الملكية الوثيقة ، يأمل بلقيته أن يبدع في عالم كرة القدم مستقبلا وأن يصبح من لاعبي الصف الأول .

# بيغ رامي

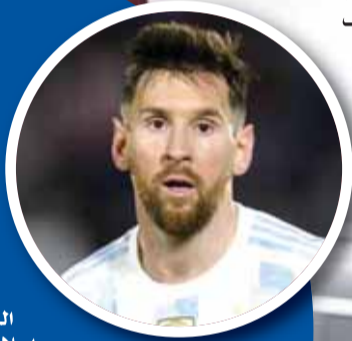
## يهدى تتويجه للبطل الراحل جورج بيترسون



فاز البطل المصري ممدوح السبعي المعروف باسم بيغ رامي بلقب بطولة مستر أولمبيا عن فئة الوزن المفتوح ، ضمن المنافسات التي أقيمت في ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة وفاز رامي على منافسه الأميركي براندون كاري للمرة الثانية وحل الإيراني هادي شويان في المركز الثالث ، والأميركي هانتر لابرادا في المركز الرابع ، فيما حصد الأميركي نيكولا والكر المركز الخامس وفوز بالجائزة قال السبعي: "أشكر جمهوري حول العالم وأريد أن أهدي الجائزة ، لروح جورج بيترسون ، ولصديقي رضوان الذي توفي والده منذ يومين ومع ذلك لم يتركني بمفردي ، وأهدي فوزي أيضا لعائلتي وعائلة دينيس جيمس وإلى مدربي تشاد نيكولز ودينيس وولف وأريد أن أشكر جميع أصدقائي وبشكل خاص محمد محسن ومحمد عصب أعد جمهوري حول العالم سأفعل المستحيل ليبقوا سعداء إن شاء الله سأحقق اللقب مرات عديدة أخرى". وقبل يوم من انطلاق مستر أولمبيا توفي نجم كمال الأجسام الأميركي ، جورج بيترسون ، بشكل مفاجئ ولم يتم الإعلان عن سبب وفاته . وإليك المراكز الخمسة الأولى والجوائز المالية: المركز الأول المصري ممدوح السبعي 400 ألف دولار ، المركز الثاني الأميركي براندون كاري 150 ألف دولار ، المركز الثالث الإيراني هادي شويان 100 ألف دولار ، المركز الرابع الأميركي هانتر لابرادا 40 ألف دولار ، المركز الخامس الإنجليزي نك والكر 35 ألف دولار .

الحساب الرسمي لميستر أولمبيا

## ميسي يظهر في إعلان جديد لشركة أديداس



ظهر نجم أسطورة كرة القدم الأرجنتينية ، ليونيل ميسي ، في إشهار جديد لشركة أديداس العالمية ، تم نشره يوم السبت الماضي عبر شبكات التواصل الاجتماعي . واستخدم المغني البويرتوريكي باد باتي صوته ليقيم دور الراوي في إعلان في فيديو الذي نشرته شركة "أديداس" باللغة الإنجليزية مخصص للاعب الأرجنتيني . ويبدأ الإعلان الذي يستمر 30 ثانية ويحمل عنوان "المستحيل لا شيء" ، بصور لمدينة روساريو ، مسقط رأس ميسي ، يليها فيديو قديم للاعب أثناء لعب كرة القدم وتسجيله لهدف . ويستمر الفيديو بصور ميسي بينما يلعب مع المنتخب الأرجنتيني ويسجل أهدافا ويحتفل بإحدى الكرات الذهبية التي حصدها . كما يظهر في الفيديو عدد من الشباب الذين يعانون من إعاقات بدنية ، بينما يلعبون كرة القدم لإظهار أنه ليس هناك حدود لفعل أي شيء . من جانبها ، أبرزت شركة "أديداس" في تغريدة أن ميسي "رأى فرسا أكبر من كونه أفضل لاعب كرة قدم في التاريخ" . وأضافت "رأى أنه يمكن أن يلهم أي شخص بأنه عبر سلطة الرياضة ليس هناك حدود لما يمكننا تحقيقه" . وكالة الأنباء الإسبانية

## ماتيراتزي يثير الجدل عبر مواقع التواصل الاجتماعي بتصريح غريب حول العنصرية

صنع نجم كرة القدم الإيطالية السابق ، ماركو ماتيراتزي ، الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، عندما تحدث بطريقة مثيرة للجدل على تيليبان تورام ، أسطورة الكرة الفرنسية ، بعد تصريحاته حول مشكلة العنصرية في عالم كرة القدم . وفي مهرجان نظمه صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية الشهيرة ، كان الفرنسي قد قال ، يوم الخميس الماضي ، إن على اللاعبين البيض اتخاذ إجراءات بشأن قضية العنصرية ، وأضاف "يجب على اللاعبين البيض عدم التزم الصمت في مكافحة العنصرية" . ورد ماتيراتزي في نفس المنتدى قائلا : "أنا ضد العنصرية ، لكن تورام لم يفاد الملعب أبدا عندما تم التناول على والدتي . هذا تمييز ، سواء للبيض أو السود" ، في إشارة ربما إلى "نطحه" نجم فرنسا آنذاك زين الدين زيدان له ، والتي تسببت بطرد "زيدو" من النهائي . والتقى ماتيراتزي وتورام ثمان مرات طوال مسيرتهما ، خمس منها عندما لعب إنتر ميلانو ضد غريمه يوفنتوس ، ومرتين عندما مثل ماتيراتزي فريق بيروجيا وتورام كان مدافعا لنادي بارما ، وأخرها في نهائي كأس العالم 2006 في ألمانيا . وشهد الدوري الإيطالي ، هذا الأسبوع ، حلقة جديدة من مسلسل العنصرية خلال لقاء فيورنتينا ونابولي ، بعد أن تلقى السنغالي كاليديو كوليبالي وزملاءه النيجيري فيكتور أوسيمين والكامبيروني أندريه فرانك زامبو أنغيسا إهانات عنصرية من المدرجات . وكالات



## محمد صلاح يتلقى دعوة من الأمير البريطاني وليام

### البريطاني وليام

أكدت صحيفة ديلي ميل أن الأمير البريطاني وليام وجه دعوة للنجم المصري محمد صلاح من أجل حضور حفل جائزة إيرشوت الأولى من نوعها في السابع عشر من شهر أكتوبر الحال في العاصمة لندن حيث سيقام هذا الحفل ، لتوزيع بعض الجوائز من بينها جائزة إيرشوت وهي جائزة بيئية عالمية للتعامل مع تغير المناخ ، والتي ابتكرها للحلول المبتكرة لإصلاح الكوكب وقد تم اختيار المتاهلين للتصفيات النهائية من بين أكثر من سبع مئة ترشيحا من جميع أنحاء العالم ، وسيتم الإعلان عن خمسة فائزين في حفل يوم سبعة عشر أكتوبر ، وسيحصل كل منهم على مليون جنيه إسترليني ودعم مخصص لتوسيع نطاق حلولهم البيئية ومن بين النجوم الذين يدعمون جائزة إيرشوت المصري محمد صلاح هداف ليفربول الإنجليزي ، وذلك بعد دعوته من الأمير وليام وهذا الحدث الذي سيبدأ من الكستردا بالاس في لندن يوم الأحد ، سيشمل وصول مشاهير السجادة الحمراء ، من بينهم محمد صلاح نجم ليفربول ، بالإضافة إلى الممثلين ديفيد أوريلو ، وإيما تومسون وإيما واتسون وتم اختيار المرشحين الخمسة من قبل الأمير وليام ، والملكة رانيا ملكة الأردن ، والمطربة الكولومبية شاكيرا ، والممثلة كيت بلانشيت ، وأسطورة كرة القدم البرازيلية ، داني ألفيس ، والدبلوماسية كريستيانا فيغيريس وسيقدم محمد صلاح جائزة من ضمن الخمسة جوائز ، بالإضافة لزوجة الأمير وليام كاترين دوقة كامبريدج ، وإيما تومسون وإيما واتسون ، وديفيد أوريلو . صحيفة ديلي ميل

## رونالدو يحتفل بإنجازه التاريخي عبر تويتر

احتفل أسطورة كرة القدم البرتغالية ، ونجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي ، كريستيانو رونالدو ، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر بتحقيق رقم جديد على المستوى الدولي ، بعدما ساهم يوم السبت الماضي في فوز بلاده على قطر بثلاثية نظيفة . وخاض رونالدو يوم السبت الماضي مباراته رقم 181 مع منتخب البرتغال ، ليصبح اللاعب الأوروبي الأكثر مشاركة على المستوى الدولي مع منتخب بلاده ، متفوقا على الإسباني سيرجيو راموس (180 مباراة) . ونشر رونالدو ، على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر" ، صورا من إنجازاته مع منتخب البرتغال ، وكتب عليها : "دانما تكون الأرقام القياسية رائعة ، لكن تلك المتعلقة بخدمة منتخبنا الوطني لها مذاق خاص . إن خوض 181 مباراة بقميص البرتغال هي 181 سببا يدعو للفخر والتسجيل ضد 46 دولة مختلفة أمر لم أتخيله أبدا" . ويتفوق 4 لاعبين فقط على رونالدو في المشاركات الدولية عبر التاريخ ، وهم بدر المطوع وأحمد حسن وأحمد مبارك وسه تشين أن . الحساب الرسمي لرونالدو على تويتر



# العلاقة بين الطب الرياضي والعلاج الطبيعي

تتنوع أسباب الإصابات التي تجعل الرياضي يستغني عن نشاطه بعض الوقت، وربما احتاج لفترة تدوي طويلة بحال كانت الإصابة أكبر، مما يستدعي نقله إلى مركز للعلاج الطبيعي لتلقي علاجه. ومن أسباب الإصابات الرياضية التعرض إلى حادث، استخدام تقنية خاطئة في التمرين، أو استخدام أجهزة رياضية غير مناسبة، استخدام العضلة بصورة تفوق القدرة على التحمل، فيتدخل العلاج الطبيعي للعضلات ليوقف من أفعالها. عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية في العملية التدريبية فهي تعمل كسلسلة متصلة تدعم كل حلقة منها باقي الحلقات تجعلها سوياً قوة تدعم الأداء الرياضي لذا يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية المطلوبة لممارسة النشاط التخصصي الممارس وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له طرق خاصة محددة للتنمية بدءاً من بناء اللياقة العامة. عدم الاهتمام بعملية الإحماء الذي يعتبر الخطوة الأولى التي يستعمل بها الفرد الرياضي الاستعداد للمشاركة في الأنشطة الرياضية والمنافسات فيجب أن يتناسب الإحماء والحالة التدريبية للرياضي وكذلك درجة حرارة الجو والمرحلة المقبلة على المشاركة فيها، والاهتمام بالفروق الفردية للاعبين في توجيه عمليات الإحماء. اختيار مواعيد التدريبات بكل دقة فلا يمكن أن يتعرض اللاعب لوحدة تدريبية في وقت الظهيرة في الصيف فيصاب بضربة شمس أو يفقد المدرب كمية كبيرة من سوائل الجسم والأملاح مما يسبب له التقلصات العضلية فيجعلها بحاجة لإجراء يخفف من حدة الألم وهي من فوائد العلاج الطبيعي للعضلات. العلاج الطبيعي هو فرع من فروع الطب، حيث أن الأطباء في هذا الفرع يكونون مؤهلين بما فيه الكفاية للتعامل مع الإصابات المتعلقة بالألعاب الرياضية، لاستعادة الوظائف الحركية بأقرب وقت، ومنع حدوث مضاعفات إضافية، وهم أيضاً خبراء في توجيه وتنبيه الأشخاص الرياضيين لسبل الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية. غالباً ما يتعامل أخصائيو الطب الرياضي مع اللاعبين الرياضيين المحترفين، لكن من الممكن أيضاً أن يتعاملوا مع شتى الإصابات الرياضية بين الأطفال في المدارس أو ساحات اللعب، أو المراهقين الذين يمارسون ألعاب اللياقة البدنية باستمرار، والأريضة، ويعتمد العلاج الطبيعي على أسس علمية، ويدغم العلاجات الطبية التقليدية حينما يحتاج الأمر، ويمكن الاستعانة بالعلاج الطبيعي في عدة مواقف وحالات، لمختلف الأعمار والأوضاع الصحية. ويستخدم عادة العلاج الطبيعي كإجراء تطبيقي من شأنه أن يحسن جودة الحياة بتحسين الحركة الطبيعية، وتخفيف الألم، كما يستخدم العلاج الطبيعي كخيار أساسي في التعامل مع العديد من حالات الإصابات الرياضية، والتي تتمحور حول:

ويمكن التعامل مع الآلام العضلات عن طريق تقديم التدليك المكثف لتخفيف مستوى التوتر والشد حول العضلة المستهدفة، وتخفيف التشنجات العضلية، وزيادة التروية الدموية للعضلات. أما الإصابات في الأربطة التي تربط العضلات بالعظام، فمن الممكن أن تكون هذه الإصابات مؤلمة في بداية الأمر، لكنها عادة ما تتلاشى في فترة زمنية قصيرة، أما إذا كانت أكثر خطورة بحيث أنها تقيد وتمنع الحركة الطبيعية للعضلات، فهنا قد يكون العلاج الطبيعي ضرورياً، ولكن يستحسن إجراؤه بعد 72 ساعة من الإصابة، مما يعطي الوقت الكافي للإصابة بأن تهدأ قليلاً وتخف حدتها، بعد ذلك قد يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتدليك المنطقة برفق واستخدام تمارين محددة لتحفيز تدفق الدم وحركة العضلات. يمكن لتمزق العضلات أن تعطل اللاعب عن ممارسة الرياضة لفترات طويلة أثناء عملية الشفاء، من الممكن أن يساعد العلاج الطبيعي في التحكم بالألم وتخفيفه، وزيادة القوة والمرونة في المنطقة المصابة،

طريق تمارين الشد التدريجية وأحياناً ما يتم الاعتماد على التدليك، والعلاج الكهربائي، حيث أنهم فعالين بشكل عام في تسهيل وتسريع عملية الشفاء. بعد الكسر تحتاج المنطقة المكسورة إلى أن تلتحم وتشفى، وأثناء عملية الشفاء يمكن الاعتماد على العلاج الطبيعي لبناء قوة العضلات واستعادة نشاط الأعصاب المحيطة. التمارين والتمديدات التدريجية قد تعمل على استعادة الوضع الطبيعي للمنطقة المتأثرة، لكنها في أغلب الأحيان تحتاج إلى وقت طويل خصوصاً لو كان الكسر في منطقة رئيسية مثل عظمة الفخذ. في الغالبية العظمى من الحالات يعد بالعلاج الطبيعي فعال جداً، وتشير الأبحاث إلى أن العلاج الطبيعي يحسن بشكل كبير إعادة تأهيل معظم الحالات، وكذلك يلعب دور فعال في الوقاية من الإصابات اللاحقة، كما يعتبر العلاج الطبيعي جزءاً لا يتجزأ من العملية العلاجية، وكذلك مؤشر على تعزيز معدل الشفاء، والرفق والاحترام لآلام المريض المصاب. كما يعتمد العلاج الطبيعي بشكل أساسي على أداء الأخصائي المسؤول، إذ أنه أي تقصير أو آثار جانبية ترجع إلى أداءه.

## الإجهاد البدني أثناء التدريبات

هناك الكثير من المعلومات المغلوطة والمعتقدات الخاطئة العالقة برأس العديد من النساء والرجال أيضاً عن النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية، وهذه الأفكار قد تثني الكثيرين عن الاستعادة بالرياضة وتفرغهم منها. أفكار خاطئة عن النشاط البدني في السطور التالية تجدون أشهر تسع أفكار مغلوطة عن النشاط البدني يجب أن تكون على علم بها وتصحيحها لأسرتك الرياضة متعبة على الرغم من أنك قد تشعر بالتعب في بداية ممارستك للتمارين الرياضية، فإن الأمر ينقلب رأساً على عقب بعد ذلك وتشعر بالحيوية والنشاط لفترة طويلة، إذ ترتفع مستويات الطاقة لديك وتصبح قادراً على القيام بمهامك المختلفة طوال اليوم. بالإضافة إلى ذلك فإن الرياضة تساعد على تقليل الإجهاد العقلي، وهو ما يفيده في النوم ليلاً بشكل أفضل، والشعور بالمزيد من الطاقة والحيوية في النهار، تتحول إلى دهون يظن البعض أن إهمالهم في ممارسة الرياضة التي تساعد على تقوية عضلاتهم قد يحول أماكن هذه العضلات غير النشطة إلى دهون، وهذا أمر غير صحيح على الإطلاق. كل ما يحدث أن شد العضلات وتضيقها يحسن شكل الجسم، وإذا حدث العكس فإن الألياف العضلية تتلاشى وتختفي ولا تحل محلها الدهون على الجانب الآخر، الدهون هي ما قد يتحول إلى عضلات، لأنها ستصبح أكثر تحديداً إذا قلت الدهون الموجودة تحت الجلد. الرياضة تزيد الوزن ربما نشأت هذه الأسطورة بسبب زيادة حجم العضلات مع الانتظام على ممارسة الرياضة، خاصة مع رفع الأثقال، إذ إنهم يتفاجؤون بذراع متضخمة أو ساق منتفخة، فيفسرون ذلك بزيادة الوزن وهذا غير صحيح، إذا فقدت بعض الدهون من جسمك، واكتسبت كتلة عضلية مكانها فسيتبقى بالحجم نفسه، بل وسيغير شكل جسمك للأفضل. ضرورة الشعور بألم الرياضة الشعور بالألم خلال ممارسة الرياضة يحدث نتيجة لتراكم حمض اللبنيك (اللاكتيك) في العضلات، الذي ينتج لمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال بذله لهذا المجهود الشاق، وعلى الرغم من ذلك لا يعني دفع نفسك لجهودك بالمزيد من الألم أنك ستحصل على نتيجة أفضل مما لو رفقت بتفكيرك خلال التمارين، واحذر فقد يبدل شعورك بالألم في بعض الأحيان على إصابتك. رفع الأثقال ببطء يبني عضلات أكبر رفع الأوزان الحديدية ببطء سيسبب الألم وفي الوقت نفسه لن تحصل على النتيجة التي ترغب فيها على عكس ما تعتقد، إذ إن رفعها بشكل أسرع يزيد من قدرتك على التحمل العضلي، ويساعدك على بناء ألياف عضلية إضافية، وبناء عضلات أكبر. ممارسة تمارين لتخفيف البطن، فالتركيز على تمارين رياضية يعينها للحصول على بطن مسطح خدعة أخرى لن تحقق من خلالها حلمك، مهما بذلت من جهد للتخلص من هذه المنطقة، فلا بد أن تشغل على جسمك بالكامل لحرق السعرات الحرارية فيه، ومن ثم توزيع المجهود الرياضي على الجسم كله أمر مهم، لرفع هذه السعرات وبناء المزيد من العضلات، وتخفيف البطن في الوقت نفسه. زيادة النشاط البدني كل شيء مهما كان تظل فوائده محدودة، وهذا ينطبق على التمارين الرياضية، التي لن تحصل على فائدة كبيرة من ورائها مع الإفراط في ممارستها يومياً، بل على العكس قد يتحول إلى النقيض وتصاب بكسور أو التهابات في المفاصل والأوتار، بالإضافة إلى الشعور بالإجهاد. وللتغلب على هذه المشكلة، يمكنك ممارسة تمارين مكثف لفترة قليلة، لأن البروتين يزيد العضلات فتناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على البروتين أو الحصول عليه عن طريق المكملات الغذائية لن يساعد على زيادة العضلات بالجسم كما هو شائع، ففي الواقع، لا يحتاج أي رياضي إلى أكثر من 1.6 إلى 1.7 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن جسمه، ويمكنك الحصول عليه من خلال تناول بياض البيض. التعرق الشديد أثناء الرياضة أغلب الرياضيين يقنن الجهد بكمية العرق، لكن هذا الأمر ليس صحيحاً دائماً، فمعدلات العرق تختلف من شخص إلى آخر، وقد تتعرق بسبب الحرارة والرطوبة أو الجفاف وفقد الكثير من السوائل خلال التمرين، لذا فإنه ليس مقياساً على الإطلاق للمجهود الذي بذلته. وأهمية النشاط البدني على الجانب النفسي والجسماني لأن الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني أمر لا يتمتع به البعض، فهو لا يفيدهم فقط في الحفاظ على أوزانهم ولياقتهم البدنية، ولكن الرياضة لها العديد من الفوائد الصحية والنفسية الأخرى التي يجب أن تكون على علم بها. علاج قلة النشاط البدني التهرب من ممارسة الرياضة لأي سبب واختلاق الحجج والأعذار، كالشعور بالتعب أو عدم إيجاد وقت لها والانشغال الدائم بمسؤوليات البيت والأطفال، كلها ليست مبرراً لتركها تماماً في حين أنه يمكنك أن تحصل على فوائدها من خلال تمارين بسيطة كالمشي أو الركض الخفيف وغيرهما. أهمية النشاط البدني للأطفال وإذا كانت الرياضة بهذه الأهمية للكبار، فإن الأمر لا يختلف أيضاً بالنسبة للأطفال الصغار، فهي لا تفيدهم فقط على المستوى الصحي، ولكنها تقدم لهم دروساً أيضاً في الحياة.



الرئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطابع: SAMPRAL  
رقم الحساب البنكي: al salam bank algeria  
03801603323071300789

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

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

يومية رياضية جزائرية



Help to relieve sore throat & nasal congestion  
يساعد على تخفيف احتقان الحلق و الأنف

# Lozaty®

لوزتي

## وداعاً لإحتقان الحلق والأنف

- 1 شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- 2 تخفيف احتقان الحلق والأنف
- 3 تسكين فوري لآلام الحلق، خصوصا المرافق للبلع والتكلم
- 4 ترطيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges  
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds  
تأثير سريع  
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر  
Eurl DMCM Import-Export  
facebook: Eurl DMCM