

ياحي:
"يجب ألا ننسى
فضل محرز ولا
تضعفوا على هذا
اللاعب"

www.dzair-tube.dz

SPORT

يومية رياضية جزائرية

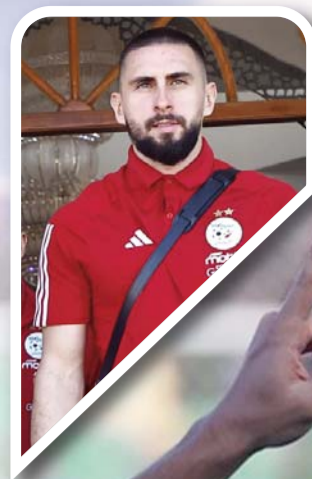
الثلاثاء 15 أكتوبر 2024 الموافق 12 ربيع الثاني 1446 هـ العدد: 1079 الثمن: 30 دج

غويـري: "لم نستطع
تطبيق كرة جميلة
والأهم هو التأهل إلى
كأس أفريقيا"



بن سـبعيني
يسجّل
هدفه
التاسع مع
"المحاربين"

قـتـدـوز
يتعملق،
يكسب ثقة
"بيتكو" ويهدد
مكانة مانديريا



تصفيات كأس أفريقيا 2025
(الجولة 4)



1



0

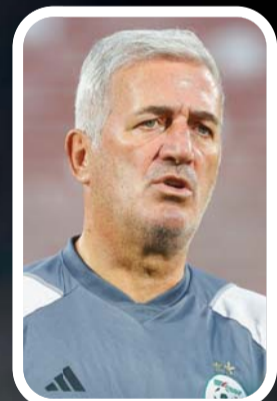
"الخضر" يعززون الصدارة
ويحجزون مقعدا في "الكان"

المحاربون في "الكان"

"الخضر" يتأهلون للمرة الـ 21 لكأس
أمم أفريقيا والسابعة تواليا

في سابقة هي الأولى من نوعها
في تاريخ المنتخب الوطني

بيتكوفيتش يحقق
3 انتصارات متتالية
خارج الجزائر



بيتكوفيتش يبعد محرز ويجري 4 تغييرات
على التشكيلة الأساسية

رضواني يخوض أول مباراة
رسمية مع المنتخب الجزائري



تصفيات كأس أفريقيا 2025
(الجولة 4)

طوغو 0 - الجزائر 1

"الخضر"

يعززون الصدارة ويحجزون مقعدا في "الكان"

حجز المنتخب الوطني الجزائري الأول لكرة القدم، مقعدا له في نهائيات كأس أمم أفريقيا 2025، عقب فوزه، أمس الاثنين على منتخب الطوغو بهدف دون رد، على ملعب "كيني" في الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الخامسة وسجل مدافع بوروسيا دورتموند، رامي بن سعيدي هدف المباراة الوحيد في المباراة، علما أن لقاء الذهاب انتهى بخمسة مقابل هدف بمناوبة. ودخل الفريق الوطني المباراة بقوة، وحاول من البداية التحكم في زمام الأمور من خلال الاستحواذ على الكرة، ومن عمل فردي لأمين غوييري داخل منطقة العمليات تحصل الأخير على ركلة جزاء في الدقيقة 17، تقدم لها رامي بن سعيدي، وسجلها مانحا التقدم للمحاربين هدف يمنتخب طوغو للخروج من منطقتهم، في محاولة منه للعودة في النتيجة، وحاول آتي يوسفو من كرة حرة مباغتة قنوز لكن الأخير تصدى لها ببراعة. وعاد قندوز ليحرم المنتخب الطوغولي من هدف محقق بعدما أبعد كرة خطيرة عندما وجد نفسه وجها لوجه أمام تيبوت كليدجي في الدقيقة 36. بنفس العزيمة والإرادة دخل الفريق الوطني الشوط الثاني، وبعد مرور 4 دقائق، كاد غوييري أن يضاعف النتيجة لصالح الفريق الوطني، بعدما وجد نفسه وجها لوجه أمام الحارس الطوغولي ليسدد كرة ذهبت أدراج الرياح. وفي الدقائق الأخيرة من اللقاء سحبت فرصة خطيرة للفريق الطوغولي، لكن براعة قندوز في د 92 حرّمهم من تعديل الكفة بعد أن صد رأسية أحد اللاعبين بطريقة رائعة، ليعلن الحكم بعدها عن نهاية المقابلة بفوز رابع على التوالي لأشبال بينكوفيتش في التصفيات. وبهذا الفوز رفع المنتخب الوطني رصيده إلى 12 نقطة في المركز الأول، ليضمن التأهل للنهائيات قبل جولتين على نهاية التصفيات، فيما تجرد رصيده منتخب توغو عند نقطتين في المركز الثالث وسيضيد هذا التأهل للمبكر للمنتخب الوطني ولفلاديمير بينكوفيتش، الذي سيفتح الباب أمام تجربة عناصر جديدة خلال الجولتين المتبقيتين.

وسيم

بن سعيدي يحرز هدفه التاسع مع المحاربين

أحرز مدافع المنتخب الوطني، رامي بن سعيدي، تاسع أهدافه في مسيرته مع "الخضر"، وذلك بعدما سجل الهدف الوحيد في مباراة الطوغو ضمن تصفيات كأس أفريقيا. وتمكن لاعب بوروسيا دورتموند الألماني، من تسجيل هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 18 من علامة ركلة جزاء تحصل عليها زميله أمين غوييري عقب عرقلته من أحد لاعبي منتخب طوغو داخل منطقة العمليات.

قندوز يتعلق، يكسب ثقة "بيتكو" ويهدد مكانة ماندريا

خطف الحارس أليكسيس قندوز الأنظار بتصدياته الحاسمة لأكثر من 5 فرص محققة، في وقت افتقد المحاربون إلى دقة التمريرات ما فوت فرص لمضاعفة النتيجة خاصة في الشوط الأول وواصل قندوز تدخلاته الموقفة بعدما نجح في صد رأسية أحد لاعبي طوغو في د 90+، حيث، بطريقة جيدة مبدأ الخطر ومحاظا على نظافة شبكته، ليكسب حارس بيرسيبوليس ثقة الناخب الوطني، فلاديمير بينكوفيتش، خلال مشاركته في المباراتين خلال فترة التوقف الدولي لشهر أكتوبر وهو ما يمثل تهديد مباشر للحارس الأول للفريق الوطني أنتوني ماندريا الغائب عن تربيص أكتوبر.

غوييري:

"لم نستطع تطبيق كرة جميلة والأهم هو التأهل إلى كأس أفريقيا"

أصيب أمين غوييري عن ارتباجه الكبير بعد تأهل المنتخب الجزائري لكأس أفريقيا 2025 بعد فوزه على الطوغو، أمس الاثنين، بملعب لومي بمدينة كيني رغم الظروف الصعبة التي رافقت اللقاء.



وأدلى غوييري بتصريح لشبكة قنوات "بي إن سبورتس" القطرية عقب المباراة قائلا: "لقد تمكنا من الفوز عن طريق ركلة جزاء، في مباراة كانت مميزة للغاية، لم نستطع من لعب كرة جميلة جدا بسبب الظروف، لكن اللقاء كان جيدا"، وأضاف: "أعيد وأكرر أننا حققنا الفوز والأهم وهو التأهل إلى كأس أفريقيا". وبهذا الفوز رفع المنتخب الجزائري، رصيده إلى 12 نقطة في المركز الأول، ليضمن التأهل للنهائيات قبل جولتين على نهاية التصفيات، وبذلك التحق "الخضر" بالبلد المضيف للنسخة المقبلة للكان، وكذلك بوركينا فاسو، ضمن الفرق الأولى المتأهلة للمسابقة القارية.

وسيم

بينكوفيتش يحدث 4 تغييرات مقارنة بمباراة الذهاب

أجرى التقني السويسري، فلاديمير بينكوفيتش، مدرب المنتخب الوطني أربع تغييرات على التشكيل الأساسي للمحاربين أمام منتخب الطوغو مقارنة بمباراة الذهاب التي لعبت يوم الخميس الماضي بملعب 19 ماي 1956 بمناوبة، حيث قام بينكوفيتش بإشراك هشام بوداوي بدلا من آدم زرر في خط وسط الميدان إلى جانب زروقي، كما دفع بالثلاثي عمورة، غوييري وبين زية مكان محرز بونجاح وبين رحمة، فيما حافظ الناخب الوطني على نفس تعداد خط الدفاع، بإقحام الحارس أليكسيس قندوز والرابعي، ماندي، توغاي، بن سعيدي وآيت توري.



قندوز رجل "المباراة" ... موقع سوفاسكور يمنحه تقييم 9.3

رسام طوغولي يمنح محرز هدية خاصة

لا يزال لاعب الأهلي السعودي، رياض محرز، النجم الرقم واحد في صفوف المنتخب الجزائري، وما يؤكد ذلك ما قام به أحد الرسامين الطوغوليين، حيث، منحه هذا الأخير هدية رمزية بمقر إقامة الخضر في لومي. ونشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم عبر منصة التواصل الاجتماعي فيسبوك صورة لرياض محرز وهو يستلم هديته من أحد الرسامين الذي حظر خصيصا لمنحها إياه والمتمثلة في لوحة فنية تحمل صورته.

حصل أليكسيس قندوز، على لقب رجل مباراة المنتخب الوطني ونظيره الطوغولي، وفقا لموقع سوفاسكور المختص في الأرقام والإحصائيات. ومنح سوفاسكور حامدي عرين "الخضر" الذي تألق في مباراة طوغو أمس، أفضل تقييم في اللقاء بواقع 9.3. وتلاه زميله بن سعيدي وماندي بـ 8.5 و 7.5.

التقني السويسري يبصم على رقم مميز مع "الخضر"

بلغة الأرقام والإحصائيات، أصبح المدرب الوطني، فلاديمير بينكوفيتش، أول مدرب في تاريخ المنتخب الجزائري يحقق 3 إنتصارات في أول 3 مباريات له خارج الجزائر وهو رقم يحسب للتقني السويسري الذي عرف كيف يعيد المحاربين إلى الواجهة بعد فترة فراغ مر بها في عهد المدرب السابق.

مزة خارج القائمة وتابع اللقاء من المدرجات

في خطوة لم تكن متوقعة، شهدت قائمة "الخضر" التي واجهت طوغو، أمس، استبعاد نجم هيرتا برلين، براهيم مازة، رغم مشاركته في لقاء الذهاب يوم الخميس الماضي، حين دخل بديلا في آخر دقائق وساهم بتمريرة محكمة جاء على إثرها الهدف خامس الذي وقعته عمورة في شباك المنافس، فيما لم تكشف الفاف عن سبب غياب اللاعب عن المقابلة.

ياحي: "يجب ألا ننسى فضل محرز ولا تضغطوا على هذا اللاعب"

شدد الدولي الجزائري السابق، حسين ياحي، على ضرورة احترام مسيرة القائد، رياض محرز، نظير ما قدمه للمنتخب الوطني وذلك بعد الانتقادات التي طالت اللاعب في المدة الأخيرة، مطالبا في الوقت نفسه بمنح الفرصة للاعبين الشبان القادرين على تقديم الإضافة للمحاربين. وأدلى ياحي بتصريحات صحفية لموقع "العربي الجديد" قائلا: "النادي أو حتى الفرق الوطنية مهما كان اسمها تبنى على لاعبين أصحاب خبرة وكذلك لاعبين شباب، ولهذا رأيتي هي ألا ننسى الفضل الكبير الذي قدمه رياض محرز للكرة الجزائرية ويجب احترام ذلك، لكن يجب ألا نبقى في الماضي، سواء محرز أو غيره، هذه هي كرة القدم، فإذا كان هذا اللاعب ما زال قادراً على العطاء فمحمداً به، أما إذا كان هناك من هو أفضل منه فالأولى للاعب آخر، لأنني بصفتي مشجعا أو مدريا، تهمني النتيجة أكثر من شيء آخر". واعترف حسين ياحي بأن الفوز على طوغو في لقاء الذهاب لا يحجب بعض النقائص، مشيراً إلى أن الفريق الوطني سيواجه تحديات صعبة أمام منتخبات كبيرة، وعليه أن يتخلص من النقائص وذلك بتظافر جهود الجميع. ويرى حسين ياحي، أن الخبرة وعنصر الشباب عاملان مهمان لبناء منتخب قوي وهو ما يجب أن يكون في المنتخب الوطني وقال في هذا الإطار: "لكي تبني منتخبا قويا سيكون من الواجب توفر العديد من الأمور، ليس فقط على المستوى الفني، بل التجربة كذلك والخبرة التي تسمح بالاستفادة من هؤلاء الشباب الذين تضمهم تشكيلة المنتخب الجزائري حاليا، وأتوقع أن ذلك سيكون ممكنا مع توالي المعسكرات، وكذلك توفر لاعبين يملكون الخبرة، مثل رياض محرز وبغداد بونجاح وعيسى ماندي ورامي بن سعيدي". وبخصوص الوافد الجديد براهيم مازة قال حسين ياحي في هذا الصدد: "المنتخب الجزائري لديه أسماء تملك مواهب كبيرة، مثلما هو حال اللاعب الجديد إبراهيم مازة، فقد صنع الفارق بلحظة واحدة لا تجدها عند كل اللاعبين، فقط يجب ألا نضغط عليه، وسنراه أحسن في اللقاءات". القادمة".



وسيم

دراجي يستغل مباراة طوغو ويوجه رسالة دعم لمحرز

استغل الصحفي الجزائري والمعلق بشبكة قنوات "بي إن سبورتس"، حفيظ دراجي لحظة دخول رياض محرز بديلا عن الدقيقة 71، من المباراة التي جمعت المنتخب الوطني بمضيفه الطوغولي، ليوجه له رسالة دعم بعد الانتقادات التي طالت اللاعب عقب مباراة الذهاب، وراح يثني على إمكانيات اللاعب وطالب بضرورة الوقوف مع رياض في السراء والضراء.

جولة للاعبين بمقر إقامتهم مع تمارين استرخائية

مثلما جرت عليه العادة في يوم المباراة، قام المدرب الوطني، فلاديمير بينكوفيتش، ببرمجة جولة للاعبين بمقر إقامتهم، حيث، ظهر رفاق رياض محرز وهم في قمة التركيز والهدوء وحسب منشور الاتحاد الجزائري لكرة القدم عبر صفحته بموقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، فإن العناصر الوطنية استفادت من تمارين استرخائية تحت إشراف باولو رونقوني المحاضر البدني لمحاربي الصعراء.

فيما أكد حضوره مباراة "السوبر" ضد الأهلي.. مدرب سيراميك: "أتمنى شراء عقد قندوسي بشكل نهائي"

عبر أيمن الرمادي، مدرب نادي سيراميك كليوباترا المصري، عن تمنيته بضم الدولي الجزائري أحمد قندوسي إلى فريقه بشكل نهائي، وذلك بعدما عرضه فريقه الأصلي النادي الأهلي للبيع، مؤكدا في الوقت ذاته بأن اللاعب سيكون حاضرا في مباراة الفريقين الأحد الماضي، ضمن نصف نهائي كأس "السوبر" المصري. ويتواصل الحديث عن مستقبل أحمد قندوسي، بعدما قررت إدارة الأهلي عرضه للبيع على خلفية أزمة التصريحات التي أدلى بها مؤخرا، ليرتبط اسمه بعدد من الأندية وبرزها فريقه الحالي سيراميك كليوباترا الذي يخوض معه موسمها الثاني تواليا على شكل إعارة، وكشف أيمن الرمادي مدرب الفريق موقفه من ضم الجزائري نهائيا، وقال في تصريحات تلفزيونية عبر قناة "أم بي سي مصر": "أحمد قندوسي من اللاعبين أصحاب الخلق الرفيع داخل وخارج الملعب، ومن أصحاب المهارات العالية"، وأضاف: "نفخر في نادي سيراميك بتواجد أحمد رمضان بيكهام مع منتخب مصر وأحمد قندوسي مع منتخب الجزائر"، وأردف: "أحمد قندوسي لاعب مهم جدا، ولكن شراء عقده نهائيا من الأهلي في يد إدارة النادي، وعقده مستمر مع الفريق لنهاية موسم 2025"، واختتم: "الأقرب استمرار أحمد قندوسي مع سيراميك، وعلى المستوى الشخصي أتمنى شراء عقده بشكل نهائي".

سيكون أمام مهمة إعادته لسكة

زكري يعود للتدريب في دوري "روشن" من بوابة الخلود

أعلنت إدارة نادي الخلود الناشط في الدوري السعودي، رسميا، عن تعاقدها مع المدرب نور الدين زكري، خلفا للبرتغالي باولو دوارتي، ليعود بذلك التقني الجزائري للتدريب مجددا في دوري "روشن". وتأكيدا لما تم تداوله مؤخرا حول الاتفاق الذي جرى بين المدرب نور الدين زكري وإدارة نادي الخلود، من أجل توليه مهمة قيادة الطاقم الفني للفريق، كشف الفريق السعودي في بيان نشره عبر مختلف منصات الرقمية، عن إقالة المدرب البرتغالي باولو دوارتي وتعيين نور الدين زكري للإشراف على التشكيلة وجاء في البيان: "أنهت إدارة النادي رسميا إجراءات التعاقد مع المدرب نور الدين زكري وجهازه المساعد، وسوف يتم تقديمه الاثنين (أمس) إلى وسائل الإعلام في تمام الساعة الرابعة والنصف مساء وذلك في مقر النادي"، وقبل هذا أعلنت إدارة الخلود عن فسخ عقد المدرب دوارتي، وقالت: "أنهت إدارة النادي ارتباطها بـمدرب فريق الكرة الأول باولو دوارتي وجهازه المساعد الرياضي، بالتراضي بين الطرفين، وذلك نظروفه الخاصة، تثنى إدارة الخلود الجهود التي بذلتها دوراتي مع الفريق خلال الفترة الماضية وتتمنى له التوفيق". وسيكون المدرب نور الدين زكري أمام مهمة إعادة فريق الخلود الصاعد الجديد إلى

دوري "روشن" إلى السكة، بعد بداية صعبة حققها في البطولة، إذ يحتل الفريق المركز 16 برصيد 4 نقاط بعد مرور 6 جولات من الموسم الجديد في دوري "روشن" السعودي. وسيخوض زكري تجربته الخامسة مع الأندية السعودية، بعدما درب كل من ضمك والضيحاء والرائد والأخدود، هذا الأخير تمكن الموسم الماضي من إنقاذه من شبح السقوط إلى الدرجة الثانية، ما يؤكد الخبرة الكبيرة التي يمتلكها التقني الجزائري في دوري المملكة.

عبد المجيد

عقب تماثله للشفاء من إصابته في الركبة غزال مرشح للعودة إلى المنافسة مع ريزي سبور الاثنيين المقبل

رجحت تقارير صحفية تركية أمس، عودة اللاعب الدولي الجزائري رشيد غزال إلى أجواء المنافسة الرسمية بداية من مواجهة المقبلة لنادي ريزي سبور أمام مستضيفه بودروم سبور، يوم 21 من أكتوبر الجاري، برسم الجولة التاسعة من الدوري التركي الممتاز. ويعاني متوسط ميدان "الخضر" من إصابة على مستوى الركبة تعرض لها في لقاء الفريق أمام سامسون سبور في الجولة السادسة من البطولة التركية، ليغيب عن المواجهتين الأخيرتين لناديه ريزي سبور الذي التحق به الصيف الماضي، في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع فريقه السابق بيشكتاش التركي. وكشف موقع "takazete" بأن الطاقم الطبي يسارع الزمن لاستعادة رشيد غزال قبل استئناف الدوري التركي الأسبوع المقبل، مشيرا أن الدولي الجزائري يواصل التدريبات على انفراد وفي حال سارت عملية العلاج بشكل جيد فمن المتوقع تواجده على أرض الملعب في مباراة بودروم سبور، وأردفت ذات المصادر، بأن اللاعب السابق لنادي بيشكتاش، يشكل أهمية بالغة بالنسبة لريزي سبور، ووجوده في المواجهة المقبلة سيزيد من فرص فريقه في تحقيق الفوز، وإيقاف سلسلة النتائج المخيبة التي حققها الفريق منذ بداية الموسم بحصده 7 نقاط فقط من انتصارين وتعادل و5 هزائم، للإشارة فإن لاعب "الخضر"، الذي التحق بريزي التركي، الصائفة الماضية في صفقة مجانية بعد نهاية عقده مع بيشكتاش، اكتفى بمشاركته فقط كبديل، أمام كل من

الأنيا سبور وسامسون سبور، جمع خلالهما 43 دقيقة، قبل أن يتعرض لإصابة حرمته من المباراة الأخيرة لناديه أمام أنطاليا سبور.

عبد المجيد

بسبب وضعيته الحالية مع فينورد الهولندي

قيمة زروقي تتراجع إلى 6.5 مليون أورو

تراجعت القيمة السوقية للاعب الدولي الجزائري رامي زروقي بشكل كبير منذ بداية الموسم الجاري بسبب وضعيته الحالية مع ناديه فينورد روتردام الهولندي، وذلك إثر خروجه من مخططات مدربه بريان بريسكي الذي أعده عن تشكيلته الأساسية في اللقاءات الماضية. وأكد موقع "1908" الهولندي أن القيمة السوقية لمتوسط ميدان "الخضر" انخفضت بشكل كبير من 9 إلى 6.5 مليون أورو خلال شهر أكتوبر الجاري، حسب منصة "ترانسفير ماركيت" المتخصصة في الإحصائيات، وذلك بسبب تذبذب مستواه منذ بداية الموسم الحالي، وهو ما جعل مدرب فينورد يقرر إبعاده عن التشكيلة الأساسية منذ مباراة باير ليفركوزن في الجولة الافتتاحية من دوري أبطال أوروبا في 19 من شهر سبتمبر الماضي، حيث اكتفى بالمشاركة بعدها احتياطيا في مباراتين فقط من أصل 4 مباريات خاضها الفريق، بمجموع 54 دقيقة، فيما أجمعت الصحافة الهولندية بأن عودته إلى التشكيلة الأساسية في الوقت الحالي تبقى مستبعدة في ظل المستويات الباهتة التي جعلته محل انتقادات واسعة من قبل جماهير فينورد. وجدير بالذكر، أن زروقي يقضي موسمه الثاني على التوالي مع ناديه فينورد روتردام، بعد انضمامه للفريق صيف 2023 قادما من تفينتي أنسخيده الهولندي.

عبد المجيد

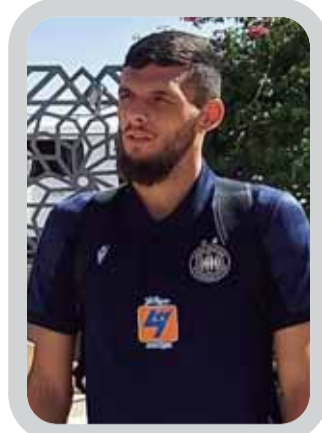
لاعب "الخضر" يواجه شبح البطالة

آدم وناس يبتعد عن جنوى الإيطالي!

أكدت تقارير صحفية إيطالية أمس، أن الدولي الجزائري آدم وناس كان قريبا جدا من العودة إلى الدوري الإيطالي مجددا خلال الأيام القليلة الماضية، وذلك من بوابة نادي جنوى الناشط في "السييري أ"، قبل أن تفشل المفاوضات في نهاية المطاف. وكشف الخبير في سوق الانتقالات ألفريدو بيدولا عبر موقعه الرسمي، أن إدارة جنوى دخلت في مفاوضات مع لاعب "الخضر" الذي يتواجد بدون فريق في الوقت الراهن بعد فشله في إيجاد ناد منذ نهاية عقده مع فريق ليل الفرنسي شهر جوان الماضي، مشيرا أن مسؤولي النادي الإيطالي كانوا يريدون ضم آدم وناس أو وسام بن يدر قبل أن يتراجعوا بسبب التكاليف المالية الباهظة للثلاثي مقارنة باللاعب الأوروغوياني غاستون بيريرو الذي يقترح بشكل كبير من الانضمام إلى صفوف جنوى في صفقة مجانية. ويتجه نجم المنتخب الوطني الجزائري لقضاء نصف موسم أبيض، بعد فشل في إيجاد اتفاق مع الأندية التي أبدت رغبتها في ضمه وآخرها نادبي أولومبياكوس اليوناني، والسد القطري، ليبقى بذلك اللاعب بدون فريق منذ 4 أشهر كاملة.

عبد المجيد





إدريس شعبي لاعب نادي وفاق سطيف: "نعذر لأنصارنا ونطمح للعودة إلى سكة الانتصارات أمام مستغانم"

تقدم لاعب نادي وفاق سطيف إدريس شعبي، باعتذاراته لأنصار الفريق بعد الهزيمة التي تعرض لها الفريق في اللقاء الأخير أمام شبيبة الساورة (3-2)، لحساب الجولة الرابعة من الرابطة المحترفة الأولى، معبرا عن آماله في العودة إلى سكة الانتصارات مجددا بداية من المواجهة المقبلة أمام ترجي مستغانم. وقال شعبي في تصريحات للصحافة الرسمية للنادي السطايفي أمس: «نشعر بالأسف لنتيجة مباراة شبيبة الساورة، ونعذر لجمهورنا الذين تلقوا إلى بشار»، النتيجة كانت مؤسفة، وأشكرهم على دعمنا، مشددا على ضرورة تصحيح الأوضاع من أجل الفوز أمام ترجي مستغانم، في المواجهة المقررة يوم الجمعة المقبل بملعب 8 ماي بسطيف لحساب الجولة الخامسة من البطولة الوطنية واختتم «ستعمل جيدا لتصحيح الأوضاع في المباريات المقبلة من أجل تحقيق الفوز».

مولودية الجزائر عودة المصايين تريح بومييل قبل مواجهة خنشلة

استأنفت تشكيلة نادي مولودية الجزائر، مساء أمس، تحضيراتها استعدادا لمواجهة نادي اتحاد خنشلة في الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى، يوم الجمعة المقبل، وبعد استفادة اللاعبين من يومي راحة عاد أشبال المدرب أمير بومييل أمس، لأجواء العمل بملعب مركز تدريبات الفريق "بابا حمود" بزرالدة، بمعنويات مرتفعة للاعبين، بعد الفوز الرائع المحقق يوم الجمعة الماضية، أمام الضيف مولودية وهران، برسم الجولة 4 من البطولة، وذلك على أمل مواصلة النتائج الإيجابية في الخرجة التي تنتظر الفريق في خنشلة. ومن جانب آخر، تلقى الطاقم الفني لـ "العميد" بقيادة المدرب الفرنسي أمير بومييل أنباء سارة، بخصوص اللاعبين المصايين، حيث تأكد تعافي المهاجم سفيان بايزيد، لمواجهة اتحاد خنشلة، بعد تلقيه الضوء الأخضر من طرف الطاقم الطبي للفريق، من أجل العودة إلى المنافسة الرسمية بعد غياب طويل، وهو الذي شارك في التدريبات الجماعية رفقة بن خماسة الذي تعافى هو الآخر. وبدوره، سيكون متوسط الميدان زكرياء دراوي، متاحا للمدرب أمير بومييل، خلال مواجهة "السيكسكوة"، بعد تعافيه من الإصابة السابقة، غير أن مشاركته من عدمها تبقى بيد الطاقم الفني. وبالمقابل، سيشهد لقاء بطل الموسم الماضي أمام مستغانم اتحاد خنشلة غياب القائد أيوب عبد اللاوي، وهو الذي كان قد ضيع مواجهة مولودية وهران الأخيرة بسبب معاناته من إصابة على مستوى الفخذ، حيث أكدت مصادر مقربة من بيت "العميد"، أن الطاقم الطبي يرفض المجازفة به ويفضل إخضاعه لبرنامج علاجي دقيق من أجل التعافي تماما من الإصابة قبل العودة إلى المنافسة الرسمية مجددا.

سفيان ع.



بعد طلب من إدارة "السياسي"

برمجة لقاء شباب قسنطينة وبارادو بملعب حملاوي

برمجت الرابطة المحترفة لكرة القدم مواجهة نادي شباب قسنطينة أمام نظيره أتلتيك بارادو، المقررة يوم الجمعة المقبل بملعب الشهيد حملاوي، لحساب الجولة الرابعة من البطولة المحترفة الأولى. وأعلنت الرابطة أمس، عبر موقعها الإلكتروني، عن برمجة اللقاء المذكور، بملعب الشهيد حملاوي، بعدما تم إجراء لقاء نادي مولودية الجزائر في الجولة الثالثة بملعب بن عبد المالك رمضان. وجدير بالذكر، أن المواجهة ستكون بدون جمهور بسبب العنصرية المسلطة على النادي القسنطيني. من جانب آخر، أفصحت الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم، عن برنامج مباريات الجولة الخامسة من عمر البطولة الوطنية للرابطة الأولى "موبيليس" المقررة ليومي الجمعة والسبت المقبلين. وستجري أربع مباريات يوم الجمعة 18 أكتوبر منها "الداربي" العاصمي (اتحاد الجزائر- شباب بلوزداد المبرمج بملعب 5 جويلية 1962 على الساعة 19:00)، فيما يستقبل الرائد المؤقت للبطولة والصاعد الجديد، أولمبيك أقبو، على ميدان ملعب الوحدة الإفريقية بجاية (16:00)، جمعية الشلف، صاحب مؤخرة الترتيب. على أن تواصل مباريات الجولة الخامسة في اليوم الموالي (السبت 19 أكتوبر).



سفيان ع.

حسام البديري، بوقرة وعمراني أسماء مرشحة لخلافة

إدارة بلوزداد تفسخ عقد مارتينز بالتراضي

حسنت إدارة شباب بلوزداد رسميا مصير المدرب كوروتان مارتينز، وذلك بالإعلان عن إقالته من منصبه، بعد أربع جولات من انطلاق الموسم الحالي، على خلفية النتائج المتواضعة التي سجلها الفريق في الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس"، بينما تم طرح العديد من الأسماء لتولي العارضة الفنية خلفا للتقني الفرنسي. وكما كان متوقفا، وبعد اجتماع مجلس الإدارة برئاسة مهدي والمدرب كوروتان مارتينز الأحد، تقرر صبيحة أمس رسميا الانفصال بين الطرفين بفسخ العقد بالتراضي، وكشف النادي العاصمي في بيان عبر صفحته الرسمية "بيسبوك"، بعد اجتماع إدارة شباب بلوزداد سهره أمس (الأحد) بالمدرّب كوروتان مارتينز، تم الاتفاق رسميا على الطلاق بالتراضي بين الطرفين. ولم تمر الهزيمة التي تلقاها الفريق السبت الماضي أمام مولودية البيض بملعب 5 جويلية، مرور الكرام على إدارة شباب بلوزداد وحتى الانتصار، الذين طالبوا بضرورة إحداث تغيير على المستوى الإداري والفني، حيث عقد الرئيس راجي اجتماعا مع المدرب مارتينز الأحد، قبل أن يتفق الطرفان على الانفصال وديا، لكن مصادر أكدت بأن الفرنسي سيحصل على أجره شهريين، حيث رفض في البداية هذا المقترح لكنه رد صبيحة أمس بالإيجاب. وتأتي هذه القرارات بعد بداية كارثية لأندية العقبية في الرابطة الأولى، حيث لم يتذوق شباب بلوزداد طعم الفوز بعد مرور أربع جولات، مكتفيا بتحقيق ثلاثة تعادلات أمام وفاق سطيف واتحاد خنشلة واتحاد بسكرة، قبل أن يتلقى ضربة أمام مولودية البيض في عقر الديار، كما سجل الفريق هدفين فقط وتلقى ثلاثة، في حصيلة ضعيفة لا تكسب طموح الفريق الذي قام بتدعيمات كبيرة خلال "الميركاتو" الصيفي وتعاقد مع عدة نجوم، أبرزهم هدف المنتخب الوطني إسلام سليمان. إلى ذلك، كشفت مصادر مقربة من إدارة الشباب، أن المسؤولين باثروا رحلة البحث عن مدرب جديد، وتم طرح عدة أسماء، على غرار المدرب المصري حسام البديري الذي درب وفاق سطيف، فضلا على الناخب الوطني المحلي السابق مجيد بوقرة، والمدرب عبد القادر عمراني، حيث سيتم قريبا الإعلان عن الطاقم الفني الجديد الذي سيكون أمام مهمة إعادة التشكيلة إلى الواجهة، خاصة وأن الفريق يتنافس على أربع جبهات وهي البطولة وكأس الجزائر ورابطة الأبطال الإفريقية وكأس "السوبر" المحلي.

سفيان ع.

بوعلام شارف يياشر مهامه مع رائد القبة

ياشر المدرب بوعلام شارف مهامه رسميا مع نادي رائد القبة، الناشط في القسم الثاني هواة، كمدرّب جديد للفريق خلفا لمراد كمرّوف الذي تمّت إقالته من منصبه بسبب البداية المخيبة في الموسم الجاري. وجاء في بيان النادي العاصمي، "تعليم إدارة رائد القبة، تعيين السيد بوعلام شارف على رأس العارضة الفنية للفريق الأول مرفوقاً بطاقمه وقد ياشر السيد بوعلام شارف مهامه مساء اليوم". وحققت التشكيلة القبية يوم الجمعة الماضي، أول فوز لها منذ بداية الموسم، بخارج الديار أمام شباب مشرية (2-1)، لحساب الجولة الرابعة للبطولة الوطنية. ويسمح هذا الفوز لزملاء القائد سيد علي يحي شريف، بالارتقاء إلى المركز الثامن في الترتيب، إلى جانب سكاك خميس مليانة وغالي معسكر، بـ 5 نقاط لكل واحد. وكانت آخر تجربة لبوعلام شارف (66 سنة) الموسم الماضي مع اتحاد الحراش. وأشرف قبل ذلك على تدريب العميد من الأندية الجزائرية، مثل مولودية الجزائر (2014)، اتحاد بلعباس (2015) واتحاد الجزائر (2022).

سفيان ع.

إشهار

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر
الدايرة الإدارية
بلدية ادارية
رقم: 585/أ.ع/2024

إعلان

يعلم رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية الداراية.

كافة حي قصاص القطعة رقم 472 يحمل رقم 02 الطابق الأرضي بلدية الداراية، أنه سيتم محل بيع المشروبات من الصنف الأول "مقهى".

لفائدة السيد(ة): لعربي أحمد

الكائن ب: قصاص القطعة رقم 472 يحمل رقم 02 الطابق الأرضي بلدية الداراية.

فعلى كل من له اعتراض عن إنشاء هذا النشاط، التقدم إلى البلدية مكتب الشؤون الاقتصادية لوضع اعتراضه في مدة 08 أيام ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعلان في جريدة يومية وطنية.

لاعب مولودية البيض سيديري محند يدق ناقوس الخطر ويؤكد لـ "دزاير توب":

"لم نتلق أجورنا منذ 10 أشهر.. ومحبو الفريق دعمونا ماديا للانتقال إلى العاصمة"

دق لاعب مولودية البيض سيديري محند، ناقوس الخطر بخصوص الوضعية الصعبة التي يتواجد فيها الفريق في بداية الموسم الجاري وذلك في ظل الأزمة المالية الخانقة التي تعصف بالنادي، مؤكدا أنه وزملائه لم يتقاضوا أجورهم منذ 10 أشهر كاملة، وبالرغم من ذلك يقدمون كل ما في وسعهم ويمنحون كل ما لديهم من أجل تحقيق البقاء ضمن حظيرة الكبار.

وحيدا وينفق من أمواله الخاصة، والفريق لن يستطيع المواصلة بدون تدعيمات"، وأكمل حديثه "حينما تجد أن لاعبا لم يتقاض أجره منذ 10 أشهر، ولا زال يقدم ما عليه تدرك أن الثقة كبيرة بين اللاعبين والإدارة، هذا الموسم لم يتقاض أي لاعب أي سنتيم، والمررة الماضي اضطررنا لوضع الأقمصة على الأرض لأن "الموس لحق للعظم"، لم نجد مكانا للمبيت في العاصمة، وحتى محبي الفريق هم الذين قدموا بعض الدعم للفريق من أجل القدوم إلى العاصمة وخوض مواجهتي الاتحاد وشباب بلوزداد". وأشار سيديري إلى أن المدرب فؤاد بوعلي يجد صعوبة كبيرة في التدريبات بسبب معنويات اللاعبين المنخفضة بسبب عدم حصولهم على مستحقاتهم المادية "حتى المدرب الذي مهمته هي التدريب، أصبح بمثابة طبيب نفسي، يحاول رفع معنويات اللاعبين، وإعادة الحماس لهم، رغم أن اللاعبين يتنفسون بالأموال، ومع ذلك تجد نفسك 10 أشهر بدون أجر"، معبرا عن آماله في مواصلة النتائج الإيجابية وتحقيق فوز جديد في المواجهة القادمة التي تنتظر الفريق أمام نجم مقرة يوم الجمعة المقبل لحساب الجولة الخامسة من البطولة الوطنية.

"أطمح لتشريف عقدي مع البيض ومساعدة الفريق على تحقيق البقاء"

وعن أهدافه مع الفريق خلال الموسم الجاري، قال اللاعب السابق لنادي اتحاد الحراش: "سأعمل على تشريف عقدي مع نادي مولودية البيض، وتقديم كل ما لدي من أجل تحقيق الهدف الرئيسي وهو الإبقاء على الفريق في المحترف الأول".

"لهذا السبب فضلت العودة إلى الجزائر على اللعب في السعودية"

وعرج ذات المتحدث، للحديث عن تجربته القصيرة في السعودية، من بوابة ناج "وج" الناشط في الدرجة الثانية

(تبادل الدرجة

الثالثة)، مشيرا

أنه فضل العودة

إلى الجزائر من

أجل إعادة بحث

مشواره مجددا

قائلا: "كل لاعب

وطموحاته، هناك

أمور يجب تجاوزها

والتضحية بها،

فمثلا اللعب في

الدرجة الثانية من

الدوري السعودي

معناه أنك تقضي

على مشوارك،

ولإعادة إحيائه

مجددا في الدوري

الجزائري يكون الأمر

صعبا جدا"، مضيفا

"وبالتالي فأمامك

خياران، إما أن تنتقل

إلى السعودية من أجل

تحسين وضعيتك

المادية وينسى اسمك في

الدوري الجزائري أو

التضحية والعمل على

فرض نفسك هنا في البطولة المحترفة أحسن".

"كنت قريبا من نادي مولودية الجزائر ولكن..."

وعلى صعيد منفصل، كشف نجم مولودية البيض سيديري محند، أنه كان قريبا جدا من الانتقال إلى نادي مولودية الجزائر في وقت سابق، لكن المفاوضات لم تسر وفق ما هو مخطط له، وأوضح: "أول من اتصل بي هو ابراهيم شاوش حينما كنت في اتحاد الحراش، كنت قريبا جدا من التوقيع لنادي مولودية الجزائر، لكن حدثت بعض الأمور التي حالت دون التحاقني بالمولودية، وأنا الآن مع مولودية البيض سأعمل على تطوير نفسي وتقديم أفضل ما لدي وفي ختام تصريحاته، وجه سيديري محند، نصيحة للاعبين الصاعدين من أجل تسيير مشوارهم الرياضي، داعيا إياهم لتطوير أنفسهم جيدا مع الفرق الصغيرة وعدم حرق المراحل، مشيرا "شاهدنا الكثير من اللاعبين الذين مروا في القسم المحترف الأول، حرقوا المراحل بعدما لعبوا في فرق كبيرة وعاشوا ضغطا كبيرا"، وواصل "لا تنسى أن البطولة الوطنية فيها ضغط كبير، حتى ولو كانوا يمتلكون الإمكانيات لكن الضغط العالي في الفرق الكبيرة يؤثر عليهم ويمنعهم من تقديم كل ما لديهم"، ليختتم "بالنسبة لي أفضل شيء للاعبين الصاعدين هو الانتقال إلى الفريق الصغيرة التي تمنحهم فرصة البروز، وبعدها بإمكانهم اللعب في الفرق الكبيرة والاعتقاد على الضغط".

واستهل سيديري محند الذي حل ضيفا على برنامج "دزاير توب" على قناة "دزاير توب" الإلكترونية، حديثه عن الفوز الأخير الذي حققه الفريق أمام نادي شباب بلوزداد يوم السبت الماضي، بثلاثية مقابل هدفين، لحساب الجولة الرابعة من الرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا أن عزيمة اللاعبين هي من صنعت الفارق، وقال: "حضرنا لمواجهة شباب بلوزداد مثل بقية المواجهات، وحتى اللقاءات التي انهزمنا فيها كنا نحضر بنفس الطريقة"، مشيرا أن مشكل التحضيرات الصيفية هو ما أثر على المولودية في بداية الموسم الجاري بعد تعرضه لـ 3 هزائم في 3 مباريات متتالية: "المشكل في مولودية البيض هو أننا لم نخض تحضيرات مثل باقي الفرق، وكنا نواجه مشكلا كبيرا في إعداد الفريق الذي تغير بنسبة كبيرة"، وواصل "أجرينا التحضيرات بين البيض والعاصمة، واجهنا صعوبات كبيرة في خوض اللقاءات الودية في ظل غياب



المنافسين

الذين كانوا جلهم في الخارج وحتى

فرق القسم الثاني، لعبنا مباراتين فقط إلى جانب لقاء

تطبيقي"، وأردف سيديري "مع وفاق سطيف واتحاد بسكرة

وحتى اتحاد العاصمة، خسرنا بصعوبة ورغم ذلك كانت لدينا

طريقة لعب، والحمد لله وفقنا الله من أجل تحقيق أول فوز

أمام شباب بلوزداد ونأمل في أن تكون بدايتها القوية". وواصل

حديثه قائلا بخصوص مواجهة بلوزداد: "كنا مؤمنين

بأنفسنا، لكن أي شخص لم يكن يتوقع هذه النتيجة خاصة

بعد مرور ثلاث جولات دون تسجيل أي هدف، والمدرّب كان له

الفضل الكبير، فبعد دخولنا إلى غرف تغيير الملابس بين

الشوطين، والنتيجة متعادلة بـ 2-2، منحنا التعليمات لتسجيل

الهدف الثالث وهو ما كان بعد 10 دقائق فقط من بداية الشوط

الثاني"

"مولودية البيض تعاني ماليا في صمت وتتمنى التفاته السلطات"

وفي ذات الصدد، أكد صيف "دزاير توب" بأن فريق مولودية البيض يعاني من أزمة مالية خانقة تهدد بقاءه في الرابطة المحترفة الأولى قائلا "فريق مولودية منذ الموسم الماضي، وهو يعاني ماديا، أي منذ النكسة التي أدت لوفاة الحارس ومساعد المدرب وهو يعاني، لكن هذا الموسم وصل إلى الأزمة المالية أصبحت كبيرة جدا في ظل غياب الدعم، والرئيس وجد نفسه

بينها منتخب أفريقي..

الذكاء الاصطناعي يتوقع الفائز بكأس العالم من 2026 إلى 2062

توقع تطبيق "شات جي بي تي" للذكاء الاصطناعي المنتخبات التي ستفوز بكأس العالم لكرة القدم في الدورات العشر المقبلة حتى مونديال 2062، بينها منتخب أفريقي. وهذا التطبيق متخصص في المحادثة والإجابة عن الأسئلة المختلفة قدمته شركة "أوبن إيه آي" لمحاكاة المحادثات البشرية عبر حديثة ومتطورة. ويعتمد التطبيق في عمله على مجموعة من المراجعات البشرية التي تساعد على التعلم لإجراء محادثات ناجحة كالتي تحدث بين الأفراد. وعندما طرح السؤال على هذا التطبيق عن هوية المنتخب الذي يفوز

بمونديال 2026 كان جوابه "الأرجنتين" بطلة مونديال قطر 2022. مونديال 2030.. الأرجنتين البرازيل مونديال 2034.. فرنسا مونديال 2038.. ألمانيا مونديال 2042.. إسبانيا مونديال 2046.. إنجلترا مونديال 2050.. هولندا مونديال 2054.. إيطاليا مونديال 2058.. نيجيريا مونديال 2062.. الأرجنتين



ديشان؛

غوارديولا يضع شرطاً ساخراً لتدريب منتخب إيطاليا

واصل بييب غوارديولا، المدير الفني لفريق مانشستر سيتي الإنجليزي، المراوغة بشأن مستقبله مع الفريق السماوي في ظل قرب نهاية عقده. ويقضي بييب غوارديولا حالياً آخر موسمه مع مانشستر سيتي، حيث ينتهي عقده مع النادي بنهاية الموسم الحالي 2024-2025، وتحديدًا في جوان المقبل.

وكان غوارديولا رفض في وقت سابق حسم مستقبله سواء بتأكيد الاستمرار أو الرحيل عن مانشستر سيتي، حيث ترك الباب مفتوحاً أمام كل الاحتمالات دون إعطاء إجابة واضحة. وعاد المدرب الإسباني ليزيد الغموض حول مصيره بعدما حل ضيفاً على برنامج "Tempo Che Fa" التلفزيوني الإيطالي، حيث صرح: "دعونا نرى ماذا سيحدث".

وأضاف: "ما زلت بحاجة للتفكير واتخاذ قرار بشأن ما أريد القيام به". وعن إمكانية تولي قيادة منتخب إنجلترا كخطوة تالية بعد مانشستر سيتي، علق غوارديولا: "هذا ليس صحيحاً، أنا مدرب مانشستر سيتي". وأكد: "لم أقرر أي شيء، كل شيء يمكن أن يحدث، لذلك لا أعرف". وحول إمكانية تولي قيادة منتخب إيطاليا، رد غوارديولا مازحاً: "سأقبل المهمة إذا وافق روبرتو باجيوجو، على أن يكون مساعدي في الطاقم الفني"، حيث أجرى النجم الإيطالي السابق محادثة بالفيديو معه خلال البرنامج. وعن كونه المدرب الوحيد في تاريخ كرة القدم الذي فاز بالثلاثية الدورية والكأس ودوري الأبطال) مرتين، رد غوارديولا ضاحكاً: "أنا جيد جداً". وفي سياق متصل، أثنى غوارديولا كعادته على الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي الذي تولى تدريبه في برشلونة، قائلاً: "ليو أفضل لاعب كرة قدم على الإطلاق".

أتم صاحب الـ 53 عاماً: "ربما لا أمنح الاحترام الكافي إلى بيليه ودييغو إادونا، لكن لا يمكنني تخيل أي شخص مثل ميسي، إنه فريد من نوعه قبل شباته".

نحمن وبلجيكا جيران ولسنا أعداء

قال ديديه ديشان، مدرب فرنسا، أن منتخبه يستعد للمباراة القوية أمام بلجيكا بشكل خاص، في المجموعة الثانية بدوري الأمم الأوروبية اللاتنين المقبل.

يسعى البلجيكيون إلى تحقيق أول انتصار رسمي على جيرانهم منذ 43 عاماً، بعدما تغلبوا على فرنسا آخر مرة في تصفيات كأس العالم عام 1981. ومنذ ذلك الحين حققت بلجيكا انتصارات على فرنسا في مباراتين وديتين كان أخرهما في عام 2015 عندما فازت 4-3 خارج الأرض.

تتأخر بلجيكا بثلاث نقاط عن إيطاليا متصدرة المجموعة ونقطتين خلف فرنسا صاحبة المركز الثاني.

يمكن أن تؤدي خسارة بلجيكا على أرضها أمام فرنسا إلى جانب فوز إيطاليا المتوقع على إسرائيل إلى إحباط آمالها في التقدم إلى مراحل خروج المغلوب مع بقاء جولتين على نهاية التصفيات.

قال ديشان للصحفيين الأحد: "ستلعب أمام منتخب بلجيكي متحفز كما هو الحال دائماً، ولكن مباراة الاثنين تشهد تنافساً أكبر".

أضاف: "نواجه بعضنا البعض كثيراً في المسابقات، كثيراً ما نلتقي في مباريات حاسمة. لذلك هناك تنافس لأننا جيران، ولكن ليس عداء ولا ضغينة، لأن اللاعبين يعرفون بعضهم البعض".

وتابع: "لست مقتنعاً بأن انتصاراتنا السابقة تمنحنا ميزة نفسية، إنه تاريخ... واللاعبون ليسوا متشابهين أيضاً".

فاز المنتخب الفرنسي على إسرائيل 4-1 في بودابست بينما تعادلت بلجيكا 2-2 في إيطاليا يوم الخميس بعد أن تأخرت بهدفين في غضون 24 دقيقة.

ستفتقد بلجيكا لاعب الوسط كيفن دي بروين والمهاجم روميلو لوكاكو لمباراة فرنسا بعد أن طلبا عدم النظر فيهما في هذه النافذة الدولية. ستفتقد فرنسا نجمها كيليان مبابي الذي يواجه انتقادات في الداخل لعدم مشاركته في المباريات ضد إسرائيل وبلجيكا، بينما كان لانقاً للعب مع ريال مدريد. وسيحتفظ أوريليان تشواميني، زميل مبابي في ريال مدريد، بشارة قيادة منتخب فرنسا بعد أن حمل شارة القيادة في غيابه.

الفيفا يعقد اجتماعاً استثنائياً لتحديد الدول المستضيفة لكأس العالم 2030 و2034

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عن عقد اجتماع استثنائي عبر شبكة الإنترنت في ديسمبر المقبل. وأشار الفيفا في بيان رسمي إلى أنه، وفقاً للمادة 25 الفقرة 3 والمادة 61 الفقرة 3 من النظام الأساسي للفيفا، قرر مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم عقد مؤتمر استثنائي للفيفا لتحديد الدول المستضيفة لبطولتي كأس العالم 2030 و2034. وأضاف البيان أيضاً أنه، وفقاً للمادة 25 الفقرة 5 من النظام الأساسي للفيفا، سيعقد هذا المؤتمر بشكل استثنائي عبر شبكة الإنترنت في 11 ديسمبر المقبل. وحدد الفيفا عدداً من جدول أعمال هذا المؤتمر، حيث سيتم خلاله مناقشة تعليق عضوية أحد الاتحادات الأعضاء أو تجميد العضوية، بخلاف كلمة لرئيس الاتحاد الدولي جيانني إنفانتينو. وسيتم أيضاً مناقشة الميزانية المعدلة للدورة المالية بين عامي 2023 و2026 والميزانية التفصيلية للعامين القادمين 2025 و2026، وطرح هذه البنود للتصويت بين أعضاء الاتحاد الدولي لكرة القدم. ووضع الفيفا أنه سوف يتم عقد مؤتمر الكونغرس الـ 75 للاتحاد الدولي لكرة القدم، في أسونسيون عاصمة باراغواي، في 15 ماي 2025.

ميسي ضد بوليفيا.. من خصم صعب إلى ضحية مفضلة

يتطلع منتخب الأرجنتين بقيادة نجمه الأسطوري ليونيل ميسي لتصحيح مساره في تصفيات كأس العالم 2026 عندما يستضيف بوليفيا.

وتقام مباراة الأرجنتين وبوليفيا هذا الأربعاء، في إطار منافسات الجولة العاشرة من تصفيات المونديال المقبل المقرر إقامته في أمريكا وكندا والمكسيك، والتي يتصدرها راقصو التانغو برصيد 19 نقطة من 9 مباريات. وكان رفاق ليونيل ميسي تعثروا في مباراتهم بالجولة التاسعة بالتعادل على أرض فنزويلا 1-1، في مباراة كان يمكن أن تؤثر في انفرادهم بالصدارة، لولا خسارة كولومبيا الوصيفة (16 نقطة) من بوليفيا 0-1، كما خسرت أوروغواي الثالثة (15 نقطة) من بيرو. ويتطلع راقصو التانغو لتحقيق فوز جديد مع بداية النصف الثاني من



التصفيات، من أجل الاقتراب خطوة جديدة من حسم التأهل لكأس العالم المقبلة، تمهيداً للدفاع عن لقبهم الذي تحقق في مونديال قطر 2022.

خاض ميسي 11 مباراة أمام بوليفيا في كل المناسبات، سجل فيها 8 أهداف وصنع هدفين.

ويعد منتخب بوليفيا الضحية المفضلة لميسي مع الأرجنتين، حيث استقبلت أكبر عدد من أهدافه الدولية، بفارق هدف أمام الاكوادور، وهدفين أمام أوروغواي. رغم ذلك فإن ميسي انتظر حتى المواجهة السادسة أمام بوليفيا من أجل هز شباكها للمرة الأولى حيث إنها كانت أحد الخصوم الصعبة أمامه، قبل أن يسجل فيها هدفين في المواجهة الودية التي أقيمت بينهما بالولايات المتحدة الأمريكية يوم 5 سبتمبر 2015 وانتهت بنتيجة 0-7.

إنيستا: تدريب برشلونة تحد كبير.. ويجب أن أكون مستعدا

تحدث أندريس إنيستا، أسطورة برشلونة، عن مسيرته عقب إعلان اعتزاله لكرة القدم. وقال إنيستا، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "بعد إعلان اعتزالي أنتظر الخطوات التالية، والآن، مع كل المشاعر التي مرت بها في هذه الأيام، أشعر بالسعادة". وأضاف: "أحاول ألا أفكر في أنني أصبحت لاعبا سابقا بسبب معنى ذلك، لكن هذا المسار الذي تم اتخاذه. الآن لا أفكر كلاعب ولكن أفكر في أشياء أخرى". وتابع: "أقول عن حكايتي مع كرة القدم إنها كانت رائعة. إذا كان أحدهم قد أخبرني بذلك قبل سنوات، لما كنت أتصور أنها ستكون بهذا الجمال والخصوصية". وواصل: "سأفقد كل شيء عقب الاعتزال، اللعب في الملعب مع الجماهير، التدريب واللعب. لأن أسعد لحظاتي كانت عندما ألعب كرة القدم. كل شيء آخر لن يكون بنفس السعادة، لكنه لا يجب أن يكون أقل، بل سيكون مختلفا. ستحاول إيجاد طريق يجعلنا نستمر في الشعور بالحماة للأشياء". وأردف: "فكرتي عندما غادرنا اليابان إلى الإمارات، بالإضافة إلى كوننا أقرب إلى إسبانيا، كانت هي البدء هناك في دورة تدريبية. أيضا هنا في إسبانيا، ستتاح الفرصة في الصيف المقبل للحصول على دورة. يمكنني القيام بالأمرين، لكن أثناء وجودي في آسيا ستكون الدورة مضيعة لاسيا فقط. أما القيام بها في إسبانيا فهذا ما يصلح لأوروبا، وسأحاول القيام بالأمرين". وسئل إنيستا "هل حددت وقتا أدنى للوصول إلى التدريب في المستوى الأعلى أو قيادة ناد كبير؟"، وأجاب: "لا.. لم أفكر بعد في تحقيق أهداف عالية كهذه. يتعلق الأمر ببدء هذا المسار، التعلم والتخطيط والتفكير في الأمور، لكنني لم أفكر في ما سأفعله بعد سنتين أو ثلاث سنوات.. ليس بعد". وبشأن تدريب برشلونة، قال إنيستا: "إنه تحد لا يصدق لأي مدرب، وبالنسبة للمدربين الذين كانوا لاعبين في هذا النادي ولهم تاريخ طويل، يصبح الأمر أكبر. إنه تحد ضخم. لكن عندما تفكر كمدرّب، تحاول دائما أن تكون مستعدا لأي شيء".

وسئل إنيستا "من هم مراجعك كمدرّب؟ وهل ستأخذ شيئا من كل واحد منهم؟"، وأجاب: "لا للسؤال الأول، ونعم للثاني. في النهاية، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، تعلمت من جميع المدربين الذين عملت معهم يوما بعد يوم. الآن أنا أركز فقط على التعلم والمشاهدة والدراسة والتحدث، وبعد ذلك سرى. لا يمكنني الرد على ما هو نموذج المدرب الذي أتبعه لأنني لم أحده ولم أفكر فيه بعد".

براهيم دياز يسابق الزمن للحاق بالكلاسيكو

يسابق أحد اللاعبين البارزين في صفوف ريال مدريد، الوقت، للحاق بمواجهة برشلونة في الكلاسيكو يوم 26 أكتوبر الجاري. وكان إبراهيم دياز الميرنقي، قد تعرض لإصابة يوم 14 سبتمبر الماضي خلال مباراة ريال سوسيداد، وكانت ستبعده عن الملاعب لمدة تتراوح بين شهرين إلى 3 أشهر. ووفقا لشبكة "ريليفو"، فإن دياز يتضوق على نفسه، وتسير عملية تعافيه من الإصابة بشكل يفوق التوقعات، كما أن اللاعب يسعى لتقليص مدة الغياب. وأشارت إلى أن الموعد الواقعي لعودة دياز الآن، سيكون في مباراة فالنسيا يوم 2 نوفمبر. لكن النجم المغربي يحلم بأن يتمكن من كسب بعض الوقت والعودة مبكرا في الكلاسيكو. وأوضحت أن الريال سيتعامل مع حلم دياز بحذر لتجنب وقوع انتكاسة، لكن سيعود الأمر إلى ما يشعر به اللاعب، كما سيتم تقييم حالته في الأيام المقبلة. وذكرت أنه قبل الإجازة القصيرة التي منحها المدرب كارلو أنشيلوتي للفريق، ظهر دياز وهو يتدرب على العشب لأول مرة منذ الإصابة. وقالت الشبكة إن التدريب لم يكن مكثفا. لكن شعور دياز كان إيجابيا، وستحدد هذه الأحاسيس موعد عودته للملاعب، بالتشاور مع الجهازين الفني والطبي. وأضافت "جلسات التدريب المزدوجة التي أجراها دياز، تفسر سرعة تعافيه من الإصابة، وإلى جانب تدريباته في فالدبيباس مع الإخصائين، يقوم إبراهيم بتمارين إضافية في منزله باستخدام أجهزة حديثة". واختتمت "ريال مدريد عادة ما يعلن عن مدة غياب للاصابات أطول مما يحتاجه اللاعبون فعليا، ومن الممكن أن نرى دياز يعود قبل الموعد المحدد له".

تشواميني يحسم موقفه من الانتقال لليفربول

كشفت تقرير صحفي إنجليزي، موقف أوريلين تشواميني، لاعب وسط ريال مدريد، من الانتقال لصفوف ليبربول، في الصيف المقبل. وشارك تشواميني في جميع مباريات ريال مدريد بالليفال، باستثناء مباراة ريال سوسيداد في الجولة الخامسة للإصابة. ولا تعد هذه المرة الأولى التي يرتبط فيها اسم تشواميني بالانتقال لليبربول، فقد سبق وأن حدث ذلك في صيف 2023، وكذلك عندما كان لاعبا في موناكو قبل انتقاله لريال مدريد.

وبحسب شبكة "فوتبول إنسايدر" الإنجليزية، فإن تشواميني حسم موقفه من مغادرة ريال مدريد والانتقال إلى ليبربول. وأكدت أن تشواميني ليس لديه أي نية بشأن الرحيل عن ريال مدريد، والانضمام إلى ليبربول، ويفضل البقاء في صفوف الميرنقي. ويمتلك تشواميني عقدا مع ريال مدريد حتى صيف 2028.

أول تعليق من يامال بعد إصابته



كسر لامين يامال نجم منتخب إسبانيا وبرشلونة، الصمت حول تفاصيل الإصابة التي تعرض لها مع الماتادور، خلال فترة التوقف الدولي الحالية. وتعرض يامال للإصابة خلال المشاركة مع إسبانيا أمام الدنمارك في الجولة الثالثة من دوري الأمم الأوروبية، حيث غادر الملعب، وهو يعرج بعد تعرضه للعديد من المخالطات من قبل لاعبي المنافس. وخضع لامين يامال للفحوصات الأولية في الملعب، والتي أشارت إلى وجود آلام عضلية في الساق اليسرى. وقال يامال في تصريحات لبرنامج الشيرنغيتو الشهير "نعم.. بتحسن الآن". وأضاف "سأتعافى وأعود في وقت ممكن". ويستعد منتخب إسبانيا لمواجهة صربيا، اليوم، في إطار الجولة الرابعة من دور المجموعات لبطولة دوري الأمم الأوروبية. واستدعى لويس دي لا فويتنتي مدرب منتخب إسبانيا، رودريغو ريكيلمي نجم وسط أتليتيكو مدريد، لتعويض غياب يامال.

رد فعل ريال مدريد على أزمة مبابي

لا يشعر ريال مدريد بأي انزعاج تجاه الانتقادات التي وجهت مؤخرا إلى الفرنسي كيليان مبابي، نجم الفريق. وكان مبابي رفض الانضمام إلى فرنسا خلال التوقف الدولي الجاري بسبب معاناته من إجهاد عضلي، لكن خرجت تقارير صحفية مؤخرا تؤكد أن مهاجم الريال قرر الانضمام إلى الديوك فقط في المباريات المهمة. وكشفت تقارير أن مبابي ظهر مؤخرا في ملهى ليلي بالعاصمة السويدية ستوكهولم، في نفس وقت مباراة بلاده ضد الكيان الصهيوني، ما أثار جدلا كبيرا حول حقيقة إصابة النجم الفرنسي. كما ذكرت تقارير أن مبابي سافر أيضا إلى جزيرة كورسيكا في فرنسا خلال التوقف الدولي الجاري. ووفقا لشبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن كل ما تردد في الصحافة والإعلام الفرنسي ضد مبابي لم يزعج ريال مدريد على الإطلاق، حيث كانوا على علم برحلته وكان لدى اللاعب الحرية للاستفادة من فترة الراحة التي منحها المدرب كارلو أنشيلوتي للفريق. وأشارت إلى أن ريال مدريد يتبع خطة محددة مع مبابي خلال هذه الأسابيع بهدف استعادة أفضل نسخة من كيليان بدنيا، حيث يتضمن ذلك تدريبات مكثفة في فالدبيباس وراحة عند الضرورة. وأوضحت أن مبابي كباقي زملائه يتمتع بإجازة لمدة 5 أيام، وسيعود إلى تدريبات ريال مدريد اليوم الثلاثاء. وقالت الشبكة إن البرنامج الذي وضعه ريال مدريد لمبابي يشمل مرحلتين من التدريبات: الأولى قبل الإجازة القصيرة، والثانية بعدها. ويركز البرنامج على تحسين مستوى اللاعب الذي لم يحصل على فترة إعداد كافية قبل الموسم. ولأن من المستحيل استعادته بالكامل في غضون أسبوعين، يمكن أن يساعد البرنامج في تحسين لياقته. وصرحت مصادر من داخل ريال مدريد أن كيليان مبابي وصل إلى 60 ألف فقط من مستواه حتى الآن. وأضافت: "في ريال مدريد، لا يمكن أن يكونوا أكثر رضاء عن مبابي حتى الآن، لأنه وصل بروح متواضعة ومستعد للتكيف سريعا". واختتمت: "رغم أن مبابي لم يصل بعد لأفضل مستوياته، تمكن من تسجيل 7 أهداف في أول 11 مباراة له، والنادي يطلب منه المزيد، لكنه لا يزال بحاجة إلى تحسين لياقته البدنية والاندماج بشكل كامل كمهاجم صريح".



نجم

أوندااف: فخور بارتداء قميص مولر

بات دينيز أوندااف مهاجم منتخب ألمانيا ركيعة لا غنى عنها خلال الضربة الأخيرة، بعدما سجل هده في الفوز على البوسنة والهرك بنتيجة 2 / 1 في دوري أمم أوروبا، يوم الجمعة الماضي. ويحظى أوندااف بحب الجماهير بعدما بدأ مسيرته من ناد درجة ثالثة حتى لعب مبارياته الدولية الأولى ببلوغه 28 عاما، وورث القميص رقم 13

الذي كان يرتديه المهاجم المخضرم توماس مولر. وسجل أوندااف لاعب شتوتغارت هده الأول بقميص ألمانيا في شبك هولندا خلال مباراة انتهت بالتعادل 2 / 2 في سبتمبر الماضي، في أول ظهور دولي بقميص منتخب بلاده، وفي مشاركته الثانية سجل هدفين في شبك البوسنة. وقال أوندااف "أنا سعيد بتسجيل هدفين، لقد حصلنا على ثلاث نقاط"، مضيفا "أما مولر فكان يتركز دائما في المكان المناسب"، في إشارة للموهبة الاستثنائية لمهاجم بايرن ميونخ المخضرم. وتابع أوندااف "أنا فخور جدا بارتداء القميص رقم 13، وأحاول أن أسير على خطى مولر، وأحقق مسيرة أفضل".

من جانبه، قال يولييان ناغلمان مدرب منتخب ألمانيا "دينيز لاعب مميز للغاية، وذكي وموهوب فنيا، ولا يحتاج لفرص عديدة لتسجيل الأهداف، وهو لاعب سريع التحرك في الملعب".

رئيس الاتحاد الألماني يتمنى بقاء ناغلمان

قال بيرند نيوندورف رئيس الاتحاد الألماني، إن يولييان ناغلمان مدرب المنتخب الأول، قام بعمل جيد في أول عام له بتدريب المانشافت، ويأمل أن يستمر في منصبه لما بعد كأس العالم 2026.

وأضاف نيوندورف للصحفيين قبل مواجهة هولندا بدوري الأمم "ناغلمان يقوم بعمل عظيم، لديه أسلوب جيد. يثق اللاعبون به، يمكن رؤية هذا". وتابع "بشكل عام ومهتيا، لا يمكن لومه، لذلك أعتقد أنه من الممكن أن يستمر الوضع على هذا النحو، وبالتأكيد يمكنك تخيل أن هذا الوضع قد يستمر لفترة أطول". وكان عقد ناغلمان مدرب بايرن ميونخ السابق، في البداية، حتى يورو 2024، ولكن تم تجديده في الربيع حتى كأس العالم 2026، وهو قرار وصفه نيوندورف، بالمهم، لأنه منح اتحاد الكرة الألماني، الاستقرار قبل منافسات البطولة الأوروبية. ومن 16 مباراة تولى فيها ناغلمان تدريب المنتخب الألماني، فاز بتسع وتعادل في أربع، وخسر 3 مرات. ووصف نيوندورف، ناغلمان بأنه "طموح" حيث قال بالفعل أنه يرغب بالفوز مع ألمانيا بمونديال 2026. وقال ناغلمان يوم الأحد الماضي "يمكنني تخيل كل شيء، ولكن الطريق لا يزال طويلا". وأوضح أن التركيز على دوري أمم أوروبا، ثم التصفيات المؤهلة لكأس العالم، ثم كأس العالم، وبعدها سترى".

فولر: فيرتز سيبقى في ليفركوزن حتى مونديال 2026

يرى رود فيولر، المدير الرياضي للاتحاد الألماني، أن النجم الشاب فلوريان فيرتز، سيستمر في صفوف باير ليفركوزن لعام آخر. ويبقى فولر، عضوا في لجنة المساهمين إضافة إلى كونه سفيرا لبايركوزن المتوج بالثنائية المحلية الموسم الماضي، وبالتالي لديه نظرة في الشأن الداخلي للنادي.

وقال فولر في تصريحات لصحيفة "بيلد": "شعوري بأن باير ليفركوزن سيحاول إقناع فيرتز للبقاء هنا لعام آخر حتى كأس العالم 2026". وأضاف: "العديد من الأندية ستحاول التعاقد معه في عام 2025، وبالطبع سيكون ثمنه مرتفع للغاية". وأتم: "بإمكان الكل تضم أنه اللاعب البالغ من العمر 21 عاما سيرحل في مرحلة ما، وليس بالسر أن بايرن ميونخ يريد التعاقد معه وبالطبع هناك نسايبان أو 3 أندية، والأمر يتعلق بالمبلغ المالي الذي لن تستطيع جميع الفرق دفعه".

فولر يدعو لتجديد عقد ناغلمان

دعا رود فيولر المدير الرياضي للاتحاد الألماني، إلى إبقاء يولييان ناغلمان في منصب المدير الفني للمنتخب الأول، بعد انتهاء عقده عام 2026. وقال فولر لمحطة فيلت التلفزيونية "ستحاول إقناع ناغلمان بأنه من المنطقي أن يظل مدربا للمنتخب الوطني لبضع سنوات أخرى، سترى عندما يحين الوقت". وتولى ناغلمان، تدريب المنتخب الألماني في سبتمبر 2023 وتم تمديد عقده

مرموش يتوج بجائزة مع فرانكفورت

أعلن آينتراخت فرانكفورت الألماني، تتويج نجمه المصري عمر مرموش بجائزة لاعب الشهر. ووفقا لحساب فرانكفورت، عبر منصة "إكس"، فقد فاز مرموش بجائزة أفضل لاعب في الفريق خلال سبتمبر الماضي. وكتب الحساب الرسمي لفرانكفورت: "الأرقام تتحدث عن نفسها. لم يكن مفاجئا على الإطلاق أن يفوز عمر مرموش بجائزة لاعب الشهر". وخاض مرموش 3 مباريات مع فرانكفورت في سبتمبر نجح خلالها في تسجيل 5 أهداف. وهز مرموش شبك فولفسبورغ بهدفين، كما زار شبك بايرن ميونخ بهدفين، فيما سجل في مرمى بوروسيا مونشنغلادباخ هدفا وحيدا. ويتصدر مرموش قائمة هدافي الدوري الألماني، برصيد 8 أهداف، يقارن 3 أهداف عن هاري كين نجم بايرن ميونخ.

أرسنال يهدد بقاء ساني في بايرن ميونخ

أبدى نادي برشلونة اهتماما بخدمات الجناح الهجومي الألماني الموهوب ليروي ساني، نجم بايرن ميونخ، ولكن أرسنال لن يجعل المهمة سهلة. ويجذب ساني اهتمام أكبر الأندية الأوروبية في ظل عدم وضوح الرؤية بشأن مستقبله مع ناديه البافاري بايرن ميونخ. وبحسب تقرير نشرته شبكة ESPN فإن نادي أرسنال ونيوكاسل انضما لبرشلونة في سباق الوصول لتوقيع ساني. وأشار التقرير إلى أن المفاوضات بين ساني ووكيله مع إدارة بايرن ميونخ من أجل الوصول لعقد جديد متوقفة حاليا، وذلك لأن النادي الألماني طلب من لاعبه تخفيض راتبه. وينتهي تعاقد ساني مع بايرن ميونخ في يونيو 2025، وهو ما يعني أن الأندية غير الألمانية قادرة على التفاوض معه اعتبارا من 1 جانفي. ولا يملك ساني أي خبرة في الدوري الإسباني، ولكنه يملك خبرة كبيرة في الدوري الإنجليزي بعد تجربته الناجحة مع مانشستر سيتي. وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مستقبل ساني في حالة تأكد رحيله عن بايرن ميونخ. ويبلغ ساني من العمر 28 سنة، ويجيد اللعب في مركز الجناح الهجومي الأيمن، وكان قد انضم لبايرن ميونخ في 2020 قادما من مانشستر سيتي. ولعب ساني بقميص بايرن ميونخ في 179 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 49 هدفا، وسنح 50 هدفا لزملائه.

قبل انطلاق يورو 2024، حتى بعد كأس العالم 2026. وكانت هناك تكهنات بأن الألماني يورجن كلوب، مدرب ليفربول السابق، سيتولى المنصب بعد المونديال الذي تستضيفه الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. ولكن كلوب تم تعيينه مؤخرا رئيسا لكرة القدم العالمية في شركة ريد بول لمشروبات الطاقة العملاقة. وقال فولر إن بقاء ناغلمان كمدير فني لألمانيا بعد نهائيات كأس العالم 2026 من عدمه هو قرار "لا يستطيع اتخاذه إلا هو"، مشيرا إلى أن ناغلمان "شاب لديه الطموح للقيام بأمر آخر". ورغم ذلك، أوضح فولر، أنه مع رئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم بيرند نيوندورف "سيكونان في غاية السعادة إذا استمر ناغلمان لسنوات عديدة قادمة".

غوارديولا يراوغ بشأن تدريب إنجلترا

قال بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، إن أي شيء يمكن أن يحدث فيما يتعلق بمستقبله، وذلك في الوقت الذي حث فيه روي كين، الاتحاد الإنجليزي، على التعاقد مع المدرب الإسباني لتدريب المنتخب الأول. وبنته عقد بيب غوارديولا مع المان سيتي، بنهاية الموسم الجاري. وشدد غوارديولا، على أن حبه للسيتي "عميق"، ولم يستبعد تجديد تعاقد، ولكنه حتى الآن لم يتخذ القرار الحاسم، في ظل ارتباط اسمه بتدريب المنتخب الإنجليزي. ونقلت شبكة "سكاي إيطاليا" تصريحات لغوارديولا، عند سؤاله عن مستقبله في البرنامج التلفزيوني تشي تيمبو تشي فا، حيث أكد "ترك السيتي؟ هذا غير صحيح، لم أقرر بعد". وأضاف "ليس صحيحا أنني أصبح المدير الفني الجديد للمنتخب الإنجليزي، لو كنت قررت هذا لأعلنه، ومع ذلك، لا أعلم.. أي شيء يمكن أن يحدث". ويعتقد روي كين، المحلل الرياضي في قناة أي تي في، أنه يتعين على إنجلترا، الانتظار للوقت المناسب لرؤية ما إذا كان غوارديولا خيارا متاحا أم لا.

وخلال حديثه عقب قيادة المدرب المؤقت، لي كارلسي، المنتخب الإنجليزي للفرز 1-3 على فنلندا، قال كين "يجب على الاتحاد الإنجليزي أن يذهب لأفضل مدرب، مهما كان". وأضاف "ذهبوا لأفضل.. عقد بيب غوارديولا ينتهي في الصيف".

مفاجأة: مدرب في البوندسليغا رفض خلافة تين هاغ



كشف تقرير صحفي عن مفاجأة تتعلق بمفاوضات إدارة مانشستر يونايتد، مع أحد مدربي الدوري الألماني، من أجل خلافة إريك تين هاغ في الصيف الماضي. ووفقا لصحيفة "بيلد"، فإن المانيو دخل في محادثات مع سيباستيان هونيس مدرب شتوتغارت، في وقت سابق من أجل إسناد مهمة تدريب يونايتد إليه. هذا إلى جانب مفاوضات مانشستر يونايتد أيضا مع الألماني توماس توخيل، والإيطالي روبرتو دي زيربي. وأفادت الصحيفة بأن هونيس رفض عرض يونايتد، مفضلا البقاء مع شتوتغارت بعدما قاده للوصول إلى دوري أبطال أوروبا، بعد احتلاله وصافة البوندسليغا. وأكدت أن هونيس كان سعيدا بالخطة التي قدمتها له الإدارة الإنجليزية، لكنه كان يعتقد أن عمله في ألمانيا، لم ينته بعد، مما دفعه لعدم قبول المهمة. وبسبب فشل المحادثات مع مختلف المدربين المرشحين لخلافة تين هاغ، استقرت الإدارة في النهاية على تجديد عقد الأخير، أملا في تصحيح الأمور هذا الموسم. جدير بالذكر أن مانشستر يونايتد سجل أسوأ انطلاقة في تاريخه بالبريميرليغ عقب حصده 8 نقاط بأول 7 جولات، ليستقر في المركز 14.



رايس: لا نحتاج توضيحا بشأن مستقبل كارلسي

موعد نهائي السيتي يضغط على غوارديولا

قال ديكلان رايس، لاعب وسط المنتخب الإنجليزي لكرة القدم، إن الفريق يجب اللعب تحت قيادة المدرب المؤقت لي كارلسي، وأنهم ليسوا بحاجة للحصول على توضيح بشأن مستقبل المدير الفني. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي.إيه.ميديا) أن كارلسي تولى تدريب المنتخب الإنجليزي خلفا لجاريث ساوثجيت، في أوت الماضي بشكل مؤقت في البداية لحين انتهاء منافسات بطولة دوري أمم أوروبا خلال روزنامة المباريات الدولية في فصل الخريف. وبعد الخسارة المفاجئة يوم الخميس الماضي أمام المنتخب اليوناني على ملعب ويمبلي، قال إنه يتمنى أن يعود لمنصبه كمدير فني لمنتخب تحت 21 عاما، قبل أن يؤكد أن هذا المنصب ينبغي أن يذهب للمدرب من الطراز العالمي، وذلك في مقابلة تلفزيونية في أعقاب الفوز على فنلندا 3 / 1 يوم الأحد. ولكن بعدها بدقائق في المؤتمر الصحفي للمباراة في هلسنكي، قال إنه "بالتأكيد" لا يستبعد نفسه من تدريب المنتخب الإنجليزي بشكل دائم. ورغم الضجة المحيطة بمستقبل المدير الفني المؤقت، قال رايس إن هذا لا يؤثر على اللاعبين. ويسأله عما إذا كان الفريق يحتاج لتوضيح، قال لاعب وسط أرسنال لهيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي): "لا، على الإطلاق. كان واضحا معنا عندما تولى تدريب الفريق في سبتمبر الماضي، حيث قال إنه سيتولى تدريبنا في ثلاث معسكرات". وأضاف: "إنها أول مرة عمل فيها معه لأنني لم أدر من منتخب تحت 21 عاما، ولكن الشباب الذين انضموا من منتخب تحت 21 عاما تحدثوا عنه بشكل جيد للغاية". وأردف: "اللاعبين للمنتخب الأول لم نتفاجأ، ولكننا قلنا كم كان جيدا في الاجتماعات والمباريات، والطريقة التي يدير بها المران". وأكد: "إنه أحد هؤلاء المدربين.. انظر لجاك غريليش، لقد دعمه، منحه الثقة، هذه هي نوعية الأشياء التي يحبها اللاعبون وكارلسي فعل هذا". وأوضح: "كان رائعا معنا. مهما كان ما سيحدث، سيحدث، ولكننا كلنا نستمع بكل دقة في هذه الرحلة".

غريليش: راهنت أرنولد على 500 جنيه إسترليني

أكد لاعب المنتخب الإنجليزي جاك غريليش، سعادته بالمساهمة في فوز فريقه على مضيفه المنتخب الفنلندي (3-1) مساء الأحد، ضمن منافسات المستوى الثاني من مسابقة دوري الأمم الأوروبية. وافتتح غريليش نجم مانشستر سيتي التسجيل في الدقيقة 18، بعدما تلقى تمريرة من زميله الشاب أنجل جوميز، لينفرد بالحارس ويضع الكرة على يساره.

وقال غريليش في تصريحات لشبكة "أي تي في": "كان بإمكاننا تسجيل المزيد من الأهداف، لكن الأمر كان صعبا في بعض الأحيان". وأضاف: "جاء الهدف من المدرب الذي سمح لنا بحرية".

ألعب مع أنجيل جوميز في التدريبات وأعرف أنه لاعب من الطراز الأول. وطريقة احتضالي كانت من أجل ابنتي الصغيرة".

وكشف غريليش وجود رهان بينه وبين صاحب الهدف الثاني ترينت ألكسندر أرنولد بقوله: "مازحت ترينت، قبل الركلة الحرة وقلت له.. سجل من هذه الركلة وسأعطيك 500 جنيه إسترليني، ليضع الكرة في أعلى الزاوية بالشباك".

وعن الانتقادات التي رافقت إنجلترا مؤخرا، خصوصا في وجود المدرب المؤقت لي كارلسي، قال غريليش: "مهما حدث مع مدرب إنجلترا، سيقول الناس دائما أشياء سلبية". وتابع: "قبل ذلك كان الناس يصرخون أجل إشراك اللاعبين

المهاجمين ولم ينجح الأمر. لا أفهم ذلك، يمكن أن يحدث هذا في المباريات، أحب المجيء إلى هنا، إنه مدرب من الطراز الأول وأحب اللعب تحت قيادته".

مانشستر يونايتد يصدم ماغواير

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن مانشستر يونايتد يرحب برحيل مدافعه هاري ماغواير، في الميركاتو الشتوي المقبل. وينتهي عقد ماغواير (31 عاما) في أولد ترافورد، بنهاية الموسم الجاري، دون توصل لاتفاق بشأن التجديد بين الطرفين. ويمتلك مانشستر يونايتد، خيارا في عقد ماغواير، يتيح للشياطين الحمر، تمديد عقد اللاعب لموسم إضافي. لكن بحسب صحيفة "الديلي ستار"، فإن مانشستر يونايتد لا يمانع رحيل ماغواير في المستقبل. وأوضح "الامر لا يقتصر على قرار مغادرة ماغواير فقط، وإنما رحيله مقابل سعر منخفض". وأشارت الصحيفة إلى أن مانشستر يونايتد مستعد للسماع إلى عروض، تبدأ قيمتها من 10 ملايين جنيه إسترليني. وانضم هاري ماغواير لصوف ماغواير في مانشستر يونايتد في صيف 2019، مقابل 85 مليون جنيه إسترليني. وكان المانيو قد رفض رحيل ماغواير في صيف 2023، لصوف وست هام مقابل 30 مليون جنيه إسترليني.



بونوتشي: نابولي وانتر وجوفنتوس سيتنافسون على لقب الدوري الإيطالي

حدد ليوناردو بونوتشي، أسطورة كل من جوفنتوس وانتر ميلان، المرشحين للفوز ببطولة الدوري الإيطالي، هذا الموسم.

ويحتل نابولي المركز الأول بجدول ترتيب الكالتشيو، برصيد 16 نقطة. بفارق نقطتين عن إنتر، صاحب المرتبة الثانية. ويأتي جوفنتوس في المركز الثالث بجدول ترتيب الكالتشيو، برصيد 13 نقطة. يليه لاتسيو بنفس الرصيد من النقاط. وقال بونوتشي في تصريحات نقلها موقع "فوتبول إيطاليا": "نابولي يلعب بأمان مع كونتي، قلت ذلك في الصيف أيضا".

وتابع بونوتشي حديثه قائلا: "مع التعاقدات التي أبرمها، تمكن من تحقيق أداء جيد في الدوري ولست متدهشا من رؤيته في صدارة جدول الترتيب". وأكمل مدافع منتخب إيطاليا السابق: "سيتنافس نابولي وانتر وجوفنتوس على لقب الدوري الإيطالي، لكنني أيضا أحب لاتسيو وأتالانتا". وواصل أسطورة البيانكونيري تصريحاته قائلا: "عليك دائما الحذر من لاتسيو وأتالانتا بشأن المنافسة على المراكز الأربعة الأولى، أرى ميلان أقل بخطوة". ويحتل الروسونيري المركز السادس بجدول ترتيب الكالتشيو برصيد 11 نقطة.

جيرمان دينيس لاعب نابولي السابق:

"لاوتارو مارتينيز يستحق الفوز بالكرة الذهبية"

يدعم جيرمان دينيس، أسطورة نابولي وأتالانتا، فكرة فوز الدولي الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، بالكرة الذهبية.

ويتواجد المهاجم الأرجنتيني في القائمة المختصرة المكونة من 30 مرشحا لجائزة الكرة الذهبية لعام 2024. وقال دينيس في تصريحات نقلها موقع "فوتبول إيطاليا": "هذا الموسم، يستحق لاوتارو مارتينيز الفوز بالكرة الذهبية أكثر من أي لاعب آخر لأنه سجل الكثير وحقق جميع أهدافه". وقدم اللاعب صاحب الـ 27 عاما مساهمة حيوية في فوز النيرازوري بلقب الدوري الإيطالي، للمرة رقم 20 في تاريخ الأفاعي، في الموسم الماضي بتسجيله 24 هدفا، ليصبح هداف الكالتشيو. ولعب لاوتارو مارتينيز أيضا دورا حيويا في فوز منتخب الأرجنتين بمسابقة كوبا أمريكا 2024، خلال الصيف، بتسجيله خمسة أهداف في ست مباريات، بما في ذلك الهدف الحاسم في المباراة النهائية ضد كولومبيا. وسجل النجم الأرجنتيني 3 أهداف فقط وصنع مثلهم مع الأفاعي، منذ بداية الموسم الحالي، بكل المسابقات، خلال 8 مواجهات خاضها بقميص النيرازوري.



ميلان يخطط لبيع عقد لاعبه "ثيو هيرنانديز" بنهاية الدوري الإيطالي هذا الموسم

شرع نادي ميلان الإيطالي في البحث عن مدافع جديد تحسبا لرحيل نجمه الفرنسي، ثيو هيرنانديز، الذي لم يمدد عقده بعد مع الفريق، وبالتالي بات قريبا من الرحيل، رغم أنه يعد من أهم لاعبي الروسونيري خلال الموسم الأخيرة، ويقدم مستويات جيدة، إضافة إلى أنه من بين اللاعبين الذين يحملون شارة القيادة، ويتمتع بمكانة خاصة لدى الجماهير.

وأكدت صحيفة توتو سبورت الإيطالية، إن ميلان لم يعد واثقا من بقاء اللاعب الفرنسي، لهذا فإنه يخطط للتعاقد مع البلجيكي ماكسيم دي كويبر، لاعب نادي بريج، الذي انضم مؤخرا إلى منتخب بلجيكا، وشارك في أربع مباريات دولية، وتقدر قيمة الصفقة بحوالي 12 مليون يورو، وهو مبلغ يتناسب مع قدرات الفريق الإيطالي المالية. كما تتوفر فيه كل الخصائص التي تجعل ميلان يستفيد من الصفقة، ويضمن وجود لاعب في قيمة المدافع الفرنسي، خاصة على مستوى المساهمة الهجومية، من خلال تسجيل الأهداف أو صناعتها، حيث سجل هدفا في مرمى إيطاليا يوم الخميس الماضي، في دوري الأمم الأوروبية.

ويخطط ميلان لبيع عقد لاعبه الفرنسي، هيرنانديز، بنهاية منافسات الدوري الإيطالي هذا الموسم، وذلك قبل موسم واحد من نهاية عقده مع الفريق، لتفادي ما حصل له مع الحارس جانلويجي دوناروما، الذي غادر النادي في صفقة انتقال حر، وكذلك النجم العاجي فرانك كيسييه، وأسماء أخرى رحلت عن الفريق دون أي مكاسب مالية، حيث يسعى ميلان للحصول على مبلغ مهم من رحيل المدافع الفرنسي المميز، بما أن أندية عدة ترغب في التعاقد مع لاعب ريال مدريد سابقا، حيث كان قريبا من الرحيل عن الفريق خلال الميركاتو الصيفي الأخير، في ظل اهتمام بايرن ميونخ الألماني بالتعاقد معه، لكن إدارة الفريق رفضت فكرة التخلي عنه، وتمسكت ببقائه.

وانضم هيرنانديز إلى ميلان في صيف 2019، وتحول إلى لاعب أساسي ومؤثر في نتائج الفريق، خاصة أنه يساند الهجوم باستمرار، ويسجل في كثير من المناسبات، غير أنه أثار أزمات في الأشهر الماضية، آخرها تهجمه على الحكم في اللقاء الأخير أمام فيورنتينا، حيث سبغيب عن الفريق خلال المواجهتين القادمتين، إضافة إلى تورطه في مواقف صعبة أخرى، خاصة في مواجهات الدوري.

روما يبدأ بالبحث عن بديل لديبالا

كشفت شبكة توتو ميركاتو أن نادي روما بدأ فعليا بالبحث عن بديل للنجم الأرجنتيني باولو ديبالا المتوقع رحيله الميركاتو الشتوي. وأشارت الشبكة إلى أن ديبالا مطلوب من قبل نادي غلطة سراي التركي وقد يرحل في الميركاتو الشتوي المقبل. وتابعت الشبكة أن روما وضع عينه على الأيفواري جيريمي بوجا لاعبا نيس الفرنسي الذي سبق وأن كان هدفا لروما في الميركاتو الصيفي الماضي. ولعب بوجا سابقا في الدوري الإيطالي مع نادي ساسولو. وكان ديبالا قريبا من التوقيع مع القادسية السعودية في الصيف قبل أن يقرر الاستمرار مع روما.

من جهته، يسابق الأرجنتيني باولو ديبالا، نجم روما الإيطالي، الزمن من أجل العودة للمشاركة مع نادي العاصمة في مواجهة النارية أمام إنتر ميلان. ويحسب صحيفة "كورييري ديلو سبورت"، فإن المهاجم الأرجنتيني يحقق تقدما كبيرا في عملية تعافيه، بعد المشاكل التي أبعدهت عن المشاركة في الدوري الإيطالي ومنتخب الأرجنتين في فترة التوقف الدولي الحالية. وأضافت أنه يسعى نجم روما باولو ديبالا للعودة إلى التشكيلة الأساسية للمدرب إيفان يوريتش في المباراة المهمة أمام والمقرر إقامتها يوم الأحد 20 أكتوبر على ملعب الأوليम्بيكو.





تغريم نوتنغهام فورست بنحو مليون دولار بسبب تغريدة

غُرِم نوتنغهام فورست الانجليزي بـ750 ألف جنيه إسترليني (980 ألف دولار) وتم تحذيره حول سلوكه المستقبلي، بعد انتقاده علنا حكم الفيديو المساعد ستيوارت أتويل على وسائل التواصل الاجتماعي الموسم الماضي، بحسب ما أعلن الاتحاد المحلي اليوم الجمعة. وصف النادي غضبه لعدم احتساب 3 ركلات جزاء له خلال الخسارة ضد إيفرتون في أفريل، عندما كان يحاول الحفاظ على موقعه بالدوري الإنجليزي لكرة القدم (بريميرليغ). وأنداك، كانت تشكيلة المدرب البرتغالي نونو إسبيريتو سانتو تحارب في منطقة الهبوط مع إيفرتون وتوتون وعدة أندية أخرى. وبعد المباراة، كتب النادي في حسابه على منصة إكس "قرارات سيئة جدا، 3 ركلات جزاء غير محتسبة، وهذا شيء لا يمكننا تقبله". وتابع "حذرنا لجنة التحكيم قبل المباراة أن حكم الفيديو المساعد (أتويل) مشجع لفريق توتون، لكنهم لم يقوموا بتبديله. اختبر صبرنا عدة مرات. سيفكر نوتنغهام فورست الآن في خياراته". ونفى نوتنغهام أن تكون تعليقاته بشأن أتويل قد أضرت بسمعة اللعبة، من خلال "التلميح إلى التحيز أو التشكيك في نزاهة حكام المباراة". لكن لجنة امتثال مستقلة وجدت أن اتهامات الاتحاد الإنجليزي في محلها، فرد نوتنغهام بأنه سيستأنف العقوبة.

الكشف عن سر لياقة ميسي ورونالدو

كشف إدوارد استيفيل، الطبيب المتخصص في طب النوم، أسباب حفاظ البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم نادي النصر السعودي، وليونيل ميسي نجم إنتر ميامي الأمريكي، على لياقتهم رغم تقدمهما في العمر. ووصل رونالدو إلى 902 هاف مؤخرا في مسيرته الكروية رغم بلوغه 39 عاما، كما يقدم مستويات رائعة مع فريقه النصر في دوري روشن السعودي، إذ فاز بجائزة هداف الدوري في الموسم الماضي. في المقابل فإن ميسي لا يزال يقدم مستويات مميزة في السنوات الأخيرة، بعدما قاد بلاده للظفر بكأس العالم 2022 في قطر واختير أفضل لاعب في البطولة. وقال استيفيل في حديثه لـ "بودكاست إندور" إن رونالدو يستعين بمدرب نوم للحفاظ على لياقته البدنية. وأضاف: ميسي على سبيل المثال، ينام 11 ساعة، ورونالدو يفعل الشيء نفسه، بل أيضا لديه مدرب نوم يخبره بعدد الساعات التي يحتاجها للنوم. وتابع: إنهم يستخدمون الكثير من الطاقة ويحتاجون إلى التعافي، على الرغم من أن الناس يعتقدون أن لاعبي كرة القدم يعملون قليلا، إلا أن هذا غير صحيح لأن التدريب يستهلك الكثير. تم اكتشاف أن أحد أسباب إصابات العضلات تحديدا تعود إلى ساعات النوم القليلة. ويلتزم كل من رونالدو وميسي أيضا بأنظمة غذائية صارمة بالإضافة إلى النوم. وسبق للملاكم البريطاني أنتوني جوشوا أن كشف عن اتباعه تصانح رونالدو قائلا: ناقشت مع رونالدو روتيني الغذائي والتدريبي، وأكد لي فعاليته، النظام المنضبط الذي يتبعه للحفاظ على لياقته مثير للإعجاب

نجوم طرقوا أبواب الاستثمار قبل الاعتزال

بعد نهاية مسيرتهم الكروية، عادة ما يفضل أغلب نجوم كرة القدم عدم الابتعاد عن المستطيل الأخضر، وتولي مهام جديدة إما في التدريب والعمل الفني أو التسيير الإداري، في حين يختار بعضهم التعاقد مع شبكات تلفزيونية للعمل في التحليل الفني للمباريات. لكن عددا قليلا من مشاهير الكرة، سلكوا طريقا أخرى أبعد ما تكون عن الكرة ونجحوا في مراكمة الثروات ليتحولوا إلى مليارديرات بقدر أكبر بكثير مما كانوا عليه قبل الاعتزال.

وقضوا عن هؤلاء النجوم الذين انتهت مسيرتهم الكروية واستعاضوا عنها بإدارة شركات كبرى، يخطط عدد من اللاعبين الحاليين للدخول بدورهم مجال الاستثمارات التجارية الرائدة، ومن بين هؤلاء الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي شارك مشواره الكروي الأسطوري على النهاية.

ويملك بطل كأس العالم 2022 حصة في "سوراري" الشركة الناشئة، في مجال لعبة كرة القدم الخيالية، التي تتخذ من باريس مقرا لها، وقدرت قيمتها بنحو 4.3 مليارات دولار، ولديها أكثر من مليوني مستخدم في أكثر من 185 دولة. واستثمر ميسي (37 عاما) أمواله أيضا في العقارات، إذ يمتلك عديدا من العقارات والفنادق الفاخرة في إسبانيا والأرجنتين، وفي مسقط رأسه بمدينة روزاريو. ومثلما هو الأمر داخل المستطيل الأخضر، هناك تنافس بين ميسي وكريستيانو رونالدو في مجال الاستثمارات ومراكمة الثروات. إذ يمتلك رونالدو كثيرا من العقارات الفاخرة ومجموعة من الفنادق في عدة دول من العالم، من بينها المغرب والبرتغال وإسبانيا والولايات المتحدة وغيرها، وتعرف باسم العلامة التجارية "بيستانا سي آر 7" أي الأحرف الأولى له والرقم المميز على قميصه. كما يفتح البرتغالي ثروة طائلة بفضل حساباته الرسمية على منصات التواصل وموقع يوتيوب.

والتحق النجم الفرنسي لريال مدريد كيليان مبابي بدوره بنجوم الاستثمار حتى وهو لم يتخط بعد عامه الـ25.

ويملك مبابي أسهما في شركة ترفيهية تدعى "دبليو إم إي سبورتس" في لوس أنجلوس، وهي شركة تستهدف دعم الشباب للتركيز على الرياضة والموسيقى والفن والتكنولوجيا والثقافة.



تشيزني حارس برشلونة يرفض التخلي عن عادة سيئة

كشف حارس المرمى المخضرم فويتشيك تشيزني أنه لن يتخلى عن عادته السيئة رغم تراجعها عن قرار اعتزال كرة القدم والانضمام إلى برشلونة. وبعد إصابة مارك أندريه تير شتيغن الخطيرة في الركبة الشهر الماضي، التي ستبقيه خارج الملاعب لفترة طويلة، تم إقناع تشيزني بالعودة إلى الملاعب بعد رحيله عن يوفنتوس في أوت. ويؤكد حارس المرمى أن ما يفعله خارج الملعب في حياته الشخصية لا ينبغي أن يثير اهتمام أي شخص. وقال تشيزني في مقابلة مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" "هناك أشياء لا أغيرها في حياتي الشخصية. التدخين؟ هذه عادة في حياتي الشخصية ولن أغيرها ولا علاقة لأحد بها إذا كنت أدخن، فأنا لا يؤثر على ما أفعله في الملعب، فأنا أبذل مجهودا مضاعفا". اعترف تشيزني أنه رغم عدم نيته التوقف عن التدخين، فإن هناك حدودا معينة يضعها "أنا لا أفعل ذلك أمام الأطفال لأنني لا أريد أن أترك تأثيرا سيئا عليهم، في بعض الأحيان يلتقط أحدهم صورة من بين الأشجار التي أدخن فيها سيجارة، وهذا خطأهم وليس خطاي". وختم "إذا كان شخص ما يعتقد أنني سأغير الطريقة التي أتعامل بها في حياتي الشخصية فعليه أن يفكر في أمر آخر، لقد كنت على هذا النحو طوال حياتي. وهذه الأشياء ببساطة ليست من شأن أحد، أريدكم أن يحكموا علي كحارس مرمى وليس البحث عن قصص لا يهتم بها أحد حقا".

الأنشطة الرياضية وأهميتها



أهمية الفيتامينات والمعادن للرياضيين

الفيتامينات والمعادن ضرورية لمجموعة متنوعة من الأنشطة في الجسم مثل تحويل الطعام إلى طاقة والحفاظ على صحة العظام. وقد تؤثر أيضا على جودة أداء الجسم. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن مستويات النشاط العالية لدى الرياضيين قد تزيد من احتياجاتهم من الفيتامينات. ولزيادة من احتياجات التغذية القدرية، يجب مراجعة أخصائي تغذية متخصص في التغذية الرياضية للمساعدة في تحديد احتياجات الشخص الفردي من الفيتامينات والمعادن. في حين أن مكملات الفيتامينات والمعادن قد لا تعزز الأداء الرياضي، فمن المحتمل أن يؤدي النقص منها إلى تراجع الأداء، وفيما يلي لبعض العناصر الغذائية المهمة ومصادرها الغذائية للمساعدة على البقاء في صدارة اللعبة. هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الفيتامينات في عملية التمثيل الغذائي. بحيث تساعد هذه الفيتامينات في تكسير الطعام من العناصر الغذائية الأكبر، مثل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية، إلى وحدات أصغر يمكن أن يستخدمها الجسم لتحويل الطعام إلى وقود. الثيامين مهم للعديد من المسارات الأيضية، مثل تكسير الكربوهيدرات والأحماض الأمينية متفرعة السلسلة. ومن مصادر الجيدة للثيامين، منتجات الحبوب الكاملة أو المدعمة، الفول السوداني والفاصوليا السوداء. يمكن أن يؤدي تناول كمية قليلة جدا من الثيامين أو الكثير منه إلى آثار جانبية مزعجة وخطيرة مثل الإسهال والخرف والطفح الجلدي وتلف الكبد. كما يجب اختيار مصادر الطعام قبل المكملات. ومن المصادر الجيدة للثيامين، الدواجن والفول السوداني والسمك والأرز البني والحبوب الكاملة. غالبا ما يتم تناول الفيتامينات والمعادن التالية لتحسين الأداء أو لتعويض العناصر الغذائية المفقودة في أي نظام غذائي مقيد. لذلك يجب محاولة التركيز على مصادر الطعام أولاً، لأن الجرعات العالية من بعض المكملات الغذائية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال وتلف العظام وحصى الكلى. يوجد فيتامين ب 12 فقط في المنتجات الحيوانية، مما يعرض الرياضيين النباتيين والنباتيين لخطر الإصابة بنقص الفيتامين. كما توفر الأطعمة المدعمة بما في ذلك حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وبدائل اللحوم النباتية فيتامين ب 12. ويجب التأكد من قراءة الملصق الغذائي لأن كل هذه الأطعمة قد لا تكون مدعمة. وقد تكون هناك حاجة أيضا إلى تناول مكمل B12 ولكن يجب التحقق مع مقدم الرعاية الصحية. الحديد ضروري لنقل الأكسجين في الدم في جميع أنحاء الجسم. وقد يؤدي عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم إلى التعب ويؤثر على الأداء البدني. وقد تتسبب التمارين الرياضية في فقد بعض الحديد أو انخفاض الامتصاص. ومن المصادر الجيدة للحديد، المحار وصدور الديك الرومي وحبوب الإفطار المدعمة ولحم البقر والفول والسيانخ والشوفان. يشتهر فيتامين (أ) بدوره في الرؤية وقد يعمل أيضا كمضاد للأكسدة خاصة أثناء تدريب التحمل. ويمكن أن يكون للكميات الزائدة من المكملات آثار سامة، لذا يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناولها. ومن المصادر الجيدة لفيتامين أ، البطاطا الحلوة والجزر واليقطين والكرومب والسيانخ والجبن. يؤدي الجري والقض والألعاب البهلوانية والنشاط البدني المكثف إلى الضغط على العظام والمفاصل. لذلك يجب تناول الفيتامينات المهمة لتعزيز صحة العظام. يمكن امتصاص فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس ومع ذلك يمكن أن يؤثر وزن الفرد وموقعه الجغرافي ولون بشرته على مدى جودة امتصاص فيتامين د من الأشعة فوق البنفسجية. ومن المصادر الجيدة لفيتامين د، الحليب المدعم وحليب الصويا وزيت كبد سمك القد والمأكولات البحرية والبيض. الصوديوم والكلوريد نوعان من المعادن الأساسية التي توجد غالبا معا كملح المائدة. كما أنها تظهر بشكل متكرر في المشروبات الرياضية. يوفر النظام الغذائي المتوسط عادة ما يكفي من الصوديوم لمنع النقص، لكن الرياضيين الذين يفقدون أربعة لترات أو أكثر من العرق في اليوم (حوالي رطلين) يكونون أكثر عرضة لخطر استنفاد الصوديوم.

تعد الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة والأساسية في حياة الإنسان، فهي وبحسب بعض الخبراء سلوك صحي هام لتحسين الصحة العامة، فالرياضة تساعد بشكل كبير في تخليص الجسم من الكثير من المشكلات والأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرايين والشيخوخة المبكرة والوهن الجسدي والإعياء والأرق وغيرها من الأمور الأخرى. يوجد منا من لا يمارس الرياضة بسبب الكسل أو قلة الوعي بفوائدها تعتبر ممارسة الرياضة مؤشر يدل على وعي الأفراد والشعوب، وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية أن الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي فالنشاط البدني هو أي حركة تؤديها العضلات الصغيرة والكبيرة وتستهلك سرعات حرارية أكثر من السرعات المصروفة خلال فترة الراحة. إذ تلعب الرياضة دورا أساسيا في حياتنا اليومية فهي وبحسب بعض الخبراء لها الكثير من الفوائد الصحية والنفسية لذا فقد أصبحت محط اهتمام بالغ من قبل بعض الجهات والمؤسسات الرياضية التي سعت بشكل جاد إلى نشر وتطوير بعض الرياضات بصورة أكبر في العديد من دول العالم وذلك من خلال إقامة المسابقات والدورات. فقد يكون من الصعب أن تستجمع طاقتك في نهاية اليوم للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، خاصة وأن الاسترخاء على الأريكة في هذا الوقت يبدو أكثر جاذبية بكثير. لكنك لا تحتاج إلى التدرج لساعات في صالة الألعاب الرياضية؛ إذ أضح أن ممارسة الرياضة 30 دقيقة فقط يوميا لمدة خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن تكون مفيدة جدا لصحتنا. وللحصول على فوائد التمارين الرياضية ينصح بممارستها في مكان مفتوح للاستفادة من الأكسجين وإذا اضطر الشخص لممارسة الرياضة داخل غرفة فعليه فتح النوافذ، ومن هذا كله نصل إلى نتيجة مفادها أن على القائمين على المدارس تعليم الطفل أهمية الرياضة وإعطاء حصص أسبوعية لممارسة الرياضة والاهتمام بها أكثر لما لها من آثار إيجابية على صحة الإنسان، ولا تنس عزيزي القارئ أنه بعد ممارسة الرياضة يجب أخذ استراحة ومن ثم شرب الماء أو العصير لتعويض ما تم فقده من سوائل الجسم بسبب التعرق. كلما تفرغ الناس فوائد ممارسة التمارين الرياضية كانوا أكثر نشاطا من الناحية الجسمانية، وأجرى باحثون بجامعة سنترال كوينزلاند مسحا على 615 شخصا لمعرفة قدر معرفتهم بمنافع النشاط الجسماني ومخاطر الكسل. وتضمن المسح أيضا أسئلة لقياس الوقت الذي يمضونه في السير أو القيام بنشاط خفيف مثل السباحة أو نشاط أكبر مثل ركوب الدراجات، وكتبت كبيرة الباحثين في الدراسة ستيفاني سكويب وزملاؤها في دورية أن النشاط الجسماني المنتظم "يحد من خطر الوفاة لأي سبب من الأسباب بنسبة 30 بالمئة ومن خطر الإصابة بأمراض مزمنة خطيرة مثل أمراض القلب بنسبة 35 بالمئة ومرض السكري من النوع الثاني بنسبة 42 بالمئة و سرطان القولون بنسبة 30 بالمئة".

إلا أن الباحثين توصلوا إلى أنه كلما تمكن المشاركون من الربط بشكل صحيح بين بعض الأمراض وتراجع النشاط الجسماني كانوا أكثر نشاطا وممارسة للتمارين، وقال الباحثون في دراستهم إن مبادرات تحسين الصحة ينبغي أن تهدف إلى زيادة الوعي بأنواع الأمراض المرتبطة بعدم ممارسة تمارين رياضية. وتشير مراجعة بحثية إلى أن ممارسة مجموعة متنوعة من التمارين الرياضية المكثفة مع الحرص على فترات راحة وجيزة تتخللها ربما تساعد على خسارة الوزن أكثر من الركض بوتيرة ثابتة على جهاز المشي أو ركوب الدراجة الثابتة في صالات الألعاب. وغالبا ما ينصح الأطباء من يحاولون خسارة الوزن بالتركيز على خفض السرعات الحركية وزيادة كتبتوا في الدورية يشيرون إلى أن النموذج الأمثل



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

الطبع : **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي :

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس :

023-78-57-70

الهاتف :

0541-76-26-27

العنوان :

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

البريد الإلكتروني :

Dzairtube13@gmail.com

من أجل اشارككم توجهوا إلى :
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب101 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت :

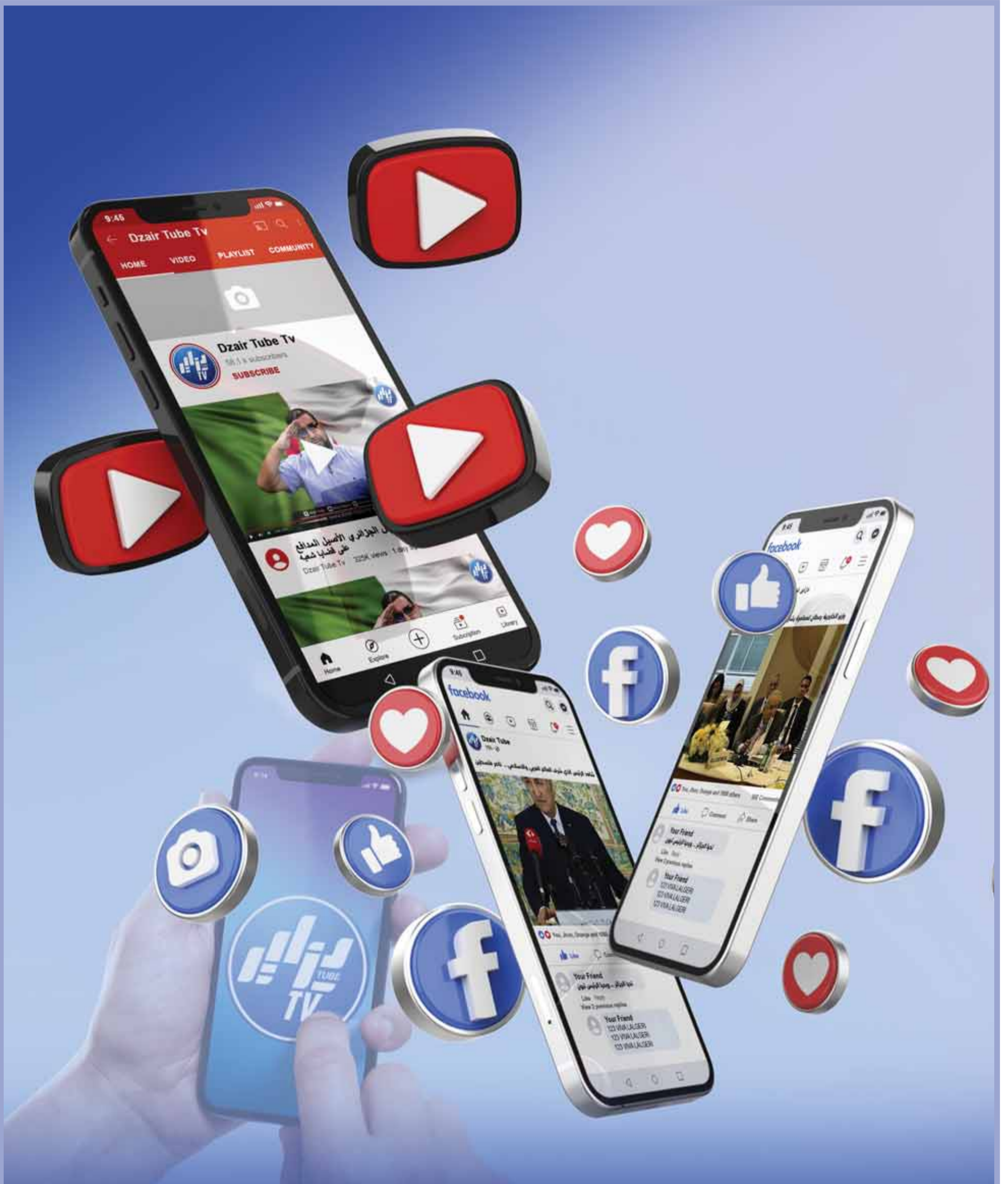
020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف :

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني :

agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.ansah@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

📍 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

