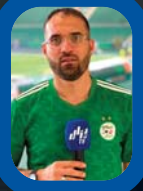


المنتخب
يبحث عن فوزه
الأول منذ "كان"
2019



سمير بادي مبعوث قناة "دزاير توب" وجريدة "دزاير سبور" إلى كوت ديفوار

ال الجولة الثانية لدور المجموعات من كأس أفريقيا

"المحاربون" يراهنون على الإطاحة
بـ"الخيول" واستعادة ثقة الأنصار



يومية رياضية جزائرية

الخميس 18 جانفي 2024 الموافق لـ 5 رجب 1445 هـ العدد: 889 الثمن: 30 دج

الانتصار لتصحيح المسار

وجه شكره للسلطات الإيفوارية
ودعم الدعم المنتخب

صادي: "علينا التدارك أمام بوركينافاسو
ولدي كامل الثقة في اللاعبين"



نتأقلم مع الظروف المناخية

بلماضي يبرمج تدريبات
"الخضر" في نفس
توقيت لقاء بوركينافاسو

بلماضي
ينشط ندوة
صحفية رفقة
بن ناصر
غدا



بعد سلوكها
الحضاري بتنظيف
أماكنها عقب
لقاء أنغولا

الجمهورية
الجزائرية
مجل إشادة
في كأس
أفريقيا



GELPHORE

Force et Immunité القوة و المناعة

Les Laboratoires
FRATER-RAZES



المنتخب الوطني



وجه شكره للسلطات الإيفوارية ودعا لدعم المنتخب

صادي

"علينا التدارك أمام بوركينافاسو ولدي كامل الثقة في اللاعبين"

عبر وليد صادي، رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عن أسفه بعد التعادل المخيب الذي حققه المنتخب الوطني أمام منتخب أنغولا في مستهل كأس إفريقيا للأمم 2023 بكونت ديفوار، مؤكداً على أهمية بوركينافاسو السبب المقبل من أجل التدارك، مشيراً إلى ثقته الكبيرة في اللاعبين وفي المدرب جمال بلماضي، وداعياً إلى مساندتهم بكل الطرق.

"التعادل كان قاسياً وكنا نود تحقيق بداية قوية"

ولم يخف وليد صادي المتواجد حالياً مع وفد "الخضر" في بوركينافاسو لحضور نهائيات "الكان"، أسفه بعد تعثر المنتخب الجزائري في الجولة الأولى أمام أنغولا الإثنين الماضي، مشيراً إلى أن المواجهة كانت في متناول التشكيلة الوطنية لولا سوء الطالع والأخطاء المرتكبة، معرجاً على مباراة بوركينافاسو المقبلة، وأضاف في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية: "كنا نود أن نستهل المنافسة الإفريقية بفوز يسبح لنا بالبداية بشكل مثالي، لكن لسوء الحظ لم يكن الأمر كذلك. كرة القدم قاسية في بعض الأحيان. علينا تدارك الأمر وتحقيق الفوز أمام بوركينافاسو".

"ضيعنا الفوز في الشوط الأول ومواجهة الجزائر تحفز المنافسين"

وعاد صادي إلى تفاصيل اللقاء، معتبراً أن المنتخب ضيع الفوز في الشوط الأول، بالنظر لسيطرة رفقاء بلابلي على أطواره، قبل التراجع في الشوط الثاني، مشيراً إلى أن المباريات ضد الجزائر تحفز المنافسين وأبرز: "خلال المرحلة الأولى، سيطرنا على الكرة من البداية إلى النهاية، وكان بإمكاننا العودة إلى غرف تغيير الملابس بنتيجة أفضل. لكن في الشوط الثاني، كان هناك تراجع في نمط اللعب، وهو الأمر الذي سمح للمنافس باستعادة الثقة والتعادل"، مضيفاً "جميع المنافسين يجندون أنفسهم عندما يتعلق الأمر بمواجهة الجزائر، فهو الفريق الذي يجب التغلب عليه".

"الفوز ضروري أمام بوركينافاسو ومقتنع أن اللاعبين سيردون الاعتبار"

وشدد رئيس الهيئة التنفيذية "الفاف"، وليد صادي على أهمية مباراة بوركينافاسو وضرورة الفوز بتقاطها لاستعادة التوازن وقطع الشكوك لعدم تعقيد الأمور أكثر، خاصة وأن مصير "الخضر" بين أيديهم في المجموعة الرابعة، وتابع: "يجب علينا الآن طي صفحة أنغولا التي أصبحت الآن جزءاً من الماضي، وننتقل إلى المباراة المهمة أمام بوركينافاسو والتي يجب علينا الفوز بها بالتأكيد". قبل أن يؤكد ثقته الكاملة في اللاعبين من أجل العودة بقوة، مضيفاً: "أنا مقتنع بأن اللاعبين سيكونون قادرين على رد الاعتبار. التعثر في بداية المنافسة يمكن أن يحدث لأي فريق".

"الفريق يحتاج لمساعدة الجميع"

إلى ذلك دعا صادي دعم المنتخب الوطني في بداية هذه المنافسة الإفريقية، وتوفير الهدوء له من أجل تحقيق الأهداف، وأردف: "يجب على الجميع دعم المنتخب الوطني في هذه الفترات، المتأصلون والصحافة الجزائرية هنا في بواكي. نحن بحاجة إلى مزيد من الهدوء. اللاعبون عازمون على تدارك الأمر".

"أشكر السلطات الإيفوارية على الظروف المتوفرة وقف ما خططنا له"

وختم صادي تصريحاته لوكالة الأنباء الجزائرية، موجهاً شكره للسلطات الإيفوارية على استقباله الحار لوفد المنتخب الوطني وتوفير له جميع الظروف الملائمة، مؤكداً أن كل الأمور منضبطة في "بواكي"، وأضاف: "بصفتي رئيساً للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، أود أن أشكر السلطات الإيفوارية على الظروف الجيدة حيث لا ينقصنا أي شيء. وفيما يتعلق بالجانب التنظيمي للمباريات في بواكي، كل شيء يسير كما هو مخطط له والتنظيم لا يشوبه خلل لذا علينا أن نهنتهم". وكانت المنتخب الوطني قد سجل تعثراً في الجولة الأولى من منافسات المجموعة الرابعة أمام أنغولا، بينما فاز بوركينافاسو على منافسه موريتانيا، ما يجعل المنتخب الوطني مطالباً بالفوز في الجولة الثانية أمام "الخيول" البوركينابية لتضادي أي سيناريو غير مرغوب فيه، علماً أن المواجهة ستنتقل بداية من الساعة (14:00) زوالاً بتوقيت "بواكي" (15:00) بتوقيت الجزائر.

عبدالمجيد

■ وولفرهامبتون يشترط 50 مليون جنيه للتخلي عنه في جانفي

أرسنال وليفربول في صراع على ضم آيت نوري

دخل ناديا أرسنال وليفربول الإنجليزيين، في منافسة شديدة للحصول على خدمات اللاعب الدولي الجزائري ريان آيت نوري، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، وذلك بعد تألقه اللافت للأنباء منذ بداية الموسم مع ناديه وولفرهامبتون. وفجر موقع "فوتبال ترانسفير" مفاجأة من العيار الثقيل، حينما أكد أن عملاق الدوري الإنجليزي الممتاز، دخلاً في مفاوضات مع إدارة وولفرهامبتون للظفر بخدمات مدافع "الخضر" شهر جانفي الحالي. وحسب الموقع البريطاني، فإن نادي أرسنال يسعى لتعزيز منصب الظهير الأيسر بلاعب المنتخب الوطني، رغم تلقيه رفضاً من قبل مسؤولي "الوولفز" بسبب العرض التي وصفته ذات المصادر بالقاشل، حيث لم يكن في مستوى تطلعات وولفرهامبتون الذي يسعى جاهداً للاستثمار في المستوى الكبير الذي ظهر به ريان آيت نوري منذ بداية هذا الموسم. وهو الذي أصبح قطعة أساسية في تشكيلة مدره غاري أونيل بعدما عانى التهميش الموسم الماضي وكان أقرب للرحيل، مشيراً إلى أنه وفي الوقت نفسه، جرت بالفعل مناقشات بين وولفرهامبتون وليفربول ليبحث سبل تحويل اللاعب البالغ من العمر 22 سنة. وأكد "فوتبال ترانسفير"، نقلاً عن مصادر، أن آيت نوري قد يغادر في نهاية الموسم الحالي، أو ربما في جانفي إذا ما تم تقديم عرض يتجاوز 50 مليون جنيه استرليني، مشيراً في ذات المصدر، أن عملية الانتقال الشتوية لآيت نوري قد تكون معقدة بسبب مشاركة في كأس الأمم الإفريقية مع المنتخب الوطني الجزائري، مما قد يؤدي إلى إبعاده عن المباريات المحلية حتى منتصف شهر فيفري المقبل، في حال بلوغ "الخضر" أدوار متقدمة من "الكان".

وجدير بالذكر، أن آيت نوري ترتبط بعقد مع نادي وولفرهامبتون إلى غاية جوان 2026.

■ عبد المجيد

تعرض للطرْد في مواجهة وست هام وبريستول

بن رحمة يقر بأسوأ فتراته في مسيرته الكروية



يعيش اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، وضعية لا يحسد عليها، في ظل الفترة الصعبة التي يعيشها في الوقت الراهن مع ناديه وست هام الإنجليزي، وذلك عقب تراجع مستواه وتضييع المشاركة مع المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا من جهة، والأنباء التي تتحدث عن رغبة إدارة "الهامرز" في التخلص منه في جانفي الحالي من جهة أخرى. وانعكست الحالة النفسية لمتوسط ميدان "الخضر" على مشاركته في لقاء فريقه أمام مستضيفه

بريستول ستينين، مساء أول أمس، ضمن مواجهات كأس الاتحاد الإنجليزي، حيث تعرض بن رحمة للطرْد بالبطاقة الحمراء بسبب لقطه غير رياضية. وأظهر مقطع فيديو نشرته شبكة "بي بي سي" البريطانية، تصرفاً عنيفاً صدر عن النجم الدولي الجزائري تجاه لاعب الفريق المنافس، حيث سقط بن رحمة أرضاً ووجهه ركلة قوية إلى صدر لاعب بريستول، وهي اللقطة التي كلفته الطرد عند الدقيقة 51. وقد بن رحمة السيطرة عن مشاعره بعد أن حرمه المدير الفني، دايفد مويس من الفرص خاصة عندما كان يقدم مستوى طيباً في المباريات، إذ خرج من حساباته بطريقة حزت في نفسه، وهذا ما ظهر خلال تصرفاته لقطه تبديله بلاعب آخر في بعض المواجهات. وربط المتابعون تصرف بن رحمة في مباراة بريستول بإمكانية مغادرته ويستهام في الساعات المقبلة لخوض تجربة جديدة في أوروبا، وبأنها ردة فعل منه ليبدى عدم رضاه عن تجربته مع "المطارق"، في وقت كان نجما غير عادي مع نادي بريستول. وترغب عدة أندية أوروبية شهيرة في ضم الجزائري خلال الفترة المقبلة، ولعل الأقرب منه هو أولمبيك ليون الفرنسي، أو ناديه السابق بريستول الإنجليزي، هذا إضافة لتواجده محل اهتمام مارسييليا الفرنسي وفتربخشة التركي.

عبد المجيد

لتأقلم اللاعبين مع الظروف المناخية

بلماضي يبرمج تدريبات "الخضر" في نفس توقيت لقاء بوركينافاسو

شرع الناحب الوطني جمال بلماضي، في التحضيرات للمواجهة الثانية من كأس الأمم الإفريقية الجارية وقائمه بكونت ديفوار إلى غاية 11 من شهر فيفري المقبل. وبعدها اكتفى لاعبو "الخضر" بخوض حصّة استرخائية مساء الثلاثاء، للتخلص من آثار التعب والإرهاق بعد المواجهة الافتتاحية التي جمعت "محاربي الصحراء" بنظيره الأفريقي يوم الاثنين الماضي، وانتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لمتله، دخل المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضر" في العمل الجاد، بداية من يوم أمس، حيث برمج حصّة تدريبية بداية من الساعة الثانية بالتوقيت المحلي (الثالثة بالتوقيت الجزائري). أي في نفس التوقيت الذي من المنتظر أن تجرى فيه مباراة الجزائر و"الخيول" البوركينابية يوم السبت المقبل بلعجب "السلام" بمدينة بواكي. وفُضّل الناحب الوطني جمال بلماضي تقديم الحصّة التدريبية من أجل اعتياد اللاعبين على الظروف المناخية المرتقبة في مواجهة بوركينافاسو، خاصة وأنّ زملاء القائد رياض محرز بدى عليهم التأثر كثيراً من الحرارة المرتفعة والرطوبة في اللقاء الأول أمام أنغولا، وهو ما تسبب في تراجع مستوى "الخضر" وانهيار اللاعبين بدنياً في الشوط الثاني، الأمر الذي كلف المنتخب الوطني تضييع نقطتين ثمينتين، في بداية مشواره بـ "الكان". ويراهن الطاقم الفني لـ "محاربي الصحراء" على تحقيق الانتفاضة في لقاء السبت المقبل أمام بوركينافاسو من أجل تعزيز حظوظ المنتخب الجزائري في التأهل إلى الدور الثاني من "الكان" وتضادي سيناريو النسحة الفارطة من كأس الأمم الإفريقية بالكامبيرون، التي غادرها المنتخب من الدور الأول في إحدى أسوأ مشاركته في المنافسة القارية.

عبد المجيد

كأس أفريقيا 2023 (الجولة الثانية)

الجزائر - بوركينافاسو ملعب السلام (سا 15:00) بتوقيت الجزائر

"الخضر" أمام حتمية الإستفاقة ورد الإعتبار

وضعت منتخب الخيول البوركينابية خاصة بعد متابعته له في مواجهة موريتانيا، خاصة وأن هذا المنتخب يتمتع بفرديات جيدة ويملك من المؤهلات ما يجعله قادرا على خلق صعوبات كبيرة للمنتخب الوطني.

السرية في التحضير لبوركينافاسو

تحتسب لمواجهة بوركينا فاسو، اعتمد المدرب الوطني، جمال بلماضي، على السرية التامة في عمله مع المجموعة قبل ثلاث يومين من المواجهة الحاسمة والقوية مع منتخب بوركينا فاسو. وفضل بلماضي إبعاد مجموعته عن الأضواء واختار إجراء الحصة التدريبية التي أجراها المنتخب أول أمس الثلاثاء مام أبواب موصدة و بعيدا عن عدسات الكاميرات ووسائل الإعلام.

الكوتش يبرمج التدريبات في نفس توقيت المباراة المرتقبة

من جهته، أجرى الفريق الوطني حصته التدريبية الثانية في إطار استعداداته لمواجهة منتخب بوركينافاسو ضمن الجولة الثانية لكأس أفريقيا. وبرمج المدرب الوطني، جمال بلماضي، مران أمس في نفس توقيت لقاء بوركينافاسو المرتقب هذا السبت سعيا منه لتعويد اللاعبين على الأجواء المناخية الذي يسودها الحرارة العالية والرطوبة في فترة الظهيرة.

المنتخب الوطني سيلعب بالقميص الأبيض

يدخل المنتخب الوطني مواجهته الثانية في كأس أفريقيا أمام بوركينافاسو، بقميصه التقليدي، أي باللون الأبيض، علما أنه خاض مباراته الأولى أمام أنغولا بذات القميص، على أن يلعب باللون الأخضر في المواجهة الثالثة أمام موريتانيا.

للحديث عن مواجهة بوركينافاسو القوية

بلماضي ينشط ندوة صحفية رفقة بن ناصر غدا

يعقد الناخب الوطني، جمال بلماضي، غدا الجمعة ندوة صحفية قبل مواجهة بوركينافاسو في افتتاح مباريات الجولة الثانية للمجموعة الرابعة من كأس أمم أفريقيا. وحسب بيان الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أمس الأربعاء، ستكون الندوة الصحفية، مبرمجة على الساعة الحادية عشر صباحا، بمرکز الإعلام لملعب "السلام" ببواكي. وقال المصدر نفسه، إن بلماضي سيكون خلال الندوة الصحفية الروتينية التي تسبق مباراة بوركينافاسو، مرفوقا بمتوسط ميدان الخضر، اسماعيل بن ناصر. وتجدر الإشارة أن لقاء الجزائر و بوركينافاسو سيقام يوم السبت المقبل على الساعة الثانية زوالا بالتوقيت المحلي و 15:00 بتوقيت الجزائر بذات الملعب. لحساب الجولة الثانية لكأس أفريقيا 2023 توتال إنترجيز كوت ديفوار. وسيم

سيخوض المنتخب الوطني لكرة القدم، ثاني اختبار له في نهائيات كأس أمم أفريقيا 2024، بمواجهة منتخب بوركينافاسو هذا السبت بداية من الساعة الثالثة زوالا بتوقيت الجزائر على ملعب السلام، ضمن الجولة الثانية من الدور الأول. أين يهدف "المحاربون" إلى تحقيق نتيجة إيجابية لتعويض تعثره في الجولة الأولى والحفاظ على كامل حظوظه في مواصلة مشواره بالمسابقة القارية. المنتخب الوطني، سجل تعثرا مفاجئا في مستهل مشواره بكأس أفريقيا، بعد اكتشافه بالتعادل أمام منتخب أنغولا في لقاء أثار استياء الجماهير الجزائرية التي كانت تمنى النفس ببداية مثالية لتفادي الحسابات متلما حدث في كان الكاميرون. و بعد تعثرهم في اللقاء الأول أمام منتخب أنغولا يوم الإثنين الماضي في إطار الجولة الأولى من منافسات الكان، وجب على الخضر تدارك الأمر من أجل الظفر بالنقاط الثلاث التي تمكنهم من العودة في المنافسة و التأهل الى الدور ثمن النهائي إلى جانب بحث الثقة في نفسية اللاعبين. مأمورية أشبال بلماضي لن تكون مفرودة بالورود أمام منتخب بوركينافاسو الذين لن يكون منافسا في المتناول، وهو الذي يضم في تركيبته لاعبين مميزين يلعبون في أقوى الدوريات الأوروبية في شاكلة تابيسوبا كابوري وتراوري فضلا عن تحقيقه لحالة الفوز في الجولة الأولى وتصدره للمجموعة، معطيات ستدفع بجمال بلماضي إلى مراجعة الحسابات الجزيئات مع معالجة النقائص إضافة إلى وضع الخطة المناسبة واللاعبين الأكثر الجاهزية من أجل الإطاحة بالخيول البوركينابية.

بلماضي سيجري بعض التغييرات على الخطوط الثلاث

يتجه الناخب الوطني، جمال بلماضي، إلى إجراء تعديلات على التشكيلة الأساسية، خلال المواجهة المقبلة أمام بوركينافاسو، في الجولة الثانية من مرحلة المجموعات لـ كان 2023 بـ كوت ديفوار، بالنظر إلى المردود المتواضع لبعض اللاعبين، في المواجهة الأولى أمام أنغولا. أبرز التغييرات التي سيجريها المدرب الوطني جمال بلماضي ضد بوركينافاسو ستتمس خط وسط الميدان الذي كان يفتقد للتوازن والإيقاع، وسيكون ذبيل بن طالب أول الأوراق التي تسقط من حسابات الكوتش، بحجة مستواه الباهت ضد أنغولا، كما تسبب في خطأ ركلة الجزاء في حين ما قدمه زروقي، الذي ترك انطبعا إيجابيا بعد دخوله بديلا في لقاء أنغولا، قد يشفع له بدخول التشكيلة الأساسية واللعب من البداية في مواجهة بوركينا فاسو، بعد أن اكتفى ببعض الدقائق في مواجهة أنغولا، كما يملك بلماضي بعض الأوراق المتاحة على غرار هشام بوداوي فيغولي وأيضا حسام عوار الذي يمكن الاعتماد عليهم، أما في الرواق الأيمن، فمن المنتظر أن يلجأ بلماضي للاعتماد على مدافع، كـ فين غيتون، الذي ترك انطبعا إيجابيا بعد دخوله بديلا ضد أنغولا، لإعادة التوازن لهذه الجهة خلافا لما قدمه يوسف عطال الذي ظهر بعيدا جدا عن مستواه البدني في المباراة الأولى. على مستوى الهجوم، يراهن بلماضي كثيرا على عودة عمورة في لقاء هذا السبت، حيث، يتوقع أن يبدأ به أساسيا على الجهة اليسرى، بدلا من يوسف ولايلي، الذي سيعتمد عليه كبديل، لاسيما أنه ليس بإمكانه خوض المباراة كاملة، ويسعى بلماضي إلى الاستفادة من سرعة عمورة وتوجهه الكبير في الفترة الحالية، لإنهاء مشكل هجوم "الخضر".

وقف على نقاط قوة وضعف البوركينابيين

الأكيد أن الناخب الوطني يكون قد وقف على نقاط قوة

بعد سلوكها الحضاري بتنظيف أماكنها عقب لقاء أنغولا

الجماهير الجزائرية محل إشادة في كأس أفريقيا

نال مشجعو المنتخب الوطني، إشادة الحاضرين بـ كوت ديفوار وبـ قبة المتابعين لبطولة كأس أفريقيا، بسبب الحرص على تنظيف أماكنهم في أول مباراة للخضر أمام منتخب أنغولا بملعب السلام في بواكي وانتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي فيديوهات وصور تظهر الجماهير الجزائرية أثناء تنظيف المدرجات والنقاط أغراض أسفل المقاعد بعد التعادل أمام أنغولا بهدف لمثله في افتتاح مباريات المجموعة الرابعة. وتداولت العديد من الصفحات الإفريقية والعربية عبر السوشيال ميديا السلوك الحضاري للجماهير الجزائرية التي قدمت درست لكل من تسول له نفسه لتشويه صورته وضرب مثلا تربويا وإن كانت في الأساس هي رسالة إسلامية - فالنظافة من الإيمان -. و يصنع الجمهور الجزائري خلال تلك بمدينة بواكي أجواء رائعة برفقة الايفواريين وهو ما أظهرته العديد الفيديوهات المنتشرة منذ حلوله بمدينة بواكي لحضور مباريات الخضر في كأس أفريقيا.

وسيم

أوكوشا يستبعد الجزائر من قائمة المرشحين للتويج بكأس أفريقيا

إستبعد أسطورة كرة القدم النيجيرية السابق، جاي أوكوشا، الجزائر من قائمة المرشحين للتويج بطولة كأس أمم أفريقيا 2023 التي تستضيفها ساحل العاج. ورشح جاي أوكوشا، في تصريح خص به موقع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، أمس الأربعاء، عدة منتخبات للذهاب بعيدا في بطولة كأس أمم أفريقيا في مقدمتها منتخب بلاده نيجيريا قائلا: «لدينا العديد من المنتخبات التي يمكننا القول إن لديها ما يلزم للتويج، وأنا أرشح منتخب نيجيريا للتويج بكأس أمم إفريقيا 2023. وأضاف: «السنغال شاهدت مباراتها الأولى، أعطت انطبعا جيدا، المغرب، بالطبع، نعلم أنهم كانوا رابعين في كأس العالم، وتوقع منهم أن يقدموا أداء جيدا مرة أخرى». وتابع: «في الوقت نفسه، عندما تنظر إلى منتخبات مثل الرأس الأخضر وغينيا الاستوائية وأنغولا، لا يمكنك التفاخي عنها، فقد أظهروا مدى صعوبة كأس أمم إفريقيا الآن». وواصل في السياق ذاته: «لم يعد بإمكانك اعتبار منتخب ما غير مرشح، وبطبيعة الحال، هناك أيضا البلد المنظم، كوت ديفوار، مع وجود عدد كبير من المشجعين خلفهم، سيكون من الصعب مواجهتهم في هذه البطولة».

كأس أفريقيا 2023 (الجولة الثانية)

غريبال يدير لقاء القمة بين كوت ديفوار ونيجيريا

أسند الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، مهمة إدارة مباراة قمة للجولة الثانية من المجموعة الأولى لكأس أفريقيا فريقيا للأمم 2023، بين كوت ديفوار ونيجيريا، للحكم الدولي الجزائري، مصطفى غريبال حسبما أفاد به موقع الاتحاد الجزائري لكرة القدم. وتقام المباراة المباراة المثيرة بين صاحب البلد المنظم والنسور الخضراء، اليوم الخميس، بداية من الساعة السادسة مساء، بملعب "إيبيمبي" بمدينة أبيدجان، الإيفوارية، ويدير حكم الساحة، الجزائري غريبال هذه المقابلة، بمساعدة مواطنيه عباس أكرم زرهوني، كمساعد أول ولحلو بن براهيم ومقران قوراري في تقنية الفار. ويعتبر مصطفى غريبال الحكم الأعلى تصنيفا بين الحكام المشاركين في العرس القاري، وهفا لآخر تصنيف نشره الاتحاد الإفريقي لكرة القدم مطلع العام الجاري.

وسيم

الجولة الـ 14 من المحترف الأول

"العميد" لتعزيز الصدارة.. والساورة في لقاء مثير أمام "الكناري"

تجرى فعاليات الجولة الـ 14 من المحترف الأول غدا الجمعة، يلعب جميع المباريات الثمانية، والتي تقتصر على الجمهور الرياضية مهمة وصدامات مثيرة سواء بالنسبة لفرق مقدمة الترتيب أو التي تصارع ضمن أسفل جدول البطولة الوطنية، وفي مقدمتها القمة بين المتصدر مولودية الجزائر وضيقة اتحاد بسكرة، فيما سيكون شبيبة القبائل أمام تنقل صعب إلى بشار لمواجهة شبيبة الساورة المحلي. وعلى ملعب 05 جويلية الأولمبي، يستضيف صاحب الرياضة مولودية الجزائر (30ن)، نظيره اتحاد بسكرة (9، 17ن)، وعينه على تحقيق الاستقامة والظفر بالثلاث نقاط، بعد تحقيقه ثلاث تعادلات متتالية كبحت تقدمه في جدول الترتيب، ليكون لقاء "أبناء الزيبان" فصرة لاستعادة نشوة الانتصارات، وتعزيز الصدارة قبل جولة واحدة من إسدال الستار عن مرحلة الذهاب، بينما يستهدف الاتحاد البسكري العودة بأخف الأضرار في تنقلهم إلى العاصمة، والمواصلة في سلسلة اللاهزيمة، والمحافظة على مكانتهم ضمن أصحاب المقدمة. وفي لقاء آخر، يستضيف نادي شبيبة الساورة (19، 7ن) شبيبة القبائل (18، 8ن)، على ملعب 20 أوت بشار، في صدام قوي بين الطرفين، حيث سيعمل "نصور الجنوب" على تحقيق الفوز ونسيان الهزيمة القاسية أمام اتحاد الجزائر الأسبوع الماضي، فيما يستهدف "الكناري"، المواصلة في سلسلة النتائج الإيجابية المحققة مؤخرا وتأكيده الاستقامة. وسيلعب الوصيف نادي اتحاد حنشلة (22ن)، ضيفا قويا على نجم مقرة (12، 16ن)، على ملعب الأخوة بوشليق، حيث يسعى "السيكاسكو"، الإطاحة بأصحاب الدار والحفاظ على الوصافة، بينما ستعمل الكتيبة الزرقاء، على العودة إلى سكة الانتصارات والحق الهزيمة بالضيوف. وعلى ملعب محمد بومرزاق، يستقبل أولمبي الشلف (13، 15ن)، ضيفه شباب بلوزداد (20، 6ن)، في قمة واحدة، حيث يسعى "الجوارح" إلى تحقيق الاستقامة ومصالحة جماهيرهم، بعد الهزائم التي تلقاها في الثلاث مباريات الأخيرة، ما عجل برحيل المدرب قيس البعقوبي وتولي شريف حجار زمام المعارضة الفنية، بينما سيعمل "أبناء العقبة"، على العودة كاملا والتغلب من أصحاب المقدمة، وبالتالي نسيان التعثر الأخير أمام نادي مولودية الجزائر داخل الديار. من جهته، يستضيف نادي أتليتيك بارادو (20، 4ن)، وفاق سطيف (21، 3ن)، على ملعب عمر بن راجح بالدار البيضاء بالمصاحبة، في مباراة ستكون بهدف تحقيق الانتصار والالتحاق بالوصافة لكليهما، بالمقابل، سيلعب نادي اتحاد الجزائر (10، 17ن)، ضيفا قويا على اتحاد واد سوف (16، 4ن)، على ملعب الشط، ويستهدف أبناء "سوسطارة" المواصلة في ديناميكية الانتصارات، واستغلال الوضعية الصعبة التي يمر بها مضيفه، في حين سيكون "أبناء الجنوب"، أمام حتمية تحقيق النقاط الثلاث ووضع حد لسلسلة النتائج السلبية المسجلة منذ بداية الموسم الكروي الحالي. وعلى ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، يستقبل الشباب المحلي (5، 20ن)، ضيفه نجم بن عكنون (14، 8ن)، وعينه على الظفر بالنقاط الثلاث، وتأكيده الفوز الكبير الذي عاد به أمام "الحمراوة" خارج الديار في الجولة الماضية، بينما سيكون النجم على موعد مع مواصلة سلسلة نتائجه الإيجابية، وآخرها النقطة الثمينة التي عاد بها من سطيف أمام الوفاق، وتأكيده صحوته تحت قيادة المدرب ذكري بلال. وفي لقاء آخر، يستقبل نادي مولودية البيض (11، 16ن)، ضيفه الجريح مولودية وهران (15، 6ن)، على ملعب زكرياء مجدوب، وكله أمل في الظفر بنقاط المباراة، بعد التعادل المثير المحقق في الجولة الماضية أمام اتحاد بسكرة خارج الديار، من جانب آخر، سيكون "الحمراوة" أمام حتمية العودة بنتيجة إيجابية، ووضع حد لازمة النتائج الكارثية التي يسجلها الفريق منذ انطلاق الرابطة المحترفة الأولى هذا الموسم.

وسيكون برنامج الجولة على النحو التالي:

مولودية الجزائر - اتحاد بسكرة (18:00)
أولمبي الشلف - شباب بلوزداد (15:45)
أتليتيك بارادو - وفاق سطيف (15:30)
شبيبة الساورة - شبيبة القبائل (16:00)
اتحاد واد سوف - اتحاد الجزائر (15:30)
شباب قسنطينة - نجم بن عكنون (16:45)
نجم مقرة - اتحاد حنشلة (15:30)
مولودية البيض - مولودية وهران (15:30)
سفيان ع

دعا لتضافر الجهود من أجل تجاوز هذا الظرف الصعب

حجار متفائل بعودة جمعية الشاف إلى سكة الانتصارات

أكد المدرب الجديد لجمعية الشلف شريف حجار، أمس بأنه "واثق" من إمكانيات فريقه للعودة إلى سكة الانتصارات بعد سلسلة النتائج السلبية التي سجلها في الجولات الأخيرة من بطولة الرابطة الأولى لكرة القدم. وصرح هذا المدرب لخلية الاتصال للنادي: "لدي ثقة كاملة في اللاعبين الذين يشكلون تعداد الفريق. أنا على قناعة بأنهم يمتلكون إمكانيات هائلة، على المستويين الفردي والجماعي، إلا أن الحظ لم يبتسم لهم في المباريات السابقة". ووقع شريف حجار، الذي بدأ هذا الموسم مع شبيبة الساورة (الرابطة الأولى)، على عقده مساء الثلاثاء، ليحل محل التونسي قيس البعقوبي الذي استقال من منصبه منذ عشرة أيام والذي كان قد خلف بدوره عبد القادر يعيش خلال الجولات الأولى من البطولة. وأضاف المدرب الجديد لـ «الشافوا» أن لديه «فكرة دقيقة» عن التشكيلة التي سيشرح عليها، لافتا إلى أنها تتكون من «مزيج بين اللاعبين ذوي الخبرة والشباب». وتابع قائلا: «لدينا مسؤولية إعادة القطار إلى مساره الصحيح. ننتظرنا مهمة صعبة، لكننا سنبدل قصارى جهدنا لتحسين نتائج الفريق في المباريات القادمة». كما نوه شريف حجار بـ «الثقة» التي وضعتها فيه إدارة الجمعية، داعيا إلى «تضافر الجهود» لتجاوز الظرف الصعب الذي يمر به أصحاب القمصان «الأحمر والأبيض»، ومشددا على ضرورة وقوف المشجعين وراء فريقهم «من أجل تجديد العهد مع النتائج الجيدة التي كان قد سجلها اللاعبون في بداية البطولة». وستكون الخرجة الأولى للمدرب جمعية الشلف الجديد مع النادي الذي يحتل المركز 13 في الترتيب برصيد 15 نقطة، يوم الجمعة المقبل على ميدانه أمام شباب بلوزداد لحساب الجولة الـ 14، في مباراة بدون جمهور بسبب العقوبة المسجلة على الجمعية.

سفيان ع

مولودية وهـران إدارة "الحمراوة" تضبط القائمة الأولية للمسرحين

كشفت مصادر مقربة من بيت مولودية وهران، أن إدارة الأخير وبالتنسيق مع المدرب الجديد يوسف بوزيدي، وضعت قائمة للاعبين المسرحين من صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وأبرزت ذات المصادر أن القائمة الأولية تضم كل من الحارسين طوال ودلة، لاعبي الوسط شريف الوزاني وطلحة، بالإضافة إلى المهاجمين عابد وبين حمو وتناح. وحسب ما أكدته ذات المصادر، فإن قائمة اللاعبين المعنيين بالتسريح من مولودية وهران خلال الميركاتو الشتوي الحالي تبقى مفتوحة، وقد تعرف انضمام أسماء أخرى سيتم الاتفاق عليها بين الإدارة والمدرّب الجديد يوسف بوزيدي بعد مواجهة أمام مولودية البيض، خاصة وأن مدرب الحمراوة الجديد يصر على غريزة التعداد والاحتفاظ بأفضل العناصر مع القيام بتدعيمات نوعية على مستوى الخطوط الثلاثة. وعلى صعيد آخر، ستكون مولودية وهران على موعد غدا الجمعة مع خرجة ثانية على التوالي عندما تنتقل إلى البيض لمواجهة المولودية المحلية (15:30) في إطار بطولة الرابطة الأولى. وهي المباراة التي يبحث فيها الحمراوة عن تفادي الهزيمة على الأقل لوضع حد لسلسلة النتائج السلبية، بعد الهزائم الستة المتتالية والتي عقدت كثيرا من وضعية الفريق في المركز ما قبل الأخير. وهذا ستكون مواجهة مولودية البيض بمثابة الامتحان الأول للمدرب الجديد لمولودية وهران يوسف بوزيدي والذي سيشرح على التشكيلة لمعلم الراشد زكرياء مجدوب، حيث يأمل بوزيدي أن تكون بدايته مع الحمراوة موفقة وأن يقود الفريق لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة ومن ثمة تحقيق الوشبة وتجاوز مرحلة الفراغ، وضمان مواصلة العمل في أفضل الظروف.

سفيان ع

شبيبة القبائل

رحماني يخضع لعملية جراحية ناجحة ويغيب لمدة أسابيع

خضع حارس مرمى نادي شبيبة القبائل شمس الدين رحماني، لعملية جراحية بعد الإصابة التي تعرض لها على مستوى الكتف، في مواجهة نادي شباب قسنطينة قبل أزيد من شهر، ليتواصل غيابه عن الملاعب لأسابيع أخرى. وكان رحماني، قد تعرض لإصابة يخضع في الكتف خلال لقاء "الكناري" و«السياسي» بتاريخ 15 ديسمبر الماضي، برسم الجولة العاشرة من الرابطة المحترفة الأولى، حيث حاول الحارس التعافي عن طريق جلسات العلاج الطبيعي، لكن المحاولة كانت فاشلة، ما اضطره لخضوع إلى عملية جراحية أول أمس. وكشفت إدارة شبيبة القبائل في بيان لها عبر صفحتها الرسمية أن شمس الدين رحماني سيغيب لمدة أسابيع عن المنافسة الرسمية دون تحديد المدة بالضبط وأضافت: «بعد متابعة جلسات العلاج الطبيعي والتقوية عقب الإصابة التي تعرض لها أمام السياسي، اضطر شمس الدين رحماني أخيرا إلى إجراء عملية جراحية هذا الصباح بنجاح في مصحة خاصة بقسنطينة»، قبل أن تضيف «ولن يكون متاحا لبضعة أسابيع أخرى. نتمنى لحارس المرمى الشفاء العاجل والعودة السريعة للملعب».

شول يرصد منحة مغرية للفوز أمام الساورة

وعلى صعيد آخر، تواصل تشكيلة النادي القبائلي تحضيراتها لمواجهة القادمة التي تنتظر الفريق أمام شبيبة الساورة يوم الجمعة المقبل على ملعب 20 أوت بشار لحساب الجولة الـ 14 للرابطة المحترفة الأولى، حيث يراهن أشبال المدرب روي ألميدا على العودة بنتيجة إيجابية تسمح لهم بتحسين مركزهم في جدول الترتيب والإقتراب أكثر من فرق مقدمة الترتيب. وكشفت مصادر مقربة من بيت "الكناري"، أن الرئيس شول قرر لعب الورقة المالية من أجل تحفيز زملاء سوياد، لتحقيق نتيجة إيجابية للمباراة الثالث على التوالي، مشيرة إلى أن الرجل الأول في الشبيبة وعد لاعبي الفريق بمنحة مغرية للإطاحة بالساورة والعودة بالنقاط الثلاث في لقاء الجمعة المقبلة بشار.

سفيان ع





مهدي

مهدی

مدرّب تونس يعد بتكرار سيناريو الأرجنتين في المونديال

أعرب جلال القادري المدير الفني لمنتخب تونس، عن أسفه للخسارة التاريخية التي تعرض لها نسور قرطاج اليوم الثلاثاء أمام ناميبيا (0-1) في افتتاح مشوار الفريقين بكأس الأمم الأفريقية بكون ديقوار. وقال جلال القادري في عقب اللقاء: "نعتذر للجماهير التونسية على هذه النتيجة في أجواء اللقاء متأخرا وحدثت بعض الأمور أجبرتنا على اللعب". وتابع: "إصابة الخنيسي أثرت علينا وغيروا الأسلوب خاصة في الخط الأمامي، ومع دخول العيدوني أعاد القوة البدنية لنا ونجحنا في الاستحواذ بعض الشيء". وأضاف: "خسرنا الكرة الثانية بسهولة ونتحمل مسؤولية ما حدث وأمامنا 6 نقاط سنقاتل بقوة للحصول عليها من أجل التأهل". وواصل: "واجهنا بعض الصعوبات في التحضيرات للبطولة خاصة على مستوى اللياقة البدنية، لكن لدي ثقة في اللاعبين للعودة إلى الطريق الصحيح بالمباراة المقبلة أمام مالي". واختتم مدرّب تونس: "الخسارة ليست نهاية المطاف ومنتخب الأرجنتين انهزم بمباراته الافتتاحية أمام السعودية وتوج بكأس



أعرب جلال القادري المدير الفني لمنتخب تونس، عن أسفه للخسارة التاريخية التي تعرض لها نسور قرطاج اليوم الثلاثاء أمام ناميبيا (0-1) في افتتاح مشوار الفريقين بكأس الأمم الأفريقية بكون ديقوار. وقال جلال القادري في عقب اللقاء: "نعتذر للجماهير التونسية على هذه النتيجة في أجواء اللقاء متأخرا وحدثت بعض الأمور أجبرتنا على اللعب". وتابع: "إصابة الخنيسي أثرت علينا وغيروا الأسلوب خاصة في الخط الأمامي، ومع دخول العيدوني أعاد القوة البدنية لنا ونجحنا في الاستحواذ بعض الشيء". وأضاف: "خسرنا الكرة الثانية بسهولة ونتحمل مسؤولية ما حدث وأمامنا 6 نقاط سنقاتل بقوة للحصول عليها من أجل التأهل". وواصل: "واجهنا بعض الصعوبات في التحضيرات للبطولة خاصة على مستوى اللياقة البدنية، لكن لدي ثقة في اللاعبين للعودة إلى الطريق الصحيح بالمباراة المقبلة أمام مالي". واختتم مدرّب تونس: "الخسارة ليست نهاية المطاف ومنتخب الأرجنتين انهزم بمباراته الافتتاحية أمام السعودية وتوج بكأس

عيسى العيدوني... الجندي الذي ظلمه القادري وأنصفه حاتم الطرابلسي



تعرضت الجماهير التونسية لصدمة كبرى، بعدما شاهدت نجمها المفضل عيسى العيدوني يجلس على مقاعد البدلاء، عقب قرار من المدرّب جلال القادري في المباراة ضد منتخب ناميبيا، الثلاثاء، ضمن منافسات كأس أمم أفريقيا لكرة القدم. ويعد عيسى العيدوني صمام الأمان لمنتخب تونس في خط المنتصف، وظهر رفاق النجم يوسف المساكني ضائعين في الشوط الأول، بسبب عدم تواجد نجم نادي يونيون برلين الألماني مع زملائه، الذين احتاجوه بسبب قرار المدرّب جلال القادري المفاجئ. عيسى العيدوني الذي منح جماهير تونس الالتماس خلال الفترة الماضية، سواء في مونديال قطر أو في التصفيات المؤهلة إلى كأس أمم أفريقيا أو كأس العالم 2026، وجد نفسه يجلس على مقاعد البدلاء في الشوط الأول، بقرار من جلال القادري. لكن إنصاف العيدوني جاء سريعا للغاية من أحد أساطير الكرة التونسية، وهو حاتم الطرابلسي الذي لعب في مسيرته الاحترافية مع ناديي مانشستر سيتي الانكليزي وأياكس أمستردام الهولندي، بعدما قال في الاستديو التحليلي لشبكة "بي إن سبورتس" القطرية: "أريد أن أعرف من أوقع القادري بإجلاس العيدوني في مقاعد البدلاء". وتابع: "كيف لا يمكن أن يبدأ عيسى العيدوني منذ بداية المباراة، حتى يمسك خط الوسط لمنتخب تونس. من كان السبب في ذلك؟ عندما دخل للمباراة شاهدنا ما فعله سواء مع ناديه في ألمانيا أو مع نسور قرطاج".

وتأتي تصريحات حاتم الطرابلسي حتى تكون إنصافا للنجم عيسى العيدوني، الذي تعرض للظلم من قبل المدرّب جلال القادري، الذي جلس عليه ولم يعتمد عليه في الشوط الأول، رغم حاجة ومعاونة منتخب تونس بسبب تحركات لاعبي منتخب ناميبيا. يذكر أن خسارة منتخب تونس أمام منتخب ناميبيا بهدف مقابل لا شيء، تعد ضربة موجعة لأمال جماهير "نسور قرطاج"، التي تحلم باستعادة أمجادها في بطولة كأس أمم أفريقيا لكرة القدم، التي جرى تحقيق لقبها في مناسبة وحيدة، كانت في نسخة عام 2004، عندما أقيمت في تونس حينها.

ياسين مرياح: المباراة القادمة حياة أو موت في كأس أفريقيا وهذا وعدنا لجماهير تونس

كشف النجم التونسي، ياسين مرياح مدافع منتخب "نسور قرطاج"، عن شعوره بخيبة أمل كبيرة للغاية، بعد الخسارة المفاجئة أمام منتخب ناميبيا بهدف مقابل لا شيء، ضمن منافسات الجولة الأولى من بطولة كأس أمم أفريقيا لكرة القدم. وقال ياسين مرياح في حوار مع "العربي الجديد"، بعد نهاية المباراة: "نشعر بأننا سئموت بعد الهزيمة، ومن حق الجماهير التونسية أن تكون حزينة، وأضعنا عددا من الفرص خلال المباراة أمام ناميبيا". وتابع: "لقد كانت أمامنا فرص لتسجيل الأهداف، وحاولنا التدارك في الشوط الثاني، ولعبنا بشكل جيد، وهذه أحكام كرة القدم، وعندما تضع الفرص تخسر اللقاء، بسبب قلة التركيز والمواجهة القادمة لنا في بطولة كأس أمم أفريقيا ستكون بالنسبة لنا حياة أو موت، ونحقق أهدافنا ونعيد الأمل لجماهيرنا". وحول صعوبة المواجهة التي لعبها رفقة زميله منتصر الطالبي، أجاب ياسين مرياح: "لم تكن أصعب مباراة لنا (يقصد ثنائي قلب الدفاع)، لكن منتخب ناميبيا فاجانا بلعبه الكرات الطويلة، وكان علينا ربح الكرات الأولى في المباراة (يقصد العرضيات الطويلة). عليك أن تريح كل شيء في اللقاء، وإذا لم تفعل ذلك، فإنك لم تقم بشيء خلال المباراة".

واختتم ياسين مرياح حديثه: "لقد حاولت مع منتصر الطالبي تقديم كل شيء، بالإضافة إلى بقية زملاء، وبإذن الله ستكون المباراة القادمة لنا، هي الحاسمة في كل شيء (يقصد أن على منتخب تونس تحقيق الانتصار وضمان النقاط الثلاث)".

أندريه أونانا حارس منتخب الكاميرون:

"لدي الكثير لأقوله لكني سأمتنع عن الحديث الآن لأننا دخلنا البطولة"

علق أندريه أونانا حارس مانشستر يونايتد، على الانتقادات التي وجهت له بعد الغياب عن المباراة الافتتاحية للكاميرون بكأس الأمم الإفريقية. أونانا شارك في تعادل يونايتد بهدفين لكل فريق أمام توتنهام يوم الأحد الماضي، قبل أن يستقل طائرة خاصة إلى ساحل العاج للمشاركة في أمم إفريقيا، وكان يطمح في الظهور بالمباراة الأولى لبلاده بالمسابقة أمام غينيا، ولكنه فشل ليلعب زميله فابريس أوندا في اللقاء الذي انتهى بالتعادل 1/1. وقال أونانا في تصريحات لشبكة "كانال بلس": "لدي الكثير لأقوله لكني سأمتنع عن الحديث الآن لأننا دخلنا البطولة، دعوني أتعرض للمزيد من الانتقادات لأنني اعتدت على ذلك". وأضاف: "دائما أفعل ما هو جيد بلدي، الأمر مثل الاختيار بين أبي وأمي ولكن بلدي تأتي أولا لهذا السبب أنا هنا، نحن نطمح سونيا في الفوز بالبطولة". يذكر أن أونانا الذي تعرض للعديد من الانتقادات هذا الموسم بسبب مستواه مع مانشستر يونايتد، يستعد لأن يكون الحارس الأساسي للكاميرون في المباراة القادمة ضد السنغال يوم الجمعة المقبل.



برشلونة يضطر للتفكير في لاعب مانشستر يونايتد السابق

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن إدارة برشلونة بدأت تفكر فعليا في ضم لاعب مانشستر يونايتد السابق. ويصر برشلونة بأزمة حقيقية تتعلق بالتعاقدات الجديدة، وسيصعب عليه دفع أي أموال لإبرام صفقات جديدة، بسبب قانون اللعب المالي النظيف. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن برشلونة بدأ يفكر فعليا في التعاقد مع الإنجليزي جيسي لينغارد، لاعب مانشستر يونايتد ونوتنغهام فورست السابق. ولا يرتبط لينغارد حاليا بأي ناد بعد رحيله عن نوتنغهام فورست، حيث يتدرب الآن في دبي، انتظارا للعثور على فريق للانطلاق مجددا في مسيرته الاحترافية. وترددت أنباء خلال الفترة الماضية، تفيد بأن لينغارد عرض نفسه على برشلونة، من أجل إحياء مسيرته من جديد. ولا يتبقى سوى أسبوعين فقط على انتهاء فترة الانتقالات الشتوية، ولم يتعاقد برشلونة سوى مع المهاجم البرازيلي فيكتور روكي. ويحتاج برشلونة لتعزيز صفوفه بلاعب وسط جديد، بعد إصابة جافي، حيث يجيد لينغارد، في مركز لاعب الوسط والجناح. وكان لينغارد مرشحا لتدعيم برشلونة قبل عامين، قبل أن ينتهي الأمر بالتعاقد مع فيران توريس من مانشستر سيتي. ونظرا لكونه لا يرتبط بأي ناد، يمكن لبرشلونة تسجيله في أي وقت، بالدوري الإسباني، ولكن ليس في دوري أبطال أوروبا، منذ أن حدد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم الموعد النهائي في 2 فيفري، عند منتصف الليل.

مبابي يربك إدارة ريال مدريد

يشعر فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد ومساعدوه في إدارة الملكي بحالة من الارتباك الشديد بسبب كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان. وذكرت صحيفة "ليكيب" أن مسؤولي النادي المدريري تتابعهم حالة من الثقة بشأن النجاح في التعاقد مع مبابي بصفقة انتقال حر بنهاية الموسم الجاري. وأضافت الصحيفة الفرنسية، "ولكن إدارة ريال مدريد تشعر أيضا بالحذر وتأمل أن يحسم اللاعب قراره بناء على معايير تتعلق بطموحه الرياضي". وأشارت، "رغم أن مبابي يبقى أولوية في أجندة بيريز للصفقات الصيفية فإن هناك أصواتا داخل إدارة الملكي تشير إلى أن صفقة النجم الفرنسي لم تعد ضرورية".

وأكدت "ليكيب"، "ريال مدريد ليس مستعدا لتقديم إغراءات مالية لإقناع كيليان مبابي وتلبية كافة مطالب اللاعب مثلما فعلت في ربيع عام 2022". وينتهي تعاقد كيليان مبابي مع النادي الباريسي في 30 جوان المقبل ويحق له التوقيع لأي ناد منذ بداية الشهر الحالي، حيث ارتبط اسمه بفريقي ريال مدريد وليفربول.

وذكرت تقارير صحفية أن باريس قدم عرضا فلكيا لتجديد عقد مبابي مقابل راتب سنوي قيمته 100 مليون يورو، بينما لن يدفع ريال مدريد أكثر من 30 مليون يورو.

إسقاط قضية إهانة فينيسيوس عنصريا

قررت محكمة إسبانية إسقاط الدعوى في قضية الإهانة العنصرية التي تعرض لها النجم البرازيلي، فينيسيوس جونيور، نجم ريال مدريد، العام الماضي خلال مباراة في الدوري ضد أوساسونا، وذلك لعدم كفاية الأدلة. وسمع خلال تلك المباراة التي فاز بها ريال على أرض أوساسونا 2-0 في 18 فيفري 2023، أحد الأشخاص من الجمهور أمام الكاميرا وهو يصرخ بإهانات عنصرية ضد فينيسيوس. وقالت محكمة بامبلونا التي تتولى القضية، في بيان "من خلال الأحداث التي وقعت، من الواضح أن الوقائع يمكن أن تشكل جريمة، لكن لا توجد معلومات كافية لمعرفة هوية الجناة". ونتيجة استهدافه مرارا وتكرارا بإهانات عنصرية في إسبانيا، بات فينيسيوس من الشخصيات البارزة في مكافحة العنصرية في كرة القدم الإسبانية. ويسعى المدعون الإسبان إلى الحصول على حكم بالسجن أربعة أعوام بحق أربعة رجال اعتقلوا للاشتباه في قيامهم بشنق دموية تحمل قميص اللاعب البرازيلي الدولي على جسر في مدريد قبل مباراة ريال ضد جاره أتلتيكو في جانفي 2023. واشتكى اللاعب البالغ 23 عاما أيضا من إساءة عنصرية تعرض لها على ملعب "ميسيتا" في ماي الماضي، وحظي بدعم عالمي بعدما واجه مشجعا متواجدا في المدرجات قال إنه أساء إليه لفظيا. وأدلى فينيسيوس بشهادته عبر الفيديو أمام محكمة إسبانية في أكتوبر كجزء من التحقيق في الحادثة التي حصلت في فالنسيا. وقال المدرب الإيطالي للريال، كارلو أنشيلوتي في نوفمبر الماضي إن اللاعب أصبح "معتادا للأسف" على العنصرية في إسبانيا.

أتلتيكو مدريد يحتفي بإنجاز غريزمان التاريخي

انضم القميص والكرة الموقعة من أنطوان غريزمان، لمتحف ملعب ميتروبوليتانو بعدما أصبح الهدف التاريخي لأتلتيكو مدريد على مر العصور، متفوقا على لويس أراجونيس. وتم وضع قميص غريزمان رقم 7 والكرة الموقعة من اللاعب برقم 174 في خزانة عرض في المتحف إلى جوار قمص لويس وقميص رقم 8. ويشير رقم 174 إلى عدد الأهداف التي سجلها غريزمان للنادي المدريري، وهو بذلك يتجاوز الـ 173 هدفا لـ لويس أراجونيس. وقال غريزمان في مقطع فيديو "أنا فخور ومتحمس للاستمرار. أشكر كل من ساعدوني على تحقيق ذلك، من هم هنا اليوم، ومن كانوا هنا منذ 2014. فخور بوجود قميصي هنا". ويعد غريزمان أكثر من سجل أهدافا في ملعب الميتروبوليتانو بواقع 51 هدفا في 104 مباريات مع الروخيبلانكوس على هذا الملعب، منذ افتتاحه في 16 سبتمبر 2017، حيث أحرز أول هدف له أمام مالاغا (0-1) حتى هدفه الأخير أمام إشبيلية (0-1) في 23 ديسمبر الماضي.

نجم برشلونة يغيب عن الممران

خاض برشلونة مرانا رئيسيا، استعدادا لمواجهة أوتونيستاس، ضمن منافسات بطولة كأس ملك إسبانيا. ويحل برشلونة ضيفا ثقيلًا على فريق أوتونيستاس، بملعبه الملكة صوفيا، اليوم الخميس، ضمن مباريات دور الـ 16 لكأس ملك إسبانيا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فقد خاض البارسا تدريباته الجماعية، وسط غياب اللاعبين الأساسيين في نهائي كأس السوبر الإسباني أمام ريال مدريد، باستثناء جولييس كوندري، الذي تدرب وحيدا على أرض الملعب. وخاض بقية اللاعبين تدريبات تأهيلية في صالة الألعاب الرياضية. وغاب عن التدريبات الجماعية البرتغالي جواو كانسيلو، الذي غاب عن المشاركة في مباراة ريال مدريد، يوم الأحد الماضي، وسيستمر غيابه في لقاء الكأس المقبل. وواصل اللاعبون الستة الشباب الذين سافروا إلى المملكة العربية السعودية للتدريب تحت قيادة تشافي ومن المتوقع ضمهم إلى قائمة البارسا، وهم حراس المرمى أندري أسترالا (19 عاما) ودييغو كوشين (17 عاما)، والجناح هيكتور فورت (17 عاما)، وقلب الدفاع باو كوبيارسي (17 عاما)، ولاعب خط الوسط مارك كاسادو (20 عاما)، والمهاجم مارك جويو (18 عاما)، حتى أن بعضهم سيبدأ اللقاء. ويعاني برشلونة من قائحة طويلة من الغيابات تضم تير شتيغن، جافي، إينيجو مارتنيز، جواو كانسيلو، رافينيا وماركوس أลอนسو بسبب الإصابات المختلفة، والموقوف رونالد أراوخو الذي طرد في نهائي كأس السوبر الإسباني، وسيقضي عقوبة الإيقاف في الكأس، ولامين يامال، بسبب البطاقة الحمراء المبشرة التي تلقاها قبل عام في كأس الملك للشباب.

سيمبوني حائر قبل موقعة ريال مدريد

قبل أيام قليلة على ديربي العاصمة الإسبانية في ثمن نهائي كأس الملك على ملعب (ميتروبوليتانو) أمام ريال مدريد، لم يستقر الأرجنتيني ديبغو سيمبوني بعد على التشكيل الأمثل الذي سيبدأ به اللقاء الذي سيبحث فيه عن الثأر بعد الخسارة في نصف نهائي كأس السوبر الإسباني منذ أيام في الرياض (5-3). وللمرمان الثالث على التوالي، وأصل الـ "تشولو" تجاربه على التشكيل الأساسي، في ظل الحيرة في الاختيار بين خوسيه ماريّا خيمينيز أو ستيفان سافيتش في قلب الدفاع، وماركوس يورينت في الأرجنتين ناويل مولينا في الجانب الأيمن. وباستثناء مركز حراسة المرمى الذي لا جدال فيه بوجود السلوفيني يان أوبلاك، وثنائي الدفاع أكسيل فيتسل وماريو هيرموسو، لم يستقر المدرب الأرجنتيني بعد على باقي العناصر التي ستبدأ اللقاء، وإن كان هناك استقرار مبدئي على ثنائية النجمين الفارو موراتا والفرنسي أنطوان غريزمان في الهجوم. ويدخل الأتلتي مباراة اليوم بغيابات مؤكدة متمثلة في الفرنسي توماس ليمار، الذي يعاني من تمزق في وتر أكيليس، والموزمبيقي ريتيلدو ماندافا لمشاركته مع منتخب بلاده في بطولة الأمم الأفريقية في كوت ديفوار.

عملاق إنجليزي ينافس بايرن ميونخ على ضم أراوخو

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن الأوروغوياني رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، يحظى باهتمام كبير من أحد عمالقة البريميرليغ. وارتبط اسم أراوخو بالرحيل لصفوف بايرن ميونخ، في جانفي الجاري، خاصة مع اهتمام النادي البافاري بتعزيز دفاعه، لكن اللاعب أكد تمسكه بالبقاء في برشلونة حتى نهاية الموسم على أقل تقدير. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فقد انضم مانشستر يونايتد لسباق الحصول على خدمات النجم الأوروغوياني. وأضافت الصحيفة، أن مانشستر يونايتد كان ينوي الاتصال ببرشلونة، في السوق الشتوي الحالي، لكنهم علموا أنهم سيتلقون نفس رد البارسا الذي قدمه لبايرن، وهو أن أراوخو لن يقادر إلا في الصيف ومقابل عرض أكبر من 80 مليون يورو. وأشارت الصحيفة، إلى أن مانشستر يونايتد حاله حال بايرن ميونخ، وسيعود في الصيف المقبل على أمل التعاقد مع اللاعب. ومع ذلك، فإن برشلونة ليس بمنزلة عجا من تلك الأنواع، إذا اتخذ قرارا بالإبقاء على اللاعب، خاصة وأنه يرتبط بعقد مع النادي حتى صيف 2026، ويشترط جزائي قيمته مليار يورو.

مهاجم مونشنغلا دباخ إلى نيويورك سيتي

تأكد رحيل هانز وولف، مهاجم فريق بوروسيا مونشنغلا دباخ الألماني، وذلك بعد ثلاثة أعوام ونصف قضاها بالفريق، لينتقل إلى صفوف نيويورك سيتي الأمريكي. وقال النادي الأمريكي إن اللاعب النمساوي البالغ من العمر 24 عاما، انضم إلى صفوفه بعقد يمتد حتى عام 2027 مع خيار التجديد لموسم آخر.

وخاض الجناح الأيسر 62 مباراة في الدوري الألماني مع مونشنغلا دباخ وسجل أربعة أهداف، ولم يشارك في أي لقاء هذا الموسم. من جانبه، قال رولاند فيركوس، المدير الرياضي للنادي: "الأسباب عديدة ومن ضمنها الإصابات، لن يكون هانز قادرا على لعب دوره المأمول في بوروسيا مونشنغلا دباخ".

تشاكا أفضل لاعب في سويسرا للمرة الثالثة

حصل جرانيت تشاكا، لاعب وسط فريق باير ليفركوزن الألماني، على جائزة أفضل لاعب سويسري في العام، للمرة الثالثة في مسيرته. وفي العام الماضي، أصبح شاكا اللاعب الأكثر ظهورا بقميص المنتخب السويسري. وخاض اللاعب الدولي 121 مباراة دولية مع المنتخب السويسري. وسبق لتشاكا أن فاز بالجائزة في عامي 2017 و 2022. وبدأ تشاكا مسيرته في صفوف بازل عام 2010، وانتقل منه عام 2012 إلى صفوف بوروسيا مونشنغلا دباخ الألماني، ومنه إلى أرسنال في عام 2016، قبل أن يعود إلى الدوري الألماني مجددا بانضمامه إلى صفوف باير ليفركوزن مطلع الموسم الجاري.

وفاة رئيس هيرتا برلين عن 43 عاما

توفي كاي بيرنشتاين، رئيس هيرتا برلين، بشكل مفاجئ عن عمر يناهز 43 عاما، حسبما أعلن النادي المنافس بدوري الدرجة الثانية الألماني لكرة القدم. وكتب نادي العاصمة الألمانية على حسابه الخاص بموقع "إكس"، "ينبغي نادي هيرتا برلين وفاة كاي بيرنشتاين". وأضاف هيرتا "تلقى النادي الخبر المفجع بوفاة الرئيس كاي بيرنشتاين بشكل غير متوقع عن عمر يناهز 43 عاما. يشعر النادي بأكمله وهيئته الإدارية وأعضاء طاقم العاملين بالصدمة والحزن العميق بسبب ذلك". ولم يكشف النادي النقاب عن سبب الوفاة. وتولى بيرنشتاين، وهو مشجع شغوف بالفريق الألماني، وكان عضوا سابقا برابطة مشجعي (التر هيرتا)، رئاسة النادي في جوان 2022.

بايرن ميونخ يعلن تفاصيل إصابة دي ليخت

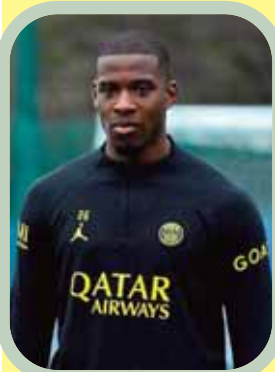
تعرض النجم الهولندي الدولي، ماتيس دي ليخت لإصابة جديدة أثناء المعسكر التدريبي الذي يقضيه بايرن ميونخ في البرتغال، وسوف يبتعد عن الفريق لفترة لم يتم الإعلان عنها. وتعرض قلب الدفاع الهولندي، ونجم جوفنتوس السابق لإصابة في الركبة اليسرى في معسكر فارو في البرتغال. وأعلن بايرن ميونخ، إصابة مدافعه الهولندي ماتياس دي ليخت لإصابة في الركبة اليسرى في معسكر فارو في البرتغال. وكشف النادي البافاري عن إصابة دي ليخت بعد إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي. وأوضح بايرن أن دي ليخت سيحصل على راحة من التدريب. ولم يعلن بايرن عن مدة غياب دي ليخت، وذلك قبل مواجهة فيردر بريمن، يوم الأحد المقبل. وكان دي ليخت قد غاب بالفعل عن إحدى عشرة مباراة رسمية في النصف الأول من الموسم بسبب إصابات أخرى في الركبة، وكان من المفترض أن يتواجد إلى جانب دايوت أوباميكانو في الوقت الحالي لأن الوافد الجديد كيم مين جاي يشارك في كأس آسيا مع كوريا الجنوبية، ولذلك فإن فرصة ظهور إيريك دايير الأولى تزداد في أقرب وقت ممكن.

بايرن ميونخ يتحرك لتحسين ساني أمام أطماع ثنائي "البريميرليغ"

يستعد نادي بايرن ميونخ الألماني، لتمديد عقد أحد نجومه، خلال الفترة المقبلة، من أجل الإبقاء عليه لفترة أطول داخل قلعة "أليانز أرينا" معقل البافاري، وقطع الطريق أمام أطماع أندية الدوري الإنجليزي الممتاز التي تسعى للتعاقد معه. وسبق أن كشفت تقارير صحفية أن ليفربول ومانشستر سيتي الإنجليزيين قد دخلا في سباق لضم الألماني ليروي ساني جناح النادي "البافاري"، وبدرجة أقل مانشستر يونايتد. وأكد كريستوف فروند، المدير الرياضي لنادي بايرن ميونخ أن النادي سيجري مفاوضات مع ساني من أجل تمديد عقده، حيث ينتهي عقده مع النادي البافاري في جوان 2025. وقال فروند في تصريحات أبرزها الصحفي الموثوق، فابريسيو رومانو عبر حسابه الرسمي بمنصة "X": "نحن لسنا في عجلة من أمرنا، ولكن ستكون هناك أيضا محادثات مع ليروي، نحن سعداء جدا به". وأضاف: "إنه أفضل عام له (ليروي ساني) في بايرن ميونخ.. لهذا السبب أنا متأكد من أنه يمكن أن يبقى في بايرن لفترة أطول". ويرتبط أكثر من لاعب داخل النادي الألماني بإمكانية الرحيل عن الفريق، ومن بينهم جوشوا كيميشتش، والكندى ألفونسو ديفيز الظهير الأيسر للنادي، وكلا اللاعبين ينتهي عقدهما مع العملاق "البافاري" في جوان 2025. واقترب اسم ليروي ساني، بالانتقال إلى "أنفيلد" لإمكانية تعويض محمد صلاح في ليفربول، الذي يرتبط بإمكانية الانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين "دوري روشن"، علما أن النجم المصري نال اهتماما كبيرا من اتحاد جدة، خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية. ويجيد ليروي ساني اللعب في مركز محمد صلاح (الجناح الأيمن)، ويقدم مستويات مميزة مع بايرن ميونخ هذا الموسم؛ مسجلا 9 أهداف في 25 مباراة خاضها في مختلف المسابقات، كما قدم 11 تمريرة حاسمة. يُشار إلى أن النادي "البافاري" يحتل وصافة الدوري الألماني برصيد 41 نقطة، وبفارق 4 نقاط عن المتصدر باير ليفركوزن (45 نقطة)، لصالح بطل يُذكر أن بايرن ميونخ يتأهب لملاقاة فيردر بريمن، وذلك يوم الأحد القادم 21 جانفي الجاري، في ملعب "أليانز أرينا". برسم الجولة الثامنة عشر من الدوري الألماني "البوندسليغا" لموسم 2023-24.

بايرن ميونخ يُكثف جهوده لضم الصخرة الفرنسية

يسعى نادي بايرن ميونخ للتعاقد مع المدافع الفرنسي الشاب نوردي موكيلي الذي يلعب حاليا مع نادي باريس سان جيرمان من أجل تعزيز الخيارات الدفاعية أمام المدرب توماس توخيل. وكان بايرن ميونخ قد تعاقد مع المدافع الإنجليزي إيريك دايير قبل أيام، وتعزز الإدارة إضافة عنصر جديد للمنظومة الدفاعية. ونقل تقرير نشرته صحيفة أس الإسبانية تصريحاً للمدافع فلوريان بلاتنبرج أكد فيه أنه لا يوجد اتفاق بعد بين باريس سان جيرمان وبايرن ميونخ من أجل إتمام صفقة استعارة موكيلي. وأكدت الصحيفة الإسبانية على أن المدير الرياضي لنادي بايرن ميونخ كريستوف فروند سيواصل التفاوض مع باريس سان جيرمان خلال الساعات المقبلة من أجل إتمام الصفقة. ويبلغ موكيلي من العمر 26 سنة، ويجيد اللعب في مركز الظهير الأيمن وقلب الدفاع، وينتهي تعاقد مع باريس سان جيرمان في جوان 2027. وكان موكيلي قد انضم للفريق الباريسي في يوليو 2022 قادما من لايبزيغ الألماني، ومنذ ذلك الحين لعب 35 مباراة في كافة المسابقات، ويملك في رصيده مباراة واحدة مع منتخب فرنسا الأول.



مانشستر يونايتد يتوصل إلى اتفاق نهائي لرحيل فيرنانديز

توصل نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي إلى اتفاق نهائي مع نظيره البرتغالي، بنفيكا، من أجل رحيل اللاعب القارو فيرنانديز من الأول للأخير في الشتاء الجاري. وذكر الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، في الساعات الأولى من صباح أمس، أن اليونايتد وبنفيكا أغلقا الصفقة بنجاح، لينضم فيرنانديز للفريق البرتغالي بنظام الإعارة، حتى نهاية الموسم. عقد الظهير الأيسر الإسباني، الذي يبلغ من العمر 20 عاما، مع إدارة الشياطين الحمر ينتهي في جوان القادم، لذلك فضل اليونايتد خروجه بنظام إعارة مشروط لبنفيكا. وأوضح رومانو أن اليونايتد وضع بندا في عقد الإعارة يتيح لبنفيكا شراء عقد اللاعب نظير 6 مليون يورو، لكن هذا البند مشروط بمشاركة اللاعب في 50 في المئة من المباريات المتاحة بالتشكيلة الأساسية. وسيضع مانشستر في عقد خروج فيرنانديز من النادي بندا يتيح له الحصول على توقيع اللاعب في المستقبل القريب (بند إعادة الشراء) مع خيار مطابقة العرض الأول أو رفضه، حال وصول عروض لضم اللاعب من بنفيكا فيما بعد.

مهاجم كولومبي على رادار بوتشيتينو في تشيلسي

يرغب نادي تشيلسي في تعزيز هجومه بصفقة جديدة خلال الميركاتو الشتوي استعداداً لتحديات الفترة المقبلة. وبحسب تقرير نشرته صحيفة مترو البريطانية فإن الإدارة الفنية لنادي تشيلسي تدرس التحرك من أجل ضم المهاجم الكولومبي الشاب جون دوران لاعب أستون فيلا لتعزيز قدرات الفريق الهجومية في النصف الثاني من الموسم. وأشار التقرير إلى أن تشيلسي يعاني من فقدان عناصره الهجومية هذه الأيام، فمن جانب يشارك مهاجمه السنغالي نيكولاس جاكسون مع منتخب بلاده في كأس أمم إفريقيا، ومن جانب آخر يعاني كريستوفر نكونكو من الإصابة. ولفتت الصحيفة البريطانية إلى أن تشيلسي يخطط لاستعارة دوران كخيار قصير الأمد لسد الفراغات في المنظومة الهجومية للمدرب بوتشيتينو. ويبلغ دوران من العمر 20 سنة، ويجيد اللعب في مركز قلب الهجوم، وكان قد انضم للفريق قادماً من شيكاغو فاير الأمريكي في جانفي 2023. ولعب دوران حتى الآن 35 مباراة مع الفيلانز في كافة المسابقات، سجل فيهم 4 أهداف، وصنع هدفاً، ويملك النجم الشاب 8 مباريات مع منتخب كولومبيا الأول، سجل فيهم هدفاً.

فرديناند ينصح آرسنال بصفقة من البريمير ليغ

رشح ريو فرديناند أسطورة مانشستر يونايتد، أحد مهاجمي الدوري الإنجليزي الممتاز للانتقال إلى آرسنال، لتعزيز قوة الفريق وسد الثغرة الهجومية لديه. وخلال تصريحات أوبرتها إذاعة "talksport" البريطانية، دعا فرديناند مسؤولي آرسنال للتعاقد مع أليكسندر إيزاك نجم نيوكاسل يونايتد. وأضاف: "إيزاك يركض في الخلف باستمرار، وبالمنااسبة إن كنت مسؤولاً في آرسنال، لبيدلت قصاري جهدي من أجل شرائه". وأردف: "أعتقد أنه بحاجة للانتقال إلى مستوى آخر قبل اللعب في صفوف فريق مثل ريال مدريد، فتحرركاته رائعة ولديه قدرة فائقة على إنهاء الهجمات بكفاءة". وأشار المدافع الإنجليزي الأسبق إلى إمكانية اضطراب الماكابيس لبيع الدولي السويدي، في ظل حاجة النادي لتجنب خرق قواعد اللعب المالي النظيف. رغم ذلك، حث فرديناند إدارة النادي الإنجليزي على عدم التخلي عن إسحاق، قائلاً: "يجب أن يبقى مع إحاطته بفريق من النجوم، فهو لاعب كبير".

تشيلسي يتلقى بشري سارة بشأن نكونكو

لن تطول فترة غياب المهاجم الفرنسي كريستوفر نكونكو عن الملاعب مجدداً، بعدما أوشك على العودة لتدريبات تشيلسي في غضون أيام معدودة. وكشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن احتمالية عودة نكونكو لمران البلوز هذا الأسبوع. وكان مهاجم لايبزيغ السابق قد تعرض لمشكلة في الفخذ خلال مواجهة لوتون تاون في ديسمبر الماضي، ليغيب عن مباريات الفريق التالية. لكن يبدو أن الإصابة لم تصل لمرحلة الخطورة، ما يجعله مؤهلاً للعودة خلال أيام معدودة، لتعزيز هجوم الفريق في قادم المباريات. ومن المقرر عودة لاعبي الفريق اللندني للتدريبات نهاية الأسبوع بعد حصولهم على راحة لمدة 3 أيام من المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو. وسيعود تشيلسي للظهور من جديد يوم الثلاثاء المقبل بمواجهة ميدلزبره في إياب نصف نهائي كأس رابطة المحترفين الإنجليزي.

تقارير إنجليزية تعلن موعد عودة روبرتسون إلى ليفربول

كشفت تقارير صحفية إنجليزية، عن موعد عودة لاعب ليفربول وقائد منتخب إسكتلندا، أندى روبرتسون، من الإصابة بعد غيابه لمدة 3 أشهر. ويحتل ليفربول صدارة الترتيب العام للدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم "البريمير ليغ"، برصيد 45 نقطة. وأعلنت صحيفة ديلي ميل الإنجليزية، أن أندى روبرتسون، يقترب من العودة بشكل كامل إلى ليفربول، حيث يواصل اللاعب التدريبات الفردية مع مدرب خاص في دبي بدولة الإمارات. وتابعت الصحيفة الإنجليزية، أن اللاعب الاسكتلندي سيشارك بشكل أساسي مع ليفربول في منتصف شهر فبراير المقبل. جدير بالذكر أن روبرتسون قد تعرض لإصابة في الكتف بعد اصطدامه بحارس المرمى أوناى سيمون، خلال هزيمة اسكتلندا 2-0 أمام إسبانيا في تصفيات يورو 2024 في شهر أكتوبر الماضي.

يونايتد يحسم موقفه من صفقة بن زيمه

حسم نادي مانشستر يونايتد موقفه من التعاقد مع الفرنسي كريم بن زيمه، مهاجم اتحاد جدة، خلال الميركاتو الشتوي. وسبق أن ذكرت تقارير أن بن زيمه مرشح للانضمام إلى الشياطين الحمر خلال جانفي، لمدة 6 أشهر على سبيل الإعارة. ووفقاً لصحيفة "ميرور" البريطانية، استبعد مانشستر يونايتد فكرة التعاقد مع كريم بن زيمه خلال الميركاتو الشتوي. وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن مسؤولي الشياطين الحمر، لم يتواصلوا مع ممثلي بن زيمه بشأن الانتقال إلى أولد ترافورد، بسبب عمره وراتبه الذي يقدر بـ 86 مليون جنيه إسترليني في الموسم. ويرغب مانشستر يونايتد في التعاقد مع مهاجم على سبيل الإعارة هذا الشهر، حيث يعد فريق المدرب تين هاج من بين الأقل تسجيلاً للأهداف في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم؛ 24 هدفاً في 21 مباراة. ويتعرض بن زيمه لانتقادات من الصحافة والجمهور في السعودية بسبب تراجع مستواه خلال الموسم الحالي، إضافة إلى الخروج المبكر للعميد من كأس العالم للأندية. وأثار بن زيمه الجدل مؤخراً حين غاب عن تدريبات الاتحاد الجمعة الماضي بعد عودة الفريق من الإجازة، بينما بدأ التمرين معسكرًا منذ يومين في دبي من دونه.



فلا هوفيتش مهاجم جوفنتوس تسجيل الأهداف احساس رائع، هذا يحدث منذ وصولي وأنا سعيد بتسجيل هذه الركلة الحرة

كشف الصربي دوسان فلا هوفيتش، مهاجم نادي جوفنتوس، عن مفتاح الفوز على ساسولو، ضمن منافسات بطولة الدوري الإيطالي لكرة القدم. فاز جوفنتوس على حساب ضيفه ساسولو، بنتيجة 3-0، في المباراة التي أقيمت على ملعب أليانز ستاديوم، ضمن لقاءات الأسبوع 20 من المسابقة. وقال المهاجم الصربي في حديثه لقناة دازن إيطاليا: «نحن سعداء بالفوز ونريد الاستمرار على هذا النحو، ولكن يجب أن نكون دائما مركزين».

تابع: «نحن نستعد لكل مباراة كما لو كانت الأخيرة، ونحاول أن نقدم كل ما لدينا في كل لقاء». أضاف: «تسجيل الأهداف احساس رائع، هذا يحدث منذ وصولي وأنا سعيد بتسجيل هذه الركلة الحرة، في بعض الأحيان يكون هناك ضغط كبير للقيام بذلك، لكنني أمل أن أسجل المزيد».

أردف: «أشكر المشجعين، فهم يدعموننا دائما وهم مهمون جدا بالنسبة لنا، نحن سعداء جدا عندما نلعب أمام جماهير تم بيعها بالكامل، إنهم مصدر قوتنا ونأمل أن نراهم دائما بهذه الأعداد». أكمل: «أنا سعيد جدا بتسجيل كبيزا اليوم، لأنه يستحق ذلك، نحن نعرف بعضنا البعض منذ فترة طويلة وسيساعد ذلك في المضي قدما». وواصل: «يلدبز صغير جدا، وموهوب جدا، لا يهم من لعب بجانبه، أحاول أن أكون متوافقا مع الجميع وأساعد الفريق قدر الإمكان».

أتم: «قلنا منذ البداية أن هدفنا هو إنهاء الموسم في المراكز الأربعة الأولى، وسأخذ خطوة بخطوة ثم نرى أين نحن».



زانيتي: أسف لمورينيو

أعرب خافيير زانيتي، نائب رئيس نادي إنتر ميلان، عن أسفه لإقالة جوزيه مورينيو من منصبه كمدير فني لروما.

وأعلن النادي الإيطالي، إقالة مورينيو من منصبه بعد سلسلة من النتائج السلبية آخرها الخسارة أمام لاتسيو بكأس إيطاليا، والهزيمة ضد ميلان بالدوري الإيطالي.

وقال زانيتي في تصريحات أبرزها موقع "توتو ميركاتو" الإيطالي: «أنا أسف جدا لجوزيه الذي تربطني به علاقة رائعة».

وأضاف: «أعرف شخصيته واحترافيته الكبيرة. أنا أسف لأن الأمر وصل إلى هذه النهاية لأنه أراد أن يقدم أداء جيدا مع روما».

وعن خوض إنتر نصف نهائي السوبر الإيطالي، أمام لاتسيو يوم الجمعة المقبل، علق أسطورة التيرازوري: «كل كؤوس السوبر التي فزت بها جاءت بعد مباريات مثيرة للغاية، أتذكر في عام 2006 عندما فزنا على روما بنتيجة 3-4، حيث جاء الفوز بعد التأخر بثلاثية نظيفة».

وتابع «كأس السوبر هي البطولة التي يجب القتال من أجلها، وأن تقدم كل ما لديك لأنها تثيري تاريخ النادي الذي يفوز بها».

ديبالا
عن رحيل
مورينيو

"شكرا

يا مستر...

شكرا على كل شيء،

فأعمل معك كان متعة كبيرة"

وجه الأرجنتيني باولو ديبالا لاعب روما الإيطالي، رسالة للمدرب البرتغالي جوزيه مورينيو بعد إقالته من تدريب الفريق. وكتب الأرجنتيني في حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام": "شكرا يا مستر.. شكرا على كل شيء، فأعمل معك كان متعة كبيرة".

وأضاف: "شكرا على نصائحك وكل كلمة قلتها لي.. أتمنى لك الأفضل، أنت وفريقك". وكان مورينيو قد وثق في اللاعب بعدما تراجع يوفنتوس عن التجديد له وطلب ضمه إلى روما وجعله أحد أهم أعمدة الفريق العاصمي.

يذكر أن دانييلي دي روسي تولى تدريب روما خلفا لمورينيو الذي رحل بعد قضاء موسمين ونصف تقريبا على مقاعد الإدارة الفنية للفريق.

واستطاع اللاعب الدولي الأرجنتيني تسجيل 6 أهداف وصناعة مثلها لزملائه خلال مشاركته في 18 مباراة هذا الموسم تحت قيادة مورينيو.

بونجيورنو

يدفع باتجاه

الانتقال إلى ميلان

اقترب نادي ميلان من تدعيم دفاعه بضم الإيطالي أليساندرو بونجيورنو، الذي سيتناول العشاء مع وكيل أعماله لوضع استراتيجيته للخروج من تورينو. ويعد مركز قلب الدفاع أبرز المراكز التي تحتاج لتدعيم في فريق الروسونيري منذ فترة ليست بالقصيرة، ويقال بأن ميلان ينوي تدعيمه بأفضل شكل ممكن. واختار ميلان محاولة ضم بونجيورنو، على الرغم من أن المدافع الذي وافق التورو على بيعه عمليا إلى أتالانتا في الصيف تراجع بعد ذلك وأصر أنه لا يريد مغادرة التورو.

ولكن يبدو بأن اللاعب الذي أصبح بطلا بالنسبة لمشجعي الجراناتا تأثر برغبة الروسونيري بضمه.

ويقال بأن نادي تورينو يطلب مبلغ 40 مليون يورو للتخلي عن نجمه، مع إمكانية تخفيض المبلغ بضم المهاجم لورينزو كولومبو (المعار حاليا إلى مونزا) ضمن الصفقة.

ويحرص المدافع الذي شارك في 17 مباراة مع تورينو هذا الموسم وسجل ثلاثة أهداف على إتمام خطوة الانتقال إلى ميلان في يناير ولذا فإن سيجمع مع وكيل أعماله للتخطيط لذلك.



أليغري حزين لإقالة مورينيو من روما

كشف ماسيميليانو أليغري، مدرب فريق جوفنتوس الإيطالي، رأيه في إقالة نظيره البرتغالي، جوزيه مورينيو، من كرسي تدريب فريق روما، في الساعات القليلة الماضية.

روما أعلن، عن إعفاء مورينيو من منصبه وإسناد مهمة تدريب الفريق في الفترة المقبلة لدانييلي دي روسي.

وقال أليغري، في تصريحات لشبكة سكاي إيطاليا، عقب مباراة اليوفي وساسولو، التي فاز فيها فريقه بثلاثية دون رد، عن مورينيو: «حزنت لسماع نبأ إقالته».

وأضاف المدرب "الكرة الإيطالية فقدت مدربا مهما لما قدمه في مسيرته التدريبية وفي روما أيضا، لقد قدم عملا غير عاديا في النادي».

واستطرد ماكس" الأمور تبدو من الخارج سهلة، ولكن بكل أمانة مورينيو قدم عملا عظيما هناك، النتائج تبرهن على ذلك، وسبب حزني أيضا علاقتي الجيدة معه، أتمنى له التفوق في مستقبله».

وعن تعيين دي روسي في منصب المدرب، قال "سيكون اختيارا هاما بالنسبة له، أيضا أتمنى له التفوق في بداية مسيرته التدريبية».

وقلص جوفنتوس الضارب مع إنتر ميلان، متصدر جدول الترتيب، بعد الفوز على ساسولو، إلى نقطتين فقط، في صدارة جدول ترتيب الكالتشيو.

أوسيمين:

علاقتي جيدة

مع رئيس نابولي وأطمح

للعب في انجلترا يوما ما"

علق النيجيري فيكتور أوسيمين مهاجم نابولي، على رغبة بعض أندية الدوري الإنجليزي الممتاز في التوقيع معه للفوز بخدماته.

وقال أوسيمين، في تصريحات موقع "فوتبول إيطاليا": "سعيد مع دي لورينتيس (رئيس نابولي)، لدي علاقة جيدة معه، لا أستطيع الكذب فهو معي منذ أن وقعت للنادي عام 2020».

وأضاف: "لدي علاقة جيدة مع عائلته أيضا، ومن المهم دائما بالنسبة لي أن أتأكد من عدم وجود أي خطأ بغض النظر عما حدث، لقد كان داعما لي خارج الملعب، وأنا أبذل كل ما في وسعي للفوز بلقب الدوري الإيطالي معهم».

وحول طموحات اللعب بالدوري الإنجليزي، علق فيكتور: "بالطبع أود يوما ما بالتأكد، لكن في الوقت الحالي لدي خطط أخرى في مسيرتي وأتطلع إليها، عندما يحين الوقت سيعرف الجميع».

يشار إلى أن المهاجم النيجيري شارك مع نابولي في 18 مباراة هذا الموسم، تمكن خلالها من تسجيل 8 أهداف فيما قدم 3 تمريرات حاسمة.

عالم كرة القدم ينعي رحيل فرانز بكنباور

لبنكناور وكرويف إحداهما وهما يسلمان على بعضهما قبل تبادل أعلام الاتحاد كرة بلديهما والأخرى وهما في صراع على الكرة وكتب الحساب: ارقد بسلام يا فرانز بكنباور وكتب نجم كرة السلة الألماني السابق ديرك نوفيتسكي على موقع "X" مع فرانز بكنباور، رحل عنا للأسف أحد أعظم الشخصيات الرياضية الألمانية. لقد ساهم في تشكيل العقود القليلة الماضية بشكل لا مثيل

منذ الإعلان يوم الاثنين الثامن من جانفي عن وفاة فرانز بكنباور وعالم كرة القدم يبكى على رحيل "القيصر"، أهم وأشهر شخصية كروية في تاريخ ألمانيا. توفي بكنباور وسط عائلته يوم الأحد (السابع من جانفي 2024) عن عمر بلغ 78 عاما، متأثرا بالمرض وذلك بعد سنوات من عزلته الاختيارية. وتوفي بكنباور في منزله بسالزبورغ بالنمسا، تاركا وراءه زوجته هايدي وابنته جويل وابنته فرانسيسكا. أما ابنه الأكبر شتيغان فقد سبق والده إلى العالم الآخر، حيث توفي عام 2015 عن عمر بلغ 46 عاما، وقد كانت وفاته من بين أسباب انعزال بكنباور الأب عن المجتمع. وصرح رئيس نادي بايرن السابق كارل هاينز رومينغه لصحيفة بيلد أن "عالم كرة القدم بأكمله وما وراءه ينعي فقدان صديقنا فرانز. يجب على نادي بايرن ميونيخ تنظيم حفل تأبين له في الملعب الذي لم يكن ليوجد بدونهم!" ويتسع ملعب "أليانز أرينا" لمعقل بايرن 75 ألف متفرج وبهذا سيكون حفل تأبينه أكبر مراسم جنازة في تاريخ الرياضة الألمانية. وقد تفاعلت الشخصيات العالمية من كل الطيف السياسية والرياضية وغيرها، وكذلك رواد مواقع التواصل الاجتماعي، مع خبر وفاة بكنباور فور الإعلان عنه. وكتب موقع نادي بايرن ميونيخ

على موقع بايرن (أمسي) وأكثر القياسية بكنباور، نوعه، بايرن الموجود هانز- نادي لبيرن في بكنباور هو على الإطلاق، رائع تعرفت الاتحاد الدولي السويسري جاني الراحل على بانه "أسطورة كرة القدم والعالمية". وقال: القيصر شخصا عظيما لكرة القدم وأسطورة حقيقية. لن ننساك أبدا فرانز، شكرا على كل شيء". وقال جاري لينكر، إنجلترا السابق والمحلل التلفزيوني حاليا: "أنا متأسف جدا لسماع نبأ وفاة فرانز بكنباور. لقد كان أحد عظماء رياضتنا. كان القيصر الأجل بين جميع لاعبي كرة القدم، الذي فعل كل شيء برشاقة وروعة، وفاز بكل شيء بسحر وجاذبية. ارقد بسلام!" وقال الرئيس الألماني فرانك فالتر شتاينماير "ربما لم يكن لأحد تأثير على كرة القدم الألمانية مثل فرانز بكنباور. كلاعب ومدير فريق ومدرّب، صنع تاريخ كرة القدم. لقد كان استثناء، ويبدو أن كلمة ليببرو في مجملها قد اخترعت من أجله". وبدوره، أثنى المستشار الألماني أولاف شولتس في رسالة بثها عبر منصة "إكس" (تويتر سابقا) على خصال الراحل، قائلا: "بطل العالم كلاعب ومدرّب، فرانز بكنباور كان أحد أعظم لاعبي كرة القدم الألمان وبالنسبة للكثيرين القيصر، لأنه ألهم عدة أجيال لكرة القدم الألمانية. أما صحيفة ماركا الإسبانية فكتبت تقول: "لم يكن هناك مثله قط، سواء قبله أو بعده. إن شخصية الإمبراطور الخالد لا تضاهي". وكتبت مواطنتها "موندو ديبورتيفو": "الإمبراطور"، محبوب عابر للحدود لعدة أجيال ولاعب كرة قدم أراد الجميع تقليده". وقالت "لو باريزيان" الفرنسية: "سيظل فرانز بكنباور ينتمي إلى فئة الشخصيات الرياضية الخالدة إلى الأبد". أما "دائلي ميل" البريطانية فكتبت عن وفاة القيصر تقول: "معظم الذين عرفوه جيدا سيتذكرون تفوقه على أرض الملعب، وذكائه الكروي الفائق، والأناقة التي كان يتحرك بها، وأفراح مجتمعه والمعرفة التي لا تقدر بثمن التي اكتسبناها من المحادثات معه". كما قوبل خبر وفاة بكنباور بتعبير عن الحزن والتعاطف على المستوى الدولي. فأيقونة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي وضع على حسابه بموقع "إنستغرام" صورة بالأبيض والأسود لـ "القيصر والكرة عند قدمه وكتب بجواره اختصارا لعبارة "أرقد بسلام" وتذكرت مؤسسة النجم البرازيلي العالمي بيليه، الذي توفي قبل ما يزيد قليلا عن عام، الصداقة التي استمرت مدى الحياة بين الأسطورتين. وعلى موقع "إكس" أيضا يوجد حساب يتابعه أكثر من نصف مليون شخص باسم أسطورة هولندا الراحل يوهان كرويف. ونشر الحساب صورتين

عزيري
هذاف
المخضرم
حسن
المستكوي في
نعيه لبكنباور
على موقع إكس:
كان يوصف بأنه
أول ظهير قشاش
ليببرو ينفذ المهام
الهجومية من عمق
الملعب. وكان
مشهورا ببراعته
في بناء الهجمات من



مناطق الدفاع". وكتب الإعلامي الرياضي السوري أيمن جادة: أسطورتان رحلا في أسبوع واحد وكلاهما فاز بكأس العالم كلاعب ومدرّب.. البرازيلي ماريو زغالو والألماني فرانكس بيكنباور. ونشر موقع قناة الأهل المصري على إكس مقطع فيديو يتحدث فيه المدافع الصلد السابق ماهر همام عن ذكرياته عندما واجه الأهل فريق كوزموس الأمريكي، حيث كان يلعب بكنباور وكيف أنه (همام) كان يشاهد مبهورا تحركات بكنباور ولمساته للكرة. أما الصحفي الرياضي التونسي محمد مؤذن ظفر الله، الذي يرأس صحيفة "اليكيب" فنشر صورة له مع بكنباور برفقة سليم شيبوب، رئيس الجامعة التونسية (اتحاد كرة القدم) ونادي الترجي آنذاك وكتب باللغة الفرنسية على صفحته في موقع فيسبوك إنهم تحدثوا عن ذكريات مباراة ألمانيا الغربية ضد تونس في كأس العالم بالأرجنتين عام 1978 وكتب ظفر الله عن بكنباور: "إنه شخصية متواضعة جدا ومثقف جدا، كنا في بهو مقر الفيفا في زيورخ". يذكر أن مباراة تونس بجيبيلها الذهبي حول عبدالرؤوف بن عزيزة وطارق دياب، ضد ألمانيا التي كانت تدافع عن لقبها بكأس العالم تعتبر مباراة تاريخية بالنسبة للكرة التونسية، حيث تعادل الفريق القادم من شمال أفريقيا مع الماكينات بصفر لصفر، وهو ربما ما فتح الطريق في البطولة التالية في إسبانيا لمنتخب الجزائر ليؤدي مباراة لا قبلها ولا بعدها لفريق عربي أمام ألمانيا ويفوز بلومي ورفاقه بنتيجة 2/1 على رومينغه وأصدقائه. ونشر حساب باسم "مستر ويمبلي" ما قال إنها "صورة تاريخية للقيصر والأسطورة بيكنباور في كأس العالم ضد إيطاليا أصيب بخلع في كتفه وقرر إنه يكمل المباراة حتى نهايتها". يذكر أن اللاعب والمدرّب الألماني السابق بيرتي فوغتس، الفائز مع بكنباور بكأس العالم 1974، اقترح إعادة تسمية كأس ألمانيا إلى كأس بكنباور لضمان أن تظل ذكراه حية.



الخطوات الأولى لممارسة الفهر للرياضة

نصائح ثمينة للالتزام بالتمارين الرياضية

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

إنّ المنافع التي يكسبها الفرد من ممارسة الرياضة لا تقتصر على الجانب الجمالي؛ حيث أن ممارسة الرياضة تمنح الجسم القوة وتحميه من العديد من الأمراض، ومن أهم فوائد الرياضة أنها تؤدي إلى تنظيم نسبة السكر في الدم، وبالتالي تخفض من احتمالية الإصابة بمرض السكري، تحمي الجسم من مرض السمنة، كما تعمل على تقوية جهاز المناعة والجهاز التنفسي، تؤدي إلى تقوية الذاكرة، تمنح الجسم الراحة وتساعد في التخلص من مشاكل الأرق التي قد يعاني منه الكثير. لا بد من التنويه على أنه عندما ينتظم الفرد في ممارسة التمارين الرياضية، فهذا يساعده على التحسين من مستوى اللياقة البدنية والتحسين من الكفاءة الذهنية؛ مما يؤدي إلى الرفع من مستويات الطاقة لأداء جميع الفعاليات في حياته اليومية. من الممكن أن يقوم الفرد باستشارة الطبيب؛ حيث يجب على الفرد الذي لديه الرغبة في البدء بممارسة التمارين والأنشطة الرياضية أن يقوم باستشارة الطبيب الخاص، خصوصا إذا كان يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، أو في حالة كان الفرد مدخنا، أو كبيرا بالعمر، من الممكن أن يقوم الفرد باختيار نوع الأنشطة الرياضية التي يحب القيام بها؛ حيث أن هذا ما يساعده في الاستمرار على القيام به. ويجب على الفرد أن يبدأ بممارسة الرياضة بصورة تدريجية؛ حيث أن هذا ما يحافظ على عزيمة الفرد، من الممكن أن يقوم الفرد بتحديد الهدف من ممارسة الرياضة؛ حيث قد يرغب الفرد بممارسة الرياضة من أجل التقليل من الوزن الزائد، أو التخفيف من التهاب الجسم، من الممكن أن يقوم الفرد بمكافحة نفسه خصوصا عندما يقوم بإنجاز أحد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. من المهم أن يقوم الفرد بممارسة التمارين الرياضية بمشاركة بعض الأصدقاء أو الأقارب؛ لأن هذا يزيد من المتعة، ويزيد من التنافس بين الأفراد، من الممكن أن يقوم الفرد بعمل خطة إضافية في حال حدثت ظروف أدت إلى فشل الخطة الرئيسية



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل اشهاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال،
النشر والإشهار وكالة ANEP،
المتواجدة بـ (0) نوج باستور - الجزائر.
الهاتف الثابت:
021 7371 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81
الفاكس:
021-73-95-59
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

الطابع: SAMPRAL
TD DIFFUSION COMMUNICATION
الفاكس:
021-73-95-59
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي:

إشهاراتكم:

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، 2024/01/18



BIT BAIT®
BIO NON TOXIC
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®
DECEMBER 2020
EFFICIENT SOLUTION

دزاير سبور، 2024/01/18



دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

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

إشهاراتكم:

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، 2024/01/18