

ماجرا:
"الجزائر مرشحة
فوق العادة للتتويج
باللقب القاري ويجب
الاحتفال من
بوركينافاسو"

www.dzair-tube.dz

الجزائر

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 11 جانفي 2024 الموافق لـ 28 جمادى الآخرة 1445 هـ العدد: 884 الثمن: 30 دج

الرئيس المدير العام لشركة "أليانس"
للتأمينات، حسان خليفاتي:

"مولودية الجزائر فريق
القلب والخضر قادرين على بلوغ
أدوار متقدمة في الكان"

"تخفيض تكاليف نقل الأنصار لكوت ديفوار
يؤكد دعم الرئيس تبون للمنتخب"



من خلال مسابقة أطلقتها عبر
صفحتها الرسمية على "فيسبوك"

"موبيليس"

تهدي أنصار "الخضر"
رحلات مجانية إلى
كوت ديفوار

QUIZ
شارك معنا
شارك معنا واحجز مكانك إلى ساحل العاج
Twenty 20
شخص يروح معنا لتشجيع المنتخب الوطني



حكيم سبيع
مدرب الحراس
ومحاضر قناة
"الكأس" القطرية:

"خبرة

صادي سمحت

للمنتخب بتوفير

ظروف إقامة

ممتازة في

كوت ديفوار"

منتخبنا الوطني يدخل أجواء البطولة القارية

رحلة النجمة الثالثة

"الخضر" يحطون
الرحال ببواكي
الإيفوارية ويحظون
باستقبال مميز
بمقر إقامتهم

عمال
فندق "الملعب"
يستقبلون رفاق
محرز بقميص
"الزليج"
الجزائري



مشيدا بالظروف التي جرى فيها تربيص الطوغو... بلابلي:

"عازمون على الذهاب بعيدا في الكان
واسعاد الشعب الجزائري"

أول
حصة تدريبية
بملعب الثانوية
الكلاسيكية

قال إن الجميع يريد الفوز وتحقيق بداية قوية

فيغولي يدعم اللاعبين الشباب ويؤكد جاهزيته لـ "الكان"

أبدى اللاعب الدولي الجزائري سفيان فيغولي، جاهزيته للمشاركة مع المنتخب الوطني في نهائيات كأس أمم إفريقيا التي ستستضيفها كوت ديفوار خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 11 فيفري المقبل. مؤكداً أن التشكيلة تألفت بشكل جيد مع الظروف السائدة بالطوغو قبل التنقل إلى مدينة بواكي الإفريقية تحسباً لخوض غمار "الكان". وقال متوسط ميدان "الخضر" في تصريحاته لـ "الناف" عقب اللقاء الودي أمام بورندي مساء أول أمس: «لقد عمل الفريق بشكل جيد للغاية. نحن نعرف سبب مجيئنا إلى هنا في الطوغو. وكان الهدف هو التأقلم من أجل الوصول إلى كوت ديفوار. نضع أنفسنا في صعوبة حتى لا نتفاجأ عندما نبدأ المنافسة». وواصل الجميع يريد الفوز. دفاعياً، علينا أن نكون في قمة الأفضل. لدينا الجودة، ويمكننا التسجيل في أي وقت. وسنحاول منذ المباراة الأولى التأكيدي». كما استغل اللاعب السابق لنادي غلطة سراي التركي، حديثه لإيصال رسالة إلى الجيل الجديد من اللاعبين الجزائريين. نظراً لكونه أحد أقدم اللاعبين وأكثرهم خبرة في المجموعة قاتلاً في ذات الصدد «لقد كان من الجيد بالنسبة لي أن أتى إلى المنتخب الوطني، إنه دائماً مختلف عن النادي. لقد كان الإعداد البدني رائعاً وأنا مستعد للقتال». وتابع «لقد كانت هناك دائماً جودة في كرة القدم الجزائرية. وبمجرد وصول الشباب، يجب أن يفهموا أن أفريقيا صعبة وأنها يجب أن نواصل التركيز والتصميم. في المجموعة، يستمتع الشباب ويريدون إثبات قدرتهم على كتابة صفحة رائعة في كرة القدم الجزائرية». قبل أن يختم «أنا أضعهم وأشجعهم وأظل متاحاً لهم دائماً». وبتوقيع المنتخب الوطني حلت أمس، بمدينة بواكي الإفريقية لمواصلة التحضيرات هناك استعداداً لمواجهة أنغولا يوم 15 جانفي الحالي، في الجولة الافتتاحية من دور المجموعات من "الكان".

وجه شكره لرئيس الجمهورية تبون بشأن الجماهير الجزائرية

بلماضي يقر بصعوبة المهمة في "الكان" ويؤكد جاهزية أشباله للتألق

جدد الناخب الوطني جمال بلماضي، رضاه التام بالتحضيرات التي قامت بها التشكيلة في طوغو وبالتحديد في العاصمة "لومي"، من خلال التريص الذي انطلق في الفاتح من جانفي واختتم أمس بسفر الوفد إلى مدينة "بواكي" بكوت ديفوار، تحسباً لانطلاق كأس أمم إفريقيا 2023 السبت المقبل إلى غاية 11 فيفري، وتحدث بلماضي عن المنافسة القارية المنتظرة مشدداً على صعوبة المهمة وعلى جاهزية التعداد لتقديم كل ما لديه لإسعاد الشعب الجزائري.

"المعنويات مرتفعة وحققتنا هدف تربيص لومي"

وأجرى المدرب جمال بلماضي حواراً خاصة مع التلفزيون العمومي الجزائري، قيم من خلالها تربيص "لومي" ومدى جاهزية اللاعبين لدخول غمار "الكان"، وأضاف: «المعنويات جيدة واللاعبون في قمة التركيز ويحضرون للمنافسة التي تنتظرنا والجميع يعي مدى صعوبتها وقوتها. لكننا جاهزون لذلك من جميع النواحي، وجدنا كل ما نحتاجه هنا في لومي». وتابع: «لا سيما فيما يتعلق بالمناخ الذي يعتبر شيئاً مهماً من أجل التعود على هذه الأجواء، لذلك أستطيع القول أننا حققنا هدف هذا التربيص، وبالعامل اليومي هناك تركيز كبير وهذا شيء مهم».

"الكوادر ساعدوا كثيرا الشباب ونقول عليهم رغم عدم خبرتهم الكبيرة"

وأثنى بلماضي على اللاعبين أصحاب الخبرة على غرار إسلام سليمان ورياض محرز ويوسف بلايلي ورايس مبولحي وسفيان فيغولي، ودورهم في مساعدة زملائهم الجدد والشبان، وقال: «اللاعبون القدامى أو الكوادر، على المستوى الإنساني هم طيبون جداً وذوو أخلاق عالية، قاموا بدور كبير في اندماج العناصر الجديدة والشابة ومنحهم خبرتهم الطويلة لأنهم يعرفون ما هي خصائص كأس إفريقيا، ولم يشاركوا فيها من قبل، وهذا نابع من إحساسهم بالمسؤولية من أجل مساعدة زملائهم الجدد ولا يبخلون في إسداء النصائح لهم، وفي نفس الوقت، لكنهم بالمقابل ينشطون في دوريات أوروبية قوية، وهذا يدل على أنهم متعادون على المستوى العالي، ونحن نعمل معهم من أجل إكسابهم ما ينقصهم لخوض "الكان"».

"مستوى الكان سيكون عالياً ولا يمكن توقع البطل لهذا السبب"

وفي سؤال حول مستويات المنتخبات المشاركة وخاصة الكبيرة والمرشحة للتألق على غرار البلد المنظم كوت ديفوار ومصر والسنغال وغيرهم، أكد بلماضي على صعوبة المهمة وشدة التنافس بين هذه الفرق، مضيفاً: «المنتخبات التي كانت في دورة 2019، مثل نيجيريا والمغرب وغانا والكاميرون وكوت ديفوار وتونس وغانا حاضرة في هذه الدورة كذلك، المستوى عال جداً، نعلم أن كوت ديفوار يمتلك منتخباً قوياً ويعيرون النسخة هذه في بلدنا منذ مدة لم ينال كأس، لذا لا يمكن لأي شخص أن يقول إن هذا المنتخب سيكسب كأس، لأن لعب البطولة بـ 24 منتخباً أمر معقد للغاية. وأردف: «لذلك نعلم جيداً ما ينتظرنا، ولدينا طموح كبير وعزيمة واللاعبون محفزون ويملكون إرادة قوية للتألق وتقديم شيء ما لإسعاد الشعب الجزائري، وهذه هي مهمتنا في هذه الدورة».

"نشكر الرئيس تبون على قراره بشأن الأناصير ومهمتنا هي إسعادهم"

وختم الناخب الوطني حديثه بالتطرق إلى الجماهير الجزائرية، وقرار رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، التكفل بنصف مصاريف تنقل الأناصير إلى كوت ديفوار، موجهاً لشكره له ومثمناً الخطوة قاتلاً: «نشكر قرار رئيس الجمهورية لمساعدة جماهيرنا في التنقل إلى كوت ديفوار، فهذه الجماهير دائماً ما تدعمنا وتكون مساندة قوياً لنا وفي أي مكان، وكلما أراهم، أسعد كثيراً، وأقول للاعبين أنظروا إليهم لقد ضحوا بالكثير من أجل تشجيعكم، ونقول للجماهير أنهم أكثر من اللاعب رقم 12 ومدى تأثيركم الإيجابي علينا وأتمنى أن تشكل فريقاً من لاعبين وجمهور ونضرح سوياً، أعلم أنهم سيتواحدون بقوة ولم يتركوا أبداً الفريق لوحده».

مشيداً بالظروف التي جرى فيها تربيص الطوغو..

بلايلي: "عازمون على الذهاب بعيداً في الكان وإسعاد الشعب الجزائري"

أكد الدولي الجزائري يوسف بلايلي، أن تربيص "الخضر" بالعاصمة الطوغولية لومي كان ناجحاً لا بعد الحدود مؤكداً جاهزيتهم للمشاركة في كأس الأمم الإفريقية المقرر انطلاقها يوم السبت المقبل بكوت ديفوار. وثمن نجم مولودية الجزائر، الفوز الثمين الذي حققه المنتخب الوطني مساء أول أمس، على حساب نظيره البورندي برباعية كاملة دون رد في ثاني وآخر لقاء ودي بالتربيص التحضيري الذي أجراه "الخضر" بالطوغو قبل أن يتنقلوا أمس، إلى مدينة بواكي الإفريقية لمواصلة التحضيرات تحسباً لـ "الكان". وقال بلايلي في تصريحاته للناظرة الرسمية لـ "الناف": «أن ودية بورندي سمحت لهم بالدخول في أجواء كأس أمم إفريقيا مبكراً، وكانت مباراة تحضيرية جيدة، سجلنا خلالها عدة أهداف، ويتوفيق من الله قدمت تمريرة حاسمة لرياض محرز»، وواصل: «قدمنا مباراة جميلة، من أجل دخول أجواء كأس أمم إفريقيا في القمة ونحن نعتزم الذهاب بعيداً في "الكان"، وفي ختام تصريحاته أكد بلايلي العائد إلى صفوف المنتخب الوطني مجدداً أن التشكيلة أصبحت جاهزة لقول كلمتها في العرس الإفريقي، «أجربنا التربيص في ظروف رائعة، حضرنا من الناحية البدنية ونستطيع القول بأننا جاهزون هذه المرة للكان، ونسعى لإسعاد الشعب الجزائري». وجدير بالذكر، أن الجزائر تستهل مشاركته في كأس أمم إفريقيا بمواجهة أنغولا في الجولة الافتتاحية في 15 جانفي الحالي بداية من التاسعة ليلاً بالتوقيت الجزائري، قبل أن يلتقي بوركينا فاسو يوم 20 جانفي (الساعة 15:00 بالتوقيت الجزائري)، فيما ستكون المباراة الأخيرة في دور المجموعات أمام موريتانيا يوم 23 من نفس الشهر (سا 21:00 بالتوقيت الجزائري).

عبد المجيد



في انتظار مشاركته في "الكان" سليمان يواصل تحطيم الأرقام القياسية ويقترب من بلومي وماجر

يواصل الدولي الجزائري إسلام سليمان تحطيم الأرقام القياسية وكتابة التاريخ مع المنتخب الوطني الجزائري، وذلك بعد تألقه في تربيص طوغو الذي تخلله لقاء وديان أمام طوغو (3-0) وبوروندي (4-0)، مساهماً في اكتساح "الخضر" لمنافسيهم، في انتظار مشاركته في كأس أمم إفريقيا 2023 بكوت ديفوار المقرر انطلاقها السبت المقبل إلى غاية 11 فيفري. وسجل النجم إسلام سليمان هدفين في وديتي طوغو وبوروندي، ليجمع الفارق في صدارة أفضل هداف تاريخي لـ "الخضر" برصيد 46 هدفاً، ومتقدماً بذلك على النجم السابق للمنتخب عبد الحفيظ تاسفاوت بـ 10 أهداف، ولم يقف سليمان إلى هذا الحد، حيث يستعد للمشاركة للمرة السادسة في نهائيات "الكان" رفقة الحارس رايس وهاب مبولحي، بمناسبة النسخة 34 في كوت ديفوار، وبالتالي، سيعادل الرقم القياسي للأسطورة رابح ماجر، بينما سجل لاعب كورينثيا البرازيلي مشاركته رقم 99 مع المنتخب الوطني أمام بوروندي، ما يجعله أقرب إلى الرقم القياسي للاعب الأكثر مشاركة مع "الخضر"، بفارق مباراة واحدة عن الأسطورة الآخر لخضر بلومي. من جانبه، يقترب القائد رياض الأسطورتين لخضر بلومي ورايح ماجر، بعد أن سجل هدفاً في مرعى بوروندي، وبات يجمع 27 هدفاً، متخلفاً بفارق هدف واحد فقط عن بلومي وماجر، صاحبي المركز الرابع. وأضاف المهاجم محمد الأمين عفورة هدفاً سادساً إلى رصيده، ملتحقاً بكل من علي بن الشيخ وموسى صايب ونسيم أكروور وعنتري يحي ومنصور بوتابوت.

عبد المجيد



ماجر: "الجزائر مرشحة فوق العادة للتتويج باللقب القاري ويجب الحذر من بوركينافاسو"

رشح أسطورة كرة القدم الجزائرية، رابح ماجر، المنتخب الوطني للظفر بكأس أفريقيا 2023، التي ستحتضنها كوت ديفوار انطلاقاً من يوم السبت المقبل مؤكداً أن المنافسة على التاج الأفريقي لن يكون سهلاً بوجود منتخبات أفريقية كبيرة. وأوضح ماجر في تصريحات صحفية لـ «العين الرياضية» قائلاً: «المنتخب الجزائري يملك الإمكانيات التي تسمح له بالمنافسة بقوة على التتويج، خاصة وأنه يضم في صفوفه عدة لاعبين أثبتوا وجودهم في المستوى العالي في أوروبا وهو الأمر نفسه لمنتخب المغرب». قبل أن يضيف: «الجزائر مطالبة بالتحلي بالتركيز واستغلال قدراتها من أجل تحقيق حلم «الثالثة»». وتابع في السياق نفسه: «اللعبة في بطولة بقيمة كأس أمم أفريقيا ليس بالأمر السهل لعدة اعتبارات، من بينها الظروف المناخية والمشاكل التنظيمية، وهو ما يصعب من مهمة اللاعبين في تقديم أفضل مستوياتهم».

وواصل: «كرة القدم الأفريقية تطورت بشكل لافت في العقد الأخير، والفوز بلقب البطولة أصبح إنجازاً كبيراً يحكم التقارب في المستوى بين عدة منتخبات قوية». اعتقد أن المنافسة ستكون قوية للغاية على لقب البطولة الأبرز في أفريقيا، في ظل تواجد عدة منتخبات قوية على غرار كوت ديفوار والسنگال وبشكل خاص». وبخصوص مجموعة الأخضر التي تضم كل موريتانيا أنغولا وبوركينا فاسو، فيرى ماجر أن قال في هذا الإطار: «منتخب بوركينا فاسو تطور مستواه بشكل مذهل في السنوات الأخيرة وبإمكانه تحقيق مفاجأة حال تجاوزه الدور الأول». وتابع: «لاعبو بوركينا فاسو يمتازون بالقوة البدنية، كما يملكون قدرات كبيرة في عملية نقل

الهجمة بفضل سرعتهم الرهيبة». ليختتم حديثه بالقول: «ينبغي على المنتخب الجزائري الحذر من نظيره البوركيني في دور المجموعات، خاصة وأنه أرهقه كثيراً خلال التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2022». وسيم

منافس "الخضر" في كأس أفريقيا 2023 "بوركينا فاسو" تختتم استعداداتها بفوز معنوي على 'الكونغو'

تلقب منتخب بوركينا فاسو على نظيره الكونغو الديمقراطية بهدفين مقابل واحد في مباراة ودية أقيمت، أمس الأربعاء، على ملعب بني ياس بدبي الإمارات العربية المتحدة والتي تدخل ضمن استعداداته لخوض نهائيات كأس أمم أفريقيا في كوت ديفوار. وسجل ثنائية «الخيول البوركينابية» كل من باتي توري في الدقيقة 36 من المرحلة الأولى، وأضاف المهاجم محمد كوتاني الهدف الثاني في الدقيقة 41. من المتوقع أن يكون منتخب بوركينا فاسو، المنافس الأكبر للمنتخب الوطني الجزائري في المجموعة الرابعة خلال دور المجموعات من كأس أفريقيا. وتقام نهائيات كأس الأمم الأفريقية في كوت ديفوار في الفترة الممتدة بين 13 جانفي الجاري و11 فيفري المقبل. وسيم

حكيم سبع مدرب الحراس ومحلل قناة "الكأس" القطرية:

"خبرة صادي سمحت للمنتخب بتوفير ظروف إقامة ممتازة في كوت ديفوار"

أشاد مدرب الحراس ومحلل قناة "الكأس" القطرية، حكيم سبع، بمؤهلات وخبرة، وليد صادي، مؤكداً أن الأخير وفر كل الظروف المناسبة من أجل ضمان راحة المنتخب الوطني مستغلاً بالخطوة الاستباقية التي قام بها بخصوص إقامة الخضر في نهائيات كأس أفريقيا 2023 بـ كوت ديفوار

وقال في تصريحات صحفية لبرنامج الكرة العربية الذي سبق عبر قنوات الكأس القطرية: «هذه هي مشاكل البلدان الأفريقية، أكيد هي تولى أهمية في تجهيز الملاعب، فيما تستثني مكان إقامة الوفود، قبل أن يضيف: «في كوت تم إعداد قرية أفريقية للمنتخبات المشاركة، لكن سحكنة وليد صادي رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، الذي سبق وأن شغل في فترة سابقة منصب المناجيب العام في الفاف والمسؤول عن الأمور اللوجستية عند تنقلات المنتخب الوطني إلى أدغال أفريقيا كل هذه الخبرة سمحت له منذ استلام زمام رئاسة الفاف بوضع المنتخب في أفضل ظروف وهي أول مهمة قام بها».

وواصل: «شاهدنا في النسخة الماضية لكأس أفريقيا التي جرت في الكاميرون، المنتخب الوطني عانى من قضية الفندق

وكل اللاعبين اشتكوا من ظروف الإقامة أين كانوا يبببون، وعلى هذا الأساس تضطن صادي لهذا الأمر وقام بتأجير فندق الملعب الآن والتجهيزات على أعلى مستوى، طباحين، تغيير الغرف والأسرة يعني وكان تجديد للفندق وهذا كله من أجل أن يضع المنتخب واللاعبين في أحسن الظروف التي يمكن أن تهيأهم لكي يؤدي بطولة أفريقية جيدة على مستوى الحدث».

ويستهل المنتخب الوطني مشواره في البطولة القارية بمواجهة أنغولا يوم 15 جانفي، ثم أمام بوركينا فاسو وموريتانيا يوم 20 و 23 من الشهر نفسه. وسيم

منتخبنا الوطني يدخل أجواء البطولة القارية

"الخضر" يحطون ببواكي الإفوارية ويحظون باستقبال مميز بمقر إقامتهم

الذي تم إعادة تهيئته خصيصاً لبلماضي وأشباهه وتزويده بأحدث التجهيزات وهم يرتدون قميص الزليج الجزائري ووسط تصفيقات حارة لدى دخولهم بهو الفندق الذي سيقومون فيه، علماً أنه يبعد أمتار قليلة عن ملعب السلام الذي يحتضن مباريات المجموعة الرابعة من البطولة الأفريقية. وتم تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي يظهر فيه أصداء الاستقبال الحار لوفد المحاربين وسط فرحة كبيرة وتصفيقات عند دخول اللاعبين والطاقم الفني في الفندق الذين تفاعلوا بدورهم معهم على غرار كل من بغداد بونجاح وإسلام سليمان.

أول حصة تدريبية بملعب الثانوية الكلاسيكية

أجرى المنتخب الوطني الحصة التدريبية الأولى له ببواكي الإفوارية، تاهيا للمشاركة في نهائيات كأس أفريقيا 2023. وشهدت هذه الحصة التدريبية التي جرت بداية من الساعة 17:30 مساءً بملعب "الثانوية الكلاسيكية" تحت إشراف الناخب الوطني جمال بلماضي، وبمشاركة كامل العناصر الوطنية.

"الضاف" توجه رسالة شكر بعد نجاح تريبس "لومي"

من جانبه، وجه الاتحاد الجزائري لكرة القدم برئاسة وليد صادي رسالة شكر إلى الاتحاد والسلطات الطوغولية على حفاوة الاستقبال، وتوفير كل الوسائل لإنجاح تريبس الخضر، كما تقدمت "الضاف" بالشكر لكل طاقم وعمال فندق الذي أقام فيه المنتخب الوطني بمدينة لومي الطوغولية.

وسيم



عمال فندق "الملعب" يستقبلون رفاق محرز بقميص "الزليج" الجزائري

وحظي وفد المنتخب الوطني، باستقبال حار فور وصوله إلى فندق إقامته بمدينة بواكي في كوت ديفوار استعداداً للمشاركة في النسخة 34 من بطولة كأس أفريقيا. واصطف عمال فندق "الملعب"

أولمبيك ليون يواجه منافسة إنجليزية في صفقة بن رحمة

يواجه نادي أولمبيك ليون الفرنسي، منافسة قوية في صفقة الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، اللاعب الحالي لضيق وست هام تتجلى الصعوبات في المنافسة الشديدة من أندية إنجليزية. وكشف تقرير لـ فوت ميركاتو، أمس الأربعاء، أن جناح وست هام يجذب اهتمام العديد من الأندية البريطانية الأخرى بما في ذلك برينتفورد، ناديه السابق، فولهام ولسترهاميتون. وأوضح المصدر نفسه، أن اللاعب بن رحمة في محادثات مستمرة مع نادي ليون، ويريد مسؤولو لوال التوصل إلى اتفاق مع اللاعب قبل إرسال التفاوض مع النادي اللندني. وكانت إدارة وست هام رفضت، عرضاً من لسترهاميتون لضم بن رحمة قيمته 15 مليون أورو، علماً أنها لا تريد التخلي عنه إلا في حال حصولها على 23 مليون أورو، وهو المبلغ الذي ترى أنه يناسب اللاعب وإمكاناته الكبيرة من الناحية الفنية والتقنية.

جدير بالذكر، لا يزال سعيد بن رحمة مرتبطاً بعقد مع "المطارق" حتى جوان 2026.

وسيم



الاتحاد الجزائري لكرة القدم



وسيم

الجملة الـ 13 للرابطة المحترفة الأولى

قمة نارية بـ 5 جويلية و"الحمراوة" في اختبار صعب أمام "السياسي"

إتحاد العاصمة

حسنة يجتمع باللاعبين ويحفزهم للإطاحة بالساورة



اجتمع رئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة، حسان حسنة بلاعبى الفريق على هامش الحصة التدريبية ليوم أمس لتحفيزهم على تحقيق نتيجة إيجابية أمام شبيبة الساورة اليوم في افتتاح الجولة الـ 13 من البطولة. وكشفت إدارة الإتحاد في بيانها أمس: «قام رئيس مجلس إدارة فريقنا، حسان حسنة والمدير العام عبد المجيد رزقان والمناجير الرياضي توفيق قريشي، بزيارة اللاعبين قبل بداية الحصة التدريبية، قصد تحفيزهم على مواصلة تحقيق النتائج الإيجابية ودعمهم في ظل التحديات التي تنتظرهم على الصعيدين المحلي والإفريقي» وأضافت: «وطمأن الجهاز الإداري بقيادة حسنة، اللاعبين بالسهل على توفير كل الظروف المناسبة لتحقيق الأهداف المسطرة والحرص على بقاء الإدارة دائما قريبة من اللاعبين وأنصار الفريق» من جانب آخر، قررت إدارة النادي العاصمي دفع غرامة مالية بمبلغ مليون دينار جزائري لرفع عقوبة الحرمان من الأنصار في لقاء اليوم، وفق ما كشفت عنه المصا، التي أبرزت بأن الرابطة وجهت رابع إنذار للفريق بسبب الألعاب النارية وهو ما يعني حرمان الإتحاد من أنصاره لمباراة واحد قبل أن تتدخل إدارة حسنة وتسوي الغرامة المالية.

سفيان ع.



ويأهداف متباينة. وبعد العودة بفوز ثمين من واد سوف أمام الإتحاد المحلي في الجولة الماضية، يستقبل نادي بارادو (19، 3) الضيف نجم مقرة (15، 12)ن). وعينه على تحقيق النقاط الثلاث التي تعني افتتاحك الوصافة من وفاق سطيف الذي انهزم مؤخرا في ميدانه أمام شباب بلوزداد في لقاء متأخر. ويعول زملاء اللاعب عادل بونونية، على مواصلة سلسلة النتائج الإيجابية، وتحقيق الانتصار الثاني على التوالي للبقاء دائما في صراع على "البوديوم". خاصة في ظل المنافسة الشديدة.

اتحاد خنشلة، وسيكون زملاء اللاعب حامية أمام حتمية العودة بنتيجة إيجابية والبقاء ضمن فرق المقدمة بعد ابتعادهم عن الوصافة التي احتلوها سابقا. وفي لقاء آخر، يستقبل الجريج مولودية وهران (6، 15)ن). ضيفه شباب قسنطينة (17، 7)ن). على ملعب أحمد زبانة، وهدفه وضع حد لسلسلة النتائج السلبية المسجلة منذ بداية الموسم الكروي الحالي، بدليل تخبطه ضمن فرق أسفل الترتيب، إذ سيكون "الحمراوة" أمام حتمية الفوز وتحقيق أول ثلاث نقاط منذ الجولة الثامنة، ما يجعل الهدوء يعود ولو نسبيا في بيت النادي الوهراني، في حين سيعمل نادي شباب قسنطينة على تدارك التعثر الأخير في ميدانه أمام نادي اتحاد بسكرة، والعودة بالتراد كاملا من "الباهية" وهران، مستغلا بذلك الوضعية الحرجة التي يمر بها أصحاب الأرض هذا الموسم. ولحساب ذات الجولة، يستقبل أتلتيك بارادو ضيفه نجم مقرة مساء غد بملعب عمر بن رابع بالدار البيضاء بالعاصمة، بداية من الساعة 15:15، في لقاء مهم للطرفين

تفتتح الجولة الـ 13 من المحترفة الأولى "موبيليس"، اليوم الخميس بإجراء لقاءين هامين، ويتعلق الأمر بقمة اتحاد الجزائر والضيف شبيبة الساورة، بينما يستقبل مولودية وهران نادي شباب قسنطينة، في مباراتين سيكون فيهما التنافس كبيرا للظفر بالنقاط وتحقيق الأهداف المتباينة بالنظر لوضعية كل فريق في الترتيب العام. وعلى ملعب 05 جويلية الأولمبي بالعاصمة، يستضيف نادي اتحاد الجزائر (11، 13)ن). شبيبة الساورة (19، 6)ن). وعينه على تأكيد الفوز العائد به في الجولة الماضية من الشلف أمام الأولمبي المحلي، حيث يعول أنشبال المدرب الإسباني كارلوس غاريدو مواصلة ديناميكية الانتصارات وتحقيق الفوز الثاني على التوالي، خاصة وأن اللقاء سيكون في عقر ديارهم وأمام جمهورهم. من جانب آخر، سيسعى "نور الجنوب" لتعويض الهزيمة التي تلقاها الجولة الماضية في ميدانه أمام

النيجيري أغويتشي رابع المسرحين في شبيبة الساورة

تواصل إدارة فريق شبيبة الساورة، تصفية تعداد الفريق ضمن الميركاتو الشتوي الجاري، حيث أعلنت فسخ عقد لاعبيها النيجيري أغويتشي. وكشفت إدارة الساورة، عبر صفحتها الرسمية، عن فسخها عقد المهاجم النيجيري مايكل أغويتشي، بالتراضي. ويأتي هذا بعد عدم اقتناع الطاقم الفني للفريق، بمستوى اللاعب، والمردود الذي قدمه في المرحلة الأولى من بطولة الموسم الجاري. ويعد المهاجم النيجيري مايكل أغويتشي، رابع المسرحين من شبيبة الساورة، في الميركاتو الجاري، بعد كل من خلف الله هشام، مصباحي الياس، وفرحي إبراهيم.



سفيان ع.

برنامج اليوم
1. الجزائر - ش. الساورة (19:00)
م. وهران - ش. قسنطينة (16:45)
الجمعة:
أ. بارادو - ن. مقرة (15:15)

إدارة رابحي وافقت على قرار الرابطة داربي بلوزداد و«العميد» بـ 5 جويلية

ستجري مباراة شباب بلوزداد ومولودية الجزائر، رسميا، بملعب 5 جويلية 1962 الأولمبي بدلا من ملعب نيلسون مانديلا ببراقو. وخلال الاجتماع الذي جمع مسيري العاديين بمقر رابطة كرة القدم المحترفة، تم الإتفاق على نقل المباراة من ملعب نيلسون مانديلا إلى ملعب 5 جويلية 1962، لعدم إمكانية برمجة المباراة بملعب مانديلا. ورغم أن شباب بلوزداد هو النادي المستقبل، إلا أن إدارته وافقت على خيار اللاعب الأولمبي، الذي يعتبر ملعب منافسه نادي مولودية الجزائر. وتكتسي المباراة، المقررة يوم الأحد 14 جانفي 2024، أهمية بالغة، كون نتيجة هذا الداربي قد تخلق أوراق مراكز المقدمة، كون شباب بلوزداد المتمتشي بظور خارج قواعد بسطيف أمام الوفاق قلص الفارق بينه وبين العميد راند الترتيب إلى عشر نقاط وله ثلاث مباريات متأخرة، بينما يهشي نادي مولودية الجزائر تكبد خسارة أمام بلوزداد قد تقلص الفارق بينهما من جديد ليصل إلى سبع نقاط فقط قبل انتهاء مرحلة الذهاب أصلا وقبل إجراء بلوزداد لمبارياته المتأخرة. وبعدها تعادل العميد مرتين على التوالي بملعب 5 جويلية 1962 الأولمبي أمام اتحاد الجزائر وشبيبة القبائل، وأمام غياب النجم يوسف بلالي عن الفريق منذ مباراة شبيبة القبائل بسبب تواجده مع المنتخب الوطني استعدادا لنهايات كأس إفريقيا للأمم، فإن الضغط سيكون حتما كبيرا على المدرب الفرنسي للعميد، باتريس بوميل ولاعبيه وعلى إدارة النادي، كون المشجعين الغاضبين على تعثر الفريق أمام شبيبة القبائل، لن يرضوا بأي تعثر آخر قد يقضي مسبقا على أحلامهم في التتويج باللقب.

سفيان ع.

مولودية الجزائر توقع عقد رعاية مع "أوريدو" لغاية 2026

وقعت إدارة نادي مولودية الجزائر، أمس الأربعاء، عقد رعاية جديد، سيربطها عقد مع متعامل الهاتف النقال "أوريدو" لغاية 2026. وتم توقيع عقد الرعاية بين الطرفين، من خلال حفل بهيج أقيم بمقر مؤسسة "أوريدو" الواقعة بأولاد هابت، حيث عرف حضور جميع أعضاء مجلس إدارة نادي مولودية الجزائر، وفي مقدمتهم رئيس مجلس إدارة "العميد" حكيم حاج رجم، ولاعبى الفريق الحاليين أمثال القائد أيوب عبد اللاوي، جمال بلعمري، زكرياء نعيجي، والحارس ليثيم. في سياق متصل، حضر مراسم التوقيع بعض اللاعبين السابقين للمولودية، اللاعبين السابقين للمولودية، ويتعلق الأمر بكل من علي بن شيخ ويطروني، بالإضافة لخصور مسؤولي شركة "أوريدو"، بمختلف موظفيهم والرئيس المدير العام "أريدو" توني روني. من جهته، عبر رئيس مجلس إدارة مولودية الجزائر، عن سعادته بالتوقيع مع شركة متعامل الهاتف نقال "أوريدو" لمدة سنتين، مثمنا بذلك هذه الخطوة واعتبرها بالإيجابية وصرح الحاج رجم، أمس الأربعاء، على هامش توقيع عقد الرعاية مع "أوريدو" بمقر المؤسسة الواقعة في أولاد هابت قائلا: «باسمى وباسم كل لاعبي المولودية وبكل الأجيال والجيل الذهبي الذي سجل التاريخ وقدم التلاشي، نقدم الشكر لمجمع "أوريدو" على اختيار أكبر نادي وعميد الأندية وقائد كل الفرق وقوة لكل الفرق لتوقيع معه عقد رعاية». وأضاف حاج رجم: «هذه الشراكة تعتبر مهمة، لنادي المولودية، وهي إستراتيجيتنا التي بالتعاون مع أكبر الشركات محليا وخارجيا». وواصل: «فريق مولودية كبير، ويوقع عقد رعاية مع شركة كبيرة، وهدفنا العودة إلى الواجهة محليا وقاريا ولاسيما قاريا». وختم حاج رجم تصريحاته موضحا: «نعمل بجهد للعودة إلى الواجهة الدولية كإدارة، وسنحاول التركيز على الشأن بالتسويق مع "أوريدو"».

سفيان ع.



بعد التعثر أمام شباب بلوزداد إدارة سطيف تبرر الهزيمة وتطمئن الأنصار

عبرت إدارة وفاق سطيف عن أسفها للهزيمة التي سجلها الفريق بملعب 8 ماي 45 أمام شباب بلوزداد (1-3). أمس الثلاثاء، مطمئنة الأنصار أنها ستعمل على تعزيز صفوف الفريق خلال الميركاتو الشتوي الحالي. وجاء في بيان الإدارة السطيفية، أمس " بعد النتيجة السلبية المسجلة خلال لقاء وفاق سطيف مع شباب بلوزداد يوم الثلاثاء، تتأسف إدارة نادي وفاق سطيف للأنصار الأوفياء على هذا التعثر وتثني عليهم على البلاء الحسن الذي ظهروا به في المدرجات كما تشكرهم على كل المؤازرة للفريق خلال 90 دقيقة رغم قساوة الطقس". وأضافت ذات البيان " تعثر الفريق في هذا اللقاء كان لعدة أسباب أهمها غياب اللاعبين الأساسيين بفعل الإصابات والعقوبات المسطرة عليهم من طرف الرابطة". ووعدت الإدارة مناصري السحر الأسود أنه سيتم تعزيز الفريق بلاعبين جدد خلال الميركاتو الشتوي. للتذكير، يتواجد وفاق سطيف في المركز الثاني برصيد 20 نقطة بعد إجراء 12 جولة.

سفيان ع.

قيس اليعقوبي يستقيل من تدريب أولمبي الشلف

أعلنت إدارة أولمبي الشلف أمس عن استقالة المدرب قيس اليعقوبي من منصبه لأسباب شخصية. وقال إدارة "الشلف" في بيان لها "تعلن إدارة شركة أسود الشلف (Aso) اليوم عن الاستقالة الرسمية للمدرب السيد "قيس اليعقوبي" من على رأس العارضة الفنية للفريق لأسباب شخصية". وأضافت "كما تتقدم إدارة النادي بتشكراتها الخالصة على التنازلات المادية (قيمة العقد) التي قام بها عند إضائه للعقد المبرم بين الطرفين وكذا التنازل على بقية مستحقاته العالقة لدى الفريق، متمنين له كل التوفيق والنجاح في مسيرته المهنية مستقبلا".

سفيان ع.



من خلال مسابقة أطلقتها عبر صفحاتها الرسمية على "فيسبوك"

"موبيليس" تهدي أنصار "الخضر" رحلات مجانية إلى "كوت ديفوار"



جذبت المؤسسة الوطنية "موبيليس" دعمها للمنتخب الوطني الجزائري، خلال نهائيات كأس الأمم الإفريقية المزمع إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 11 فيفري المقبل، حيث أطلقت شركة الهاتف النقال مسابقة للفوز برحلات مدفوعة التكاليف إلى كوت ديفوار، لمساندة رفاقه القائد رياض محرز في المحفل القاري. وأعلنت "موبيليس" مساء أول أمس، عبر صفحاتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" عن إطلاق مسابقة مسابقة فكرية بعنوان "شارك هنا وشجع لهيه" للفوز بـ 20 رحلة مجانية إلى كوت ديفوار لدعم "الخضر" في مشوارهم للتتويج بالنجمة الثالثة في تاريخ الجزائر، وأشارت ذات المصادر أن الرحلة مجانية ومدفوعة التكاليف تشمل (النقل، الإيواء، الإطعام بالإضافة إلى تذاكر مباريات الخضر) لتشجيع المنتخب الوطني في كأس إفريقيا. وطرح "موبيليس" السؤال الأول كالتالي: "شكون هو أصغر لاعب جزائري شارك في كأس إفريقيا عبر التاريخ؟"، يتم خلاله اختيار 10 فائزين وفق الشروط التالية: 1- التعليق بالإجابة الصحيحة، 2- صاحب التعليق الصحيح الأكثر تفاعلا (عدد أكبر من J'aime)، 3- المسابقة مسمّرة إلى غاية يوم غد على الساعة 14:00 - 4- أن يحوز المشارك على جواز سفر لا تقل مدة صلاحيته على (04) أربعة أشهر على الأقل. وبدورها، أطلقت الصفحة الرسمية لنادي شبيبة القبائل بالتعاون مع "موبيليس" مالكة غالبية أسهم الفريق، مسابقة فكرية، للفوز بـ 5 رحلات مجانية لدعم المنتخب الوطني خلال "كان" كوت ديفوار، ليرتفع بذلك العدد إلى 25 رحلة مجانية. وكان السؤال كالتالي: "أذكر خمسة لاعبين دوليين سابقين شاركوا في المرحلة النهائية لكأس الأمم الإفريقية وهم يرتدون ألوان شبيبة القبائل"، بنفس الشروط المذكورة سابقا. وبهذا تؤكد مؤسسة "موبيليس" أنها في الموعد مع المنتخب الوطني بصفتها الشريك الحصري للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وتشجع "الخضر" على تحقيق نتائج مشرفة خلال كأس الأمم الإفريقية المزمع انطلاقها بـ كوت ديفوار المقبل، وتستمر إلى غاية 11 فيفري 2024. ويستهل المنتخب الوطني مشاركته في العرس القاري، بمواجهة أنغولا في الجولة الافتتاحية في 15 جانفي الحالي بداية من التاسعة ليلا بالتوقيت الجزائري، قبل أن يلتقي بـ بوركينا فاسو يوم 20 جانفي (الساعة 15:00 بالتوقيت الجزائري)، فيما ستكون المباراة الأخيرة في دور المجموعات أمام موريتانيا يوم 23 من نفس الشهر. (ساعة 21:00 بالتوقيت الجزائري). مهدي

مطالبون بالحفاظ على سمعة الجزائر في كأس أفريقيا

أكد مدرب المنتخب الجزائري لكرة اليد للأكابر فاروق دهيلي، أول أمس الثلاثاء، بأن التشكيلة الوطنية ستشارك في كأس إفريقيا للأمم المقبلة بالعاصمة المصرية القاهرة (17 - 27 جانفي) بهدف الدفاع عن سمعتها والذهاب إلى أبعد حد ممكن في المنافسة القارية. وصرح دهيلي خلال ندوة صحفية نشطها بالجزائر العاصمة قائلا: "صحيح، أن مهمة المنتخب الجزائري لن تكون سهلة بحضور منتخبات أكثر خبرة على غرار المنتخب المصري، البلد المنظم، وتونس المتعددة على لعب الأدوار الأولى، لكن الجزائر ستقول كلمتها في مثل هذه المواعيد القارية، كما لها سمعة مطالبية بالحفاظ عليها. وسيقود فاروق دهيلي الذي نصب مؤخرا على رأس العارضة الفنية الوطنية لـ "الخضر"، السباعي الجزائري في الموعد الإفريقي بالقاهرة، وهي المنافسة المؤهلة لأولمبياد 2024 بباريس وبطولة العالم 2025 المبرمجة بـ كرواتيا والدانمارك والنرويج. وعن تربيص قطر يقول دهيلي: "لقد أجرينا تحضيرا جيدا بالدوحة، تخللته ثلاث مقابلات ودية كما تحصلنا على عدة استنتاجات جديدة بالاهتمام. لقد عملت المجموعة في ظروف مناسبة للغاية، بمعدل حصتين تدريبيتين في اليوم، قدم خلا لهما اللاعبون مجهودات معتبرة، وتمكنا من تصحيح بعض النقائص التكتيكية، فضلا عن استعادة اللاعبين لعامل الثقة". مهدي



الرئيس المدير العام لشركة "أليانس" للتأمينات، حسان خليفاتي؛

"مولودية الجزائر فريق القلب والخضر" قادرون على بلوغ أدوار متقدمة في الكان

تخفيض تكاليف نقل الأنصار لكوت ديفوار يؤكد دعم الرئيس تبون للمنتخب

للتأمينات، في حوار لـ "دزاير توب" بالنيضة التي حققها نادي مولودية الجزائر خلال الموسم الحالي، بعدما تعاقد مع أسماء لامعة رفعت طموحات الأنصار عاليا من أجل تحقيق موسم استثنائي من خلال العودة إلى مصات التتويج، وضمان المشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية الموسم المقبل، وتابع "مولودية الجزائر نادي القلب، ونادي العائلة، حوالي 99 بالمنة من عائلتنا أنصار لهذا الفريق"، وادرف "مولودية الجزائر تدعمت بلاعبين من المستوى العالي، وبالتالي فالطموحات كبرت أكثر"، وعلق خليفاتي على النتائج التي حققها رفاقه بلابلي في البطولة الوطنية بعد تصدره جدول الترتيب وابتعاده عن أقرب الملاحقين بـ 10 نقاط كاملة، قائلا: "مناش ملاح (يضحك)، الموسم لا يزال طويل خاصة وأن الطموح أصبح كبيرا جدا حتى في إفريقيا على اعتبار أن الهدف هو ضمان المشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية الموسم المقبل"، وأضاف "العديد سيستفيد الموسم المقبل من ملعب الدورية الذي سيكون تحت تصرفه، لأنه نادي تاريخي وناي الشعب والشهداء، هو الفريق الذي حافظ على الهوية الوطنية ودافع عنها"، وأكمل كلامه "نأمل تكون لدينا أندية من فرق النخبة تكون في مستوى تاريخ هذا البلد وتمتني لجميع الفرق النجاح لأن نجاحهم هو نجاح للجزائر".



أدى الرئيس المدير العام لشركة "أليانس" للتأمينات، حسان خليفاتي بحوار حصري لقناة "دزاير توب" الإلكترونية، تحدث فيه عن المنتخب الوطني الجزائري ومشاركته في كأس الأمم الإفريقية المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 11 فيفري المقبل، مؤكدا ثقته الكبيرة في قدرة أشبال المدرب جمال بلماضي على بلوغ أدوار متقدمة من "الكان"، كما تطرق للحديث عن نادي مولودية الجزائر والنتائج الباهرة التي يحققها منذ بداية الموسم واصفا بـ "نادي القلب"، بالإضافة إلى شريحة الشباب الجزائري ضرورة الاستثمار في كفاءتهم وحمايتهم وإبداعاتهم. واعتبر حسان خليفاتي، بأن المنتخب الجزائري من بين أفضل المنتخبات في القارة السمراء، كما أبرز بأن كفاءة النخب الوطني جمال بلماضي ولاعب "الخضر" بالإضافة إلى الدعم الكبير الذي يقدمه رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون لقطاع الرياضة بصفة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص، يجعل من بلماضي المنتخب الوطني كبيرة لبلوغ أدوار متقدمة في السخة المقبلة من الكأس الإفريقية، وأردف: "المنتخب الوطني الجزائري يمتلك إمكانيات كبيرة، والنتائج موجودة حتى في المباريات الودية، وخارج الوطن وعلى الأراضي الإفريقية"، مضيفا "تقنيا وفنيا وكفاءة لدينا فرصة كبيرة لتحقيق نتائج إيجابية في كوت ديفوار" ويرى محدثنا بأن الإخفاق الأخير لـ "محاربي الصحراء" في نسخة الكامبيون 2021 ستكون عاملا مهما بالنسبة لرياض محرز وزملائه من أجل التدارك وتحقيق مشاركة مشرفة في "الكان"، وأوضح في ذات الصدد "ما حدث في الكامبيون والإخفاق الكبير للخضر، الناخب الوطني واللاعبين وحتى السلطات العمومية تعلمت الدرس، لذلك قامت بوضع المنتخب في أحسن الظروف، وحتى رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون دعم المنتخب عن طريق تسهيل نقل الأنصار الذين يعتبرون الداعم المعنوي، بالإضافة إلى الصحافة الوطنية التي استقبلت من دعم الرئيس الذي منحهم فرصة للتواجد بكوت ديفوار من أجل تغطية الحدث القاري"، وحذر خليفاتي في الوقت ذاته، من "الكولسة" التي أصبحت هاجسا حقيقيا في ظل الانحياز الضاحك للاتحادية الإفريقية لمنتخبات على حساب أخرى "الشيء الوحيد الذي يخيفنا هو كواليس الكاف التي من شأنها التأثير على نتائج المنتخب، أما تقنيا وكفاءة فالمنتخب لديها فرصة كبيرة لتحقيق نتائج باهرة ولم لا الوصول إلى النهائي وتحقيق النجمة الثالثة"، قبل أن يواصل "نمتلك منتخب من بين أحسن المنتخبات في إفريقيا والنتائج هي التي تتكلم، وكفاءة الطاقم الفني واللاعبين ليست محل نقاش".

"الجزائر تبني بسواعد شبابها"

وسلط حسان خليفاتي الضوء على شريحة الشباب الجزائري مؤكدا دعم شركة "أليانس" للتأمينات ومراقبتها لهم في مشاريعهم قائلا: "الجزائر تبني بسواعد شبابها وأولادها في كل المجالات وكل النواحي، علاقتنا بالشباب وقتنا بهم كبيرة جدا"، وأضاف: "مررنا بمراحل قبل الوصول لما نحن عليه اليوم، عدة نجاحات وإخفاقات هذه هي عجلة التاريخ، وتقول حقيقة أن هناك الكفاءة، العمل إلى هذه المرحلة، وبالتالي مراقبة الشباب ودعمهم مسؤوليتنا، ونعمل على مساعدتهم قدر المستطاع معنويا، وحتى ماديا وأيضا مراقبة مشاريعهم"، قبل أن يواصل "نحن نتابع 4 أو 5 مشاريع للشباب، حتى ولو أنه في بعض الأحيان تكون خارج مجال التأمينات، لكن قررنا أن نواكبهم ونعطيهم فرصة حتى يثقوا في أنفسهم، ومن دواعي سرورنا أن نرى الشباب الجزائري ناجح". وفي ختام تصريحاته توه الرئيس المدير العام لشركة "أليانس" للتأمينات، بالمجهودات الجبارة التي تبذلها قناة "دزاير توب" الإلكترونية، لتكون عند حسن تطورات متابعيها، مشيدا بالطاغم الصحفي الشباب الذي أثبت كفاءته في هذا المجال، وقناة وطاغمها شباب وصحفيها من أكفأ الكفاءات الجزائرية التي حققت مشاهدات مليونية، ويتابعها الملايين، وأنهى كلامه "هذا النجاح يعطينا صورة عن كفاءة الشباب الجزائري المشاهير، نتمنى المزيد من النجاحات للقناة بإذن الله". مهدي



"طموحات مولودية الجزائر أصبحت كبيرة محليا وإفريقيا"

وتوه المدير العام لشركة "أليانس"

عودة للتاريخ..

أصحاب الشرارة الأولى في كأس أمم أفريقيا

تتجه الأنظار إلى الأراضي الإفريقية الأسبوع المقبل لمتابعة انطلاق النسخة الـ 34 من بطولة كأس الأمم الأفريقية. وتقام كأس أمم أفريقيا 2023 بين يومي 13 جانفي و11 فيفري 2024 في كوت ديفوار. وانطلقت بطولة الأمم الأفريقية في نسختها الأولى عام 1957، وشهدت الشرارات الأولى بمختلف الأصعدة. أول مستضيف لكأس أمم أفريقيا كانت أراضي السودان محتضنة للنسخة الأولى من كأس أمم أفريقيا، والتي أقيمت في شهر فبراير 1957. ورغم أن السودان من المؤسسين للبطولة، إلا أن أراضيها لم تحتضن كأس الأمم سوى مرتين، الثانية جاءت عام 1970.

أول هدف وانتصار في تاريخ الكان

المباراة الأولى التي أقيمت في أمم أفريقيا جمعت بين السودان ومصر في نصف نهائي النسخة الأولى عام 1957. وشهدت تلك المباراة الشرارة الأولى لأهداف كأس الأمم الأفريقية، والذي سجله المصري رأفت عطية من ركلة جزاء في الدقيقة 21. المباراة أيضا كانت شاهدة على أول انتصار في تاريخ البطولة، والذي كان لحساب منتخب مصر بنتيجة 2-1.

أول هاتريك في كأس أمم أفريقيا

تأهل منتخب مصر بعد اجتيازه عقبة السودان، للمباراة النهائية من أجل مواجهة إثيوبيا، التي فازت أيضا على جنوب أفريقيا. واستطاع المنتخب المصري تحقيق فوز عريض في النهائي على إثيوبيا برباعية دون رد، من توقيع الديبة. وبذلك، كان الديبة صاحب أول هاتريك أو سوبر هاتريك في تاريخ البطولة، والذي جاء في الدقائق 2، 7، 68، و89.

أول أهداف في تاريخ الكان

استطاع الديبة إنهاء النسخة الأولى وهو على رأس قائمة الهدافين، ليصبح أول هدف في تاريخها برصيد 5 أهداف. جاء ذلك بعدما هز الديبة شبك السودان بهدف في نصف النهائي قبل رباعيته التاريخية أمام إثيوبيا في المباراة النهائية.

أول بطل لكأس أمم أفريقيا

فوز مصر على إثيوبيا في نهائي نسخة 1957، مكنها من التتويج بأول لقب في تاريخ كأس الأمم. المنتخب المصري استطاع بعد ذلك أن يصبح البطل التاريخي لكأس الأمم بعدما حصد اللقب 7 مرات، وهو رقم قياسي لم يسبقه إليه أي فريق آخر.



أبرز النجوم الغائبين عن كأس أمم أفريقيا 2023

بحضور قائمة أبرز النجوم الغائبين، لن تشهد النسخة الرابعة والثلاثون من كأس أمم أفريقيا 2023 لكرة القدم، المقررة في ضيافة كوت ديفوار - والتي ستطلق في 13 جانفي 2024، وتستمر حتى 11 فيفري منه - عن القاعدة العامة، التي باتت كلاسيكية مع موعد كل "كان". غياب النجوم والأسماء البارزة عن قوائم المنتخبات - لسبب أو لآخر - أصبح أمرا اعتياديا، قبيل كل حدث كبير، ليس في أفريقيا فحسب، بل في جميع مسابقات العالم على اختلاف أماكنها، فالجدل حول هذا الموضوع لا ينتهي، وعنصر المفاجأة دوماً يكون حاضرا. المفاجأة بشأن قائمة أبرز النجوم الغائبين، وإن لم تجد لها سدى كبيرا في قوائم أغلب المنتخبات المهمة قبل نسخة كوت ديفوار، فإنها اقتضت فقط على بعض الاستثناءات، التي سنستعرضها وإياكم في القراءة التالية.

الركراكي يرفض "نجوم الخليج"

لم تسلم قائمة وليد الركراكي من الانتقادات اللاذعة، خصوصا وأنها شهدت غياب 11 لاعبا ممن قادوا المغرب لتحقيق إنجاز تاريخي غير مسبق في مونديال قطر 2022، عندما أنهى المنافسة رابعا. ولئن كانت قائمة أبرز النجوم الغائبين مبزرة، بتراجع مردود أغلب المستعدين في منافسة تتطلب جاهزية قصوى، باستثناء المصاب زكريا أبو خلال، فإن المفاجأة الكبرى لدى الشارع المغربي تمثلت في استبعاد هدف اتحاد جدة السعودي، عبد الرزاق حمد الله، بطريقة غريبة، إلى جانب زميله في دوري روشن، مدافع الوحدة جواد الياميق، ونجم العين الإماراتي سفيان رحيمي. بالمقابل تم استدعاء سفيان بوفال محترف الريان القطري الغائب منذ فترة طويلة للإصابة، والذي سجل عودته وذهب البعض إلى القول إن الركراكي ليس مقتنعا كثيرا بمحترف الخليج، ولكن لا يبدو هذا الاستنتاج دقيقا، في ظل دعوة بوفال وحضور "العميد" رومان سايس في القائمة، وهو الذي يحترف حاليا في صفوف الشباب السعودي، ولكن يبدو أن ثمة شيئا ما مسكوتا عنه، لا سيما فيما يتعلق بوضعية حمد الله مع "أسود الأطلس"، التي طالما عرفت اضطرابات عدة.

زاها وبارتي.. ضمن قائمة أبرز النجوم الغائبين

لم تشهد قائمة أبرز النجوم الغائبين عن كبار القارة السمراء أي لغط حول تعذر حضور أسماء عملاقة في "الكان" المقبل، فالجميع اختار التحويل على أسلحته الضاكنة ونجومه المنتمية إلى أعنى فرق العالم، على غرار النيجيري فيكتور أوسيمين هدف نابولي وأفضل لاعب إفريقي في عام 2023، والكاميروني أندريه أونانا حارس عرين مانشستر يونايتد، والقافلة السنغالية المنتمية إلى الدوري السعودي، والتي يمثلها ساديو ماني (النصر) وخاليدو كوليبالي (الهلال) والحارس إدوارد ميندي (الأهلي). ولكن الاستثناء كان حكرا على شاطئ لفت الأنظار بسبب الغياب لأسباب مختلفة، وتمثل في جناح منتخب كوت ديفوار "الضامة" ويلفريد زاها، محترف غلطة سراي التركي حاليا وكريستال بالاس سابقا، والذي سيفيق عن "الأفيال" في أهم حدث تحتضنه، منذ انضمامه إلى صفوفهم في 2017، حيث خاض منذ ذلك الوقت 33 مباراة، سجل خلالها 5 أهداف. وتمثل الاسم الثاني في توماس بارتي نجم وسط منتخب غانا، الذي سيترك فراغا كبيرا في وسط ميدان "البلاك ستارز"، بعد أن عجز عن الحاق بركب "الكان"، إثر فشله في التعافي من الإصابة التي أبعدته عن صفوف ناديه أرسنال الإنجليزي، منذ أكتوبر الماضي.

اختيارات فيتوريا "غير المنطقية" تثير الجدل

قائمة أبرز النجوم الغائبين عن منتخب مصر أثارت بدورها جدلا واسعا، بسبب ما يمكن تسميته الخيارات "غير المنطقية" للمدرب البرتغالي روي فيتوريا، الذي رفض ضم عدد من الأسماء المتنافسة هذا الموسم، على غرار جناح الأهلي حسين الشحات، بينما استدعي ياسر إبراهيم بعد استبعاده في البداية، ولكنه انضم بعد إصابة أسامة جلال، ومحترف إيسويتش تاون الإنجليزي سام مرسى، الذي يعد -وفقا للارقام- ثالث أفضل محترف مصري بعد محمد صلاح نجم ليفربول، وعمر مرموش مهاجم أينتراخت فرانكفورت. ولكن وجه التناقض بدأ بارزا، عندما اتخذ فيتوريا قرار ضم الحارس محمد صبحي، رغم ابتعاده عن الملاعب لمدة طويلة بسبب عقوبة تأديبية من ناديه الزمالك، تم تسليطها أيضا على زميله أحمد فتوح، الذي سجل هو الآخر حضوره في قائمة الضراعة، التي شهدت في هذا السياق غيابا غير مفهوم لحارس سيراميك كليبواترا، المتألق محمد بسام.

حنبل.. الاستبعاد المقبول

على الجانب التونسي، بدت الأمور أكثر هدوءا مقارنة بباقي الجيران، وتعلل السبب الرئيسي يعود إلى قلة الخيارات بمقياس "نجوم الصف الأول"، فقتاندر "نسور قرطاج" يوسف المساكني، هو الذي تنطبق عليه صورة "اللاعب المخلص"، والذي سيكون حاضرا لخوض ثامن كأس أفريقية في مسيرته (رقم قياسي).

الكاميرون تختتم استعداداتها للكان بالتعادل مع زامبيا

حسم التعادل الإيجابي 1-1 مواجهة الكاميرون وزامبيا الودية والتي جمعت الفريقين مساء اليوم الثلاثاء، في إطار استعدادات المنتخبين لبطولة كأس أمم أفريقيا 2023 المقررة في كوت ديفوار من 13 من جانفي حتى 11 فيفري من خلال المجموعة الثالثة التي تضم أيضا كلا من غامبيا، غينيا، السنغال.

افتتح باتسون داكا التسجيل لزامبيا في الدقيقة 11 قبل أن يتعادل للكاميرون دارلين يونغوا في الدقيقة 20.

ويقع الكاميرون في المجموعة الثالثة بأمام أفريقيا والتي تضم كل من غامبيا والسنغال وغينيا، وسيبدأ منتخب الأسود مشوارهم بمواجهة غينيا يوم الإثنين المقبل. في المقابل، يتواجد المنتخب الزامبي في المجموعة السادسة بجوار كل من المغرب وتنزانيا وجمهورية الكونغو. وستكون أول مباراة لزامبيا يوم الأربعاء 17 جانفي أمام جمهورية الكونغو وستكون جماهير كرة القدم في أفريقيا على موعد مع العديد من المواجهات القوية في النسخة الحالية من بطولة كأس أمم أفريقيا 2023، والتي تستضيفها كوت ديفوار.



ساديو ماني يُثير جدلا قبل كأس أفريقيا وأليو سياسي في نجاته

يثير المهاجم، ساديو ماني نجم منتخب السنغال، الاهتمام بشكل كبير، وذلك قبل أيام قليلة من افتتاح مشاركة منتخب بلاده في نهائيات كأس أفريقيا، وذلك بعد أن برز في عديد الأحداث بعيدا عن الميدان، في انتظار ما سيقدّمه من مستويات في هذه النسخة التي تقام في ساحل العاج. وأشار احتفال ماني بزواجه، قبل أيام من انطلاق كأس أفريقيا، جدلا بخصوص الموعد الذي اختاره الذي قد يجعله غير قادر على التركيز بشكل كامل مع المباريات ورفع التحدي مع منتخب بلاده في هذا الحدث الكبير، ذلك أن السنغال ستحاول أن تنهي عقدة حامل اللقب في الدورات الأخيرة، وهم



يعتمدون كثيرا على نجمهم الأول. وظهر مدرب منتخب السنغال، أليو سيسيه، واثقا من حسن استعداد لاعبيه، حيث نقل موقع "سان نيوز" السنغالي، تصريحات سيسيه وذلك بعد خوض آخر اختبار ودي قبل المشاركة في كأس أفريقيا إثر مواجهة النيجر مساء الاثنين في غياب عدد مهم من النجوم عن التشكيلة الأساسية. وقال سيسيه في مؤتمر صحافي: "هناك لحظات من السعادة مثل ما يعيشه ساديو ماني وهي مهمة. في المنتخب الوطني، العديد من الأشخاص، وأنا منهم، لأموا ماني لأنه لم يتزوج بعد، كما أنه لاعب يتدرب كثيرا في الفترة الأخيرة، والاستقرار العائلي مهم له".

ويعتبر السنغالي من أشهر اللاعبين في أفريقيا خلال السنوات الأخيرة، وهو من بين أفضل المهاجمين في البطولة والذين تنتظر الجماهير تألقهم بشكل لافت، خاصة وأنه لعب دورا كبيرا في تتويج منتخب بلاده بالنسخة الماضية من البطولة.

عرض إسباني لاستعارة ماركو أسينسيو

كشفت تقارير صحفية عن وجود اهتمام من ناد إسباني، بالتعاقد مع ماركو أسينسيو جناح فريق باريس سان جيرمان، في نافذة الانتقالات الشتوية الجارية. ولا يميز أسينسيو بأفضل لحظاته في باريس سان جيرمان، حيث -وبعد تعاقبه من الإصابة- جلس على مقاعد البدلاء في مباراتين، وشارك كبديل لدقائق معدودة في 3 مواجهات أخرى، بينما كانت المباراة الأخيرة ضد ريفيل في كأس فرنسا التي انتهت (0-9) هي الوحيدة التي شارك فيها أساسيا لمدة 90 دقيقة، منذ عودته من الإصابة. ووفقا لما أوردته شبكة "فوت ميركاتو" الفرنسية، فإن نادي ريال سوسيداد يريد التعاقد مع ماركو أسينسيو هذا الشتاء. وأوضح التقرير -نقلًا عن وسائل إعلام إسبانية- أن النادي الباسكي يخطط لضم البالغ من العمر 27 عامًا على سبيل الإعارة، حتى نهاية موسم 2023-24 الجاري. وليس معروفًا ما إذا كان سيوافق باريس سان جيرمان على عرض ريال سوسيداد، والتخلي عن ماركو أسينسيو، خاصة وأن الفريق الإسباني هو المنافس القادم للنادي الباريسي في دور ال16 من مسابقة دوري أبطال أوروبا.

ديكو ينقذ نجم برشلونة من مذبحة الصيف

يخطط برشلونة للتضحية بأحد لاعبيه البارزين، الصيف المقبل، لحل الأزمة الاقتصادية التي تمنع البارسا من ضم لاعبين جدد. ووفقًا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فقد رحل عثمان ديمبلي عن هجوم برشلونة، الصيف الماضي، عكس رغبة الإدارة، وعندما احتاج البارسا لرحيل لاعب آخر، حافظ ديكو المدير الرياضي على بقاء رافينيا، وفي المقابل، رحل أنسو فاتي عن هجوم برشلونة على سبيل الإعارة. وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة في حاجة لتضحيات جديدة، الصيف المقبل؛ حيث سيكون النادي مجبرًا على بيع لاعب بارز في الدفاع، وآخر بالهجوم. كانت العديد من التقارير تشير إلى أن رافينيا هو الاسم الأقرب للرحيل في الصيف، بسبب وجود اهتمام كبير به من أندية الدوري الإنجليزي، كما أنه مطلوب بشدة في السعودية. لكن، كشفت "سبورت" أن ديكو يعارض فكرة بيع رافينيا، الصيف المقبل، وسيحاول إبعاده عن قائمة المعروضين للبيع، كما أنه لن يستمع للعرض المقبلة من أجله. وأوضحت أن رغبة رافينيا هي البقاء مع برشلونة، وبالتالي لن يرحل إلا إذا جاء قرار من الإدارة العليا في النادي الكاتالوني بالاستغناء عنه.



ريال مدريد يملئ شروطه على مبابي

أكد تقرير صحفي إسباني، أن هناك أصوات داخل ريال مدريد ضد التعاقد مع الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان. وينتهي تعاقد مبابي، في حديقة الأمراء، بنهاية الموسم الجاري، وقد دخل في الفترة القانونية التي يمكنه خلالها التوقيع لأي ناد آخر. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن ريال مدريد لا يزال يرغب في التعاقد مع مبابي، على الرغم مما حدث في صيف 2022. وكان ريال مدريد قد أتم اتقاؤه مع مبابي، على ضمه مجانًا في صيف 2022، قبل أن يتراجع اللاعب في اللحظة الأخيرة ويجدد تعاقد مع باريس لمدة موسمين. وأكدت الصحيفة، أنه في ريال مدريد، هناك من يرى ضرورة التعاقد مع مبابي، وهناك من لا يراهنون على توقيعه. وأضافت الصحيفة، أن ريال مدريد لا ينوي دفع مكافأة انتقال لمبابي بقيمة 130-150 مليون يورو، كما كان متفقًا عليه في صيف 2022، كما أنه لن يكون هو الأعلى أجرًا في الفريق. وأشارت الصحيفة، إلى أنه إذا أراد مبابي الانتقال لريال مدريد، عليه أن يدرك أنه سيكسب الكثير من الأموال، ولكن أقل بكثير مما يحصل عليه في باريس سان جيرمان. وبناء على ما سبق ذكره، فإن ريال مدريد لن يدخل أي مزايدات من أجل مبابي، ويجب أن يؤكد اللاعب على رغبته في اللعب لريال مدريد ويقبل بشروط النادي، وأن يتحرك هو للقيام بكل الأمور اللازمة.

فالفيردى يرفض الدوري السعودي ويتمسك بريال مدريد

أكد الأوروغواياني فيديريكو فالفيردى أنه يرفض اللعب بالدوري السعودي ويتمسك بريال مدريد، خلال تصريحات تليفزيونية، وخلال حضوره في المؤتمر الصحفي، وفي تصريحات لقناة "موفيستار" الإسبانية، تحدث فالفيردى عن مستقبله في ريال مدريد وقال: "أحب الحياة في مدريد، وعائلتي أيضًا سعيدة هنا في هذه المدينة، لذلك لا أفكر مطلقًا في الرحيل عن هذا النادي". قبل أن يجيب عن سؤال متعلق بفكرة اللعب في الدوري السعودي، بقوله: "من المستحيل أن انضم للعب في الدوري السعودي، أقولها من الآن، ليست هناك أي فرصة لتحقيق هذا الأمر". ثم أضاف نجم منتخب الأوروغواي قائلًا: "10 أو 20 أو 30 مليونًا لن تغير حياتي. أنا لاعب في ريال مدريد، النادي الأفضل في العالم". ورغم الزخم الإعلامي الذي بات يتميز به الدوري السعودي، خاصة منذ انتقال العديد من النجوم العالميين إليه، على غرار كريستيانو رونالدو وساديو ماني ورياض محرز وآخرين، فإن فالفيردى يرفض الدوري السعودي. ويعد فالفيردى لاعبًا مهمًا في مخططات كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، حيث شارك هذا الموسم في 26 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها هدفًا واحدًا وقدم 3 تمريرات حاسمة إلى زملائه. جدير بالذكر أن فالفيردى انضم إلى أكاديمية ريال مدريد (كاستيا) في عام 2016، بينما بدأ مسيرته مع الفريق الأول في 2018، ويستمر تعاقد مع الملكي حتى صيف عام 2029، حيث قرر فلورنتينو بيريز تمديد بقائه لفترة طويلة، بالنظر إلى ارتفاع مستواه بشكل رهيب في الموسم الماضيين.

إيقاف مدافع جيرونا 4 مباريات

أعلن اتحاد الكرة الإسباني غياب دافيد لوبيز مدافع جيرونا لمدة 4 مباريات، بسبب اعتراضه على التحكيم. وقال لوبيز (34 عامًا) في حديث تليفزيوني بين شوتين مباراة فريقه مع أميريا، التي انتهت بفوز فريقه (2-5) يوم 22 أكتوبر الماضي، إن الحكم ميغيل أنخل أورتييس "قلل من احترام فريقه وأهانهم". واعتذر لوبيز بعد ذلك قائلًا إنه يشعر بالندم التام لتعليقاته. وسيغيب المدافع عن مواجهتي أميريا وإشبيلية في الدوري، بالإضافة إلى لقاء رايو فالكانو ضمن دور ال16 من الكأس، وربع النهائي (في حال التأهل)، أو مباراة ثالثة في الدوري. ويحق لجيرونا استئناف القرار خلال الأيام العشرة المقبلة. ويتصدر جيرونا الدوري الإسباني بالتساوي مع ريال مدريد بـ48 نقطة بعد 19 مباراة لكن فارق الأهداف يصب في صالح الملكي.

بيريز يتدخل لحسم صفقة جديدة لريال مدريد

تدخل فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، من أجل حسم التعاقد مع أحد اللاعبين خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وتستهدف إدارة ريال مدريد ضم ألفونسو ديفيز، نجم بايرن ميونخ، منذ الصيف الماضي. ووفقًا لشبكة "سكاي سبورتس"، تحدث بيريز بشكل مباشر مع وكيل ديفيز، كما أن مسؤولي ريال مدريد يتواصلون معه بانتظام لحسم الصفقة في الصيف المقبل. وأشارت إلى أن ريال مدريد حث وكيل ديفيز على رفض مفاوضات التجديد مع بايرن ميونخ، والضغط على الفريق البافاري لكي يسمح له بالرحيل في نهاية الموسم. وأوضحت الشبكة أن مفاوضات التجديد متوقفة حاليًا بين ديفيز ومسؤولي بايرن ميونخ. ويتتهي عقد ديفيز مع البافاري في صيف 2025، وسيكون بايرن مجبرًا على بيع اللاعب في الصيف المقبل، وإلا سيخسره مجانًا بعد عام واحد.



شتوتغارت يرفض الحديث مؤقتا عن حجم إصابة نجمه

أعلن شتوتغارت أن حجم إصابة هدافه الغيني الدولي سيرهو جيراسي سيتم تحديده من خلال أشعة الرنين المغناطيسي. وتعرض جيراسي للإصابة خلال المباراة الودية التي فازت فيها غينيا على نيجيريا 2/0 صفر الاثنين في أبوظبي، استعدادا لكأس أمم أفريقيا في كوت ديفوار. ويلتقي منتخب غينيا مع نظيره الكاميروني، الاثنين المقبل، في مباراته الأولى بالبطولة القارية، التي تنطلق السبت المقبل وتستمر لنحو شهر. ورفض فابيان فولجيموت المدير الرياضي لشتوتغارت الحديث عن حجم الإصابة قبل وصول نتائج الفحوصات، مشيرا إلى أن "التشخيص عن بعد ليس مفيدا"، لكن النادي على تواصل مع جيراسي ومسؤولي منتخب غينيا. وأضاف "سيتم فحص سيرهاو وعلاجه بناء على تعليمات الأطباء، بما في ذلك الرنين المغناطيسي". وسجل جيراسي هذا الموسم 19 هدفا لشتوتغارت صاحب المركز الثالث في البوندسليغا، كما تاهل الفريق لدور الـ 8 بكأس ألمانيا. ويمتد عقد جيراسي مع شتوتغارت حتى 2026 لكن تردد أن لديه شرط جزائي في عقده يسمح له بالرحيل عن النادي خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية.

دورتموند وستاندر ليج يكرمان بيكنباور بدقيقة صمت

وقف لاعبو بوروسيا دورتموند الألماني وستاندر ليج البلجيكي دقيقة صمت قبل مبارتهما الودية في إسبانيا، حدادا على الأسطورة الراحل فرانز بيكنباور الذي توفي الأحد عن 78 عاما. وأكد متحف اتحاد الكرة الألماني في دورتموند أنه يخطط لمراسم خاصة لتكريم بيكنباور أسطورة بايرن ميونخ، من بينها كتاب تعزية رقمي واكليل من الزهور يتم وضعه تحت صورة بيكنباور في قاعة المشاهير. وكان بايرن ميونخ أعلن أنه سيتم إضاءة ملعب أليانز أرينا بعبارة "شكرا لك فرانز" في ساعات المساء من الرابعة ونصف حتى العاشرة مساء، خلال الأيام المقبلة، وسيستمر ذلك حتى مساء حينما يلتقي النادي البافاري مع هوفنهايم. وانضم بيكنباور إلى بايرن ميونخ، وهو لاعب صغير وسرعان ما أصبح لاعبا محوريا في النادي البافاري، حيث توج معه بأربعة ألقاب في البوندسليغا وثلاثة ألقاب أوروبية ولقب كأس إنتركونتيننتال.

بايرن ميونخ يبحث إمكانية التعاقد مع نجم باريس سان جيرمان

ذكرت وسائل الإعلام الفرنسية بأن المدافع والظهير الأيمن نوردي موكيلي لاعب باريس سان جيرمان مرشح للانتقال إلى بايرن ميونخ في سوق الانتقالات الشتوية. وظهرت أسماء مختلفة مقترحة للانتقال إلى بايرن ميونخ، ويعد موكيلي أحد تلك الأسماء إلى جانب إيريك دايير مدافع توتنهام وكيفن دانسو مدافع لينس وراودو دراغوسين مدافع جنوي. وذكرت قناة سكاى بأن كيفن دانسو نجم لينس مطلوب في باريس سان جيرمان وبايرن، وإذا انتقل دانسو إلى باريس فإن هذا سيفتح الطريق نحو انتقال موكيلي إلى النادي الألماني. ولا يريد باريس سان جيرمان حاليا التخلي عن موكيلي، مدافع لايبزيغ السابق، لأن أشرف حكيمي الظهير الأيمن للفريق سيتواجد مع المغرب للمشاركة في كأس الأمم الأفريقية 2024 كما أن قلب الدفاع سكرينيار مصاب. وكانت هناك مصادر قد قالت بأن موكيلي، صاحب الـ 26 عاما وجد اتفاقا للانضمام إلى بايرن ميونخ ولكن النادي الفرنسي العاصمي يمنع إتمام الصفقة حتى الآن. ووجد موكيلي صعوبة في الحصول على وقت للعب منذ وصوله إلى النادي قادما من لايبزيغ، حيث كان حكيمي هو اللاعب الأساسي في تشكيلة البي إس جي.

نجم تشيلسي يصل إلى ألمانيا لإتمام انتقاله لدورتموند

وصل النجم الهولندي إيان ماتسين، لاعب تشيلسي، لمدينة دورتموند الألمانية من أجل إتمام انتقاله لنادي بوروسيا دورتموند على سبيل الإعارة. وبحسب الصحفي الموثوق في أخبار الانتقالات فابريزيو رومانو فإن الإعارة تأتي بعد أن وافق ماتسين على عقد جديد مع تشيلسي يمتد حتى 2027. وكان تقرير نشرته شبكة بي سي سبورت البريطانية قد أكد على أن ماتسين وافق على الانضمام لنادي بوروسيا دورتموند حتى نهاية الموسم على سبيل الإعارة. وشدد التقرير على أن عقد إعارة ماتسين لا يتضمن أي خيار بشأن الشراء بشكل دائم. وجاء التفكير في إعارة ماتسين ليحظى بعدد أكبر من دقائق المشاركة بعد ابتعاده عن الحسابات الفنية لمديره الأرجنتيني ماوريسيو بوتشيتينو. ويبلغ ماتسين من العمر 21 سنة، ويحيد اللعب في مركز الظهير الأيسر، وينتهي تعاقد مع تشيلسي في جوان 2025. وكان ماتسين قد انتقل لتشيلسي في 2018، وشارك مع فريقه البلوز للشباب تحت 18 سنة وتحت 23 سنة. وشارك النجم الهولندي الشاب في 16 مباراة مع الفريق الأول لنادي تشيلسي، وسبق له اللعب لأندية بي إس في إيندهوفن الهولندي، وتشارلتون الإنجليزي، وكوفنتري الإنجليزي، وبيرنلي الإنجليزي، وتشارلتون الإنجليزي.

بايرن ميونخ يربك خطة توتنهام الشتوية

أصبح بايرن ميونخ على مشارف حرمان توتنهام هوتسبير من صفقة دفاعية خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وكانت تقارير صحفية قد أفادت بتقدم النادي اللندني في سياق التعاقد مع رادو دراغوسين مدافع جنوي، بعدما تقدم بعرض شفهي تبلغ قيمته حوالي 21 مليون جنيه إسترليني. من جانبه، كشف الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو تحولا مفاجئا في الصفقة المنتظرة، مشيرا إلى تقدم بايرن بعرض رسمي في الساعات الماضية. وأشار خبير سوق الانتقالات في أوروبا إلى أن قيمة العرض الألماني تفوق ما عرضه السبيرز حتى الآن، دون أن يتضمن أي لاعبين ضمن الصفقة. رغم ذلك، أكد رومانو ثقة مسؤولي توتنهام في التعاقد مع صاحب الـ 21 عاما بعد توصلهم لاتفاق شخصي معه على كافة بنود التعاقد. وسيبقى مصير الصفقة معلقا بكلمة من المدافع الروماني، الذي سيحدد وجهته المقبلة بنفسه.

غياب طويل لنجم ليفركوزن

أعلن باير ليفركوزن عن حاجة مهاجمه النيجيري فيكتور بونيفاس لإجراء جراحة خلال الأيام المقبلة، وذلك بعد الإصابة التي تعرض لها خلال تواجده رفقة منتخب بلاده في دبي. وتسببت تلك الإصابة في انسحاب بونيفاس من قائمة نيجيريا التي تستعد للمشاركة في كأس الأمم الأفريقية بكونت ديفوار. وبعد إجراء الفحوصات مساء الثلاثاء في كولن، سيجري المهاجم البالغ من العمر 23 عاما جراحة ستبعده عن الملعب حتى بداية شهر أفريل المقبل. يذكر أن باير ليفركوزن يتصدر ترتيب الدوري الألماني برصيد 42 نقطة، متفوقا بـ 4 نقاط عن بايرن ميونخ الوصيف، الذي خاض مباراة أقل. وشارك بونيفاس في 23 مباراة في جميع المسابقات رفقة ليفركوزن، سجل خلالها 16 هدفا وصنع 8 هذا الموسم. واستدعى المنتخب النيجيري تيريم موفي، مهاجم نيس، ليحل بدلا من بونيفاس في الكان.

"فرانز كان صديقي، وقضيت معه سنوات عديدة في البايرن. علاقتنا كانت دائما جيدة جدا. هو أسطورة في كرة القدم الألمانية، وحقق ما لم يحققه أحد. لقد أمتني الخبر كثيرا".

وتوفي بيكنباور الأحد عن عمر بلغ 78 عاما، حسبما أفادت عائلته الإثنين. ويعتبر بيكنباور أعظم أسطورة في كرة القدم الألمانية، وكان بطل العالم مع منتخب "الماكينات" كلاعب عام 1974 وكمدرب عام 1990. كما فاز بكأس أوروبا 3 مرات مع نادي بايرن ميونخ، وببطولة أمم أوروبا مرة واحدة مع منتخب ألمانيا.



بوكيتينو: لهذا نخسر العديد من المباريات

أعرب ماوريسيو بوكيتينو مدرب تشيلسي، عن استيائه الشديد من إهدار فريقه للفرص، عقب الخسارة المفاجئة (0-1) أمام ميدلزبره مساء الثلاثاء، في ذهاب الدور قبل النهائي ببطولة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة. وفرض تشيلسي سيطرته على مجريات اللقاء الذي أقيم على ملعب "ريفرسايد"، لكنه أهدر العديد من الفرص السهلة لتسجيل الأهداف وتحديدا من كول بالمر. الهدف الذي سجله هايدن هاكني في الشوط الأول منح ميدلزبره أفضلية طفيفة قبل خوض مباراة الإياب بعد أسبوعين على ملعب ستامفورد بريدج. وقال بوكيتينو لشبكة "سكاي سبورتنس": "أتيت لنا عدة فرص لتسجيل الأهداف، لكننا لم نستغلها، هذه هي كرة القدم". وأضاف: "بالطبع نشعر بالحزن، إنها مباراة الذهاب. لدينا 90 دقيقة أخرى على ملعب ستامفورد بريدج ويجب أن نتحلل بالإيجابية". وأردف: "ارتكبنا بعض الأخطاء، وعوقبنا عليها". وأكد: "إذا قمنا بتقييم الأداء، بشكل عام كنا الفريق الأفضل، صنعنا الكثير من الفرص، وأتيت لنا عدة فرص صريحة لتسجيل الأهداف". وأوضح: "لكننا لم نسجل، ولم تكن حاسمين أمام المرمى، وهذا حدث كثيرا خلال هذا الموسم، لذلك لم نفرز بالعديد من المباريات".

فيرنر: توتنهام يناسبني... وأستطيع مباغتة الخصوم بسرعتي

أعرب الألماني تيمور فيرنر، مهاجم توتنهام الجديد، عن سعادته الكبيرة بالانضمام لصفوف السبيرز خلال فترة الانتقالات الشتوية. وأعلن توتنهام رسميا، استعارة فيرنر من صفوف لايبزيغ، لمدة 6 أشهر مع خيار الشراء. وقال فيرنر، في تصريحات لموقع توتنهام الرسمي، "في البداية، أنا سعيد جدا بوجودي هنا، لقد انضمت إلى ناد كبير جدا، لقد لعبنا في كثير من الأحيان ضد بعضنا البعض بالفعل". وأضاف: "دائما ما تكون المباريات كبيرة ضد توتنهام، والأنا أنا سعيد لكوني جزءا من هذا الفريق، وأتطلع حقا إلى ذلك". وتابع: "لقد جذبتني الكثير من الأشياء هنا، أولا الحديث مع المدير الفني (أنجي بوستيكوغلو)، اعتقدت أنه كان حديثا جيدا حقا، لقد أعطاني على الفور الشعور بأنني بحاجة للانضمام إلى النادي، كما تحدثنا أيضا عن التكتيك والأسلوب، وكيف يريد أن يلعب، وكيف يترك الفريق يلعب". وأوضح: "بالنسبة لي، اعتقدت على الفور أنه يناسبني تماما، اعتقد أن لدينا بعض اللاعبين الجيدين جدا.. كل ذلك كان مثيرا للاهتمام بالنسبة لي". وأكمل تصريحاته: "أمل الظهور بأفضل مستوى لدي، الأشخاص الذين تابعتهم في الدوري الإنجليزي الممتاز من قبل، يعرفون أنني أستطيع من سرعتي أن أشكل تهديدا للخصوم". وواصل:

خلال

"منذ عام ونصف

ولم أتابع الكثير من الأندية، لكن توتنهام كان دائما النادي الذي أريد أن أكون فائزا وفي النهاية فزنا بدوري أبطال أوروبا.. والأنا جئت إلى هنا أيضا للفوز بالألقاب". ومن المقرر أن يرتدي فيرنر مع السبيرز، القميص رقم 16. وسبق لفيرنر اللعب لتشيلسي بين عامي 2020 و2022، وساهم في تحقيق لقب دوري أبطال أوروبا عام 2021، قبل عودته للايبزيغ، الذي لمع معه لسنوات.

بالأرقام... تشيلسي ينهار بضربة نادرة

تجرع تشيلسي مرارة الهزيمة على يد ميدلزبره، الناشط في دوري الدرجة الأولى، بهدف دون رد، مساء الثلاثاء، في إطار منافسات ذهاب نصف نهائي كأس رابطة المحترفين الإنجليزية. وألقت شبكة "سكواكا" للإحصائيات الضوء على نجاح البوروا في إنهاء سلسلته السلبية أمام تشيلسي، والتي دامت 9 هزائم متتالية. كما أشارت إلى كسر ميدلزبره قبضة البلوز أمام فرق الدرجات الأدنى، بعدما حقق الأخير الفوز في آخر 28 مواجهة. وبذلك، أصبح البوروا أول فريق من الدرجة الأولى، ينجح في إسقاط تشيلسي بكافة مسابقات الكؤوس المحلية منذ أن فعلها براندفورد بفوزه (4-2) في جانفي 2015. بينما أفادت شبكة "بليتشر ريبورت" بتعرض الفريق للندى 31 خسارة منذ بداية الموسم الماضي، وهو ثالث أسوأ سجل بين كافة فرق البريميرليغ بعد بورنموث ونوتنغهام فورست. أما شبكة "سكاي سبورتنس" فنذكرت أن تشيلسي خسر في كأس الرابطة خلال 90 دقيقة أمام فريق من الدرجات الأدنى لأول مرة منذ ربع قرن، وبالتحديد أمام هدرسفيلد في أكتوبر 1999.

مانشستر يونايتد يتلقى أنباء سارة قبل صدام توتنهام

تلقى نادي مانشستر يونايتد أنباء سارة، بإمكانية عودة 3 لاعبين من المصابين في مباراة توتنهام هوتسبير القادمة في مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليغ". ويغيب عن "الشياطين الحمر" 8 لاعبين بسبب الإصابة، وذكر المدرب الهولندي إريك تين هاغ، المدير الفني للنادي الإنجليزي، أن الثلاثي وكريستيان إريكسين، فضلا عن هاري ماغواير، يقتربون من العودة بعد تعافهم من الإصابة.

وقال تين هاغ في تصريحات نقلتها صحيفة "مانشستر إيفينغ نيوز" البريطانية: "سيكون هناك عودة لبعض اللاعبين، اعتقد أنهم سيكونون قادرين على المشاركة في مباراة توتنهام". وأضاف المدرب الهولندي في تصريحاته: "أنا أتحدث عن كريستيان إريكسين، وربما لوك شو. وأيضا هاري ماغواير، بينما ماسون ماونت لا يزال بحاجة إلى بضعة أيام إضافية". وواصل مدرب مانشستر يونايتد تصريحاته قائلا: "أنا لا أريد أن أشعر بالإحباط بسبب الإصابات، لأنني لا أستطيع فعل أي شيء من أجل ذلك، فلن يساعد ذلك في دعم الفريق، لذلك علينا أن نتحصل على أفضل أداء وأفضل النتائج مع اللاعبين المتاحين، وهذا ما نضعه". وأردف: "لدينا الكثير من الإصابات والأمراض، لكننا لا نزال نلعب بتشكيلة قوية، كان لدينا فريق جيد، لقد ظهرنا بشكل جيد ضد وigan، وكنا نأمل أن نفوز بعدد أكبر من الأهداف". وأشار إلى أن مانشستر يونايتد يلتقي مع توتنهام يوم الأحد القادم، في ملعب "أولد ترافورد"، برسم الجولة الحادية والعشرين من مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز لموسم 2023-24. المدير بالذکر أن مانشستر يونايتد يحتل المركز الثامن في جدول ترتيب البريميرليغ، ولديه 31 نقطة، في حين يمتلك توتنهام 39 نقطة في رصيده، ويحتل المركز الخامس.

ليفربول يعلن إصابة أرنولد وغيابه لبضعة أسابيع

أعلن نادي ليفربول عن إصابة أرنولد وغيابه لعدة أسابيع عن الملاعب، تعرض إليها في مباراة الفريق الماضية أمام أرسنال في الدور الثالث من كأس الاتحاد الإنجليزي، ولم يحدد بيان الريدز موعد عودة تريت أكسندر أرنولد إلى الملاعب. وذكر بيبي ليندرس، مساعد بورغن كلوب في تدريب ليفربول، أن إصابة أرنولد وغيابه عن الملاعب ضربة موجعة للفريق، قبل أن يكشف معاناة اللاعب من تمزق في الرباط الجانبي لركبته ما يستعدي ركونه إلى راحة تمتد لأسابيع. وقال ليندرس: "إنه خبر سيئ لنا، أرنولد يعاني من تمزق طفيف في الرباط الجانبي لركبته، وهو يحتاج وقتا للراحة من أجل التعافي، لقد أجرى فحوصا طبية بالأشعة، وسيغيب عن الفريق لبضعة أسابيع، سنرى بعد ذلك". ولم يحدد مساعد كلوب المدة التي سيغيب فيها أرنولد بشكل دقيق، خاصة أنه تمنى أن يتعافى اللاعب من خلال الركون للراحة، دون الحديث عن خضوعه لعلاج معين أو احتمال إجراء عملية جراحية. يحتل ليفربول صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز بفارق 3 نقاط عن أستون فيلا الثاني، حيث يقدم الفريق الأحمر مستويات كبيرة، بفضل تألق نجومه على غرار أرنولد، الذي يعتبر أحد أفضل لاعبي الفريق هذا الموسم، حيث شارك في 18 مباراة وأسهم في تسجيل 5 أهداف، سجل 2 وصنع 3.

سيفتقد ليفربول لاعبه حتى نهاية الشهر الجاري على الأقل، ما يعني غياب أرنولد عن 4 مباريات مهمة على الأقل، منها مباراتان في البريميرليغ، الأولى أمام بورنموث يوم 21 يناير/ كانون الثاني الجاري، والثانية أمام تشيلسي في الـ 31 من الشهر نفسه، كما سيضيع المشاركة في لقاءي فولهام ذهابا وإيابا بنصف نهائي كأس الرابطة الإنجليزية. سيجد كلوب صعوبة كبيرة بعد إصابة أرنولد، وسيحاول البحث عن تعويضه في تشكيل الفريق، حيث من المتوقع أن يعتمد على جو غوميز في مركز الظهير الأيمن، مع إشراك فيرجيل فان دايك وإبراهيم كوناتي في قلب الدفاع، لكنه من دون شك، أن تأثير غوميز لن يصل إلى مستوى ما يقدمه أرنولد منذ بداية الموسم، لاسيما في الشق الهجومي.

موقف محرج لـ"يورغن كلوب" بسبب خاتم زواجه

فقد يورغن كلوب، المدير الفني لنادي ليفربول، خاتم زواجه، خلال احتفاله مع جماهير الفريق، بفوز "الريدز" على نيوكاسل يونايتد بأربعة أهداف لاثنتين، في الجولة 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأظهرت لقطات مصورة كلوب وهو يهني لاعبيه ثم احتفل مع أنصار نادي ليفربول، قبل أن يدرك أنه فقد خاتم زواجه، وبدأ بالبحث عنه في أرضية ملعب "أنفيلد". وأخذ أحد المصورين الموقف، إذ قام بإخبار يورغن كلوب عن مكان الخاتم، ليتأهب المدرب الألماني فرحة كبيرة، فقد قام بتقبيل الخاتم وارتداه مجدداً. ويحتل فريق "الريدز"، تحت إشراف كلوب، صدارة سلم ترتيب أندية البريميرليغ هذا الموسم 2023/2024، برصيد 45 نقطة، ويشارك 3 نقاط عن أقرب ملاحقيه، أستون فيلا.



برنامج خاص لبيدري من أجل التعافي من الإصابة

يسعى النجم بيدري لمحاولة التعافي في أسرع وقت من أجل محاولة اللحاق بفريقه برشلونة قبل انطلاق مواجهات بطولة كأس السوبر الإسباني، وذلك بسبب الإصابة التي تعرض لها في وقت سابق وسيبتعد على أرضها عن الملاعب لعدة مباريات. وتعرض بيدري لإصابة عضلية جديدة بتاريخ 18 ديسمبر عام 2023، ويغيب منذ حوالي 18 يوماً عن النادي "الكتالوني" وغاب عن مباراتين حتى الآن، وسبق وأن تعرض لإصابة قوية بتاريخ 24 أوت 2023، وغاب لحوالي 71 يوماً ولم يلعب في 12 مباراة.

ويسعى بيدري للحاق بمواجهة فريق برشلونة في الدور نصف النهائي لبطولة كأس السوبر الإسباني ضد أوساسونا والتي ستلعب يوم 11 جانفي الحالي، ومحاولة التعافي وإنهاء مرحلة الشفاء بأفضل طريقة ممكنة بهدف العودة إلى الملاعب. وفي هذا الإطار، كشفت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، الخميس، عن تفاصيل تخضع خطة تعافي النجم الإسباني، بيدري، من أجل محاولة اللحاق بمواجهة أوساسونا في بطولة "السوبر الإسباني"، وأيضاً محاولة التخلص نهائياً من الإصابات المتكررة التي تلاحقه هذا الموسم.

وبحسب المعلومات التي نشرتها صحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن بيدري يتبع خطة خاصة لمحاولة التخلص من الإصابات المتكررة، والتي تعتمد في البداية على تمارين "البيلاتيس"، بهدف تقوية عضلات الجسم وشدها، وكذلك تقوية عضلات البطن. كما خضع بيدري لعدة جلسات علاج بالأوكسجين لفرض ضغط عال على الأنسجة ومنعها من التضرر بسرعة بسبب الضربات على أرض الملعب، كما وتعرض الخطة اتباع لاعب خط الوسط لنظام غذائي خاص، عبر تناول أطعمة خالية من مادة الغلوتين. كما ويتطلب من بيدري تناول فيتامينات المعادن والمكملات الغذائية من أجل تقوية جسده ومحاولة تجنب التعرض لإصابات قوية، هذا ويعمل اللاعب مع أخصائي علاج طبيعي رياضة خاص من أجل مساعدته على تخطي هذه الفترة الصعبة من العلاج، وهو يدعى أوول مارتينيز، ويعتبر من أهم الأخصائيين بالعلاج الرياضي في إسبانيا. ومن الممكن ألا يخاطر الجهاز الفني لفريق برشلونة بإشراك بيدري في مباراة السوبر الإسباني ضد أوساسونا، حتى تعافى بشكل كامل من الإصابة، وذلك لعدم الضغط عليه والتسبب في إطالة فترة الإصابة أكثر.



لفتة إنسانية رائعة من بيلينغهام مع طفل من حاملي الكرات

خطفت لقطة مصورة بين جود بيلينغهام، لاعب نادي ريال مدريد، وأحد الأبطال من حاملي الكرات الأبطال، خلال مواجهة "الميرنغي" لمنافسه أرندينا، على أرض ملعب الأخير، السبت، وضمن منافسات كأس ملك إسبانيا. وأظهرت اللقطة بيلينغهام وهو يجلس على مقاعد البدلاء، ثم لاحظ أن طفل من حاملي الكرات يشعر بالبرد الشديد، قبل أن يذهب إليه ويمنحه بطانية خاصة به، لينال هذا الفعل استحسان وتصفيق الحضور. وشاهد الطفل وهو يلتقط صورة مع جود بيلينغهام بعد صافرة نهاية المباراة، بفوز نادي ريال مدريد بثلاثة أهداف لواحد على مضيئه أرندينا. ولم يشارك متوسط الميدان الإنجليزي (20 عاماً) في هذه المباراة، لكنه يمتلك برصيده 17 هدفاً و 5 تمريرات حاسمة خلال ظهوره في 22 مباراة بقميص "الميرنغي" بمختلف مسابقات الموسم الجاري 2023/2024.

باشام لاعب شيفيلد يخضع لعملية جراحية عاجلة

خضع كريس باشام، قائد شيفيلد يونايتد، لجراحة في الكاحل المكسور، وسيخضع لأخرى بعدما تعرض لإصابة خطيرة في خسارة فريقه 3 - 1 أمام فولهام بالدوري الإنجليزي الممتاز. وتعرض باشام لإصابة في الكاحل في الشوط الأول عندما كان يحاول إرسال تمريرة عرضية، ودخل الطاقم الطبي إلى أرض الملعب فوراً، وتوقف اللعب لفترة طويلة قبل خروج قائد شيفيلد على محفة طبية.

وتلقى اللاعب تحية حارة من الجمهور قبل نقله إلى المستشفى على متن سيارة إسعاف. وكتب باشام عبر «إنستغرام»، الأحد: «حزين جداً بسبب إصابتي في مباراة السبت، خضعت لجراحة أولى لتنظيف مكان الإصابة، وسأخضع لجراحة ثانية هذا الأسبوع لإعادة الأمور إلى نصابها».

وأضاف: «أود أن أشكر عالم كرة القدم على دعمه من خلال الرسائل ومنتشورات التواصل الاجتماعي، وكل أصدقائي المقربين وعائلتي وشيفيلد يونايتد على الاعتناء بي، وفولهام على دعمهم، وتيم ريم الذي نحى كرة القدم جانبا». وكان ريم لاعب فولهام أول من تفقد باشام (35 عاماً) وواساه بعد أن سقط أرضاً.



التوقيت المناسب لممارسة الرياضة

للملابس الرياضية، ووجبة خفيفة لما بعد التمرين، تتيح لك التدريبات المسائية الحصول على نقطة انطلاق مناسبة لصباحك حيث يمكنك تناول وجبة فطور بدلا من الاستحمام وقت في الحمام بدلا من الاستحمام السريع لمدة 30 ثانية في الصالة الرياضية. كما أن خيار المساء يضمن أنك لن تقوم بالتمارين وأنت جائع، ففي الصباح يمكنك أن تزود جسمك بالطاقة، ليكون أكثر استعدادا لممارسة التمارين في وقت لاحق من اليوم. وتستطيع أن تتدرب بعد أن تتناول طعام الغداء وبعض الوجبات الخفيفة التي تمنحك الطاقة المثالية التي تحتاجها للتدريب بعد العمل. ويوضح ليلز "يكون الجسم في حالة تأهب أكبر". وتعمل التمارين المسائية على محاربة التوتر بعد يوم طويل وشاق في العمل أو في الفصل الدراسي، يمكن أن يكون للتمارين الخفيفة أو المكثفة تأثير يساعد على التخلص من التوتر الذي يمكن أن يمنعك من الاسترخاء، ويمكن أن يساعدك ذلك في بناء ثقتك بنفسك، حيث سترى قدرتك على مواجهة التحديات التي تضيء أمامك في جميع مجالات الحياة. وتتيح التمارين الرياضية المسائية ضمن مجموعة من المتدربين فرصة بناء صداقات وعلاقات جديدة، على الرغم من تفكير الكثيرين في ممارسة الرياضة كتجربة فردية، إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين يرغبون في تجربة الجانب الاجتماعي من خلال الذهاب إلى الصالة الرياضية، وفي هذه الحالة، تصبح التدريبات بعد العمل الخيار الأنسب، ويقتصر ذلك على أفضل حيث يركزون على تمارينهم قبل أن تتدخل ضغوط الوقت الأخرى. وبعد ساعات من النوم، لن تضطر إلى الإسراع لحزم حقيبة

كنت تخطط لاتباع تمارين أشد، فإذا لم تستمع إلى جسمك وحاولت تجاوز حدوده، فلن تستطيع الاستفادة من ممارسة التمارين الرياضية، لاسيما على المدى الطويل. وتعتبر التدريبات الصباحية أفضل من المسائية لأنها تؤثر على الصحة العقلية إيجابيا. وقال الخبراء في هذا الصدد: "في ما يتعلق بالاتصال بين العقل والجسم، يعتبر النشاط البدني ضروريا لصحة عقلية جيدة، ويساعد تحريك الجسم على تنظيم العمليات التي تتم داخله، وخاصة إطلاق الهرمونات التي تساعد على تحقيق التوازن". ومن أسوأ ما يمكن أن يحدث عندما تكون مستعدا لممارسة التمارين في الصالة الرياضية هو أن تجد جميع آلات التمارين مشغولة، أو أن تكون الفصول ممتلئة، لكن غير متوقع أن تواجه أي من هذه المشاكل في الصباح، غالبا ما تكون الدروس المسائية مكتظة. امنح نفسك بعض المساحة من خلال التدريب باكرا. بالإضافة إلى ذلك، فكر في الحاضرين الآخرين في فصولك المبكرة، وبعد الانضباط أهم عنصر عند ممارسة التمارين الرياضية، ويرى الخبراء في التدريبات الصباحية السبيل لتحقيق هذا العنصر يتعلق تدريب الجسم والعقل ببناء عادات إيجابية، وبعد الانضباط الجزء الأول من ذلك. وتشير الأبحاث في ما يتعلق بعادة التمرن صباحا إلى ميل الأفراد الذين يمارسون الرياضة في الصباح إلى تحقيق درجات أداء أفضل حيث يركزون على تمارينهم قبل أن تتدخل ضغوط الوقت الأخرى. وبعد ساعات من النوم، لن تضطر إلى الإسراع لحزم حقيبة

تشنت انتباهنا. يتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل، وغالبا ما تجد نفسك مدعوا إلى حفلات العشاء أو منشغلا بحالات الطوارئ العائلية وقد تتبدد فرصتك في التمارين. علما وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية. كما يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم، بالإضافة إلى هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك. وعلى المرء أن يجتهد في التمارين الصباحية. وينصح بالتدريب لمدة 30 دقيقة لأنها "تتيح فترة زمنية مناسبة للتهدئة، والإحماء، وبقية الروتين". وأظهرت نتائج الدراسات أن استجابة الجسم أقوى بكثير بعد ممارسة التمارين في الصباح، وأنه من المحتمل أن يتم التحكم في هذا من خلال آلية مركزية تتضمن البروتين "HIF1-alfa"، الذي ينظم بشكل مباشر الساعة البيولوجية للجسم. ويعد النوم الوقت الأمثل لتعافي الجسم من مجهود اليوم، يعني هذا أنه يجدد الوقت لاسترخاء العضلات المرهقة ويحول الطعام إلى طاقة يستهلكها في اليوم التالي. لذلك، عندما تستيقظ، سيكون جسمك مستعدا لممارسة الرياضة. كما يمكنك تجاهل المنبه إذا

السكري من النوع الثاني. من ناحية أخرى، أظهرت النتائج أيضا أن التمارين الرياضية في المساء تزيد من استهلاك الطاقة في الساعات التي تلي التمرين. وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أيهما أفضل: التمرين في الصباح أو التمرين في المساء، في هذه المرحلة، يمكننا فقط أن نستنتج أن آثار الاثنين تبدو مختلفة. ويقول الباحثون في هذا الخصوص: "يجب علينا القيام بالمزيد من العمل لتحديد الآليات المحتملة للتأثيرات المفيدة للتدريب على التمارين التي أجريت في هاتين النقطتين، ونحن حريصون على مد هذه الدراسات لتشمل البشر، لتحديد إن كان يمكن استخدام التمارين المحددة بزمان معين كاستراتيجية علاجية للأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي". وبحسب موقع "إيليت دابلي" الأميركي يتفق الخبراء على أن هناك فوائد لتمرين الصباح وتمرين الليل. ولكن، يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر، حيث تكون التمارين الصباحية مثالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى، قد يختارون أن يتمتعوا بحمام لطيف ودافئ للتخلص من ضغوط اليوم، وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل. وتتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتمامنا الدائم، مثل العمل والأسرة والمسؤوليات الاجتماعية، ويسهل إقصاء التدريب كلما

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما تتيحه له حياته ومشاغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتساءلون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحا أم مساء. يزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار روتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها. وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذيا ونوما عميقا، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية الأخرى مع موعد تمارينك. كما كشفت الدراسات أن ممارسة التمرين في الصباح تزيد من قدرة خلايا العضلات على استقبال السكر والدهون، وهذا النوع من التأثير يثير اهتمام الباحثين فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الحاد ومرض

هل الرياضة وحدها تخفف الوزن؟

من السرعات الحرارية المستمدة من الدهون أو البروتين أقل بكثير من هذه النسبة. ووصل الأطباء إلى قناعة أن السرعات الحرارية المستمدة من السكر هو السبب الرئيسي في انتشار السمنة والبدانة وناشدا الحكومات بإجراء المزيد من الجهود وحظر الإعلانات والدعايات التي تروج المشروبات الغازية والوجبات السريعة. وصرح البروفيسور مارك بيكر من المعهد الوطني للصحة والرعاية في ألمانيا أمام هيئة الإذاعة البريطانية أن لرياضة دور كبير في تخفيف الوزن لكن فوائده تظهر إن تم التقليل من تناول السكريات ونصح جميع المؤسسات الرياضية ونوابها بحظر منتجات تحتوي على السكر كي يكونوا على الأقل قدوة لعامة الناس.

صرح به الخبراء في الدراسة. حيث يعلق طبيب و يقول أن الشخص الذي يعاني من السمنة ليس في حاجة فقط لممارسة الرياضة لتخفيف وزنه، لكن عليه فقط الإقلاع أو التقليل من تناول مثل هذه الأغذية أو بشكل عام تناول بكميات أقل مهما كان نوع الغذاء. وهذه هي الحقيقة والسر في تخفيف الوزن. تناول بكميات أقل هو الذي يساعد بشكل مباشر في تخفيض الوزن. ويرى الأطباء أن المشكلة الأساسية هي كمية السرعات الحرارية من السكر. بزيادة كمية السرعات الحرارية يزداد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. أظهر الأطباء أن تناول 150 سعرة حرارية على شكل سكر يوميا يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري تسعة أضعاف، لكن نفس الكمية

الحركة والنشاط البدني قد زاد نسبيا في العالم الغربي في السنوات الثلاثون الأخيرة لكن في نفس الوقت ازدادت أيضا السمنة والبدانة. الغذاء السيء أضر من التدخين والكحول، فالسبب الذي يجعل الكثير منا يزداد وزنا هو ليس بالضبط قلة الحركة بل هو نوعية وكمية السرعات الحرارية الزائدة التي نتناولها. يقول الأطباء أن اتباع نظام غذائي غير صحي يسبب المزيد من الأمراض بالمقارنة مع شرب الكحول والتدخين وقلة الحركة. كما قام الأطباء في الدراسة بانتقاد الشركات الغذائية بشكل حاد. على سبيل المثال شركة كوكا كولا التي تبين للجمهور أنه لا مشكلة من شرب منتجاتها في حال ممارسة الرياضة، وهذا غير صحيح على الإطلاق كما

يظن الكثيرون أن بإمكانهم تناول كل شيء من الحلويات لأنهم يمارسون الرياضة وأن الآثار السلبية لمثل هذه الأغذية سوف تذهب بمجرد ممارستها، لكن الحقيقة تكمن أنه لا هروب من الغذاء السيء. الغذاء الغير الصحي يبقى كذلك حتى مع ممارسة الرياضة، هذا ما توصل له فريق علمي بريطاني مؤلف من أطباء مختصين في أمراض القلب. الحقيقة أن تنزيل الوزن كما شرحنا سابقا هو نتيجة تخفيض السرعات الحرارية. ولقد نبهنا أيضا أنه حتى تتخلص من 0.5 إلى 1 كغم في الأسبوع، فعليك تقليص ما يعادل 3500 سعرا حراريا في الأسبوع للرياضة العديد من الجوانب الإيجابية لكن النشاط البدني لوحده لا يساعد على تخفيض الوزن كما يقول الأطباء. يعزل الأطباء ذلك بأن

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل اشراككم توجهاوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال،
النشر والإشهار وكالسة ANEP،
المتواجدة ب(1) نوح باستور - الجزائر.
هاتف الثابت:
021 7371 28 / 021 7376 78 / 021 7499 81
الهاتف:
021-73-95-59
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

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

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

يومية رياضية جزائرية



تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

لإشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016
00213 (0) 23 78 57 70
www.dzair-tube.dz @dzairtube13@gmail.com

دزاير سبور، 2024/01/11



100% ALGERIEN
حماية آمنة
Safe Protection

12, Rue Hassen Benaamane Bir Mourad Rais Alger
023 57 13 46 / 023 41 18 68
0560 04 22 20 / 0550 60 01 66
www.bitbaitint.com
bitbait

SOLARIMPULSE | INNOVATION
DECEMBER 2020
EFFICIENT SOLUTION

دزاير سبور، 2024/01/11



دزاير توب
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

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

لإشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016
00213 (0) 23 78 57 70
www.dzair-tube.dz @dzairtube13@gmail.com

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سبور، 2024/01/11