سويسرا تتطلع للاستفادة من الصراع بين البرازيل والأرجنتين

منتخب سويسرا

قد تختلف الغابة في ساو باولو عن الجبال الهادئة في سويسرا لكن الحارس دييجو بينالبو يعتقد ان منتخب بلاده سيشعر كأنه في موطنه عندما يواجه الارجنتين يوم الثلاثاء القادم في الدور الثاني بكاس العالم في البرازيل.

وقال الحارس السويسري إنه يعتقد أن المنافسة بين البرازيل والأرجنتين قد تجعل جماهير البلد المنظم تساند فريقه وتجعله يشعر كأنه يلعب في بلاده.

وأضاف بينالبو للصحفيين في قاعدة الفريق التدريبية في بورتو سيجورو «أعتقد اننا بالتاكيد سنحصل على دعم الجماهير البرازيلية في الاستاد».

وتابع «تستطيع الشعور بالمنافسة البرازيلية الارجنتينية هنا. اتمنى ان نحظى بمساندتهم اضافة الى مساندة الجماهير السويسرية في الملعب. سيكون من الرائع ان نشعر سويسرا كأنها تلعب على أرضها».

وسجل ليونيل ميسي ثلاثة أهداف لأول مرة في مباراة واحدة مع الارجنتين عندما فازت بلاده 3-1 على سويسرا وديا في بيرن قبل عامين وأقر بينالبو بأنه من الصعب إيقاف مهاجم برشلونة الاسباني.

وقال «نحن نستعد لهذه المباراة مثل أي مباراة أخرى. لكن بالتاكيد سيكون من الصعب إيقاف ميسي نهائيا».

واضاف «تستطيع مشاهدة العديد من التسجيلات حيث يقوم ميسي بشيء مفاجئ في لحظة حاسمة».

والمنتخب السويسري هو أحد ستة فرق اوروبية صعدت إلى الدور الثاني ويقول بينالبو إنه لا توجد اي فرصة للاسترخاء.

وتابع «رغم اننا حققنا هدفنا وهو التأهل إلى دور الستة عشر فهذا لا يعني انه يجب علينا الاكتفاء بهذا».

الشرطة البرازيلية: كيليني بإمكانه مقاضاة سواريز

جورجيو كيليني

أكدت الشرطة المدنية في مدينة ريو جراندي دو نورتي البرازيلية أن المدافع الإيطالي جورجيو كيليني بإمكانه تقديم إتهام ضد المهاجم الأوروجوياني لويس سواريز بعد أن قام هذا الأخير بـ«عض» مدافع اليوفي خلال المباراة التي جمعت بين البلدين في المونديال.

وإذا كانت هناك شكوى ضد سواريز فإن القضية سيتم النظر فيها من طرف المعهد التقني للشرطة ريو جراندي دو نورتيفي في فترة قد تصل لستة أشهر.

ووفقا للمندوب روبرتو أندرادي الذي ينسق أعمال الشرطة المدنية خلال مباريات كاس العالم في مدينة «ناتال» البرازيلية فإن الوفد الإيطالي طلب بعد المباراة فحص جسم كيليني. وقال: «كان لدينا فريقين من الشرطة المدنية في الملعب متاح للضحية. وعلاوة على ذلك فإننا لا نزال نسعى لمعرفة ما إذا كان اللاعب يريد أن يقوم بمحضر من أجل إجراء فحص لجسمه ولكن حتى الآن لم يكن هناك أي اهتمام».

وبموجب القانون البرازيلي فإن عضة سواريز قد تؤدي إلى السجن. بحيث حسب المادة 129 من قانون العقوبات فإن «الإساءة إلى السلامة الجسدية أو صحة الآخرين يمكن أن يعاقب عليها بالسجن من ثلاثة أشهر إلى سنة واحد».

ولكن في هذه الحالة كيليني لن يذهب إلى الشرطة لإتهام مهاجم ليفربول. المدافع الإيطالي خرج أمس الجمعة وأشار أن العقوبة على سواريز مبالغ فيها.

مدرب منتخب الأرجنتين يفكر بتغيير خطته من جديد

سابيلا في تدريب الأرجنتين

المدرب الذي بدأ كاس العالم في البرازيل بخطة 5-3-2 في مباراة البوسنة، تحول بعد ذلك بناء على مطالب عدة لاعبين إلى 4-3-3، لكن إصابة سيرجيو أجويرو وغيابه عما تبقى من المونديال قد تجبره على التحول إلى خطة 4-4-2 حسب ما قالت صحيفة أوليه الأرجنتينية

وقالت الصحيفة إن الخطة الجديدة ستجعل لافيتزي ودي ماريا بمثابة الجناحين للمنتخب، أما ليونيل ميسي فسيكون المهاجم الثاني مع جونزالو هيجواين، وهي خطة حسب قولها ستجعل الفريق أكثر تنظيما، وستتيح المزيد من المساحات للمهاجمين.

وأضافت أوليه «الخطة ستمنح أدوارا أكبر للاعبين مثل بالاسيو وريكي الفاريز، لأنهم أصحاب أدوار تكتيكية ملائمة لهذا الشكل».

منتخب الأرجنتين سيواجه سويسرا في دور الستة عشر، وهي مباراة قال عنها سابيلا «الخطأ الأكبر سيكون الاستخفاف بالخصم».

النصائح الطبية التي يأخذ بها لاعبو كرة القدم في رمضان

يخوض عدد كبير من اللاعبين المسلمين منافسات دور الستة عشر في كاس العالم وما بعده في ظل شهر رمضان الكريم، وهو ما أسال الكثير من الحبر في وسائل الإعلام حول العالم، وطرح العديد من الأسئلة في المؤتمرات الصحفية على المدربين المعنيين.

ويعد مونديال 2014 اول كاس عالم منذ مونديال المكسيك 1986 يتزامن مع شهر رمضان الكريم، وبالتالي فإنه تجربة جديدة بالنسبة لخبراء الفيفا الحاليين وجيل اللاعبين والمدربين المتواجدين.

ليس هناك مخاطر مباشرة:

كان الاعتقاد السائد في السابق أن خوض لاعب كرة القدم المنافسات وهو صائم يمثل خطرا على صحته، لكن دراسات طبية حديثة في العامين الأخيرين أكدت عدم دقة هذا الكلام، فاللاعب لو اتبع التعليمات والنصائح الطبية يصبح بمقدوره خوض مباراة من دون تأثر مستواه.

جيري دفوراك كبير الأطباء في الفيفا قال «أجرينا دراسات شاملة على لاعبين خلال شهر رمضان. وخلصنا الى انه اذا ما طبق اللاعبون المسلمون نظاما ملائما خلال شهر رمضان فانهم لن يعانوا من اي تراجع في ادائهم البدني».

ورغم تأكيدات الفيفا، فإن جهات طبية ما زالت تؤمن بوجود بعض المخاطر لخوض اللاعب مباراة كرة قدم كاملة، لذلك فهم يدعون بأن لا تزيد دقائق مشاركته عن 60 دقيقة في حال كانت المباراة تتطلب جهدا كبيرا، حيث تؤكد بعض الدراسات ارتفاع نسبة الإصابات لدى اللاعبين المسلمين في شهر رمضان في أوروبا، وكذلك يعاني اللاعب من نوع من اضطراب المزاج قد يؤثر على أدائه مع مرور الوقت.

نصائح طبية ونظام تغذية:

قضية صوم اللاعبين المسلمين أصبحت قضية أكثر جدلا في السنوات الأخيرة، وذلك لتزايد عدد المحترفين منهم في أندية كبيرة ذات واجبات ومهام يومية، سواء في المباريات أو التدريبات.

وبالتالي، فقد عمدت الأندية الكبرى إلى الطلب من جهازها الطبي والمستشارين بوضع نظام تغذية ونصائح لنجومها المسلمين، حتى لا ينخفض مستواهم خلال هذا الشهر.

و هذه النصائح التي نشرت خلال السنوات الماضية في صحف مثل الماركا والأس «بسبب لاسانا ديارا عندما كان يلعب مع ريال مدريد وكريم بنزيما» ولاجازيتا ديلو سبورت «بسبب قضية مونتاري واستبعاده من قبل مورينيو أثناء شهر رمضان في إنتر ميلان»، ومجلة الإيكونومست التي نشرت آخر التقارير قبل بضعة أيام بسبب المونديال الحالي.

على اللاعب أن يشرب كميات كبيرة من الماء بعد الإفطار، ويفضل أن تكون ما بين 5-6 لتر حتى وقت الإمساك، على أن يشرب ما لا يقل عن لتر كامل في الساعة الأخيرة.

يجب أن تكون الأغذية من النوع الذي يحتوي على كربوهيدرات عالية ذات الأمد الطويل، مثل البطاطا الحلوة والذرة.

عدم تأخير الإفطار، وشرب كمية عالية من الماء لا تقل عن لتر خلال الساعة الأولى.

تجنب المأكولات الدهنية في السحور، وتجنب المأكولات ذات السكريات العالية خلال اليوم، هذه نصيحة من فريق ليفربول الطبي.

نظام تدريبي خاص، حيث يجب أن يركز على الحفاظ على اللياقة من دون بذل جهد يتسبب بخسارة الطاقة والسوائل، كما يجب أن يكون هذا التدريب في الساعات الأولى من اليوم، ولا يحتوي على تمارين الحمل العالي.

القيلولة واجبة بما يتراوح بين 30-50 دقيقة، فالصيام يؤثر على نظام النوم للمسلمين بشكل كبير، واختلال نظام النوم يؤثر على مردود اللاعب البدني والذهني، وبالتالي فيجب عليهم أخذ قيلولة تتراوح بين 30-50 دقيقة يوميا.

نصائح تكتيكية أثناء المباراة:

التحدي الحقيقي للاعب الصائم لا يتعلق بالغذاء بقدر ما يتعلق بالماء، وحيث يمكن للاعب تجنب بذل جهد كبير في التدريبات، فإنه في المباراة لا يستطيع التحكم بهذا الأمر، لأنه متوقف على مجريات الأحداث وطريقة لعب الخصم.

وبسبب هذا التحدي ينقسم اللاعبون المسلمون إلى قسمين: قسم يقرر الإفطار يوم المباراة مستشهدا ببعض الفتاوى المتعلقة بذلك، وقسم آخر يطبق أفكار تكتيكية على أرض الملعب، بحيث لا يركض من دون سبب مباشر لذلك، ويحافظ على رش جسمه بالماء، ويحاول الاعتماد على التمرير من لمسة واحدة تجنبا للاحتكاك أو الجري بالكرة، كما يسعى للتمركز دفاعيا بشكل يساعده على تقليل مسافاته المقطوعة في أرض الملعب.

الصيام فائدة للاعبين