

ردا على الحملات المغرضة لاستهداف استقرار البلاد

الجزائريون بصوت واحد: #أنا_مع_بلادي

www.dzai-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 22 ديسمبر 2024 الموافق 21 جمادى الآخرة 1446 هـ العدد: 1127 الثمن: 30 دج

بعد غياب دام ثلاثة أشهر بسبب الإصابة

بن ناصر يستأنف التدريبات الجماعية
ويطمح لعودة قوية مع "الروسونيري"

عزيمة مخارِب

لاعب "الخضر" مرشح
للعودة إلى المنافسة الرسمية الأسبوع المقبل

ال الجولة 14 للرابطة المحترفة الأولى

"الكناري" يبتعد في الصدارة
و"السياسي" يتعثر



قائمة أعلى لاعبي
المنتخب الجزائري حسب
"ترانسفير ماركت"

آيت نوري يحافظ
على الصدارة،
عمورة وصيفا
وارتفاع صاروخي
لقيمة حاج موسى
ومازة

انزو

رايولا،
بن ناصر باق مع
ميلان إلى نهاية
الموسم

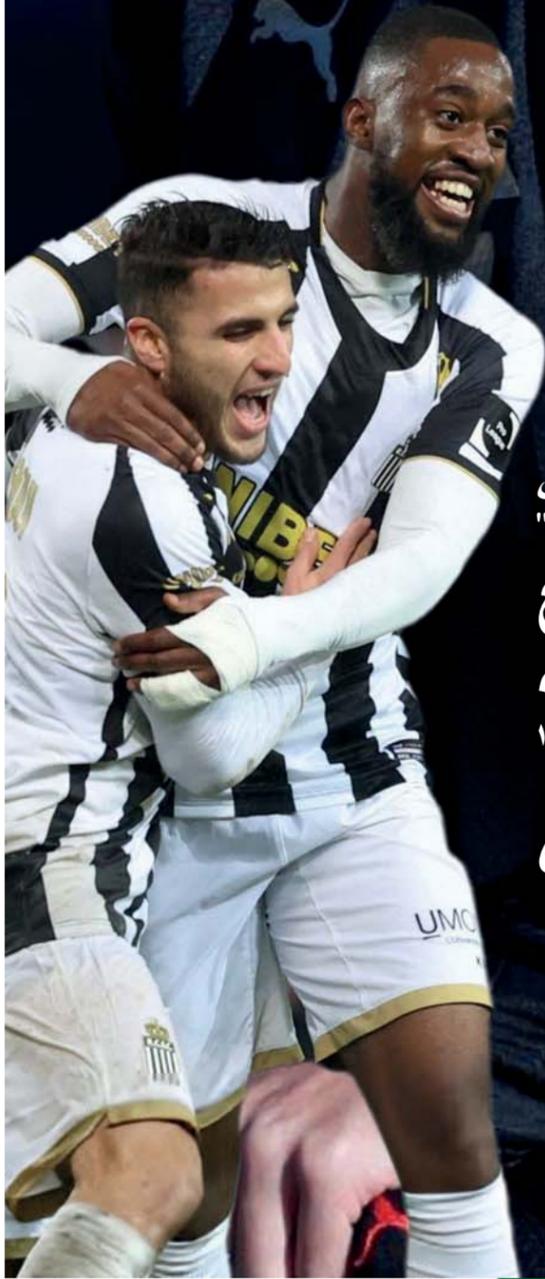
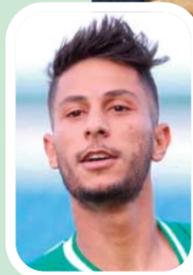
فيما بصم زرقان
على رابع "أسيست"

تيطرواي يوقع
أول أهدافه
مع "شارلوروا"
البلجيكي

بعدما فسخ عقده
رسميا مع الرجاء

بوزوق

في طريقه
للانضمام إلى الفتح
السعودي



بعد غيابه عن المنافسة الرسمية منذ شهر سبتمبر الماضي

بن ناصر جاهز لمواجهة روما الأسبوع المقبل

تلقي نادي ميلان الإيطالي أنباء سارة، بخصوص الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر الغائب عن الملاعب منذ شهر سبتمبر الماضي، بسبب الإصابة، حيث من المنتظر أن يكون جاهزا للعودة إلى المنافسة الرسمية بداية من الأسبوع المقبل. وأجرى متوسط ميدان "الخضر"، جراحة على مستوى ريلة ساقه خلال تريض المنتخب الوطني شهر سبتمبر المقبل، وأكدت صحيفة "لاغازيتا ديلا سبورت" الإيطالية وجود إمكانية كبيرة لعودة إسماعيل بن ناصر لأجواء المنافسات، انطلاقا من مواجهة الجولة 17 من الدوري الإيطالي أمام روما، وذلك بتاريخ 29 من شهر ديسمبر الجاري. وتابعت الصحيفة أن بن ناصر يتطلع لاستعادة ثقة إدارة ميلان التي تخطط للتعاقد مع عدة لاعبين في مركزه، بعدما تراجعت أسهم إسماعيل في الفترة الأخيرة، حيث انخفضت قيمته السوقية لتصل إلى 14 مليون أورو. وتعاوى نجم المنتخب الوطني قبل الموعد المحدد مسبقا، باعتبار أن موعد عودته كان مقررا له 16 جانفي 2025، وتحديدًا قبل أيام قليلة من مباراة القمة أمام جوفنتوس. وخاض بن ناصر مباراة وحيدة مع الروسونيري خلال الموسم الحالي، تحديدا أمام تورينو التي انتهت بنتيجة 2-2 ضمن الجولة الأولى من المسابقة.

إنزورايولا: "بن ناصر باق مع ميلان إلى نهاية الموسم"

وعلى صعيد آخر، تحدث إنزو رايولا، وكيل أعمال الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، عن مستقبل موكله، تزامنا مع اقترابه من العودة إلى الميادين، وصرح: إنزو رايولا: لموقع "Sportiva" الإيطالي، بخصوص مستقبل بن ناصر مع الروسونيري: "لا أعتقد أن إدارة نادي ميلان ستقوم بأي تغييرات تجاه اللاعب بن ناصر (يقصد أنها لن تتخلى عن خدماته) ولا أرى أن هناك ضرورة لإحداث تغييرات". وأضاف المتحدث: "بن ناصر قريب جدا من العودة إلى الميادين، لقد غاب لمدة طويلة، واستغرق وقتا طويلا للتعافي، علينا الانتظار حتى يتعافى اللاعب بهدوء". وانضم بن ناصر لنادي ميلان في عام 2019، قادما من امبولي في صفقة قيمتها 17.2 مليون أورو، ويمتلك بن ناصر عقدا مع ميلان يمتد حتى عام 2027. وشارك النجم الجزائري في 171 مع ميلان بمختلف المسابقات، سجل فيها 8 أهداف وصنع 11 آخرين.

ويتوج بن ناصر مع فريقه الإيطالي بلقب موسم 2022-2021.

عبد المجيد

فيما

يتواجد ضمن اهتمام ناديه السابق برينتفورد

بن رحمة يتجه للانتقال أحد الدوريات الخليجية خلال "الميركاتو" المقبل

يتجه الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، لمغادرة ناديه أولمبيك ليون الفرنسي، خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، في رغبة إدارة فريقه بيع عقده رفقة عدد من اللاعبين لأسباب مالية، فيما قد تكون إحدى البطولات الخليجية وجهته الأقرب، في وقت أبدى ناديه السابق برينتفورد الإنجليزي اهتماما من أجل استعادته. وكشفت تقارير صحفية فرنسية، أن إدارة أولمبيك ليون تخطط من أجل الاستئناء عن بعض العناصر على غرار ريان شرقي وإرنست نعمة ومالك فوفانا، فضلا على نجم "الخضر" سعيد بن رحمة، وأبرزت صحيفة "الكيك"، أن مسؤولي "لوال" قرروا فعلا بيع عقد الجزائري خلال "الميركاتو" الشتوي المقبل، من أجل التخلص من الأعباء المالية الكبيرة وتوفير السيولة اللازمة في ظل المشاكل المادية التي يعاني منها الفريق، وأشار المصدر إلى أن الوجهة الأقرب لبن رحمة ستكون خليجية بنسبة كبيرة جدا دون تحديد هوية النادي أو البطولة، مضيفة بأن الجناح الأيسر مطلوب بشدة لدى أندية الخليج العربي، حيث كانت مصادر إعلامية فرنسية قالت في وقت سابق إن اللاعب يحضر على رادار أندية سعودية وقطرية في الفترة الماضية، علما بأنه عقده مع ليون ينتهي صيف 2027، وتقدر قيمته السوقية 15 مليون يورو. وينشط عدد من نجوم المنتخب الوطني في الدوريات الخليجية، على غرار رياض محرز وحسام عوار اللذان يتألقان في الدوري السعودي، فيما ينشط بغداد بونجاح ويوسف عطال وأدم وناس في البطولة القطرية، وهو ما قد يشجع بن رحمة على خوض تجربة جديدة هناك. في سياق متصل، أفادت مصادر إعلامية بريطانية، أن صاحب 29 عاما، يتواجد أيضا ضمن اهتمامات ناديه السابق برينتفورد الناشط في "البريميرليغ"، الذي يسعى لاستعادة اللاعب الذي تألق بشكل كبير بألوانه قبل الانتقال إلى وست هام يونايتد ثم ليون، أين خاض هذا الموسم 16 مباراة، سجل خلالها هدفين وقدم 4 تمريرات حاسمة.

بعدها
فسخ
عقده رسميا

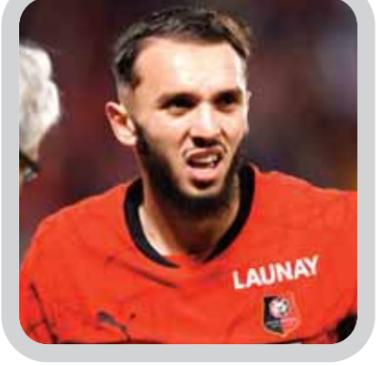
مع الرجاء

بوزوق في طريقه

للانضمام إلى الفتح السعودي

أصبح اللاعب الجزائري يسري بوزوق، على بعد خطوات واحدة من الانضمام إلى نادي الفتح السعودي، بعدما انتهت تجربته رسميا مع الرجاء البيضاوي المغربي أول أمس الجمعة، إثر فسخ عقده مع الفريق، ليكون حرا في تحديد وجهته المقبلة التي ستكون دوري "روشن" بنسبة كبيرة. وكشفت تقارير صحفية سعودية أمس، أن اللاعب يسري بوزوق، يقترح من التوقيع لنادي الفتح في صفقة انتقال حر، وأفتت صحيفة "الرياضية"، بأن الجزائري منحه موافقته النهائية لإدارة النادي من أجل الانتقال إليه خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، مضيفة بأن صاحب 29 عاما، منظر في الساعات القادمة، للخضوع إلى الفحوص الطبية قبل التوقيع بصفة رسمية مع نادي الفتح لتدعيم الجانب الهجومي في الموسم الجاري، ويزامل الجزائري الآخر سفيان بن دبكة. وبالتالي توازي مع اهتمام الفتح السعودي، بوجود يسري بوزوق ضمن اهتمامات المالك المصري الذي يسعى لضمه من أجل تدعيم خطه الهجومي خلال الفترة المقبلة، تحسبا للشطر الثاني من الموسم. وكان يسري بوزوق محل اهتمام عدة أندية جزائرية على غرار مولودية الجزائر وغريمه الاتحاد، غير أنه فضل خوض تجربة في دوري "روشن" السعودي، بعدما قضى موسمين في صفوف الرجاء البيضاوي المغربي، قبل أن يواجه عدة مشاكل مؤخرا، انتهت بفسخ عقده بالتراضي. وشارك بوزوق، خريج أكاديمية أتلتيك بارادو في 67 مباراة مع الرجاء، أحرز خلالها على 20 هدفا في كل المسابقات، بينما سجل 3 أهداف في 12 مباراة خاضها خلال الموسم الجاري.

عبد المجيد



مؤكد أن اللاعب الجزائري يتعافى من الإصابة

مدرّب رين يرفض المغامرة بغوييري أمام بورديو

رفض مدرب نادي رين الفرنسي، خورخي سامباولي، المغامرة باللاعب الدولي الجزائري، أمين غوييري، خلال مباراة اليوم، أمام مستضيفه بورديو، لحساب الدور 32 من كأس فرنسا. وكان متوسط ميدان "الخضر" قد تعرض لإصابة في المواجهة الفارطة أمام نادي أونجي يوم الأحد الماضي، بعد التواء ساقه في اصطدام مع حارس مرمى أنجيه فوفانا، ليغادر أرضية الميدان بعد 16 دقيقة فقط عن بداية اللقاء. ورغم أن الفحوصات التي أجراها غوييري الأسبوع الماضي، كانت مطمئنة، إلا أن الطاقم الفني لنادي رين رفض المجازفة به وفضل إراحته في مواجهة الكأس، حتى يكون جاهزا لمباراة نادي نيس في 03 من شهر جانفي المقبل، لحساب الجولة 16 من "الليغ 1". وقال سامباولي، في تصريحاته خلال الندوة الصحفية الخاصة بمباراة اليوم أمام بورديو: "إنه (غوييري) يتعافى، لا أعتقد أنه سيتواجد في بورديو، لكننا نأمل أن يكون متواجدا أمام نيس (في 3 جانفي)". وتجدد الإشارة إلى أن مهاجم "الخضر"، شارك هذا الموسم رفقة رين، في 15 مباراة سجل خلالها هدفين، مقابل تمريرة حاسمة واحدة. ويسعى غوييري جاهدا لإقناع المدرب الجديد خورخي سامباولي بإمكانياته، من أجل مواصلة مغامرته مع نادي رين إلى نهاية الموسم، في ظل التكهّنات التي تحوم حول مستقبله بعد بداية الصعبة.

عبد المجيد



مستبعدا التحاقه بالزمالك في الوقت الحالي.. وكيل لاعب "الخضر":

"قندوسي سينتقل بشكل نهائي إلى سيراميك في جانفي"

كشف نصر يحيى وكيل أعمال اللاعب الدولي الجزائري، أحمد قندوسي، أن الأخير سينتقل بشكل نهائي إلى نادي سيراميك كليوباترا، المصري بشكل نهائي خلال فترة التحويلات الشتوية في جانفي، وذلك بعد قرار ناديه الأهلي بالتخلي عنه بسبب قضية تصريحاته بخصوص زين الدين بلعيد، وقال نصر يحيى في تصريحات عبر قناة "أون تايم سبورتنغ 2": "قندوسي لاعب كبير ودولي، يستطیع التغلب على الظروف الصعبة وتجاوزها، وأنصف نفسه بتقديم مستوى جيد مع سيراميك كليوباترا". وأضاف: "قندوسي سيكمل إعارته مع نادي سيراميك كليوباترا، حتى نهاية الموسم الجاري بصورة طبيعية، والحديث عن انتقاله للزمالك مازال مبكرا، لأنه لا يفكر حاليا في هذه الخطوة، وهو يركز مع فريقه في الوقت الحالي". وأكد: "من المحتمل انتقال أحمد قندوسي لصفوف سيراميك، بصفة نهائية في جانفي المقبل، وهناك كلام منذ فترة طويلة عن إتمام الصفقة، التي أصبحت في الترتيب الأخيرة تقريبا". وتابع: "أعتقد أن موضوع الأهلي وقندوسي أغلق نهائيا، كان من المهم أن يشاهد الجميع إمكانياته التي كانت مدفونة على مقاعد البدلاء، وخروجه على سبيل الإعارة كان قرارا سليما". ومنذ انضمامه إلى نادي سيراميك كليوباترا، أثبت قندوسي قدرته على التألق حيث يواصل في تقديم أداء لافت وتحقيق أرقام مميزة مما يجعله واحدا من أهم العناصر في فريقه.

عبد المجيد

ماندي معلقا على الفوز الذي حققه
ليل في كأس فرنسا :

"لم نستصغر روان، وحققنا هدفتنا بالتأهل"

علق المدافع الدولي الجزائري، عيسى ماندي، المحترف في صفوف ليل الفرنسي على انتصار فريقه أمام روان في بطولة كأس فرنسا، وتأهله إلى الدور القادم. وشارك مدافع "الخضر" في كامل أطوار المقابلة جمعت فريقه ليل بالمتنافس روان، وكان سدا متينا لكل هجمات الخصم بفضل خبرته وصلابته الدفاعية. وأوضح ماندي في تصريحات صحفية بعد مباراة "روان" قائلا: "كنا نعلم أن الأمر لن يكون سهلا"، وتابع: "كان خصمنا في حالة جيدة منذ تغيير مدربه وكنا نعلم أن الأمر سيكون معقدا ولكن كما فعلنا منذ بداية الموسم، أخذنا هذه المباراة على محمل الجد، الشيء الرئيسي هو التأهل ونحن راضون بذلك". وواصل في السياق ذاته: "ما أردناه قبل كل شيء هو التأهل، بالطبع كان علينا تجنب الدخول في مرحلة الشك، لقد سنحت لنا العديد من الفرص في الشوط الأول وكان بإمكاننا مضاعفة النتيجة لتأمين تقدمنا بالطبع كنا نفضل أن نكون كذلك". ليختتم تصريحاته بالقول: "سنقوم بعمل أفضل في المرة القادمة، تم تحقيق الهدف، نحن راضون ولستنا نادمين".

ماندي تاسع أكثر لاعب مشاركة في دقائق لعب مع ليل

انفرد الدولي الجزائري، عيسى ماندي، بالمركز التاسع كأكثر اللاعبين مشاركة في دقائق لعب مع فريق ليل في مرحلة الذهاب لموسم 2025-2014، برصيد 1240 دقيقة، حسب ما كشف عنه الحساب الرسمي "statilose" بمنصة التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقا. منذ بداية الموسم، لعب عيسى ماندي في 17 مباراة بجميع المسابقات، شارك في 8 مرات كمُدافع مركزي، وست مرات كظهير أيمن، وحتى مرة واحدة في خط الوسط، لتوضح هذه الإحصائيات أهمية اللاعب في فريق ليل.

وسيم

كأس فرنسا

الملاي يغيب عن "أنجي" أمام "بوينيه" بسبب عدم جاهزيته

سيقتقد نادي أنجي، خدمات لاعبه الجزائري، فريد الملاي، أمام نادي بوينيه لحساب الدور 32 من كأس فرنسا لكرة القدم المقررة اليوم الأحد، حسيما أورد موقع صحيفة ويست فرانس. وأوضح المصدر، أن غياب خريج مدرسة أتليتيك بارادو عن مواجهة الكأس بسبب عدم جاهزيته مشيرا إلى أن اللاعب سيواصل رحلة التعافي وقال المصدر نفسه، إن ألكستدر دوجو، مدرب أنجي، لا يريد المخاطرة

باللاعب في لقاء الكأس ضد بوينيه، مفضلا منحه الوقت الكافي من أجل التعافي. وتعد هذه المباراة هي الثانية التي سيقب فيها الملاي عن نادي أنجي، حيث سبق له وأن ضيع اللقاء الأخير للفرق في الدوري الفرنسي الأسبوع المنصرم. وجدير بالذكر، أن الدولي الجزائري صاحب الـ 27 عاما خاض 13 مباراة رسمية رفقة أنجي بجميع المسابقات هذا الموسم، ما مجموعه 955 دقيقة فقط، سجل خلالها هدف وصنع 4 تمريرات حاسمة.

وسيم

قلي يבصم على ثالث أهدافه هذا الموسم في "الشامبيونشيب"

بصم الموهبة الجزائرية، ريان قلي، على هدف جديد رفقة ناديه كوينز بارك رانجرز عند مواجهته الضيف بريستون، أمس السبت، وانتهت بنتيجة (2-1) لحساب الأسبوع 22 من الدوري الإنجليزي "الشامبيونشيب" وجاء هدف ريان قلي عند الدقيقة 50 وحينها كان فريقه كوينز بارك متأخرا في النتيجة بهدف نظيف، قبل أن يترك مكانه عند الدقيقة 62. ويعد هذا الهدف هو الثالث لريان قلي رفقة كوينز بارك رانجرز في الدوري الإنجليزي "الشامبيونشيب"، بعدما سجل ثنائية في مباراة نوريتش سيتي التي لعبت يوم 7 ديسمبر الحالي.

وسيم

قائمة أعلى لاعبي المنتخب الجزائري
حسب "ترانسفير ماركيت"

آيت نوري يحافظ على الصدارة، عمورة وصيفا وارتفاع صاروخي لقيمة حاج موسى ومارة

حافظ الظهير الأيسر الجزائري، ريان آيت نوري، المحترف في صفوف نادي ولزهامبتون الإنجليزي، على صدارة قائمة أعلى اللاعبين في تشكيلة "الخضر" عقب تحديث أسعار اللاعبين على موقع "ترانسفير ماركيت" المتخصص في الأرقام والإحصائيات. وشهدت قائمة أعلى اللاعبين ارتفاعا ملحوظا لقيمة لمحمد عمورة مهاجم فولفسبورغ، إذ وصلت إلى 22 مليون أورو بعدما كانت 16 مليون أورو، وهو ثاني أعلى اللاعبين الجزائريين حاليا ونجح مهاجم وفاق سطيف، في إثبات نفسه كأحد أبرز الأجنحة في الوندسليغا بفضل سرعته وقدرته التهديفية، مع استمراره في التطور، يتوقع أن يرتفع تقييم عمورة في المستقبل القريب. واحتل أمين غويري المركز الثالث في قائمة أعلى اللاعبين الجزائريين مع قيمة سوقية بلغت 20 مليون يورو، مهاجم نادي رين الفرنسي كان قد وصلت قيمته إلى 50 مليون أورو في عام 2022، لكنه شهد تراجعاً بسبب أداءه المتذبذب، عكس زميله في المنتخب الوطني، فارس شايب، الذي ارتفعت قيمته السوقية إلى 18 مليون أورو، ليحتل المركز الرابع بين أعلى اللاعبين الجزائريين مع نهاية 2024، فيما احتفظ سعيد بن رحمة بقيمته السوقية، التي تبلغ 15 مليون أورو في المركز الخامس ضمن قائمة أعلى اللاعبين الجزائريين. أما اسماعيل بن ناصر العائد إلى تدريبات ميلان بعد تعافيه من الإصابة، فتبلغ قيمته الحالية 14 مليون أورو لتتراجع نوعا بفعل ابتعاده عن المنافسة بسبب الإصابات المتكررة، في حين بلغت قيمة هشام بوداوي إلى 10 ملايين أورو. وأهم ما ميز التحديث الأخير، هو الارتفاع الصاروخي لقيمة إبراهيم مارة وأنيس حاج موسى، إذ يتشارك اللاعبان في المركز السابع بقيمة سوقية بلغت 12 مليون أورو لكل منهما. أما الذي يتألق في الدرجة الثانية الألمانية، حقق قفزة مذهلة في تقييمه هذا العام بفضل أهدافه ومهاراته الفردية. أما حاج موسى، الذي أبهر الجميع في دوري أبطال أوروبا، فقد استعرض عضلاته وكشف عن إمكانات كبيرة جعلت العديد من الأندية تتهاوت من أجل الحصول على خدماته. وتراجعت القيمة التسويقية لقائد المنتخب الوطني، نجم الأهلي السعودي، بقيمة 9 مليون أورو، وهو الأمر نفسه بالنسبة لبغداد بونجاح الذي تراجعت قيمته إلى 2.8 أورو ويوسف عطال 4 مليون أورو وأيضا عيسى ماندي الذي وصلت قيمته إلى 1.5 مليون أورو.

وسيم



فيما بصم زرقان على رابع "أسيست"

تيطراوي يوقع أول أهدافه مع "شارلوروا" البلجيكي

وقع اللاعب الجزائري، ياسين تيطراوي، أول أهدافه مع فريقه الجديد "شارلوروا"، بطريقة جميلة، وذلك في سادس مشاركة أساسية له مع فريقه الذي انضم إليه العاظمي ودخل تيطراوي أساسيا في المباراة، قبل أن يوقع هدف المباراة الثاني لفريقه، في الدقيقة 53 من الشوط الثاني مساهما في انتصار شارلوروا بهدفين مقابل هدف ضد ضيفه سانت تروند، أمس السبت، برسم مباريات الأسبوع 19 للدوري البلجيكي. من جهته، استطاع زميله في الفريق آدم زرقان، تقديم تمريرة حاسمة "أسيست"، سجل منها دان هايماس هدف التقدم لشارلوروا في الدقيقة 37. وتعد هذه التمريرة الحاسمة هي الرابعة له هذا الموسم رفقة رويال شارلوروا بالدوري البلجيكي من 20 مباراة بجميع المسابقات. وعرفت المباراة مشاركة بلال براهيمي وزين الدين بلعيد أساسيان في تشكيلة سانت تروند قبل أن يغادر الثاني في د 78 و 68 من عمر اللقاء. وبلغت الأرقام والإحصائيات، تحصل الثاني آدم زرقان و ياسين تيطراوي على ثاني أفضل تنظيط في المقابلة بمعدل 7.5 من 10 حسب موقع هوسكورد العالمي.

وسيم

بعد غياب دام ثلاثة أشهر بسبب الإصابة

بن ناصر يعود إلى تدريبات ميلان الجماعية

عاد الدولي الجزائري، اسماعيل بن ناصر، إلى أجواء التدريبات رفقة فريقه أسى ميلان الإيطالي بعد فترة من الغياب بسبب الإصابة الخطيرة التي تعرض لها. وحسب الصحفي الإيطالي، فإن اسماعيل بن ناصر شارك، أمس السبت، في التدريبات الجماعية مع الروسونيري لأول مرة بعد غياب دام ثلاثة أشهر نتيجة إصابة في ريلة الساق. وكانت قد كشفت تقارير صحفية في وقت سابق أن غياب بن ناصر عن الملاعب حتى نهاية العام الجاري على الأقل، على أن تكون عودته إلى فريقه مع بداية عام 2025، ولكن حسب آخر أخبار الصحافة الإيطالية، فقد أكدت الأخيرة أنه، من المنتظر، أن يعود اسماعيل بن ناصر إلى أجواء المنافسة الرسمية رفقة الميلان في لقاء الجولة 17 المقررة يوم 29 ديسمبر الجاري والتي ستكون ضد روما في لقاء مثير يعد بالكثير. يذكر، أن بن ناصر تلقى إصابة في ريلة ساقه اليمنى خلال مشاركته في معسكر المنتخب الوطني شهر سبتمبر الماضي، ليجري بعدها عملية جراحية في فنلندا، وابتعد إلى قطر لمواجة العلاج في مستشفى "سبيتار" للطب الرياضي.

وسيم



مولودية الجزائر تواصل نزيه النقاط

العقم الهجومي يؤرق بن يحيى ويثير مخاوف "الشناوة"



اعترف المدرب التونسي لمولودية الجزائر خالد بن يحيى، النقص الكبير على مستوى الهجوم، مشددا على ضرورة الإسراع في إيجاد الحلول اللازمة، تحسبا للمواعيد القادمة. وتعتبر "العميد" مساء أول أمس، في أول لقاء للمدرب التونسي خالد بن يحيى، على رأس المعارضة الفنية للفريق خلفا للفرنسي باتريس أمير بوميل الذي غادر منتهبه بسبب أزمة النتائج. وتعددت مولودية الجزائر بدون أهداف أمام الضيف أولمبي الشلف بالجوقة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، ليهدر الفريق فرصة الانفراد بالوصافة، ويثير مخاوف الأتصاف بقدرته على الدفاع عن لقب الموسم الماضي. ورفض بن يحيى ربط العجز الهجومي للفريق بالحالة النفسية للاعبين، لافتا إلى أنه يتعين عليه البحث عن حلول أخرى لهذه المشكلة، حيث قال: «يتعين علينا البحث عن حلول أخرى لمشكل نقص الكفاءة أمام مرمى المنافسين، قبل المواعيد القادمة التي تعد في غاية الأهمية». كما أشار التقني التونسي، إلى إمكانية التعاقد مع آخرين في فترة الانتقالات الشتوية، رغم أنه لم يحمل المسؤولية لأي لاعب شارك في مباراة جمعية الشلف. وأضاف: «مولودية الجزائر سيطر على الشوط الأول ولاحت له عدة فرص منها ركلة جزاء أضعافها لاعب خط الوسط العربي ثابتي، والسيطرة كانت أكبر في الشوط الثاني، لكن الفريق فشل في هز شباك منافسه الذي فضل التكتل الدفاعي والانتظار في الخلف». في المقابل، أشار بن يحيى، الذي قاد مولودية لأول مرة من كرسى الاحتياط بعد تعيينه مدربا للفريق منتصف الأسبوع الماضي، أن أداء فريقه في لقاء أول أمس، كان جيدا إلى أبعد حدود، ورغم مشكل نقص الفعالية، مبرزا بأن مشاكل مولودية ليست نفسية، مشددا في الأخير، على ضرورة أخذ الأمور على محمل الجد، وإيجاد حلول لنقص الفعالية في القريب العاجل. ويذكر أن مولودية الجزائر لم يسجل سوى 8 أهداف في 11 مباراة لعبها حتى الآن في البطولة، في حين كان سجل 29 هدفا في نفس عدد المباريات خلال الموسم الماضي. ويعود آخر فوز لرفقاء نعيجي في الدوري إلى 15 نوفمبر الماضي، عندما تغلب على مضيفه مولودية البيض (0-1) بالجوقة التاسعة.

سفيان ع

مهاجم اتحاد العاصمة اسماعيل بلقاسمي: "سنخوض كل مباراة بمثابة نهائي للتتويج باللقب"



رفع مهاجم اتحاد العاصمة، اسماعيل بلقاسمي، من سقف طموحاته مع الفريق بخصوص أهداف الاتحاد في الموسم الكروي الجاري 2024-2025، وذلك في حوار حصري خص به الموقع الرسمي للاتحاد الإفريقي لكرة القدم. ونجح بلقاسمي، في الفوز بلقب لاعب الأسبوع في كأس الكونفدرالية، عقب تسجيله ثنائية في مرمى أسيك ميموزا الأيضوري، تصدر بها قائمة أفضل هداف في دور المجموعات. وعن هذه الجائزة، قال لاعب الاتحاد: "شرف لي أن يتم اختياري لاعب الأسبوع. وشرف لنادي اتحاد العاصمة أيضا.. هذا الأمر الجيد يجعل دائما اللاعب يؤدي مستويات كبيرة. وبالعالم وبالانضباط ساكون في المستوى لتحقيق أمور مماثلة مستقبلا". وبخصوص أهدافه مع الاتحاد، رد بلقاسمي: "سيكون موسما شاقا. لأننا ننافس على 3 جهات، وعليه كل مباراة سنخوضها بمثابة نهائي، وأتمنى أن نكون في مستوى التطلعات حتى نتوج بلقب في نهاية الموسم ونفرض به". وفي ختام تصريحاته، أشاد بلقاسمي، بأنصار اتحاد العاصمة، مبرزا بأنه اللاعب رقم 12. ويستحقون أن يفرحوا هذا الموسم. وختم: "عليه سنسعى لنكون في المستوى ونتعاون معهم من أجل أن نفرض مع بعض هذا الموسم".

سفيان ع

فيما ضبطت الرابطة برنامج اللقاءات المتأخرة

"داربي" "سوسطارة" و"العميد" يوم 24 جانفي

كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، عن برنامج المباريات المتأخرة للمحترف الأول "موبيليس"، ضمن تسوية رزنامة عدة جولات، والتي وصلت إلى 12 مباراة كاملة، ستجرى في شهري جانفي وفبراير 2025 القادمين. وأعلنت الرابطة المحترفة أمس، أن المواجهات المتأخرة عن المحترف الأول، ستقام على دفعتين، الأولى في شهر جانفي ويتعلق الأمر بثمانية لقاءات، والبدائية بمباراة نادي بارادو واتحاد بسكرة، ضمن تسوية رزنامة الجوقة العاشرة للرابطة الأولى، والمقررة يوم الأربعاء الشاتح من جانفي، ثم قمة شباب بلوزداد - شبيبة القبائل يوم الثلاثاء 21 جانفي، لحساب الجوقة التاسعة، بينما تم برمجة "الداربي العاصمي الكبير" بين اتحاد الجزائر ومولودية الجزائر يوم الجمعة 24 جانفي بملاعب 5 جويلية الأولمبي، برسم الجوقة السابعة، بينما ستجرى مواجهتي شباب قسنطينة ومولودية البيض، و"داربي" نادي بارادو ضد شباب بلوزداد، يوم السبت 25 جانفي، لحساب الجوقة 12. وبعدها ستجرى مباراتين في يوم الثلاثاء 28 جانفي، ويتعلق الأمر بـ"داربي" اتحاد الجزائر ونادي بارادو، ضمن الجوقة 11، ولقاء مولودية الجزائر أمام شبيبة الساورة (دون جمهور الجوقة 12)، ثم يوم الأربعاء 29 جانفي لقاء شباب بلوزداد ضد شباب قسنطينة، لحساب الجوقة 13. وفي شهر فيفري المقبل، ستقام 4 لقاءات، والبدائية يوم السبت 1 فيفري، بين أولمبيك أقبو واتحاد الجزائر (الجوقة 12)، ثم بعدها يوم 2 فيفري يستقبل ترحي مستغانم الضيف مولودية الجزائر (الجوقة 13) ونفس اليوم يستضيف مولودية وهران، شباب بلوزداد في لقاء دون جمهور (الجوقة 14)، لتتختم المباريات المتأخرة يوم الأربعاء 5 فيفري بمباراة اتحاد الجزائر واتحاد خنشلة (الجوقة 13).

سفيان ع

الجوقة الثالثة من دور المجموعات لأبطال إفريقيا

الأهلي المصري - شباب بلوزداد (اليوم سا 17:00)

"أبناء لعقيبة" يتحدون الأهلي ويরাهنون على العودة بنتيجة إيجابية

يحل نادي شباب بلوزداد اليوم الأحد، بداية من الساعة (17:00 بالتوقيت الجزائري) ضيفا ثقيلًا، على ملعب "القاهرة" الدولي، تحسبا لملاقاة نادي الأهلي المصري، في لقاء مؤجل عن الجوقة الثالثة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية، حيث يطمح ممثل الكرة الجزائرية لمواصلة انتفاضته والعودة بنتيجة إيجابية تعزز حظوظه في التأهل إلى الدور ربع النهائي. ورغم أن المأمورية لن تكون سهلة بالنسبة لأشبال المدرب عبد القادر عمراني، إلا أنهم سيتسلحون بالإدارة والعزيمة، أمام نادي القرن. على أمل العودة بانتصار يسمح لهم بالانقراط بصدارة المجموعة الثالثة، مستفيدين من معنوياتهم العالية بعد الفوز الثمين الذي عاد به الفريق أمام مستضيفه ملعب ابيدجان الأيضوري في الجوقة الثانية من دور المجموعات لـ "الشامبينز ليغ". ويطمح أبناء "لعقيبة" لتأكيد طموحاتهم في المنافسة الإفريقية، بعد الانتفاضة التي حققها الفريق محليا وقاريا منذ قدوم المدرب عبد القادر عمراني، وذلك رغم صعوبة المأمورية أمام أصحاب الأرض الساعين، للتدارك بعد إقصائهم من كأس القارات التي جرت مؤخرا بقطر، على يد نادي باتشوكا المكسيكي، بضربات الترجيح. وجدير بالذكر، أن لجنة التحكيم التابعة "كاف" عينت طاقم تحكيم تونسي لإدارة مباراة اليوم الأحد، بين شباب بلوزداد والمضيف الأهلي المصري، بقيادة صادق السالمي، بمساعدة كل من وائل الحناشي ويوسف الجامي، فيما سيكون التونسي الآخر، يسري بوعلي، حكما رابعا.

سليمان يقاتع سفرية الأهلي ..

وعلى صعيد آخر، ستشهد مباراة اليوم أمام الأهلي، غياب قائد الفريق إسلام سليمان، الذي قرر مقاطعة سفرية الشباب إلى العاصمة المصرية القاهرة، بسبب عدم رضاه على وضعيته مع الفريق، وهو الذي غاب عن آخر 3 مباريات للنادي العاصمي. وبدوره، أكد مدرب الشباب، عبد القادر عمراني، بأن مشكلة سليمان، ليست فنية وإنما إدارية، وقال: "مشكلة إسلام سليمان مع مجلس إدارة النادي... من دون الخوض في تفاصيل أخرى، لأنني طوال مسيرتي، لأحب التحدث عن اللاعبين". مضيفا في تصريحات إذاعية "أعلم أنه بإمكانه تقديم الإضافة للفريق من خلال تجاربه وخبرته الطويلة.. لكن هناك أشياء يجب احترامها، ومصلة الفريق أولى من أي شيء آخر وتبقى فوق الجميع".

سفيان ع

الجوقة الـ 14 للرابطة المحترفة الأولى "الكناري" يعزز الصدارة وقمة سطيف "سوسطارة" تنتهي دون فائز

حافظت شبيبة القبائل على صدارة الرابطة المحترفة الأولى بعد الفوز الجديد المحقق، مساء أمس، على حساب ترحي مستغانم (2-1) بملاعب حسين آيت أحمد في تيزي وزو في إطار الجوقة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى. ولم يجد أشبال المدرب عبد الحق بن شيخة أي عناء في تجاوز الضيف الذي يسجل نتائج متواضعة خلال أول موسم له في قسم الأضواء بعد 25 سنة، حيث افتتح المخضرم بوبوز باب التسجيل في الدقيقة السابعة وأضاف الشاب المتألق بوعالية الثاني في الدقيقة الـ 63، ولم يكن هدف بلخادم في الدقائق الأخيرة كافيا للزوار من أجل تضادي الهزيمة. ويبقى "الكناري" في الريادة، مؤقتا، برصيد 24 نقطة، وبفارق 4 نقاط عن الملاحق شباب قسنطينة الذي تعثر على ملعب الشهيد حملاوي أمام نجم مقرة بنتيجة سلبية، في مقابلة شهدت لحظاتها الأخيرة توترا كبيرا بعد احتساب هدف ثم رفضه بسبب وضعية تسلل على مهاجم "السياسي" رغم عدم وجود تقنية "الفار". وفي قمة الجوقة، ضيع الأنفاس الأخيرة من المقابلة التي جمعته بوفاق سطيف على ملعب الثامن ماي 45، حيث افتتح غشة باب التسجيل لـ "سوسطارة" في الدقيقة الـ 30 قبل أن يعادل بوشامة في الدقيقة الـ 90+10. في بقية المقابلات، تجاوز نادي بارادو الضيف شبيبة الساورة بهدفين مقابل صفر، فيما فاجت مولودية البيض أولمبي أقبو على ملعب الوحدة المغاربية بجاية وفازت عليه بهدف وحيد.

سفيان ع

ردا على الحملات المغرضة لاستهداف استقرار البلاد الجزائريون بصوت واحد: #أنا مع بلادي



شارك الجزائريون، على مواقع التواصل الاجتماعي، بقوة هاشتاغ #أنا مع بلادي. الهاشتاغ الذي ملاً وسائل التواصل الاجتماعي تداوله الرواد بكثافة رداً على الحملات المغرضة التي تقودها جهات معادية للجزائر، غرضها بث الفوضى والبلبلة من خلال استفلال سقوط النظام في سوريا ومحاولة اقتتال هذا السيناريو في الجزائر، التي تجاوزته قبل 5 سنوات عبر حراك مبارك تميز بوحي الشعب الجزائري وحكمته وسلميته، إلى أن أفرز جزائر جديدة تحكمها سلطة وطنية منتخبة من الشعب تسيير بالبلاد نحو بر الأمان ومستقبل أفضل يقطع مع ممارسات الماضي البائس. إن الجزائريين اليوم متحدون ويعبرون من خلال هاشتاغ #أنا مع بلادي عن رفضهم القاطع لهذه الحملات التي تستهدف استقرار بلادهم وإدخالها -لا سمح الله- في نفق مظلم، فكيف يفرط الشعب الجزائري الذكي والعامل في نعمة الأمن من أجل مسارات مجهولة تحاول بعض الجهات المتربصة والحاكمة إثارة الفتنة من أجل اغتالها. اليوم يقف الجزائريون بوعيهم الكبير بما يدبر لهم من مكائد، ملتزمين حول وطنهم وقيادتهم الوطنية ومن المؤكد أنهم سينجحون مرة أخرى في توفيق هذه المؤامرة الحاقدة على الأعداء. الجزائريون مدعوون لمشاركة هاشتاغ #أنا مع بلادي بقوة وكثافة على وسائل التواصل الاجتماعي رداً على الحملات المغرضة الكبيرة ضد الجزائر.

تستهدف استقرار بلادهم وإدخالها -لا سمح الله- في نفق مظلم، فكيف يفرط الشعب الجزائري الذكي والعامل في نعمة الأمن من أجل مسارات مجهولة تحاول بعض الجهات المتربصة والحاكمة إثارة الفتنة من أجل اغتالها. اليوم يقف الجزائريون بوعيهم الكبير بما يدبر لهم من مكائد، ملتزمين حول وطنهم وقيادتهم الوطنية ومن المؤكد أنهم سينجحون مرة أخرى في توفيق هذه المؤامرة الحاقدة على الأعداء. الجزائريون مدعوون لمشاركة هاشتاغ #أنا مع بلادي بقوة وكثافة على وسائل التواصل الاجتماعي رداً على الحملات المغرضة الكبيرة ضد الجزائر.

سريع غليزان يراهن على مواهبه الشابة للعودة إلى ساحة الكبار

بعد عدة مواسم من التراجع كلفته السقوط من الرابطة الأولى لكرة القدم إلى المستوى الثالث في غضون ثلاث سنوات فقط، يسعى سريع غليزان لكسب رهان العودة إلى الواجهة بفضل المشروع الذي أطلقه هذا الموسم والذي يعتمد فيه على فريق شاب مكون من خريجي مدرسة النادي. وتم انتاج على هذه السياسة من طرف الإدارة الجديدة للنادي، على رأسها عبد القادر واضح، الذي تم انتخابه في سبتمبر الماضي، بعد مخاض عسير بسبب التآجيات المتكررة للجمعية العامة الانتخابية على خلفية غياب المرشحين سواء لمنصب الرئيس أو لعضوية المكتب التنفيذي. ورغم الصعوبات الكبيرة التي وجدها المسيرون الجدد، في ظل انتخابهم قبل أسابيع قليلة عن انطلاق المنافسة، إلا أن السريع نجح حتى الآن في مخالفة التكتيكات بالتواجد بين الثلاثة الأوائل في ترتيب بطولة ما بين الجهات "مجموعة الغرب"، بعد أن جانب صعوبة مواصلة سقوطه الحر الموسم الماضي حين انتظر إلى غاية الجولة الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الجهوي الأول. وبعد 11 جولة من البطولة، يحتل "الرايد" المركز الثاني في الترتيب، حيث يتقاسمه مع فريق آخر يعيش نفس الوضعية بعد فقدانه منذ سنوات قليلة مكانته ضمن أندية النخبة وهو اتحاد بلعاس، وذلك بمجموع 26 نقطة لكل منهما. ويعتبر الجميع في محيط سريع غليزان بأن شوار فريقم إيجابي للغاية، خاصة وأن تشكيلتهم، بقيادة المدرب نور الدين بلجباري، لم تخسر أية مباراة منذ الجولة الأولى، حيث نجحت في الفوز بثماني مباريات، منها سبع على التوالي، وتعادلتين اثنتين. وصرح رئيس النادي لواج في هذا الشأن قائلاً، "لقد ورننا وضعية صعبة جداً من جميع النواحي. فعلى سبيل المثال، تمكننا من تأهيل العديد من اللاعبين بصعوبة في اللحظات الأخيرة لضخرة الانتقالات الصيفية. وبطبيعة الحال، في مثل هذه الوضعية لا يمكننا أن نستهدف غير البقاء في بطولة ما بين الجهات، مع التطلع إلى المستقبل لبناء فريق تنافسي قادر على استعادة أمجاد النادي".



تشكيلة مائة بالمائة من خريجي مدرسة النادي

لكن مع مرور الجولات، كبرت طموحات هذا النادي، وبسيدات جماهيره التي هجرت مدرجات ملعب "الطاهر زوغاري" طيلة السنوات السابقة، تغذي الأمل في عودة فريقها إلى الواجهة، مما جعلها تحضر بقوة لمباريات أشبالها على أرضية ميدانهم، كما لا تتردد في مرافقتهم أيضاً خارج قواعدهم. وشكل هذا الأمر حافزاً إضافياً لشباب سريع غليزان وساعدهم على التآلق، رغم أنهم اكتفوا في الجولة السابقة بتعادل تطعم الهزيمة أمام الضيف مديوني وهران مضيعين نقطتين ثمينتين تسببتا في تراجعهم إلى الصف الثاني بعدما كانوا يتقاسمون الصدارة مع واد تلمسان قبل هذه الجولة الحادية عشر. وأرجع المدرب نور الدين بلجباري هذه النتيجة السلبية إلى "قلة خبرة" لاعبيه الشباب الذين بدأوا يشعرون بضغط كبير بسبب تزايد طموحات أنصارهم، على حد تعبيره. ويحاول هذا التآلق، المعروف في المنطق الكبير في مجال التكوين، إزالة هذا الضغط عن لاعبيه، مؤكداً أن "الوقت مبكر للحديث عن الصعود". وأضاف: "اتفهم رغبة جمهورنا، المتلهف لرؤية فريقه يرجع إلى المكانة التي يستحقها. يسعدنا جداً أن نرى عودة أنصارنا إلى المدرجات بقوة هذا الموسم، لقد كان لهم دور كبير في نتائجنا الإيجابية منذ بداية الموسم، ولكن يجب أن نعلموا بأنه من السابق لأوانه الحديث عن الصعود إلى الرابطة الثانية، وما نسعى له حالياً هو إنهاء مرحلة الذهاب بين الثلاثة الأوائل". في هذا الصدد، يرى هذا التآلق أن المباراتين اللتين سيخوضهما فريقه، ابتداء من غد الجمعة، أمام المتصدر شريكه في الوصافة اتحاد بلعاس، والراند واد تلمسان على التوالي، ستكونان "الاختبار الحقيقي" لأشباله حيث ستكشف عن مدى قدرتهم على لعب ودية الصعود، مثلما قال. ومهما كان مصير النادي في بطولة هذا الموسم، فإن بلجباري مقتنع بأنه "يسير في الطريق الصحيح" للعودة إلى الواجهة من خلال استعادة مكانة في الرابطة الأولى في المستقبل القريب، وهي البطولة التي تعود إلى هنا منذ أربع سنوات. وختم نفس المتحدث بالقول: "لأول مرة في تاريخ النادي، تتكون تشكيلة الأكاك من لاعبين تكونوا كلهم في الفئات الشابة، حيث يعد ذلك إنجازاً كبيراً لسريع غليزان، الذي يمكنه الآن الرهان على لاعبيه الشبان، وغالبيتهم تلاميذ في الثانوية وطلاب جامعيين، لتحقيق مشروع النادي".

مهدي

البراءة لرئيس الاتحادية الجزائرية للكاراتي دو وأعضاء مكتبه

نظمت محكمة بئر مراد رايس مساء الأربعاء، ببراءة ياسين قوري رئيس الاتحادية الجزائرية للكاراتي دو وزوجته (مدرية المنتخب الوطني إناث) وليبية المتهمين أعضاء المكتب الفيدرالي للاتحادية الجزائرية للكاراتي دو زبنتعلق الأمر بكل من "ب.م" عضو بالمكتب الفيدرالي ونائب رئيس اتحادية الكاراتي دو، وبقاضي عبد الرزاق المدير العام لوزارة الرياضة. إلى جانب كل من "م.ر" الأمين العام، "س.ع" مدير تقني وطني، وكذلك المدعو "ب.ر". وكان ياسين قوري متابعاً بتهمة فساد تتعلق بإساءة استغلال الوظيفة وتبديد أموال عمومية، ومخالفة التشريع والتنظيم الخاصين بالصرف وحركة رؤوس الأموال من وإلى الخارج لئال في الأخير البراءة لعدم وجود دلائل وبراهين تؤكد باعتبار أن الشكوى كيدية حسب هيئة دفاع جميع المتهمين وليس لها أي أساس قانوني. مهدي



الخاص بالفتات الصغرى بولاية مستغانم

تألق دراجي كنوز وهران في السباق الجهوي للدراجات

تألق دراجي نادي كنوز وهران وأولمبي براق في السباق الجهوي للدراجات الهوائية للفتات الصغرى الذي أقيم يوم الجمعة على مسلك مغلق بالواجهة البحرية ما بين صلامندر وصايلات بمستغانم. ففي سباق الأشبال على مسافة 39,6 كلم عادت المرتبة الأولى للدراج بركاني لتمان من نادي أولمبي براق متقدما على عبد القادر بشلاغم و بلعربي وليد من نادي كنوز وهران. وعادت المرتبة الأولى في سباق الأصغر على مسافة 20,2 كلم للدراج جبارة سيد أحمد من نادي برج الكيوان متبوعا بكل من قادة مصطفى يوسف من نادي أمل المالح ووداني فاروق من نادي الخميس للدراجات. وفيما يخص سباق المدارس على مسافة 4,4 كلم فقد افتك الدراج يحيى عبد الرحمان المرتبة الأولى أمام كل من الجاموس محمد من نادي كنوز وهران وبلوناس محمد من مدرسة الدراجات لسعيدة. تميزت هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة من طرف الرابطة الولائية للدراجات الهوائية لمستغانم بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة، بمستوى هنيئ مقبول حسب المنظمين. قد عرفت مشاركة تزيد من 100 دراجا من لأصناف الشبانية يمثلون تسعة رابطات ولائية من الوطن. في ختام هذه المنافسة، وزعت الجوائز والكؤوس على الدارجين المتألقين بحضور ممثلي مديرية الشباب والرياضة وبعض الوجود الرياضية بالولاية. مهدي

القسم الثاني هواة (مجموعة وسط - غرب)

نجم بن عكنون يتوج باللقب الشرفي لمرحلة الذهاب

نجم بن عكنون رسميا باللقب الشرفي لمرحلة الذهاب لمجموعة "وسط-غرب" بعد فوزه على نجم القليعة (2-0)، مستغلا تعادل مطارده المباشر، راند القبة بميدان أمام صفاة الخميس (1-1)، فيما يواصل نصر حسين داي سلسلة نتائجها الإيجابية بتسجيله للانتصار الرابع تالياً و هذه المرة خارج قواعده أمام وادي سلي (2-1)، بمناسبة الجولة الـ 14 لبطولة الرابطة الثانية لكرة القدم التي جرت مساء أول أمس. يواصل راند المجموعة الغربية، نجم بن عكنون، تربيته على كرسى الريادة، حيث حقق الأهم بتغلبه على ضيفه، نجم القليعة، بثنائية نظيفة من توقيع زاوش (د 31) و شرايطية (د 69)، ليرفع الفارق عن ملاحقه راند القبة إلى خمس نقاط كاملة. ولم يستغل أبناء المدرب بوعلام شارف، أمام الضيف صفاة الخميس، فرصة استفادتهم من ضربة جزاء في الدقيقة (80)، لما كانت النتيجة متعادلة، حيث تقدم الفريق الزائر، بهدف مباغت في الدقيقة (68)، قبل أن يدرك الراند التعادل بعد ثلاث دقائق (71). وتمكنت جمعية وهران من تحقيق فوز مثير، حيث كانت منهزمة بميدانها أمام اتحاد بشار الجديد منذ الدقيقة 32، قبل أن تقلب الطاولة، رغم طرد لاعبين اثنين، في الوقت بدل الضائع بثنائية المهاجم فريزر (6+90) و (9+14)، هذا الفوز المحقق في آخر أنفاس المباراة، مكّن "الجمعية" من الصعود على "البوديوم" على حساب شبيبة تيارت التي فرض عليها التعادل بميدانها من طرف الصاعد الجديد شبيبة الأبيار (1-1) لتتراجع إلى الصف الرابع، من جهته، فقد نصر حسين داي من المراتب الأخيرة إلى الصف الخامس، بفضل فوزه الرابع على التوالي وهذه المرة على ميدان مستقبل وادي سلي (2-1)، هذا الأخير أضحي مستقبله "حالكا" بتعادله المركز ما قبل الأخير بمجموع 13 نقطة، وهو المركز الذي كان يشغله شباب تمشنت، العائد من المشربة بنقاط المباراة (0-1)، ليصعد للمركز الـ 13 رفقة أمل الأربعة بمجموع 14 نقطة لكل فريق. ونجح الأمل في العودة من سعيه بنقطة ثمينة في معركة مفادرة منطقة الخطر قبل جولة واحدة من إسدال الستار على مرحلة الذهاب.

مهدي

البطولة الجهوية لكرة القدم للمدارس الابتدائية : انطلاق المنافسة بمعسكر بمشاركة 8 فرق

انطلقت أول أمس بمعسكر عواد لمعسكر البطولة الجهوية لكرة القدم للمدارس الابتدائية للذكور والتي تقام بمناسبة الاحتفالات المخلدة للذكرى السبعين لاندلاع الثورة التحريرية العجيبة. وتعرف هذه التظاهرة الرياضية المنظمة بمبادرة من الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع مديرتي التربية والشباب والرياضة، مشاركة تزيد من 100 لاعبا في صف أقل من 12 سنة يمثلون ثمانية فرق لمدارس ابتدائية من ثماني رابطات ولائية مدرسية من غرب البلاد متمثلة في سيدي بلعاس ومعسكر وعين تموشنت وسعيدة والعمامة وبنينا وبني عباس والبيض. وتميز اليوم الأول من هذه المنافسة الكروية بإقامة مباراتان افتتاحيتان بمعسكر عواد لمدينة مسكر والتي عرفت الأولى فوز الفريق المدرسي لولاية سيدي بلعاس على الفريق المدرسي لولاية البيض بنتيجة هدف مقابل صفر، فيما تميزت المباراة الثانية بتفوق الفريق المدرسي لولاية سعيدة على الفريق المدرسي لولاية بني عباس بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف. وستكون هذه المنافسة الكروية بمثابة مرحلة مؤهلة للفريق الفائز بالمرتبة الأولى إلى البطولة الوطنية لكرة القدم للمدارس الابتدائية لفئة أقل من 12 سنة المقررة في الفترة من 28 إلى 30 ديسمبر الجاري بالجزائر العاصمة، وفق ذات المصدر. ويأتي الهدف من تنظيم هذه البطولة لخلق فضاء للتبادل بين اللاعبين المتميزين لفرق كروية مدرسية وزرع القيم والروح الرياضية ونبذ العنف وتشجيع ممارسة كرة القدم لدى الفئات الصغرى، حسب السيد مصدق.

الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال إعادة انتخاب كمال سعدي على رأس الهيئة الفدرالية

أعيد انتخاب كمال سعدي على رأس الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال للعهدة الأولمبية (2024-2028) خلال أشغال الجمعية العامة الانتخابية التي جرت، الخميس الماضي بالمركب الأولمبي محمد بوضياف (الجزائر العاصمة). وتحصل الرئيس المنتخب على 26 صوتا للأعضاء الـ 31 الذين يحق لهم التصويت، مقابل صوتين (لا) و3 أصوات (مفقا). كما انتخب أعضاء الجمعية العهدة الأولمبية (2024-2028). وجاء ذلك بعدما عاقبت وزارة الشباب والرياضة، آنذاك، الرئيس الأسبق اسماعيل بولحية "بالتوقيف تحفظيا". ليفتح المجال بعدها لعقد الجمعية الانتخابية، قبل أن يتم تأجيلها بسبب غياب شروط انعقادها ويفتح باب الترشيحات مجددا ويتم قبول مترشحين اثنين لرئاسة الاتحادية وهما كمال سعدي (النادي الرياضي لشباب بلوزداد) والطبيب بولحية (رابطة باتنة). وتحصل كمال سعدي على 18 صوتا، مقابل ثمانية لمنافسه الطبيب بولحية.

مهدي

الرباط الصليبي يُجبر جيمي كابو لاعب لانس الفرنسي على اعتزال كرة القدم

أعلن جيمي كابو لاعب لانس الفرنسي، بشكل رسمي اعتزال كرة القدم بعمر 30 عاما بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي في أكتوبر 2022. وقال لاعب لانس عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام": "بعد معركة طويلة، حان الوقت لقلب الصفحة. أعلن بكل حزن عميق انتهاء مسيرتي كلاعب كرة قدم شكرا لكم جميعا على دعمكم الدائم هذه الهدايا التذكارية الثمينة".



اتخذت كابو لاعب لانس قرار تعليق حذائه بعد عدم تعافيه من إصابة الرباط الصليبي التي تعرض لها في أكتوبر من عام 2022. لعب كابو صاحب الـ 30 عاما 268 مباراة احترافية بقمصان تروا ولوريان وأنجيه ولانس خلال مسيرته في كرة

"نتفليكس" يبتئ نسختين من موندiales السيدات

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" حصول شركة نتفليكس الأمريكية للبت الرقمي الترفيهي على حق بث بطولتي كأس العالم 2027 و2031 للسيدات في أمريكا. ولم يتم عرض التفاصيل المالية، ولكن جيانا إنفانتينو رئيس "فيفا" تحدثت عن "لحظة تاريخية لحقوق الإعلام الرياضي". وأضاف: "هذا الاتفاق يرسل رسالة قوية بشأن حقيقة قيمة بطولة كأس العالم للسيدات واللعبة النسائية في العالم". وتقام نسخة 2027 في البرازيل، بينما لم يتم تحديد مكان إقامة نسخة 2031، وينتظر أن تتقدم أمريكا بطلب لاستضافة هذه النسخة. وذكر فيفا أن نتفليكس ستبث كل مباراة بشكل مباشر، كما ستقدم بثا مزدوجا باللغتين الإنجليزية والإسبانية. وأضاف: "نتفليكس ستنتج أيضا فيلما وثائقيا عن كرة القدم النسائية قبل كل بطولة".

من رونالدو إلى ميليتو... كرسي الرئيس ينادي أساطير الملاعب

أصبح النجم الأرجنتيني دييغو ميليتو أحدث نجوم كرة القدم الذين استبدلوا الملاعب بمتصب الرئيس على مستوى الأندية. وتم انتخاب دييغو ميليتو، نجم إنتر ميلان الإيطالي السابق، رئيسا جديدا لنادي راسينغ الأرجنتيني، بعدما كان واحدا من أساطير لاعبي. وكان صاحب الـ 45 عاما قد ترشح لانتخابات رئاسة راسينغ، بعد أسابيع من تتويج الفريق بطلا لكأس كوبا سود أمريكانا، وهو أول لقب قاري له منذ عام 1988.

خوان ريكلمبي

في ديسمبر 2023، أصبح الأسطورة خوان رومان ريكلمبي رئيسا لنادي بوكا جونيورز الأرجنتيني. تلك الانتخابات كانت ثاني أكبر انتخابات لرئاسة ناد في تاريخ كرة القدم بعد برشلونة عام 2010، حيث شارك فيها أكثر من 43 ألف عضوا. ويتمتع ريكلمبي بعلاقة استثنائية مع جماهير بوكا جونيورز، حيث يعتبره الكثير منهم أفضل لاعب في التاريخ، وهو ما دفعهم لاختيار مشوقهم رئيسا للنادي.

رونالدو نازاريو

يعتبر الأسطورة البرازيلية رونالدو رئيسا لنادي بلد الوليد في دوري الدرجة الأولى الإسباني، وذلك منذ سبتمبر 2018. ويمتلك رونالدو منذ عام 2018، نسبة 51% من أسهم بلد الوليد، الذي هبط للقسم الثاني مرتين في عهده قبل أن يعود الموسم الماضي. لكن في خطوة مفاجئة قبل بضعة أيام، قرر "الظاهرة" الترشح على منصب رئيس الاتحاد البرازيلي لكرة القدم، وهو ما قد يدفعه للتضحية بناديه الإسباني.

روماريو

يتأسس الأسطورة البرازيلية روماريو منذ مطلع عام 2024 نادي أمريكا البرازيلي الذي يتخذ من مدينة ريو دي جانيرو مقرا له. وسيطر اسم روماريو على العناوين مؤخرا بعد إعلانه العودة إلى ممارسة كرة القدم في سن الـ 58، وذلك من بوابة النادي الذي يتأسسه. اللافت أن روماريو، الذي اعتزل ممارسة لعبة كرة القدم في 2010، وقع كذلك مع نجله رومارينيو، ليلبس سونيا في نادي أمريكا.

فيرون

تمتع اللاعب الأرجنتيني الدولي السابق خوان سيباستيان فيرون بمسيرة ناجحة في أوروبا، حيث لعب في مرحلة ما مع مانشستر يونايتد. فيرون عاد إلى وطنه إستوديانتييس لا بلاتا، حيث فاز بكأس ليبرتادوريس ولعب في نهائي كأس العالم للأندية ضد برشلونة. وفي عام 2014، أصبح صاحب الـ 49 عاما رئيسا للنادي بعد حصوله على 75% من الأصوات، والمثير أنه تعاقب مع نفسه كلاعب، ليعود إلى الملعب في أكثر من مناسبة.

معاقبة شقيق بوغبا بالسجن 3 سنوات بتهمة ابتزاز بطل كأس العالم 2018

تلقى ماتياس بوغبا، شقيق بول بوغبا لاعب جوفنتوس الإيطالي السابق، عقوبة كبيرة بعد محاولة ابتزاز اللاعب الفرنسي الدولي. وقضت إحدى محاكم باريس بإدانة ماتياس بوغبا، شقيق لاعب مانشستر يونايتد ويوفنتوس السابق بول بوغبا، بتهمة محاولة ابتزاز شقيقه، بطل كأس العالم 2018. وقررت المحكمة، فرض حكم بالسجن على ماتياس لمدة ثلاث سنوات، منها سنتان مع إيقاف التنفيذ. ويتيح له الحكم قضاء السنة الأولى من العقوبة في منزله مع ارتداء سوار إلكتروني لمراقبة تحركاته. كما أصدرت المحكمة أحكاما بالسجن تتراوح بين 3 و8 سنوات بحق خمسة متهمين آخرين بتورطهم في الابتزاز الذي استهدف بول بوغبا للحصول على 13 مليون يورو.

ومع ذلك، لم تجد المحكمة أدلة كافية تدعم مزاعم الخطف التي نسبت إلى متهمين آخرين. وفي تعليق له، صرح محامي ماتياس بوغبا، مبيكو تابولا لشبكة "RMC" الفرنسية أن موكله "مصدوم" وسيستأنف الحكم، مشيرا إلى أن ماتياس قد أكد براءته منذ البداية وأشار إلى أنه تعرض للتلاب والضغوط، وأنه لم يكن لينفذ أي تصرف ضار تجاه شقيقه. يذكر أن ماتياس بوغبا، البالغ من العمر 34 عاما، هو لاعب كرة قدم سابق مثل منتخب غينيا ولعب لعدة أندية أوروبية.

رئيس مارسيليا: يسألونني عن بوغبا أكثر من نتأجنا



أكد رئيس نادي مارسيليا، الإسباني باولو لونفوريا، موقفه من صفقة الفرنسي بول بوغبا وانتهى عقد بوغبا مع جوفنتوس في أواخر نوفمبر الماضي، علما بأنه عوقب بالإيقاف منذ سبتمبر 2023 بعدما جاءت نتيجة اختبار المنشطات الخاص به إيجابية. وقال لونفوريا إنه لم تكن هناك "مناقشات في مرحلة متقدمة" ولا "محادثة جارية" مع بول بوغبا الذي بات من دون فريق منذ فسخ عقده مع جوفنتوس. وقال لونفوريا مبتسما: "عدد الأشخاص الذين يسألونني عن بول يتخطى أولئك الذين يتحدثون معي عن نتأجنا". وأضاف: "إنه لاعب وشخص استثنائي، وقد قضيت معه بعض الوقت في يوفنتوس (حين كان كشافا لعلاق تورينو بين 2015 و2018). يسعدني أن العقوبة المفروضة عليه قد خففت". وتابع: "لكن في الوقت الحالي، لا توجد مناقشة في مرحلة متقدمة. سننظر اجتماعا داخليا هذا الأسبوع لمناقشة أهدافنا في فترة الانتقالات. عندما يكون هناك لاعب من طراز عالمي متوفر في سوق الانتقالات، يجب علينا التحليل". وأردف: "لكن لا توجد محادثة جارية ولا قرار اتخذ. لا أقفل الباب لأنه متوفر في سوق الانتقالات. لكنها مجرد تكهنات وأحلام أكثر من كونها واقعا". وخففت محكمة التحكيم الرياضي (كاس) عقوبة بوغبا في بداية أكتوبر، من 4 أعوام إلى 18 شهرا، ليصبح بإمكانه العودة إلى الملاعب في مارس المقبل.





خطوة لحل أزمة أولمو في برشلونة

ألفاريز: تجربتي مع ريال مدريد لها قيمة كبيرة ولست نادماً على رفضهم!

أبدي المهاجم الأرجنتيني خوليان ألفاريز لاعب أتلتيكو مدريد، رأيه في قراره بالبقاء في الأرجنتين ورفضه الانتقال إلى ريال مدريد عندما كان صغيراً. نجم مانشستر سيتي السابق أتاحت له فرصة الخضوع للاختبار في ريال، في سن الحادية عشر، ورغم محاولة النادي لاقتناعه بالانضمام للفريق، إلا أنه قرر الاستمرار في الأرجنتين ومواصلة بناء مسيرته الكروية هناك. وقال ألفاريز في تصريحات لصحيفة "ماركا" الإسبانية عن مدى رضاه عن هذا القرار: "لا أعلم، لكن يمكنني القول إنني راض جداً عما حققته وما فعله، ورغم أن المرء دائماً لا يشعر بالرضا الكامل ويرغب في المزيد بشكل مستمر، إلا أنني أعتقد أن كل شيء يحدث لسبب". وأضاف: "إذا حدث الأمر بهذه الطريقة، فذلك لأنه كان مقدرًا له الحدوث، حيث قمت بإضافة تجربة أخرى إلى حياتي، هذه أشياء لن أنساها، لا هذا الاختبار أو غيره من الاختبارات التي خضتها مع أندية أخرى، وكذلك ما عشته حتى بلغت الخامسة أو السادسة عشر تقريباً، كل هذه الأمور تجعلك تنمو كشخص وكلاعب، لذلك كل تجربة مرت بها في حياتي لها قيمة كبيرة". وكان صاحب الـ24 سنة قد أنهى رحلته مع مانشستر سيتي خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، وانضم إلى أتلتيكو مدريد في صفقة وصلت قيمتها 75 مليون يورو، وقد تصل إلى 95 مليوناً بالإضافة.

جوليانو سيميووني يكشف عن حلمه الأكبر

كشف جوليانو سيميووني مهاجم أتلتيكو مدريد، أن حلمه الأكبر مع الروخيبلانكوس هو التتويج بالكثير من الألقاب والتواجد للأبد مع الفريق. وأشار سيميووني، في تصريحات صحفية: "حلمي الأكبر في أتلتيكو مدريد هو التمكن من حصد بطولات عديدة هنا بهذا الشكل مع هذا الفريق والتواجد هنا للأبد، مشاركتي الأولى مع أتلتيكو كانت شيئاً لطالما حلم به منذ كان طفلاً". وأضاف: "كان أمراً رائعاً حقاً، كنت أعمل منذ وقت طويل. خوض أول مباراة مع فريق أحلامك شيء لا يصدق لأي فتى"، بعد أن لعب بالفعل 19 مباراة مع أتلتيكو منها 10 أساسياً أحرز خلالها هدفاً، ليساهم في فوز فريقه 2-0 على لاس بالماس. وأتم: "ذلك ثمره العمل الذي أقوم به منذ التعافي من الإصابة القوية أمام أليفيس".

محامية مبابي تشعل الحرب مع باريس بتصريحات نارية

أشعلت دلفين فيرهيدين، محامية كيليان مبابي نجم ريال مدريد الإسباني، الحرب مع فريقه السابق، باريس سان جيرمان الفرنسي، بسبب المستحقات المالية التي لم يحصل عليها. النزاع بين مبابي وباريس يبدو أنه سيستمر لفترة طويلة، وسيكون حله النهائي على يد القضاء، بعد الفشل في التوصل إلى اتفاق عبر قنوات الاتحاد الفرنسي لكرة القدم. ويطالب مبابي ناديه السابق بدفع مستحقات بقيمة 55 مليون يورو، في حين يرفض باريس الأمر معللاً ذلك بوجود اتفاق شفهي بين الطرفين بنجذب دفع المبلغ المذكور. فيرهيدين، إحدى محاميات مبابي، قالت في تصريحات، نشرتها يومية موندو ديبورتيفو الإسبانية: "نحن أمام سابقة خطيرة في عالم كرة القدم، باريس يوافق على لوائح المشاركة في أي بطولة يشارك فيها، ولكن الوضع الحالي يقول أن رابطة الأندية واتحاد الكرة لا يملكان أي سلطة على باريس". وأضافت: "القضية أصبحت أكبر بكثير من كونها قضية لموكلي، وقد تتسبب في تفجير كل شيء، نحن أمام حالة وكان باريس يقول لكل الأندية عليكم بالتوقف عن دفع المستحقات ورواتب اللاعبين، وستجبروهم على الذهاب إلى المحكمة، وبعدها تنتهي مسيرتهم دون أن يحصلوا على مستحقاتهم". واستطردت محامية مبابي: "لا نرغب في الحصول سوى على ما نستحقه، لا نريد فرض أي عقوبات على باريس، سان جيرمان يرغب في الإفلات من القانون والقواعد، إنهم مستعدون للإطاحة بالنظام بدلاً من الوفاء بالالتزامات".



تشييزني يؤكد قرار فليك

دعم البولندي فويتشيك تشييزني، حارس مرمى برشلونة، قرار مديره الألماني هانز فليك، مشيراً إلى أنه لا يشعر بالإحباط لعدم حصوله على فرصة الظهور الأول مع البرسا. وأبرم برشلونة صفقة ضم تشييزني، بشكل مجاني، بعد الإصابة الطويلة التي تعرض لها الحارس الأساسي تيير شتيجن، لكن البولندي لم حتى الآن في أي مباراة. وقال تشييزني خلال تصريحات لقناة "Eleven Sports" البولندية: "متى سأظهر مع برشلونة لأول مرة لا أعرف، قلت من البداية أنه يجب أن أعود إلى لياقتي البدنية أولاً وهذا هو الشيء الأكثر أهمية". وأضاف الحارس البولندي صاحب الـ34 عاماً: "الآن أشعر أنني مستعد تماماً للعب، جسدياً وعقلياً". وأيد تشييزني بشكل كامل قرار فليك بإشراك إيناكي بينيا، الذي لعب 18 مباراة في الليغا ودوري الأبطال. وأشار حارس مرمى برشلونة: "لا أشعر بالإحباط من هذا الوضع لأنني أتفق معه بنسبة 100٪".

فينيسيوس يحتفل بإزالة شوكة رودري رغم إيقافه!

يحتفل البرازيلي فينيسيوس جونيور، جناح ريال مدريد، بإزالة شوكة رودري من حلقه، بعد الفوز بجائزة ذا بست، لأفضل لاعب في العالم 2024، من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا". فينيسيوس سيتواجد في ملعب سانتياغو بيرنابيو مساء اليوم، في لقاء الريال وإشبيلية، الذي سيختم به الميرينجي عام 2024، رغم إيقاف اللاعب البرازيلي وغيابه عن اللقاء بسبب تراكم البطاقات الملونة للوصول للإنذار الخامس. ومن المنتظر أن يحتفل الريال مع جمهوره بلقب كأس القارات للأندية، الذي توج به قبل أيام في قطر، على أن يحتفل فينيسيوس مع المديرين بالقبول بجائزة ذا بست، واستعراضها أمام مدرجات البرينابيو. وتمكن فينيسيوس من إزالة شوكة الكرة الذهبية التي توج بها رودري، نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، عكس كل التوقعات، الأمر الذي أثار غضب اللاعب والنادي الملكي بأسره، وجعل الميرينجي يضطلع بالاحتفال السنوي الذي أقامته مجلة فرانس فوتبول العاصمة الفرنسية باريس في أكتوبر الماضي. يشار إلى أن فينيسيوس كان قد تحصل على الإنذار الخامس في مباراة الريال الماضية، محلياً، في فايكاس، أمام رايو فايكانو، بعد الاحتجاج على الحكم في أحد قراراته.



شاهين: لا مكان لهؤلاء في دورتموند

طالب نوري شاهين، مدرب بوروسيا دورتموند، لابعيه بضرورة إنهاء سلسلة التعادلات، التي سقط فيها الفريق خلال لقاءاته الثلاثة الأخيرة بالدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وبلتقي دورتموند مع مضيفه فولفسبورغ، اليوم الأحد، في المرحلة الـ15 من المسابقة المحلية. وقال شاهين للصحفيين: "يجب علينا الفوز بهذه المباراة.. علينا أن نعي حقيقة النادي الكبير الذي نلعب له.. أي شخص لا يدرك ذلك، فهو في غير مكانه هنا". وأردف: "نعاني من أزمة نتائج.. لا يمكننا أن نرضى بالتواجد في المركز الثامن.. رأيت مرارا وتكرارا، خلال النصف الأول من الموسم، إلى أين يمكن أن تذهب الأمور.. لكننا واجهنا أيضا الكثير من النكسات". وأضاف: "مع ذلك، أتوقع مني ومن فريقتي، أن نكون أكثر استقرارا وثباتا.. ينبغي أن نحقق ذلك، في أسرع وقت ممكن". وربما تتعزز صفوف دورتموند بعودة يولييان براندرت، لاعب الوسط، والمدافع فالديمار أنطون، عقب تعافيهما من الإصابة، لكن مشاركة جوليان رايسون ما زالت محل شك.

وتحمل المباراة طابعا ثاريا لدورتموند، الذي سيحاول رد الاعتبار من خسارته 1/0 أمام فولفسبورغ، بالدور الثاني لبطولة كأس ألمانيا، في أكتوبر الماضي، على ملعب (فوكسفاغن أرينا)، الذي يستضيف اللقاء المقبل بينهما.

وأتم شاهين: "حصلوا (فولفسبورغ) على الاستقرار بعد مباراة الكأس، وحصدوا الكثير من النقاط.. الفريق لديه بصمة واضحة.. لم يحالفنا الحظ بعض الشيء، بالخروج من الكأس في ذلك الوقت، لكننا الآن نساغر بمزيد من اللاعبين، ونريد الانتصار في اللقاء".

تغيير اسم كأس السوبر الألماني اعتبارا من 2025



أعلنت رابطة الدوري الألماني لكرة القدم، أن كأس السوبر المحلي سيحمل اسم الأسطورة فرانز بيكنباور، اعتبارا من النسخة المقبلة في أوت 2025. ويأتي ذلك تكريما لبيكنباور المتوفي في السابع من جانفي الماضي عن عمر 78 عاما. وأوضحت الرابطة، في بيان لها، "المنافسة السنوية بين بطل ألمانيا والفايز بكأس ألمانيا ستسمى في المستقبل كأس فرانز بيكنباور". ونظمت مباراة الكأس السوبر من عام 1987 إلى عام 1996 من قبل الاتحاد الألماني للعبة، قبل أن تتكفل الرابطة بتنظيمها منذ عام 2010.

ومن المقرر أن تقام نسخة 2025-2026 من الكأس السوبر فرانز بيكنباور في 16 أوت 2025. وفاز أسطورة كرة القدم الألمانية بيكنباور بلقب الدوري الألماني 5 مرات كلاعب (1969، 1972، 1973، 1974، 1980) والكأس 4 مرات (1966، 1969، 1969، 1971).

هارى كين: الآن يمكنني الاستمتاع بالعطلة

أكد هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، رضاه التام عن المستوى الذي قدمه فريقه في اكتساح لايبزيغ (1-5)، أول أمس، خلال اللقاء الذي أقيم على ملعب أليانز أرينا، ضمن لقاءات الجولة الـ15 من الدوري الألماني.

وقال كين، في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لبايرن ميونخ: "في بعض الأحيان تكون هناك أمور أهم من كرة القدم (تعليقا على حادث ماغديبورغ)" كان سوقا للهدايا شرقي ألمانيا قد شهد حادث ضحيته شخصين. وأضاف: "بالنظر إلى المباراة قدمنا مستوى جيد وسيطرنا بصورة كبيرة وحررنا الكرة وتميزنا في الضغط المعاكس، هذه طريقة جيدة لإنهاء العام". وتابع: "هذا أمر مهم لدينا، تريد دائما الوصول إلى العطلة بعد تحقيق انتصار، نحن في صدارة الترتيب وهذا يمنحنا شعور جيد للعام الجديد، يمكننا الاستمتاع بالعطلة بعض الشيء، ومن ثم النظر إلى ما ينتظرنا". أما كونراد لايمر فقال، بعد المباراة: "اعتقد أننا قدمنا مستوى جيد، حققنا انتصار مهما للغاية أمام فريق جيد قادر دائما على تشكيل الإزعاج في الهجوم". واستكمل لايمر تصريحاته: "بشكل عام لم يكن انتصارنا في خطر اليوم، هكذا يجب أن نصل إلى العطلة الشتوية والاستمتاع بالإجازة".

كيميتش: البايرن تخطى ما حدث أمام ماينز

علق جوشوا كيميتش، لاعب وسط بايرن ميونخ، على الانتصار الكبير الذي حققه فريقه على حساب ضيفه لايبزيغ (1-5)، أول أمس، ضمن لقاءات الجولة الـ15 من الدوري الألماني. وقال كيميتش، في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لبايرن ميونخ: "قدمنا مستوى جيدا للغاية، بدأنا بصورة رائعة واستقبلنا بعدها هدف التعادل، لكن كان واضحا نبتنا في تحقيق الانتصار منذ البداية". وواصل: "حققنا الانتصار بصورة مقنعة. المدرب وضع لنا المثال وشعرنا بتقدمنا أسوأ مستوى لنا هذا الموسم أمام ماينز (الخسارة 2-1)، وبالتالي كان من المهم إظهار رد الفعل، بإثبات أننا تخطينا ذلك الأمر". بدوره، قال توماس مولر: "عرفنا بإحداث ماغديبورغ بعد المباراة (كان سوقا للهدايا شرقي ألمانيا قد شهد حادث دهنس راج ضحيته شخصين)، من الصعب غالبا وضع الأمور في نصابها الصحيح، نحن نركز على كرة القدم بالكامل، ومن ثم نواجه الواقع بين الحين والآخر". وأضاف: "أردنا الفوز بشدة وفعلنا ذلك بطريقة معينة، لا يمكنك التخطيط أبدا لنتيجة واضحة كهذه، يمكنك فقط التخطيط لأشياء وتطبيقها والتي ستقودك بعد ذلك إلى طريقك؛ المواجهات الثنائية وسرعة التمير وما إلى ذلك". وأتم: "اليوم كان أكثر راحة مما كان الوضع عليه أمام ماينز الأسبوع الماضي، لايبزيغ فريق يريد لعب كرة القدم حتى لو لا يمر بأفضل أحواله في الوقت الحالي، واستفدنا بدورنا من ذلك جيدا ولم ننزعج بعد هدف التعادل وواصلنا اللعب حتى النهاية".

حادثة ماغديبورغ تطفئ على فوز بايرن ميونخ

علق فتنست كومباني مدرب بايرن ميونخ، على إسقاط لايبزيغ بنتيجة (1-5) بملعب أليانز أرينا، مساء أول أمس ضمن الجولة الـ15 من الدوري الألماني. وقال كومباني في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لبايرن ميونخ: "حقيقة من المستحيل التحدث عن كرة القدم في الوقت الراهن، نحن نشكر في الناس في ماغديبورغ الأتولية هي أن نتعم بالسلام يوما ما ليس فقط في ألمانيا بل في كل مكان، نحن نقترّب من نهاية العام وأتمنى أن نحقق انتصارات من أجل السلام العام المقبل". وذكرت صحيفة "بيلد" الألمانية، أن 11 شخصا على الأقل قتلوا، وأصيب نحو 80 آخرين، في "هجوم" استهدف سوق هدايا عيد الميلاد في مدينة ماغديبورغ. وبدوره قال يان كريستيان دريسين الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ: "علمنا بأحداث ماغديبورغ أثناء المباراة، ولهذا السبب قررنا إلغاء احتفالات عيد الميلاد، كانت المباراة بمثابة ختام رائع لعام لم يكن سهلا علينا على الإطلاق، نحن سعداء بتقدمنا قليلا في قمة الجدول الآن، ونرى كيف ستعامل منافسونا غدا وتدخل العام الجديد بثقة كبيرة". بينما قال كريستوف فرويند، المدير الرياضي لبايرن: "نعرف ما نحن قادرين على القيام به، عندما نطبق أسلوبنا لمدة 90 دقيقة، نعرف ما هو ممكن وأظهرنا ذلك في أرض الملعب اليوم، هذا بيان حقيقي لاستحقاقنا الفوز بذلك الطارق، هذا إنهاء جيد وأظهرنا رد فعل جيد". وعزز بايرن ميونخ صدارته لجدول الترتيب بعدما رفع رصيده إلى 36 نقطة، بينما تجمد رصيد لايبزيغ عند 27 نقطة في المركز الرابع.

الاتحاد الألماني يؤجل نظر احتجاج بوخوم بشأن واقعة "القداحة"

أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، أول أمس، أن المحكمة الرياضية التابعة له ستنتظر احتجاج نادي بوخوم على نتيجة مباراته أمام يونيون برلين ببطولة الدوري الألماني يوم 9 جانفي المقبل. وشهدت المباراة تعرض باتريك درويس، حارس مرمى بوخوم، لضربة في رأسه من قداحة ألقيت عليه من جانب مشجعي يونيون خلال لقاء الفريقين يوم السبت الماضي. وتوقفت المباراة لمدة 25 دقيقة في الوقت الذي لم يتمكن خلاله الحارس من استكمال اللقاء، الذي انتهى بتعادل الفريقين 1-1. وتقدم فريق بوخوم، الذي يتذلل جدول ترتيب المسابقة، باحتجاج على النتيجة أمام الاتحاد الألماني لكرة القدم، وشدد على أنه لم يكن لديه أي بدلاء عندما أصيب درويس واضطر للاستعانة بأحد مهاجميه لحراسة عرين الفريق خلال الوقت المتبقي من اللقاء. من جانبه، أكد يونيون برلين يوم الخميس أنه فرض حظرا على المشجع المشتبه به من دخول أي ملعب على مستوى البلاد لمدة 3 سنوات، مشيرا إلى أن المتهم يخضع أيضا لعقوبة جنائية بعد تحديد هويته سريعا.

وأكد ديتر هيكنغ، المدير الفني لفريق بوخوم، أن درويس سيكون قادرا على المشاركة في مواجهة هايدنهايم يوم الأحد المقبل، بعد عودته لتدريبات الفريق الخميس.

وقال هيكنغ: "لقد تحدثت معه يومي الإثنين والثلاثاء، ما زال منزعجا نوعا ما وهو أمر مفهوم، لأن تلقى الضربات أثرت عليه" وأضاف: "أخبرته بأنه بإمكانه أن يقرر إذا كان قادرا على اللعب، لكنني أيضا أدرك أن عليه العودة إلى المرمى في أسرع وقت للعودة إلى الروتين اليومي".

مانشستر يونايتد يفقد نجمه فترة طويلة

يواجه لاعب مانشستر يونايتد، فترة غياب طويلة أخرى عن الملاعب بسبب الإصابة، ما يزيد من معاناته خلال موسم مع الشياطين الحمر. ومنذ انضمام الدولي ماسون ماونت إلى المان يونايتد في جويلية الماضي قادما من تشيلسي، لم يجد لنفسه مكانا أساسيا إذ يعاني من تراجع في المستوى ومشاكل إصابات متكررة. وقال روبن أموريوم مدرب مانشستر يونايتد: "ماونت سيغيب لأسابيع عدة بعد إصابته في مباراة الدوري مع مانشستر سيتي الأسبوع الماضي". وأضاف: "ما يمكنني فعله هو مساعدة ماس، وتعليمه كيفية لعب أسلوبنا أثناء فترة التعافي. أحاول استغلال هذا الوقت ليفكر في أشياء مختلفة". وأردف: "أعتقد أن أصعب جزء هو أننا لا نملك الوقت للتدريب بشكل كاف كما ينبغي أثناء التعافي من الإصابات المتكررة". وأمضى: "نحن دائما نساغر، لدينا مباريات وتدريبات، ولا يكون الفريق كاملا معا، وهذا يجعل من الصعب إعادة بناء أسلوب اللعب قبل عودة اللاعب إلى المباريات". وأشار: "غياب ماركوس راشفورد عن آخر مبارياتنا لم يكن بسبب مشكلة انضباطية، سيكون حاضرا في مواجهة بورنموث الأحد المقبل". وأعرب أموريوم: "أعتقد أن الفريق يحقق تقدما، رغم أنه ما يزال يحتل المركز الثالث في ترتيب فرق الدوري". وأفاد: "أعتقد أننا نتحسن بالقرب من منطقة جزاء الخصم. لعبنا بعض المباريات كنا فيها بالقرب من منطقة الجزاء، ولكن من دون تهديد حقيقي. يمكنك رؤية أشياء مختلفة (أمام توتنهام في ربع نهائي كأس الرابطة الخميس)".

وتابع: "يمكنك أن ترى أننا نسد. نحن قريبون من الهدف وتشعر بذلك، تشعر به حقا. أعتقد أن هذا شيء جيد في فريقنا. أشعر أن فريقنا أصبح أسرع ويضغط بشكل أكبر". وأتم: "اللياقة البدنية تتحسن، وفهم أسلوب اللعب أيضا، ويمكنك رؤية ذلك من خلال الاستحواذ على الكرة في المباريات".

أرتيتا: من المستحيل أن أكون مدربا لفريق غير أرسنال بالبريمير ليغ

أكد ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال، أنه لا يفكر كثيرا في مستقبله على المدى الطويل، في الذكرى السنوية الخامسة لتوليه تدريب الفريق. وتولى أرتيتا، تدريب أرسنال وهو يحتل المركز العاشر بعد 3 أسابيع من إقالة أوناي إيمري. ومنذ ذلك الوقت، تمكن من إحداث نقلة لأرسنال، وما زال مصمما على استماعه بالدور، لكن عندما سئل عن تصوره لنفسه في نفس المقعد في عام 2029، اعترف أن الأمر يبدو بعيدا جدا.

ويسأله عما إذا كان يتخيل نفسه مدربا لأرسنال 50 أعوام أخرى، أجاب أرتيتا على الفور: "لا.. أعتقد أنه يجب أن تعيش في الوقت الحالي في هذه الوظيفة، وبكل وضوح يجب أن تخطط لما سيأتي على المدى المتوسط، والطويل، هذا مؤكد، وعقدنا العديد من المحادثات فيما يتعلق بهذا الشأن". وأضاف: "لكن أعتقد أن الطاقة يجب أن تكون في وقتها، مع الانتباه لكل تفصيلة وفهم كيفية سير الأمور، ووضع المزيد من العمليات لتحسين اتخاذ القرارات، ودائما أن يكون الهدف هو إبقاء الجميع في أفضل حالة، للحصول على أفضل ما لديهم، والتأكد من أنهم يشعرون بأنهم جزء مما يفعلونه". وقال أرتيتا إنه "من المستحيل في الوقت الحالي أن يتخيل نفسه مدربا لفريق آخر في الدوري الإنجليزي الممتاز، وأضاف: "لدي طاقة محدودة للغاية؛ لأنني أضعها كلها في تدريب هذا النادي. أقدم أفضل ما عندي للاعبين والعاملين".

وأكد "هذا هو طموحي الوحيد، أن أجعل هذا النادي أكثر نجاحا". وقال أرتيتا، 41 عاما، إنه لم يندم على أي من القرارات التي اتخذها، حيث اتخذها بعد تحليل دقيق، لكنه أضاف "بعضها كان صحيحا، والعديد منها كان خاطئا، للأسف".

ماريسكا عن رحيل لاعب تشيلسي؛ كل شيء وارد



اعترف إنزو مارييسكا مدرب تشيلسي، بأن أحد لاعبي الفريق الجدد، قد يغادر النادي سريعا، الشهر المقبل. وانضم كيرنان دوسبوري هال، إلى تشيلسي من ليستر سيتي في صفقة قدرت بـ 30 مليون إسترليني الصيف الماضي، ليعود إلى العمل مع مدرب ليستر السابق مارييسكا. ومع ذلك، لم يبدأ اللاعب بعد أي مباراة مع تشيلسي في الدوري الإنجليزي الممتاز؛ حيث لعب 55 دقيقة في المسابقة، واقتصر وقت لعبه إلى حد كبير على الدوري الأوروبي، حيث سجل هدفين وصنع هدفا في 6 مباريات. وجاء الهدف الثاني في فوزه تشيلسي الخميس الماضي (5-1) على شامروك روفرز، على ملعب "ستامفورد بريدج". ورفض مارييسكا، تأكيد ما إذا كان دوسبوري هال سيظل مع الفريق مع الموسم.

وقال في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل": "لا أستطيع قول أي شيء، ليس عن كيرنان بل عن كل الفريق؛ لأنه عندما تكون نافذة الانتقالات مفتوحة، لسوء الحظ يمكن أن يحدث أي شيء".

وأضاف: "أنا لا أركز على جانفي (وقت نافذة الانتقالات الشتوية). الشيء الوحيد الذي يمكنني قوله عن كيرنان هو أننا سعداء للغاية بالطريقة التي يعمل بها، ونحن سعداء للغاية بأدائه، وهذا هو رأيي في كيرنان". وأضاف: "لا تريد أن يرحل أحد لاعبيتنا. المشكلة هي أنه في بعض الأحيان يكون السؤال موجها أكثر لهم، إذا قالوا، حسنا، أنت لا تريدني علي أن أرحل، لكنني لست سعيدا، أريد اللعب أكثر. في هذه الحالة، لن نقول، لا، عليك البقاء، إنها مسألة انطاق بين النادي واللاعب. الشيء الوحيد الذي يمكنني قوله هو أننا سعداء بكيرنان، ثم سنرى ما سيحدث".

مانشستر يونايتد ينهي إجراءات التعاقد مع جوهرة باراغواي



أنهى نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي إجراءات التعاقد مع جوهرة باراغواي، ديبجو ليون، للانضمام للشياطين الحمر في العام المقبل، 2025. الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أفاد مساء الجمعة بتوقيع ليون على كل الوثائق القانونية للانتقال للنادي الإنجليزي. ومن المنتظر أن يصبح اللاعب، الذي يبلغ من العمر 17 عاما، لاعبا في صفوف اليونايتد بشكل رسمي، بداية من أول يوليو القادم، عندما يصل لعامه 18. وتمت الصفقة بالفعل عبر جيسون ويلكوكسن بعد عمل مميز من كشاف النادي في أمريكا الجنوبية، جيسوسيني أنتوناسيو، الذي نصح النادي بضم اللاعب ووصفه بالجوهرة. ويحصل اليونايتد على توقيع اللاعب قادما من نادي سيرو بروتيفيو نظير قيمة ثابتة تصل إلى 4 مليون دولار أمريكي، بالإضافة لحوافز وإضافات شروط سهلة التحقيق بقيمة مليون دولار. مع إضافات أكثر صعوبة بقيمة 2000 إلى 3000 آلاف دولار. وبراهاين الشياطين الحمر على تطور ليون ونموه لكي يصبح لاعبا مهما في المستقبل ضمن تشكيلة الفريق الأول بـمسرح الأمل.

ماونت لجماهير مانشستر يونايتد؛ ربما لا تعرفونني جيدا

وجه ماسون ماونت، لاعب وسط مانشستر يونايتد، رسالة إلى جماهير الشياطين الحمر، عبر خلالها عن مدى إحيائه من تعرضه لإصابة جديدة ستبعده عن الملاعب مرة أخرى.

وتعرض ماونت لإصابة في الدربي ضد مانشستر سيتي مطلع الأسبوع، أجبرته على مغادرة ملعب الاتحاد بعد 15 دقيقة من بداية المباراة، أكد مدربيه روبن أموريوم أنها ستؤدي لغيابه عن الملاعب لعدة أسابيع.

وكتب ماونت، عبر حسابه بموقع "إنستغرام": "لا يمكن للكلمات أن تصف مدى الدمار الذي أشعر به الآن، ربما يمكنكم رؤية النظرة على وجهي عندما حدث ذلك.. كنت أعرف ما يعنيه ذلك".

وأضاف: "مشجعو مانشستر يونايتد، ربما لا تعرفونني جيدا حتى الآن، لكن هناك شيء واحد أستطيع أن أضمنه لكم، وهو أنني لن أستسلم أو أفقد الثقة أبدا". واختتم: "لقد ساستمر في تقديم كل ما الفترة الصعبة ولن أتوقف حتى أحقق ذلك".

وعانى ماونت من الشياطين الحمر العام الماضي، ليشترك في 33 على مدار هذه الفترة.



لياو ينضم إلى قائمة المصابين في ميلان

انضم النجم البرتغالي رافائيل لياو إلى قائمة المصابين في ميلان بعد تعرضه لإصابة عضلية مشتبه بها خلال مباراة الفريق أمام هيلاس فيرونا، حيث سقط فجأة على أرض الملعب وأشار إلى مدربه باولو فونسيكا بأنه يحتاج للاستبدال، موضحاً للطبيب أنه شعر بشد في فخذه. وتم استبدال لياو بثيو هيرنانديز، فيما تعرض ميلان أيضاً لعدة غيابات أخرى في المباراة، حيث غاب عن الفريق العديد من اللاعبين بسبب إصابات مختلفة، من بينهم أزارو موراتا وكريستيان بوليسيتش ونوح أوكافور. ويعاني فونسيكا من سلسلة من الإصابات التي تضرب لاعبيه منذ انطلاق الموسم؛ حيث يغيب عنه هدافه ونجمه الأول هذا الموسم كريستيان بوليسيتش، إلى جانب لوفتوس تشيك، بن ناصر، وفلورينزي، وموراتا، وأوكافور.

بعد هجوم الجماهير..

مدرب ميلان؛ لن أختبئ.. ولا أشعر بالخطر



أكد البرتغالي باولو فونسيكا، مدرب ميلان الإيطالي، أنه لن يكتفي من الانتقادات من جانب الجماهير للأداء المتواضع الذي جعل وصيف بطل الدوري الموسم الماضي، ثامناً في ترتيب الموسم الحالي من المسابقة المحلية. وحصل ميلان على 23 نقطة من 15 مباراة خاضها في بطولة الدوري، ليتأخر الفريق بفارق 14 نقطة خلف المتصدر أتالانتا. وهاجمت الجماهير المتواجدة في ملعب "سان سيرو" أداء الفريق وذلك

بعد المباراة التي انتهت بالتعادل السلبي مع جنوى، وهي المباراة التي أفسدت احتفالات الفريق بمرور 125 عاماً على تأسيسه. وقال فونسيكا: جميعاً نتفهم غضب الجماهير لكننا نتطلع أولاً إلى تحقيق الفوز، من أجل ذلك يجب أن نتبع أكثر الطرق صدقاً في سبيل تحسين النتائج لأننا نحترم الجماهير وهم يستحقون أن نقدم أداءً مقنعاً. وأضاف: أنا من يتحمل اللوم والانتقادات والشائعات، ليس فقط للاعبين، على النقيض تماماً ربما يكون الأمر كله مستحق لي أنا، وسنكون معا ولن أختبئ. وسيغيب أزارو موراتا، مهاجم الفريق وقائد المنتخب الإسباني، عن مباراة يوم الجمعة، بعد تعرضه لالتهاب في اللوزتين. وفي الوقت الذي تقبل فيه فونسيكا عبء اللوم على السلسلة السيئة من النتائج في الفترة الأخيرة والتي شهدت تحقيق فريقه فوزاً واحداً فقط في آخر خمس مباريات بالدوري، قال: لا أشعر إنني في خطر.

مالك رايبند بوخارست يشتري جنوى

أصبح الروماني دان سوكو مالكا جديداً لنادي جنوى الإيطالي، بعد شرائه 77% من أسهم النادي. وذكر النادي في بيان رسمي "يعلن نادي جنوى أن رجل الأعمال الروماني دان سوكو أصبح صاحب الأغلبية في النادي. مع هذا الاستحواذ.

الذي وافق عليه مجلس الإدارة بعد زيادة رأس المال بقيمة 45 مليون يورو في نهاية الأسبوع الماضي، يستحوذ سوكو على ما يقرب من 77% من رأس مال جنوى".

وحتى الآن، كان نادي جنوى مملوكاً لصندوق أمريكي وكان المدير التنفيذي للنادي هو الإسباني أندريس بلازكيز.

والآن، أصبح النادي الذي يدرسه باتريك فييرا ويلعب له ماريو بالوتيلي في يد سوكو، الذي بالإضافة إلى كونه المساهم الأكبر (90%) في نادي رايبند بوخارست الروماني، فهو مؤسس شركة Mobexpert، أكبر علامة تجارية للأثاث في رومانيا.

ويُعرف رجل الأعمال الروماني أيضاً باستثماراته في قطاع العقارات الروماني ويكونه أحد المساهمين في صحيفة Ziarul Fi-nanciar، وهي الصحيفة الرائدة في مجال الأعمال في رومانيا.

إنزاغي؛ عمق تشكيلتنا سر نجاحنا في المنافسة



عقب تأهل إندر ميلان إلى الدور ربع النهائي لكأس إيطاليا بالفوز على أودينيزي،

أثنى سيموني إنزاغي، مدرب إنتر، على ما وصفه بعمق تشكيلته وقدرتها على التكيف. وصرح إنزاغي أن هذا العمق في التشكيلة فريقه يعد علامة رائعة، مضيفاً أن مباراة أودينيزي كانت مهمة. وقال مدرب إنتر: «عندما أقول إن لدي 25 لاعباً أساسياً، فأني أعني ذلك. أقوم بالاختيارات من أجل الفريق. كان اللاعبون جيدين للغاية في قراءة المباراة بأفضل طريقة ممكنة».

وأضاف إنزاغي: «انتصرنا بفارق كبير يوم الاثنين على لاتسيو بسداسية، وحتى في مباراتنا أمام أودينيزي كانت هناك مواقف كان بوسعنا أن نُودي فيها بشكل أفضل. واجهنا منافساً قوياً، وأنا محظوظ لأنني أمتلك فريقاً رائعاً، والآن علينا التركيز على المباريات المقبلة». وأكد إنزاغي أن فريقه لا يتسابق وحده مع أتالانتا و نابولي، لكن هناك أيضاً فيورنتينا، ولاتسيو، وجوفنتوس، وميلان.

ويستقبل إنتر ضيفه كومو يوم الاثنين المقبل في محاولة لمواصلة المنافسة على لقب الدوري الإيطالي هذا الموسم.

ويحتل حامل اللقب المركز الثالث برصيد 34 نقطة وله مباراة مؤجلة، بفارق ثلاث نقاط عن أتالانتا المتصدر، ونقطة واحدة عن نابولي صاحب المركز الثاني.

صفقة تبادلية بين نابولي واليوففي

يعاني جياكومو راسبادوري، مهاجم نابولي، من قلة المشاركة في المباريات بسبب غياب فريقه عن المنافسات الأوروبية وخروجه من كأس إيطاليا.

وقالت صحيفة توتو سبورت الإيطالية: إن المهاجم الشاب، الذي يحظى بتقدير كبير من تياغو موتا مدرب جوفنتوس، يرغب في إثبات نفسه من خلال الحصول على وقت لعب أكثر. كما شهدت الفترة الأخيرة محادثات بين نابولي وجوفنتوس بشأن انتقال دانييلو لوبيز دا سيلفا للأزوري، في صفقة تبادلية.

ومن ناحية أخرى قالت شبكة أوبتا للإحصائيات: «في 71% من المواسم التي لعبها كونتي كمدرب في الدوري الإيطالي (5 من 7 مواسم) جمع كونتي 35 نقطة في أول 16 مباراة له بالموسم».

وأضافت: «يعد ذلك رقماً قياسياً فريداً من حيث النسبة المئوية لمدرب في بطولة الدوري».

كابيلو؛ موراتا أفضل خيار متاح لميلان

علق فابيو كابيلو، المدير الفني السابق لميلان وريال مدريد، على الوضع الحالي للروسونيري، لا سيما على الصعيد الهجومي.

وكان ميلان قد ضم، الصيف الماضي، قائد ومهاجم منتخب إسبانيا، أزارو موراتا، قادماً من أتلتيكو مدريد.

لكن تجربته لم تكن ناجحة، حتى الآن، حيث سجل 5 أهداف فقط، خلال 18 مباراة مع الروسونيري، في مختلف المسابقات.

وتحدث فابيو كابيلو عن هذا الأمر، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "estadiodeportivo" الإسبانية، قائلاً: «كان ينبغي أن يكون التعاقد الأبرز في سوق الانتقالات هو المهاجم، خاصة بعد رحيل جيرو».

وتابع: «لقد انضم موراتا وأبراهام، لكن جماهير ميلان تتساءل: لماذا لم يوقع النادي مع هداف حقيقي؟.. السؤال الذي يجب طرحه هو: من يمكنك شراءه ضمن نفس الميزانية؟ لا أرى مهاجمين موثوقين ومتاحين في السوق».

واختتم: «موراتا بالمناسبة لاعب متكامل وقائد، ولا أعتقد أن ميلان يمكنه العثور على خيار أفضل».

وتحدث كابيلو عن باقي تدعيمات ميلان قائلاً: «موراتا لاعب متكامل وقائد، ولا أعتقد أن بمقدورك أن تجد لاعباً أفضل منه». وأردف بالقول: «أبراهام بديل مقبول، المشكلة ليست في المهاجم». وأضاف: «كان من الضروري التعاقد مع جناح قادر على صناعة الفارق، تشوكويزي لم يُحدث الفارق أبداً ولا يوجد بديل مثالي». وتابع كابيلو: «ألم يكن من الأفضل الإبقاء على ساليميكييرس، الذي قال فونسيكا إنه يريد الاحتفاظ به قبل بداية الدوري؟ لا أعتقد أنهم أنصتوا إليه كثيراً».



هذه هي شروط عودة نجم فيورنتينا إلى الملاعب بعد أزمته الصحية

لا يزال إدواردو بوف (22 سنة)، لاعب خط وسط فيورنتينا الذي أصيب بسكتة قلبية يوم الأحد الماضي خلال مباراة الدوري الإيطالي ضد إنتر ميلانو، في مستشفى كاريجي بطورنسا، إذ غادر وحدة العناية المركزة الأربعاء الماضي، لكنه ما زال تحت مراقبة الأطباء الذين يخضعونه لخصوص دورية. ويبدو أن القرار الذي بات وشيكاً يتعلق بزراعة جهاز تنظيم ضربات القلب تحت الجلد. ووفقاً لصحيفة إل تيمبو الإيطالية الجمعة، فإن لاعب خط وسط فيورنتينا أعطى موافقته على زرع الجهاز، لكن هذه الخطوة ستتمتع من مواصلة اللعب في إيطاليا بسبب القوانين، وسيكون مضطراً إلى مفادرة ناديه، كما فعل الدنماركي كريستيان إريكسن الذي تعرض لسكتة قلبية خلال مباراة الدنمارك وفنلندا في يورو 2020 (لعبت في 2021 بسبب جائحة كورونا)، وبعد أربعة أيام، زرع له الجهاز نفسه، وحينها غادر اللاعب نادي إنتر، ليواصل مشواره أولاً مع برينتفورد وحالياً مع مانشستر يونايتد. وتوص اللوائح الطبية الرياضية الإيطالية المدرجة في بروتوكولات أمراض القلب لتقييم اللياقة البدنية للرياضة التنافسية على أن اللاعب الذي يستخدم جهاز تنظيم ضربات القلب تحت الجلد لا يمكنه اللعب في مسابقة الدوري الإيطالي. وكان إدواردو بوف سقط على أرضية ملعب أرتميو فرانكي، وتعرض لسكتة قلبية، نقل إثرها إلى مستشفى جامعة كاريجي، حيث دخل هناك إلى العناية المركزة. وتحدثت وسائل إعلام إيطالية، بينها صحيفة كوتديانو سبورتيفو، عن أن السبب المحتمل الذي أدى إلى سقوط لاعب فيورنتينا يعود إلى اصطدامه، قبل دقائق من أزمته القلبية، بلاعب إنتر ميلانو الهولندي دينزل دومفريس، إذ توجه بوف لاحقاً إلى مقاعد البدلاء لتفسير قميصه، وكان متأثراً بشكل واضح، وأخير الجهاز الفني بأنه يشعر بدوار.



نجل مايك تايسون يطمئن الجميع؛ لن يتوقف عن القتال

سارع أمير تايسون، نجل أسطورة الملاكمة، مايك تايسون (58 عاماً)، إلى طمأنة الجميع على حالة والده الصحية، بعد ما أثار قلق الجماهير الرياضية المحبة لرياضة "الضرب الثقيل"، بسبب الإرهاق البدني، الذي ظهر عليه خلال المواجهة التي جمعتهم ضد جيك بول، في 15 نوفمبر الماضي بولاية تكساس الأميركية. وقال أمير تايسون، في حديثه مع صحيفة ذا صن البريطانية: "أنا فخور بوالدي دائماً وأبداً، وبالطبع كنت قلقاً على حالته الصحية، عندما خاض النزال ضد جيك بول، لكنني لم أكن خائفاً من هزيمته بالضربة القاضية أو تعرضه لتفقدان الوعي، لأنه يمكنه تحمل اللكمات، بسبب الخبرة الكبيرة التي حصل عليها خلال مسيرته". وأوضح: "لقد كان مايك تايسون يعلم جيداً أن جيك بول أصغر سناً وأكبر حجماً، لأنه عندما يتقدم الإنسان في السن، فإن العديد من قدراته تقل. خاصة تحمل تلقي الضرب واللكمات، لكنه قدم مواجهة جيدة للغاية في ما يخص شخصاً يبلغ من العمر 58 عاماً، وأنا فخور جداً بما فعله وسيقبله". وتابع: "العديد من الرياضيين عندما يعتزلون يسارعون إلى البقاء في منازلهم، أو الخروج إلى الشواطئ لقضاء الوقت هناك صباحاً أو مساءً من أجل مشاهدة غروب الشمس، أما مايك تايسون، فكان هدفه دائماً أن يبقى تحت دائرة الأضواء في الرياضة التي يحبها، خاصة أنه يريد تعليم الأجيال الشابة قيمة الملاكمة وأهميتها، في إنقاذ حياة الأشخاص". واختتم أمير تايسون حديثه: "والذي يعاملني كأنتي صديقه، وساهم في بناء شخصيتي القوية، وأنا أحاول الاستفادة والتعلم منه كثيراً، وقلت له إنه قدم مواجهة رائعة، وطلبت منه التفكير في العودة مرة أخرى إلى الاعتزال، لكنه مصر على عدم التوقف نهائياً، خاصة الماضية لمعسكر قاس، واستعاد البنية الجسدية القادرة على التحمل في مثل هذه المواجهات، والجميع ينتظر رؤيته مرة أخرى في الحلبة".

رئيس الاتحاد الإسباني يكشف بالخطأ عن فريقه المفضل في الليغا

ولكن الأمور لا تسير بشكل جيد مع لوزان، الذي أضجى مهدداً بالاستبعاد من منصبه سريعاً، وفقاً لما أكدته صحيفة سبورت، إذ قد لا تطول فترة توليه مسؤولية رئاسة الاتحاد الإسباني لكرة القدم طويلاً، خاصة أنه ينتظر الحكم النهائي للمحكمة العليا، وذلك بعدما تقدم باستئناف عقب منعه من تولي المناصب العامة، إثر ادانته باختلاس الأموال عند توليه إدارة هيئات عامة أخرى، وبذلك سيكون رابع رئيس للاتحاد الإسباني لكرة القدم على التوالي يقال من منصبه بعد كل من أنجيل ماريا فايرون ولويس روبياليس وبيدرو روشا، وذلك في حال أصدر القضاء قراراً في غير صالحه. أشار رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم رافاييل لوزان (57 عاماً)، المنتخب حديثاً، الكثير من الجدل بعد أيام قليلة فقط من انتخابه في هذا المنصب خلفاً لبيدرو روشا، وذلك بسبب تصريحاته الأخيرة، والتي كشفت من خلالها بالخطأ عن فريقه المفضل في بطولة "الليغا"، إذ اعترف بأنه من مشجعي نادي ريال مدريد، وعبر عن إعجابه الكبير بعمل رئيس النادي الأبيض فلورنتينو بيريز. وقال رافاييل لوزان، في تصريحات لقناة تيلي مدريد، والتي أبرزتها صحيفة سبورت الكتالونية، الخميس: "سأحاول مقابلة الرئيس فلورنتينو بيريز في الدوحة (بعد نهائي كأس القارات للأندية 2024)، وفي الوقت ذاته سأضع نفسي تحت تصرفه، أنا أعرفه منذ سنوات عديدة، كما أنني معجب كثيراً بطريقته في العمل ونجاحه في تحقيق كل هذه الإنجازات مع النادي، نحن جميعاً في مدريد سعداء جداً بالإدارة الجديدة التي اعتمدها من أجل هذا النادي العظيم". وأعلن الاتحاد الإسباني لكرة القدم، يوم الاثنين الماضي، انتخاب رافاييل لوزان رئيساً جديداً للسنوات الأربع المقبلة خلفاً للرئيس السابق لويس روبياليس، الذي ترك منصبه بعد فضيحة قضية القبلة مع لاعبة منتخب "لاروخا" جينييفير هيرموسو، أثناء مراسم التتويج بلقب بطولة كأس العالم 2023 للسيدات، إذ تفوق على منافسه سالفادور غومار، وذلك بعد حصوله على 90 صوتاً من أصل 138 في الجمعية العمومية التي عقدت في قاعة لويس أراغونيس لكرة القدم، علماً أن الرئيس البالغ من العمر 57 عاماً، سبق له أن شغل منصب نائب الرئيس السابق لويس روبياليس، كما شغل منصب عمدة في مدينته بونتيفيدرا الإسبانية، ثم تولى منصب نائب رئيس المؤسسة التنموية في البلدة، قبل أن ينتخب رئيساً للاتحاد الملكي الإسباني لكرة القدم.



ديوكوفيتش يتضامن مع طلاب الجامعات المحتجين ضد الحكومة الصربية

دعا لاعب التنس الصربي، نوفاك ديوكوفيتش، يوم الخميس إلى الاستماع إلى "صوت الشباب"، في إشارة إلى الاحتجاجات الضخمة المناهضة للحكومة التي نظمها طلاب الجامعات في صربيا خلال الأسابيع الماضية. ونشر ديوكوفيتش عبر حسابه الرسمي على موقع اكس للتواصل الاجتماعي: "بصفتي شخصاً يؤمن بإمكانات هائلة، والشباب المتعلم هو أعظم نقاط قوتها". وأكد: "ما نحتاجه جميعاً هو التفاهم والاحترام. أنا معكم، نوفاك ديوكوفيتش". ويحتل طلاب الجامعات الذين تضامن معهم ديوكوفيتش العشرات من الكليات في جميع أنحاء البلاد منذ أسابيع في إطار احتجاجات المواطنين الذين يطالبون بمحاسبة سياسية وقضائية ضد مقتل 15 شخصاً في الأول من نوفمبر الماضي، إثر انهيار سقف محطة قطار كان قد تم تجديدها للتو. ويطالب الطلاب الحكومة بنشر الوثائق المتعلقة بالأعمال التي نفذتها شركة صينية، والتي تؤكد المعارضة أنها شهدت وقوع مخالفات. وعلى الرغم من أن الحكومة، بناء على طلب من رئيس البلاد ألكسندر هوسيتش، نشرت الوثائق على موقعها الإلكتروني، إلا أن الطلاب الذين دعمهم ديوكوفيتش يشكون في نزاهتها ويطالبون بالتحقق الكامل منها.

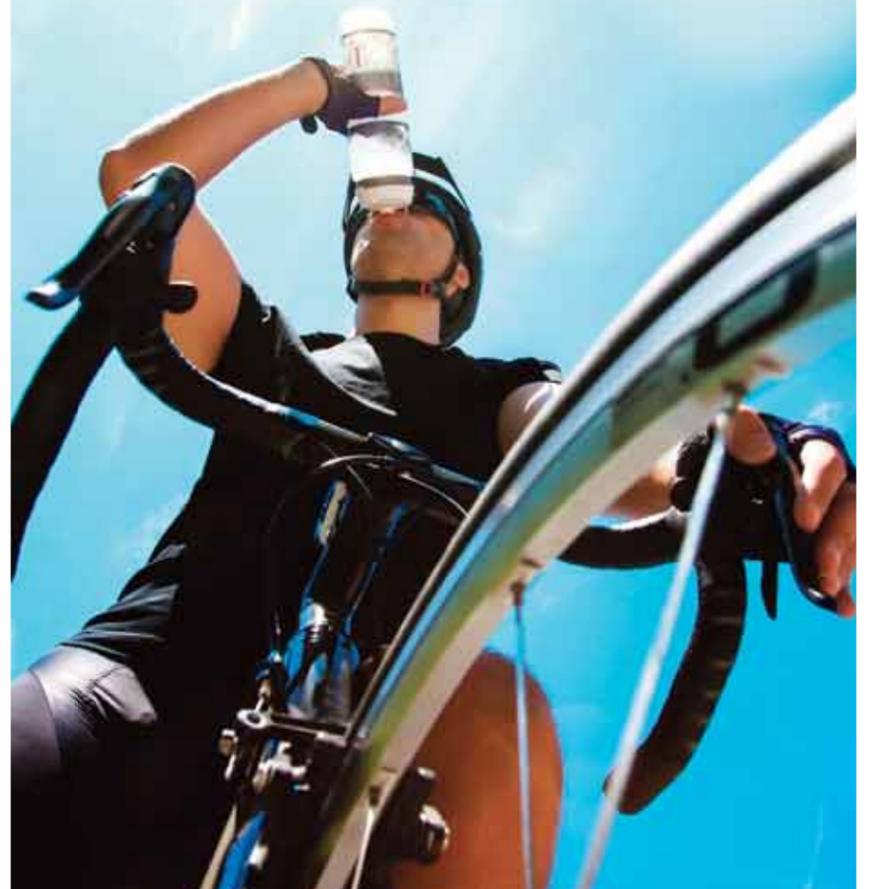


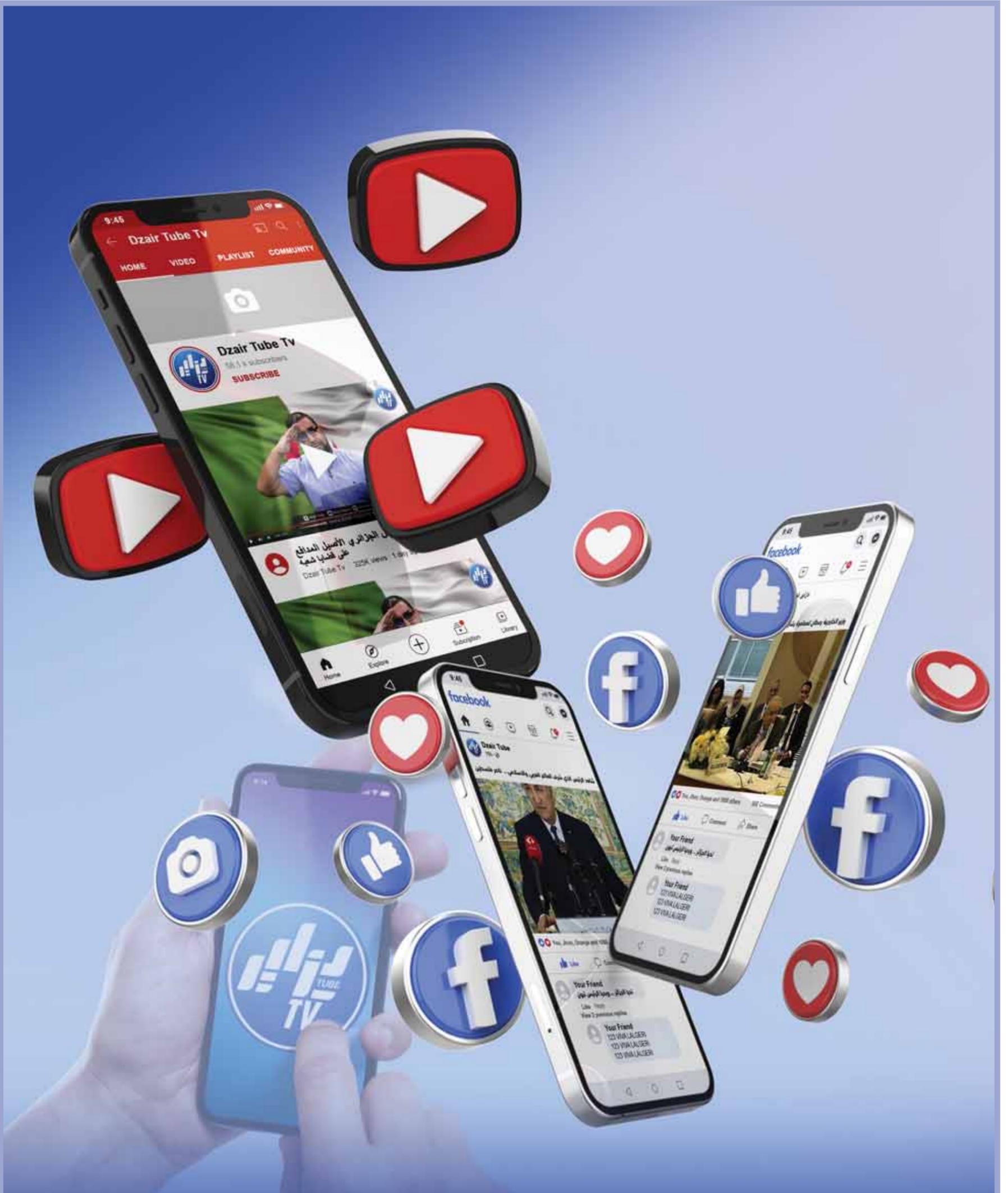
حاجة الرياضي للسوائل أثناء المنافسة

ينصح كل من يمارس نشاطاً رياضياً ما أن لا يشرب الماء فقط أثناء التمرن، بل قبل التمرن وبعده أيضاً وكذا أثناء المنافسات الرياضية، وعلى الرغم من أنه ليس من الشائع أن يشرب الناس الكثير من الماء، فإنه يعد أمراً محموداً بالنسبة للقادرين على فعل ذلك. غير أن الأمر يغدو مختلفاً عندما تكون الكليتان غير قادرتين على طرح فضلات الماء، إذ يصبح محتوى الدم من المعادن والكهارل مانعاً ومخفضاً، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الصوديوم في الدم ويسبب بالتالي ما يصطلح عليه بنقص الصوديوم في الدم. ولذلك فإننا نجد هذا المرض شائعاً أكثر في صفوف عدائي الماراثون وممارسي رياضات التحمل، فهم يظلون أكثر عرضة له على الرغم من تناولهم كميات كبيرة من الماء. إن كمية المياه تختلف بناءً على الاحتياجات الفردية للرياضي. ويعتمد بشكل كبير على كثافة ومدة التمرن بالإضافة إلى عوامل أخرى تتراوح من درجة الحرارة والرطوبة والارتفاع إلى العمر والجنس والطول والوزن. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو معممًا، إلا أن هناك إرشادات يمكن أن تساعد في تحديد الاحتياجات المناسبة، سواء كان الشخص من رواد صالة الألعاب الرياضية ثلاث مرات في الأسبوع أو رياضياً عالي الأداء. إذا كان الشخص يمارس الرياضة بقوة متوسطة إلى عالية لأكثر من 90 دقيقة، فيمكن أن يستهلك أكثر من مجرد الماء. هذا صحيح بشكل خاص إذا كان لدى الشخص تعرق كبير. وتساعد المشروبات الرياضية على تعويض الجليكوجين (الطاقة المخزنة) المفقودة أثناء التمرن مع الكربوهيدرات المعقدة سهلة الهضم (مثل مالتوديكسترين). كما أنها تحل محل الأملاح (الشوارد) المفقودة في العرق. وإذا كان الشخص يمارس الرياضة في ظروف قاسية لأكثر من ثلاث ساعات، فهو بحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية لتعويض الإلكتروليتات المفقودة في العرق. وتشمل هذه المعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفات التي يحتاجها الجسم ليعمل بشكل طبيعي. وهناك عوامل عديدة تحدد امتصاص السوائل من المعدة إلى الدم، منها كمية السوائل ودرجة حرارتها ونسبة تركيز السكر فيها. ويتصح علماء التغذية أن يكون السائل المتناول ليس بارداً جداً ولا دافئاً.. وإنما بدرجة حرارة من 10 إلى 15 درجة مئوية وبكمية حوالي 300 مليلتر كل 20 دقيقة وتركيز السكر فيه حوالي 2.5 ف أو أقل قليلاً وهذه المقادير والأوقات تعطي معدل امتصاص مثالي من المعدة إلى الدم، في حين أن التركيز العالي للسكر بدرجة 5 إلى 10 ف يتأخر امتصاصه من المعدة إلى الدم وتبقى نصف الكمية لم تمتص إلا بعد 20 دقيقة. وعليه يتناول اللاعب خلال سباق المسافات الطويلة والماراثون أو أثناء المباراة أو بين الأشواط المشروبات التي تحتوي على سكر الجلوكوز لزيادة مستوى السكر في الدم وللمحافظة على المستوى الاعتيادي للجلوكوز في الدم خلال المباراة، وعلى اللاعب قبل استخدام تلك السوائل وتركيزها المختلفة يجب أن يجربها خلال التدريبات للتأكد من عدم حصول مشكلة في المعدة خلال سير التدريبات، ولا ينصح علماء التغذية بتناول المشروبات الغازية كالببسي والكوكاكولا وغيرها وذلك لارتفاع نسبة الكربونات المسببة لأوجاع البطن، كما أنها تحتوي على نسبة تركيز أكثر من (10 ف) للسكريات مما يؤدي ذلك إلى صعوبة الامتصاص من قبل المعدة ثم إلى الدم وبوقت قصير. نتيجة لزيادة شدة الجهد البدني وطول فتراته خلال المسابقات الطويلة أو المباريات التي تستمر لفترة طويلة وخاصة في البطولات أو المباريات التي تقام في المناطق الحارة، فإن السوائل في الجسم والجلوكوز في الدم يبدأ بالانخفاض وبشكل تدريجي مما يؤدي ذلك إلى قلة السوائل وانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم ويظهر نتيجة لذلك التعب وخاصة في نهاية المسابقات أو المباريات ومن أجل تفادي هذا الانخفاض في السوائل ينصح علماء التغذية في المجال الرياضي بأن يتناول اللاعب السوائل أثناء المباراة بشكل منتظم بهدف تعويض فقدان السوائل. وتستطيع العضلات أكسدة 200 جم من الكربوهيدرات أو أكثر في الساعة أثناء التدريب وتشير الأبحاث العلمية أن اللاعب يمكنهم استخدام من 30 إلى 60 جم من الكربوهيدرات أثناء كل ساعة من التدريب.. فعلى سبيل المثال فإن المشروبات الرياضية بمقدار (240) مليلتر تزودنا بحوالي (15) جم من الكربوهيدرات.. ففي حالة التزود بهذا المشروب كل 15 دقيقة سوف يتم إمداد اللاعب بحوالي 60 جم من الكربوهيدرات كل ساعة، ولكن لا يجب أن تزيد نسبة الكربوهيدرات في المشروبات الرياضية عن 10 ف وذلك حتى لا يزيد مستوى الجلوكوز بالدم مما يزيد من إفراز هرمون الأنسولين وبالتالي ينخفض المستوى. المباراة وبعد المباريات ويمكن معرفة حاجة الجسم من السوائل من خلال لون الإدرار حيث أن اللون الأكثر اصفراراً يعني حاجة الجسم إلى المزيد من السوائل.

المعدل المثالي لنبضات القلب خلال ممارسة الرياضة

عادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمرن والعمر ومستوى اللياقة البدنية، ويحظى معدل نبضات القلب باهتمام الرياضيين، لأن تزايد معدل نبضات القلب أثناء التمرن الرياضية يشير إلى استجابة الجسم للجهد البدني. ويرتبط معدل نبضات القلب بعلاقة طردية مع كثافة التمرن الرياضية، فكلما زادت حدة التمرن، زاد معدل نبضات القلب، وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمرن والعمر ومستوى اللياقة البدنية، يرى البروفيسور إنجو فروبوزه من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن هناك مجموعتين يجب عليهما مراعاة معدل نبضات القلب، وهما المبتدئون والرياضيون الطموحون والتنافسيون. بالنسبة للمبتدئين، فإن قياس معدل نبضات القلب يوفر وسيلة للتوجيه أثناء التدريب، وهو ما يمنح المرء شعوراً معيناً بالتحميل المناسب، بينما من الأفضل للرياضيين الطموحين والتنافسيين الاهتمام بقياس معدل نبضات القلب بانتظام من أجل التدريب لرفع وتحسين الأداء في نطاقات مختلفة. يميز الخبراء بين النطاق الهوائي "التمارين الهوائية" الأيروبيك، والنطاق اللاهوائي "التمارين اللاهوائية" الأنايروبيك، ويقصد بالنطاق الهوائي أنه يتم إمداد الجسم بكمية كافية من الأكسجين من الهواء عن طريق التنفس، ولا يكون التدريب فيه بكثافة عالية، مثل المشي السريع والجري المتوسط، وأوصى البروفيسور فروبوزه بأن يتدرب الرياضي في هذا النطاق بنسبة 80، بينما يجب إكمال جزء صغير فقط من التدريب في النطاق اللاهوائي الأكثر إجهاداً، مثل رفع الأثقال والجري السريع. ويختلف تحديد الفواصل بين النطاقين من شخص إلى آخر، ويمكن للمرء هنا استشارة طبيب رياضي، حيث يتم الاعتماد على معدل نبضات القلب لتحديد القرار المناسب، فإذا كان المرء يتدرب بأكثر من 80 من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، ففي هذه الحالة ربما يكون في النطاق اللاهوائي. ويقصد بالحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بذلك الحد الأقصى لعدد نبضات القلب الممكنة مع بذل مجهود بدني شديد للغاية. ويختلف الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من شخص إلى آخر، ويرتبط بمستوى اللياقة البدنية والعمر، ويمكن احتساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بواسطة الطبيب المختص أو يتم تقديره من خلال طرق مختلفة. وأوضح البروفيسور هيربرت لولجن، طبيب القلب والطبيب الرياضي من الجمعية الألمانية لطب الرياضي والوقاية، إحدى هذه الطرق بقوله: يتم ضرب "0.7" عدد سنوات العمر، وبعد ذلك يتم طرح النتيجة من 207، مثلاً الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للأشخاص في عمر 30 عاماً -وفق هذه الحسبة- يكون يبلغ 186 نبضة في الدقيقة، وبالنسبة للأشخاص في عمر 50 عاماً يبلغ الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب 172 نبضة في الدقيقة، وفي عمر 70 عاماً يصل المعدل إلى 158 نبضة في الدقيقة. لكن فروبوزه أشار إلى أن هذه الطريقة ليست دقيقة تماماً، ولفت البروفيسور الألماني الأنظار إلى أن معدل نبضات القلب لدى النساء أعلى من الرجال، وعل ذلك بقوله: "نظراً لأن حجم القلب يكون أصغر لدى النساء، فإن معدل نبضات القلب يكون أعلى، وبعد ذلك من الأمور العادية". يحظى معدل نبضات القلب أثناء الراحة بالأهمية ذاتها أثناء التدريب، وهو عبارة عن معدل نبضات القلب في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، وكلما كان المرء أكثر لياقة من الناحية البدنية، كان معدل نبضات القلب أثناء الراحة أكثر انخفاضاً. وتشير القيمة الأقل من 60 نبضة في الدقيقة إلى مستوى اللياقة المناسب، وعادة ما يكون معدل نبضات القلب أثناء الراحة للرياضيين التنافسيين عند حدود 40 نبضة في الدقيقة أو أقل، وإذا زاد هذا المعدل إلى أكثر من 70 نبضة في الدقيقة فإنه يشير إلى سوء مستوى اللياقة البدنية. وأشار البروفيسور لولجن إلى أن معدل نبضات القلب أثناء الراحة يعد بمثابة جهاز لرصد مستوى الإجهاد والتوتر أو الإصابة بالعدوى، فإذا زاد معدل نبضات القلب أثناء الراحة فجأة بعدة نبضات، فقد يكون ذلك إشارة تحذيرية، بالإضافة إلى أنه قد يكون إشارة على التدريب المفرط، وفي هذه الحالة يجب تخطيط فترة راحة أول. ويعتمد نطاق معدل نبضات القلب المناسب للتدريب على عدة عوامل، منها مستوى اللياقة البدنية والهدف من التدريب والعمر، وعادة ما يتراوح معدل نبضات القلب المثالي للتدريب بين 60 (لمبتدئين) و80 (للرياضيين الطموحين والتنافسيين) من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. من جهتها، أكدت أخصائية التغذية الرياضية كلاوديا أوستركامب-بيرينس أهمية تناول طعام مناسب قبل ممارسة الرياضة كي يحقق التدريب تأثيره المرجو، وأوضحت الخبيرة الألمانية أنه ينبغي تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وسهلة الهضم، أي قليلة الدهون والبروتينات والألياف، مع مراعاة تناولها قبل ممارسة الرياضة بنحو ساعتين تقريباً. وأشارت أوستركامب-بيرينس إلى أن الدهون تتسبب في بقاء الطعام في المعدة لمدة أطول، كما تجد المعدة صعوبة في هضمه، وبالتالي لا يتم توفير الطاقة سريعاً، وكمثال لوجبة مناسبة قبل ممارسة الرياضة يمكن تناول رقائق شوفان طرية منقوعة في ماء ساخن وحليب مع إمكانية إضافة حفنة من التوت الأزرق.





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

