

وزير الرياضة يولي أهمية قصوى لصورة الجزائر في الخارج

صادي يواصل مخطط الطريق للنهوض بالكرة الجزائرية

الإصلاح الرياضي

■ الأندية ستكون مجبرة على تجسيد مشروع التكوين في 2025

نحو

وضع حجر الأساس للدخول الاحترافي الحقيقي

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 26 ديسمبر 2024 الموافق لـ 25 جمادى الآخرة 1446 هـ العدد: 1131 الثمن: 30 دج



أوكيدجة مرشح لجائزة
لاعب الشهر في "ميتز"



لاعب "الخضر"
قد يغادر أونجي
هذا الشتاء

بإقبالة يحظى
باهتمام ساسولو
ورين
يراقب وضعيته

نفي وجود
اتصال رسمي
مع نابولي..
وكيل أعمال
اللاعب الجزائري:

"اللاعب تحت قيادة
كونتي حلم بالنسبة
لدورفمان"



حمام
مطلوب
في الدوري
التركي!

وزير الرياضة يولي أهمية قصوى لصورة الجزائر في الخارج

صادي يواصل مخطط طريق للنهوض بالكرة الجزائرية

بعد حوالي 15 شهرا من توليه رئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، يواصل وليد صادي مساعيه لتجسيد خطط الإصلاح والنهوض بكرة القدم الجزائرية، حسب برنامج الذي وعد به قبل توليه المنصب في سبتمبر من العام 2023، من خلال القرارات الهامة والخطوات التي اتخذها طيلة هذه المدة وحسب المتغيرات التي شهدتها الساحة الكروية و«المرض» التي تعانیه ضمن مخلفات الاتحادات السابقة، على غرار التحكيم والعنف في الملاعب والمشاكل المالية التي تتخبط فيها الأندية والديون المترامية، وهي كلها تصب في طريق تحقيق الاحتراف الحقيقي، ليحظى الرجل الأول بمبنى دالي إبراهيم، بثقة رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، الذي عينه في منصب وزير الرياضة في التعديل الوزاري الأخير، وهو ما زاد من مسؤولية صادي الذي يضع مصلحة الجزائر والنهوض بقطاعه فوق كل اعتبار.

يضع صورة الجزائر خارجيا ضمن أبرز أولوياته

ومنذ توليه رئاسة «الظاف»، لم يتردد وليد صادي في التعبير عن رغبته وحنه على ضرورة تصدير صورة مشرفة للجزائر من خلال كرة القدم والرياضة بصفة عامة، وهو ما أصبح أكثر أهمية بالنسبة له، بعد تبوئه منصبا سياسيا ووزيرا للرياضة، حيث يسعى لاستعادة هيبة الجزائر من خلال الوقوف في وجه كل من يريد تشويه صورة بلادنا من خلال كرة القدم، وخير مثال عن ذلك، هو القرارات السريعة التي اتخذها بعد أحداث ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، بين الشباب المحلي وضيغه نجم مقرة، إذ لم تتأخر «الظاف» في إصدار بيان حول الأحداث وتم توقيف الحكم لطفي بوكواسة ومساعدته عبان على خلفية الأخطاء المرتكبة والتي أخرجت اللقاء عن نطاقه لتشهد نهايته صورا مؤسفة، فضلا على القرارات الصارمة والعقوبات التي يتم تسليطها على الأندية والأفراد للحد من ظاهرة العنف التي تشوه صورة ملاعبنا في وقت تسعى فيه الدولة الجزائرية للنهوض بهذا القطاع من خلال البنية التحتية المنجزة مؤخرا.

ترشيد نفقات الأندية التي تمتلك شركات عمومية

ومن بين أهم الملفات التي يولي لها وليد صادي اهتماما بالغا، هو المشكل المالي والديون الكثيرة التي تتخبط فيها الأندية حتى تلك التي تمتلك شركات عمومية، في إطار مخلفات الإدارات السابقة والتسيير العشوائي، إذ يسعى رئيس «الظاف» لترشيد نفقات الأندية التي تحوز على شركات وطنية، بعد ظاهرة ارتفاع أجور اللاعبين بشكل مهول وغير منطقي على الإطلاق، نظرا لما يقدمه البعض فوق أرضية الميدان، حيث سيكون ترشيد النفقات من خلال الأجور ضرورة حتمية، خاصة بعد استحداث قسم المرافقة والتدقيق المالي الذي سيقرب عمل الأندية، هذا القسم الذي تم منحه لأحد الاطارات الشابة سيعمل بالتنسيق مباشرة مع الأمانة العامة لـ«الظاف»، في وقت لا تزال أندية تتخبط في المشكل المالي وانعدام الموارد والتمويل، ما جعلها تعيش في وضعية حرجة انعكست على الجانب الفني.

نحو وضع حجر الأساس لدخول الاحتراف الحقيقي

ومن بين الأولويات التي يعكف عليها وزير الشباب والرياضة وليد صادي، هو ارساء قواعد الاحتراف الحقيقي في البطولة الجزائرية وذلك من خلال تبني مشروع لتجسيد مراكز تكوين تابعة للأندية الجزائرية وخاصة تلك التي تعود ملكيتها إلى شركات وطنية، حيث يضر الرجل الأول في قطاع الرياضة على ضرورة النهوض بكرة القدم الجزائرية لمواكبة التطور في البلدان الإفريقية، خاصة في ظل السياسة التي تنتهجها الحكومة الجزائرية برئاسة عبد المجيد تبون، من خلال تشييد وتطوير المنشآت الرياضية، في صورة الملاعب العالمية التي دخلت حيز الخدمة في السنوات الماضية، على غرار ملاعب ميلود هدهي، نيلسون مانديلا، حسين آيت أحمد، وعلي لاوافت، فضلا عن الملاعب الأخرى التي تتواجد طور الإنجاز، على غرار ملعبي بشار وورقلة، وذلك من أجل تقديم أجمل صورة عن الجزائر.

الأندية ستكون مجبرة على تجسيد مشروع التكوين في 2025

وفي السياق ذاته، شددت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، ورئيسها وليد صادي، على ضرورة الشروع في بناء مراكز التكوين بداية من عام 2025، حيث قامت بعقد اجتماعات ولقاءات ثنائية مع رؤساء الأندية المملوكة للشركات الوطنية وذلك من أجل السير على خطى نادي مولودية الجزائر، الذي أصبح أول فريق يشيد مركز تكوين خاص به بجزيرة الدرة. وتعمل «الظاف» من خلال لقاءاتها مع أندية الرابطة المحترفة الأولى، على وضع خارطة طريق للعمل المطلوب من الفرق لتجسيد مشاريعها وفق برنامج ومخطط استراتيجي يراعي إمكانياتها المادية، والأندية التي لا تمتلك الإمكانيات سيتم منحها المراكز التابعة لوزارة الشباب والرياضة لتبديء العمل على التكوين.

ملف التحكيم يحظى بأهمية قصوى لتطوير المنظومة الكروية

وتدرك الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، جيدا بأن تطوير التحكيم أصبح ضرورة قصوى، في ظل المشاكل التي واجهتها في بداية الموسم الحالي، رغم كل الجهود المبذولة من قبل الرئيس صادي، وذلك من خلال اقتناء 4 حافظات خاصة بتقنية «الفار» لاستعمالها لأول مرة في تاريخ البطولة الجزائرية، ومن خلال قرارات «الظاف» الأخيرة بخصوص قضية ملعب «حملاوي» والتعليمات للجنة الطوارئ بتقييم أداء الحكام قبل نهاية مرحلة الذهاب من البطولة الوطنية، ووضع قائمة بأفضل الحكام على إدارة المباريات في مرحلة الإياب المزمع انطلاقها شهر جانفي المقبل، يتضح جليا بأن الاتحادية تضع التحكيم أولوية قصوى من أجل تطوير المنظومة الكروية بالدرجة الأولى وتقديم أجمل الصور عن الكرة الجزائرية، خاصة وأن الضغوطات ستزداد على قطاع التحكيم مع نهاية الموسم في ظل المنافسة الكبيرة بين الأندية سواء على التتويج باللقب أو التتويج من السقوط.

عبد المجيد

نفى وجود اتصال رسمي مع نابولي.. وكيل أعمال اللاعبين الجزائري:

"اللاعب تحت قيادة كونتي حلم بالنسبة لدورفال"

نفى هشام الصابي وكيل أعمال اللاعبين الجزائري مهدي دورفال وجود أي اتصال رسمي مع إدارة نادي نابولي رغم الأنباء عن رغبة الأخير في ضمه خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، مبرزا أن اللاعب تحت قيادة أنطونيو كونتي هو حلم بالنسبة لنجم باري الناشط في الدرجة الثانية الإيطالية. وقال هشام صابي في تصريحات لراديو «كابري» الإيطالي: «إن شائعات الاتصال مع الأزوري تظل كما هي، نظرا لعدم وجود اتصالات مع النادي»، وتابع «لكن قيادة مدرب مثل أنطونيو كونتي سيكون بمثابة العثور على الكنز للمهدي، سيكون حلمه، لأنني متأكد من أنه سيعطي أكثر مما هو عليه اليوم وسيكون بدوره مفيدا للغاية لأنه لاعب كبير جدا. لاعب متعدد الاستخدامات». وبخصوص المستوى الذي يقدمه لاعب المنتخب الوطني الأولمبي السابق مع ناديه باري في «السييري بي»، أكد وكيل دورفال: «إنه عام النضج بالنسبة له، لم يكن لدي أي شك بشأن صفاته، وقبل كل شيء، لا يزال أمامه مجال كبير للتحسن»، واختتم «إنه لاعب كرة قدم يتمتع بميزة القدرة على استخدام قدميه على نفس المستوى. صحيح أن أفضل أداء له على المستوى الإحصائي كان عندما لعب على الجانب الأيسر، حيث يشعر براحة أكبر». وكانت العديد من التقارير الإيطالية، أكدت رغبة نابولي في التعاقد مع دورفال خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، وذلك بعد تألقه اللافت مع ناديه باري منذ بداية الموسم الحالي، وهي الخطوة - إن تمت - ستقربه أكثر من تحقيق حلمه بالانضمام إلى صفوف المنتخب الوطني الجزائري.

لاعب «الخضر» قد يغادر أونجي هذا الشتاء

بلقبلة يحظى باهتمام ساسولو وارين يراقب وضعيته

كشفت تقارير إعلامية فرنسية، أن الدولي الجزائري هاريس بلقبلة، لاعب نادي أونجي الفرنسي، يتواجد ضمن خطط نادي ساسولو الناشط في دوري الدرجة الثانية الإيطالي، تحسبا لضمه خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، بينما يضعه نادي ستاد رين الفرنسي، ضمن قائمة اللاعبين المطلوبين لديه. وكشف موقع «فوت ميركاتو» المتخصص، أن متوسط ميدان «الخضر» هاريس بلقبلة، قد يغير الأجواء بداية من فترة الانتقالات الشتوية المقبلة في جانفي الداخل، في ظل الاهتمام الذي يحظى به من قبل نادي ساسولو متصدر الدوري الإيطالي للدرجة الثانية «سييري بي»، وأضاف المصدر نفسه، أن إدارة الفريق تريد تدعيم خط الوسط بلاعبين ذوي خبرة تحسبا للشطر الثاني من الموسم من أجل المحافظة على الريادة وتأمين موقعه للعودة مجددا إلى دوري الأضواء الموسم المقبل، بعد نزول الفريق إلى الدرجة الثانية هذا الموسم. في سياق متصل، أفاد الموقع الفرنسي، بأن ساسولو ليس النادي الوحيد المهتم بخدمات بلقبلة، حيث يتواجد أيضا في مفكرة نادي ستاد رين الناشط في «الليغ» الفرنسي، مشيرا إلى أن إدارة هذا الأخير تراقب عن كثب الجزائري، وتضعه في قائمة تضم اللاعبين الذين قد يتم تقديم عرض لهم لاندماجهم هذا الشتاء. يذكر أن بلقبلة التحق بنادي أونجي خلال فترة الانتقالات الصيفية 2024، قادما من نادي أحد بعد تجربة قصيرة في دوري الدرجة الثانية السعودي، انتهت بفسخ عقده قبل اقتضائه بموسم واحد، حيث ينتهي عقده مع الفريق الفرنسي صيف 2026.

عبد المجيد



فيما غاب بلايلي عن اللقاء
توغاي يشارك في 90 دقيقة
ويعود رفقة "الترجي"
بالنقاط الثلاث من ميدان
"قوافل قفصة"

عاد الدولي الجزائري ،
محمد الأمين توغاي ،
رفقة فريق الترجي
بالنقاط الثلاث من
ميدان قوافل قفصة
بعدما تغلب عليه
بثلاثية نظيفة ، في
المباراة التي جمعتهما
أمس الأربعاء ، في
لقاء مؤجل عن
الجولة 11 لبطولة
الدرجة الأولى
التونسي . وعرفت
المقابلة ، مشاركة
مدافع "الخضر" أساسيا
من جانب الترجي ،
وقدم مردودا جيدا
طيلة أطوار المباراة
بدليل عدم وصول
المنافس إلى شبك الحارس بن سعيد ، ليساهم توغاي
في النتيجة النهائية التي آلت إليها المقابلة . في
المقابل ، غاب مواطنه يوسف بلايلي ، عن المقابلة
بسبب تواجده في الجزائر أين كان حاضرا أول أمس في
حفل جوائز الأفضل لسنة 2024 . وبهذه النتيجة رفع
الترجي رصيده إلى 23 نقطة في
المركز الخامس ، بينما
يتواجد قوافل
قفصة في المركز
الأخير بجدول
ترتيب بطولة
الدوري برصيد 4
نقاط فقط .
وسيم



نبيل جليط : "شرقي كان قريبا من المنتخب الجزائري في سبتمبر الماضي"

كشف الصحفي الفرانكو جزائري ، نبيل جليط ، مؤخرا عن تفاصيل مثيرة
للاهتمام حول ، ريان شرقي ، موهبة أولمبيك ليون الفرنسي . فحسب نبيل جليط
، المنتسب لصحيفة "ليكيب" الفرنسية ، فإن اللاعب ريان شرقي كان في مرحلة ما
قريبا من الانضمام إلى صفوف المنتخب الجزائري ، لا سيما في سبتمبر الماضي .
وأوضح جليط في تصريحات نقلها موقع "فيتنيك فوتبول" قائلا : "ريان شرقي
سيرضي الجزائريين كثيرا بفضل أسلوبه في اللعب" ، مشيرا إلى أن الضربات العالية
والأناقة التي يتميز بها لاعب خط الوسط المهاجم تتوافق تماما مع نوع اللاعب
الذي يقدره المشجعون الجزائريون . ويرى المتحدث ، أن قرار شرقي بتمثيل
الجزائر أو فرنسا سيعتمد على معايير معقدة تجمع بين الطموحات الشخصية
والفرص التي توفرها المنتخبات التي تريده (الجزائر ، فرنسا و إيطاليا) قائلا :
"مسيرته الدولية تعتمد عليه وعلى ديدبيه ديشامب فقط" ، مما يؤكد تأثير المدرب
الفرنسي في هذا الاختيار الحاسم . ويعتقد جليط ، أن الجزائر يمكن أن تقدم
لريان شرقي دورا محوريا وفق ما يتناسب مع موهبته وقال في هذا الصدد "إذا
جاء ، فيمكنه أن يأخذ مكانا مهما في كرة القدم الجزائرية عكس مع الديكة
قد لا يحظى بالمكانة التي يستحقها" . ويملك شرقي ، أصولا جزائرية من
والده وفرنسية وإيطالية من والدته ، لكنه لم يحدد بعد المنتخب
الذي سيدافع عنه مستقبلا . ويعتبر ريان شرقي أكثر اسام
ينتظر أن يكون مع "الخضر" ، حيث ، يتوقع الكثيرون ، أن
يسير على خطى من سبقوه من أصحاب الجنسية
المزدوجة الذين فضلوا تمثيل "الخضر" ،
على غرار بدر الدين بوغناني ،
وأمين غوييري ، وإبراهيم مازة ،
وأمين شياخة .

وسيم

أوكيدجة مرشح لجائزة لاعب الشهر في "ميتز"

يتواجد الحارس الدولي الجزائري ألكسندر أوكيدجة ضمن قائمة
اللاعبين المرشحين للتتويج بجائزة أفضل لاعب في نادي ميتز الفرنسي
خلال شهر ديسمبر الحالي وكشفت إدارة نادي ميتز عبر حسابها الرسمي
بمنصة التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقا ، عن 4 أسماء مرشحة للظفر
بجائزة الأفضل في الفريق خلال هذا الشهر من بينهم ألكسندر أوكيدجة و
يتواجد في القائمة إلى جانب أوكيدجة ، ثلاثة لاعبين آخرين من الفريق الفرنسي
في صورة بنجامين ستامبولي ، غوتيه هابن ، وماتيو إيدول . وكان ألكسندر
أوكيدجة ، اختير ضمن التشكيلة المثالية للجولة 16 من الدوري الفرنسي
"الليغ2" ، بعد أن تألق في مواجهة فريقه ميتز أمام أنيسي ،
ومحافظته على نظافة شبكته في المواجهة التي انتهت
بالتعادل السلبي دون أهداف . وشارك أوكيدجة في
16 لقاء مع ميتز ، خلال الموسم الجديد من
الدرجة الثانية الفرنسية ، وتلقت
شباكه 13 أهداف ، ونجح في
تحقيق 6 "كولين شيت"
بواقع 1415
دقيقة لعب
وسيم

"أوليز"

بيرز أسباب تفضيل "الديكة" بدلا من "الخضر"

كشف مايكل أوليز ، مهاجم نادي بايرن
ميونيخ الألماني ، عن أسباب اختياره لتمثيل
المنتخب الفرنسي بدلا من "الخضر" على
الصعيد الدولي . وكان أوليز قريبا من الالتحاق
بصفوف المنتخب الجزائري ، قبل أن يقرر
اللعب لصفوف المنتخب الفرنسي . وأوضح
أوليز في مقابلة مع مجلة "بايرن ميونيخ" نقلها
موقع "فووت ميركاتو" الفرنسي قائلا : "لقد
كان قرارا طبيعيا إلى حد ما ، كان لدي دائما
شعور بالرغبة في اللعب مع منتخب فرنسا" .
وأضاف : "لقد دربني باتريك فييرا في نادي
كريستال بالاس ، وكانت لدي علاقة جيدة مع
المدرّب تيري هنري في منتخب فرنسا تحت 21
عاما ، وهو ما عزز قراره ، ودفعني لاختيار
المنتخب الفرنسي" . وواصل في السياق ذاته ، "لكي
أكون صادقا ، كنت دائما متأكدا من رغبتني في اللعب
مع فرنسا ، إنه حلم تحول إلى حقيقة مؤخرا" .
وتدرج أوليز ، مع الضربات السنية لمنتخب فرنسا ،
قبل أن يشارك رفقة الأولمبي الفرنسي بقيادة
تيري عمري في أولمبياد "باريس 2024" ، التي
أقيمت الصيف الماضي ، ثم ضمّه المدرب
الحالي لمنتخب الأولمبي أين ظهر بقميص
الديكة الأول شهر سبتمبر الماضي ،
وخاض معه حتى الآن 4 مباريات
دولية ، دون أن يسجل أو يقدم أي
تمريرة حاسمة .
وسيم



حجّام مطلوب في الدوري التركي

كشفت تقارير صحفية ، أن الدولي الجزائري ، جوان حجّام ، محل اهتمام
نادي تركي تحسبا للتعاقد معه خلال فترة الانتقالات الشتوية
الجارية . وحسب الحساب الرسمي لطرابزون "سبور بيلديريم" بمنصة
التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقا ، أمس الأربعاء ، فإن جوان حجّام ،
محل اهتمام نادي طرابزون سبور الذي يرغب في انتدابه إلى صفوف
الفريق . وليس طرابزون سبور الفريق الوحيد المهتم بخدمات اللاعب
الجزائري ، حيث ، يتواجد الأخير على أجندة عدة
أندية إيطالية التي تريده في صفوفها مدرّكة
إمكاناته الدفاعية والهجومية على الجهة
اليسرى . وانضم حجّام إلى نادي يانغ
بويغ السويسري ، في 19 جانفي 2024
قادما من نانت ، حيث ، لعب مع يانغ
بويغ هذا الموسم ، في 25 مباراة
بجميع المسابقات بواقع 1557
دقيقة لعب . جدير بالذكر ، جوان
حجّام بنادي يونغ بويغ السويسري
بعقد يمتد حتى جوان 2028 .
وسيم





الإدارة بررت ذلك
بظروف عائلية

ديلور يفغيب عن مواجهة مقرة ويشير استياء الأنصار

سيغيب اللاعب الدولي الجزائري، أندي ديلور رسمياً عن المواجهة اليوم بين نادي مولودية الجزائر، وضيقة نجم مقرة لحساب الجولة الـ 15 للرابطة المحترفة الأولى.

وكشفت إدارة العميد، بأن ديلور، غاب عن التحضيرات التي أجراها الفريق، تحسباً للمواجهة المقبلة، بتخصيص من قبل الطاقم الفني، وذلك لظروف عائلية أجبرته على مغادرة أرض الوطن، على أن يسجل حضوره في الحصص التدريبية القادمة بصفة عادية.. إلا أن مصادر مطلعة أكدت بأن الأمر لا يتعلق بأمور عائلية، وإنما لاعب نيس الفرنسي، فضل السفر إلى فرنسا، من أجل قضاء عطلة أعياد الميلاد، في خطوة من شأنها أن تزيد الأمور تعقيداً بالنسبة للاعبين خاصة في ظل تراجع مستواه منذ بداية الموسم الجاري، والنقص الحاد الذي يعاني منها هجوم "العميد". وتعتبر خطوة تسريح ديلور، عن المجموعة قبل موعدين هامين ينتظران الفريق في الدور 32 من كأس الجزائر أمام نجم بن عكنون، والهلال السوداني في رابطة الأبطال، أمر لا يغتفر، حتى وإن حاول اللاعب أو إدارة المولودية تبريره بـ "الأمر العائلي" وجاءت هذه الخرجة لتطرح العديد من التساؤلات، حول حالة التسبب في وقت يعاني فيه الفريق من أزمة نتائج تهدد طموحاته في الموسم الجاري. وعلى صعيد آخر، سيغيب متوسط ميدان مولودية الجزائر، زكرياء دراوي هو الآخر، عن لقاء نجم مقرة بسبب معاناته من الإصابة، وهو الذي لم يشارك في تدريبات "العميد".

استعداداً لمباراة اليوم، في وقتنا كان قد غاب أيضاً عن آخر مواجهتين أمام الهلال السوداني في المنافسة القارية محلياً وأولمبي الشلف محلياً بسبب الإصابة. سفيان ع.

الجولة الـ 15 للرابطة المحترفة الأولى

"العميد" لمداواة جراحه في مقرة ولقاء مثير بين "سوسطارة" و"الحمراوة"



تنطلق فعاليات الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة ذهاب المحترف الأول "موبيليس"، اليوم الخميس، بإجراء ثلاث لقاءات مهمة وبأهداف متباينة، على غرار قمة اتحاد الجزائر والضيف مولودية وهران التي ستكون في الواجهة، بينما تتواصل المنافسة غدا الجمعة بلعب ثلاث لقاءات أخرى، أبرزها مباراة شباب بلوزداد وأولمبيك أقبو، فيما تختتم السبت بمواجهتين أهمها يتنقل صعب للرائد شبيبة القبائل إلى الشلف لمواجهة الجمعية المحلية. فريقاً مولودية الجزائر ومولودية وهران اللذان يتقاسمان

المركز الرابع برصيد 18 نقطة لكل فريق، سيسدان الرحال إلى شرق ووسط البلاد في مهمة تبدو صعبة، أمام على التوالي نجم مقرة (م. 12 - 15 ن)، واتحاد الجزائر (م. 6 - 17 ن)، وهما فريقان يتنافسان على أهداف متباينة، فد "العميد" بمديره الجديد، التونسي خالد بن يحيى، اكتفى في مباراته الأخيرة بميدانه بالتعادل سلبي أمام جمعية الشلف، بينما انهزم "الحمراوة" في لقاءهم الأخير على ميدان مولودية البيض، النجم الذي يراوح مكانه، سيستضيف مولودية الجزائر، التي تعتبر أحسن فريق خارج الديار بمجموع 11 نقطة من أصل 21 ممكنة، وستخوض المولودية هذا الموعد بنية العودة لسكة الانتصارات من أجل الاقتراب من ثلاثي المقدمة. أما اتحاد الجزائر الذي فوت على نفسه فرصة تحقيق الفوز في سطيف، سيعمل كل ما في وسعه من أجل الظفر بنقاط الفوز على أرضية ملعب 5 جويلية. وفي مباراة ثالثة لثوار اليوم، يطمح نادي أثلتيك بارادو (م. 10 - 16 ن) المتواجد في متحى تصاعدي منذ قدوم المدرب الجديد بلال دزيري (3 انتصارات - 1 تعادل)، لتأكيد صوته في مستغانم أمام الترجي (م. 12 - 15 ن)، وسيكون "البلاك" مرشحا فوق العادة للفوز أمام تشكيلة المدرب سليمان رحو، التي لم تحقق أي انتصارا خلال الجولات الست الأخيرة (3 تعادلات - 3 هزائم).

"أبناء لعقبة" لمحو آثار هزيمة القاهرة

وفي لقاءات غد الجمعة، شباب بلوزداد (م. 10 - 16 ن) الذي تلقى هزيمة ثقيلة بالقاهرة أمام الأهلي المصري (1-6) في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، تنتظره مهمة صعبة أمام الصاعد الجديد أولمبي أقبو (م. 6 - 17 ن) الذي يتطلع هو الآخر إلى تجاوز هزيمته المفاجئة بميدانه الأسبوع الطارط. أما أولمبي أقبو الذي سقط بملعبه أمام مولودية البيض، سيعمل كل ما في وسعه للعودة بنتيجة إيجابية من العاصمة، مثلما فعل ذلك أمام كل من بارادو (1/3 الجولة 4) ومولودية الجزائر (0-0/ الجولة 6). أما شباب قسنطينة ووفاق سطيف اللذان يتقاسمان مركز الوصافة ب (20 نقطة) واللذان تعثرا على ميدانتهما أمام نجم مقرة (0-0) واتحاد الجزائر (1-1)، سيعملان على التدارك، ويتنقل "السنافر" إلى بشار لملاقاة شبيبة الساورة التي تمر بمرحلة صعبة، حيث لم تذق طعم الفوز منذ ست جولات (3 هزائم و3 تعادلات). من جانبهم، سيبحث أبناء بشار المتواجدين في وضعية غير مريحة في الترتيب العام، عن تحقيق الفوز أمام شباب قسنطينة الساعي من جهته لتفادي تعثر ثان على التوالي. أما وفاق سطيف الذي فوت فرصة تصدر ريادة الترتيب في مناسبتين سابقتين، سيخوض مباراة "مضخخة" أمام اتحاد بسكرة (م. 16 - 11 ن) الذي سيكون الانتصار بالنسبة له أكثر من ضروري من أجل مغادرة المركز الأخير في الترتيب العام، فالفريق "اليسكري" الذي لم يحقق أي انتصار خلال الجولات الثماني الأخيرة، سيكون أمام حتمية الفوز والشروع في عملية الإنقاذ. سفيان ع.

برنامج مباريات الجولة الـ 15:

الخميس،
ن. مقرة - م. الجزائر (15:00)
ت. مستغانم - ا. بارادو (17:00)
ا. الجزائر - م. وهران (19:00)

الجمعة، 16:00 سا
ش. بلوزداد - أ. أقبو
ش. الساورة - ش. قسنطينة
ا. بسكرة - و. سطيف

السبت، 15:00 سا
ج. الشلف - ش. القبائل
م. البيض - ا. خنشلة

شباب بلوزداد

سليمان يوقف المقاطعة ويعود إلى التدريبات

سجل الهداف التاريخي للمنتخب الوطني، اسلام سليمان، حضوره في تدريبات ناديه شباب بلوزداد، التي جرت أمس، تحسباً لملاقاة أولمبيك أقبو، المقررة غدا الجمعة لحساب الجولة الـ 15 للرابطة المحترفة الأولى. وكان سليمان، قد قاطع تدريبات "السياري" في الفترة الماضية، بسبب مشاكل مع إدارة الفريق، حسبما أكده المدرب عبد القادر عمراي، في تصريحات سابقة، من دون أن يعطي تفاصيل أخرى. غير أن بعض الأطراف، تحدثت عن سوء تفاهم بين مسؤولي النادي البلوزدادي وسليمان، حول الأجرة الشهرية، مباشرة بعد لقاء الداربي أمام المولودية، وراحت إلى أبعد من ذلك، حينما أكدت بأن اللاعب لا ينوي العودة مجدداً إلى النادي. ونشرت الصفحة الرسمية لشباب بلوزداد، على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" صورة لسليمان، عبر خاصة "ستوري". تظهر اللاعب وهو يخوض التدريبات داخل القاعة، وهو ما يؤكد نهاية الأزمة بينه وبين الإدارة. ومن جانب آخر، لن يكون سليمان معنيا ببقاء الفرد أمام أولمبيك، أمام أولمبيك أقبو في البطولة، وذلك في ظل تواجده بعيداً عن التدريبات في الفترة الأخيرة، على أمل تجهيزه لمباراة الأهلي المصري، المقررة نهاية الأسبوع القادم، بملعب 5 جويلية، في الجولة الـ 4 من مجموعات "الشامبينز ليغ". سفيان ع.



في الجولة الرابعة من دور المجموعات لكأس "الكاف"

طاقم تحكيم بنيني لإدارة لقاء "السياسي" وبرافوس الأنفولي

عينت لجنة التحكيم التابعة للكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم طاقم تحكيم من البنين، لإدارة لقاء الجولة الرابعة من دور المجموعات لكأس "الكاف" بين النادي الرياضي القسنطيني وضيقة نادي برافوس دو ماكويز الأنفولي المقرر يوم الأحد 05 جانفي 2025 على الساعة 20:00 بتوقيت الجزائر بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة. وحسب ما كشفت عنه الصفحة الرسمية للنادي القسنطيني، سيكون عيسى محمد حكما رئيسياً بمساعدة مواطنيه غيما سياندان نارسيس نارسيس كوتون، لوسيان طوغيتون هونطونون، في حين سيكون ديجينانشي تانيسلا هومنتالون ديجينانشي من البنين حكما رابعا. وتم تعيين المصري إيهاب عبد العزيز الكومي محافظا للقاء، والمالي درامان دانتي مكلما بالحكام.



طاقم تحكيم جزائري لإدارة مباراة المصري والزمالك في كأس "الكاف"

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عن طاقم تحكيم مباراة المصري والزمالك، في إطار الجولة الرابعة من دور المجموعات لكأس الكونفدرالية الإفريقية. ويتكون طاقم التحكيم من الحكم الرئيسي لجلوبن إبراهيم، ويساعده كل من مواطنه حمزة بوزيت والتونسي يوسف جامي، والجزائري يوسف قاموح. ويحل الزمالك ضيفا على المصري، مساء الأحد 5 جانفي، بملعب برج العرب. وفاز الزمالك على المصري بهدف نظيف، في الجولة الماضية من المنافسة، خلال المباراة التي أدارها الحكم الجزائري مصطفى غريال.

بن شعيبة وبعض يفغيبان أمام الساورة

وعلى صعيد آخر، سيغيب الثاني محمد بن شعيبة وهواري بعوش، عن سفرة النادي الرياضي القسنطيني المقبلة إلى بشار لمواجهة شبيبة الساورة يوم غد الجمعة لحساب الجولة الـ 15 للرابطة المحترفة الأولى، وذلك بسبب معاناة الأول من إصابة على مستوى العضلة المقربة، في الوقت الذي فضل الطاقم الفني بقيادة المدرب خير الدين مضوي إراحة الظهير الأيسر بعوش، بسبب معاناته من الإرهاق وخوفا من إمكانية معاودته الألام. وستكون مواجهة الساورة مهمة جدا بالنسبة للنادي القسنطيني، من أجل العودة إلى سكة الانتصارات مجددا، بعد التعادل المخيب أمام نجم مقرة في الجولة الماضية، وكذا تشديد الخناق أكثر على رائد ترتيب البطولة المحترفة شبيبة القبائل، وتقليص الفارق قبل استكمال المباريات المتأخرة لأشبال خير الدين مضوي.

سفيان ع.

فيما اختير بلايلي أحسن لاعب جزائري في إفريقيا

ابراهيم ذيب

أفضل لاعب في البطولة لسنة 2024

نال نجم شباب قسنطينة ابراهيم ذيب جائزة أفضل لاعب في البطولة الجزائرية في سنة 2024، خلال حفل توزيع الجوائز "dz best" المنظم من قبل جريدة "dz match" الإلكترونية. وتلقى قائد النادي القسنطيني بإنهائه الموسم الكروي (2023-2024) كثناني أحسن هداف بـ 12 هدفاً مناصفة مع المهاجم الطوغولي لاولمبي الشلف ياو اغيانيو. وشارك في عملية سير الأراء لاختيار أفضل لاعب للفترة الممتدة من الفاتح جانفي إلى غاية 30 نوفمبر 2024، وسائل الإعلام من صحافة مكتوبة، مواقع الكترونية، وسمعي بصري، خاصة وعمومية. وعرف الحفل، الذي تم تقديم فيه جوائز أخرى، حضور عدة شخصيات رياضية بارزة من بينها لاعب منتخب جبهة التحرير الوطني، محمد موش. وتحصل متوسط ميدان "الخضر" ولاعب نادي الترجي التونسي، يوسف بلايلي على جائزة أفضل لاعب جزائري في القارة الإفريقية للسنة الحالية. فيما عادت جائزة أفضل لاعب آمال لصالح موهبة شبيبة القبائل لحلول أخير، وتحصل لاعب مولودية الجزائر، الايضاري محمد زوغرانا على جائزة أفضل لاعب أجنبي في الرابطة المحترفة الأولى، في حين توج حارس اتحاد العاصمة أسامة بن بوط بجائزة أحسن حارس. وعادت جائزة أفضل مدرب للعام الجاري، لمدرب نادي شباب قسنطينة خير الدين ماضي الذي حقق بداية قوية مع "السياسي" منذ انطلاق الموسم الحالي. وتم منح جائزة أحسن فريق في عام 2024 لنادي مولودية الجزائر المتوج بلقب البطولة المحترفة في الموسم المنصرم، فيما عادت جائزة أحسن جمهور لجمهور شبيبة القبائل الذي قدم أزوع الصور في ملعب حسين آيت أحمد بتيزي زو. وتوج مصطفى غريبال يتوج بجائزة "بلعيد لكارن" لأفضل حكم جزائري، فيما نالت غادة محاط جائزة أفضل حكم جزائرية. كما خصصت جائزة تحت تسمية "عبد الرحمن مهداوي"، والتي أهديت إلى الرياضة العسكرية، إثر تألق المنتخب الوطني العسكري التي جرت من الألعاب الإفريقية العسكرية التي جرت من 18 إلى 30 نوفمبر الفارط بأبوجا (نيجيريا). وقبل انطلاق الحفل، تم تكريم أوجه كروية توفيت في 2024 ويتعلق الأمر بكل من: بلعيد لكارن، محي الدين خفاف، رشيد مخلوفي، عبد الحميد مراكشي، يوسف بوزيدي، سيد احمد بلكدوسي، حبيب بن ميمون، صالح لارباس والدكتور ياسين زرقيني.



مهدي

خير الدين برباري الأمين العام للجنة الأولمبية الرياضية لـ "دزاير توب":

"هدفتنا اكتشاف المواهب في الجنوب ودعمها لتشريف الجزائر"

أكد خير الدين برباري، الأمين العام للجنة الأولمبية الرياضية الجزائرية، أن الأسبوع الرياضي الأولمبي بالجنوب، هو فرصة كبيرة لاقتناء المواهب الجزائرية في الجنوب ودعم من أجل تشريف الراية الوطنية مستقبلاً. وقال برباري في تصريحاته لقناة "دزاير توب" الإلكترونية: «أمس، كان حفل افتتاح الأسبوع الأولمبي الرياضي بالجنوب، وعرف مشاركة 1200 رياضي من جل ولايات الجنوب الجزائري، شيء مشرف، خاصة أن عرف مشاركة 1200 رياضية من جل ولايات الجنوب الجزائري، شيء مشرف خاصة أن اللجنة الأولمبية تهدف من خلال تنظيم هذه التظاهرة لإعطاء الفرصة للمواهب الشابة في جنوبنا الكبير، وذلك بغرض انتقاهاهم والتكفل بهم لتعزيز مختلف النخب الوطنية في مختلف الاختصاصات». وتابع: «أمل أن يكونوا عند حسن ظن مختلف أطر الاتحادات الجزائرية المتواجدة هنا لانتقاهاهم وكذلك لدينا التزام لتقديم لهم كل الإمكانيات وكل الدعم لتشريف الراية الوطنية مستقبلاً». وواصل برباري كلامه: «سنقوم بعقد اجتماع المكتب التنفيذي هنا في الجنوب، وهذا ما يؤكد أن اللجنة الأولمبية تولي أهمية كبيرة لهذا الحدث، خاصة وأنه يدخل في مخطط عملنا ولديهم كل الدعم ونعمل على إرسائه كتقليد سنوي للحفاظ على هذا المكسب».



"انطلاق دورة الجزائر الدولية للدرجات من تونس والوصول إلى حاسي مسعود"

وعلى صعيد آخر، عرج خير الدين برباري رئيس الاتحادية الجزائرية للدرجات، للحديث عن طواف الجزائر المقرر إجراؤها شهر فيفري المقبل. وتابع في تصريحاته لذات المصادر: «بالنسبة لـ 2024، كانت سنة رائعة. خاصة وأنها اختتمت بتأهل الألعاب الأولمبية بالنسبة للذكور والإناث، أما سنة 2025 ستكون كذلك ثرية بالأحداث، إذ نحن بصدد التحضير لدورة الجزائر الدولية التي ستطلق في 08 من شهر فيفري من الحدود التونسية تزامناً مع أحداث ساقية سيدي يوسف». مشيراً أن الاتحادية الجزائرية ستعقد ندوة صحفية خلال الأيام المقبلة للكشف عن مخطط الدورة الدولية، وواصل: «الاختلاف هذا السنة، هو أن الانطلاق سيكون من دولة تونس الشقيقة والوصول يكون إلى جنوبنا الكبير في ولاية حاسي مسعود مع ذكرى تأميم المحروقات». وبخصوص مستجدات قضية البطولة العالمية إيمان خليل، التي تعرضت لهجمة شنيعة خلال الألعاب الأولمبية الأخيرة بباريس قال برباري: «فيما يخص قضية إيمان خليل اللجنة الأولمبية والدولة الجزائرية اتخذوا كل الإجراءات للحفاظ على حقوق البطولة». واختتم: «هذه الأمور تأخذ وقتاً وتكسي طابع السرية لذلك نحن في انتظار تفاصيل من قبل محاميتها في المستقبل القريب».

الجودو: تأجيل التبرص الوطني للكاتا إلى تاريخ لاحق

أعلنت الاتحادية الجزائرية للجودو، عن تأجيل التبرص الوطني للكاتا إلى تاريخ لاحق، نظراً لتزامنه مع الملتقى الدولي للحكام والمدربين المقرر يوم السبت 4 جانفي 2025. وجاء في بيان الهيئة الفدرالية: «نظراً لتزامن الملتقى الدولي للحكام والمدربين وتبرص الكاتا المقرر يوم السبت 04 يناير، ولأهمية ملتقى الحكام والمدربين، تعلم الاتحادية الجزائرية للجودو عن تأجيل تبرص الكاتا إلى تاريخ لاحق». وسيدبر الملتقى الدولي للحكام، الخبير الدولي الجزائري محمد مريجة، مدير التكوين والتدريب للاتحاد الدولي للجودو. وسيجرى هذا الموعد بمرکز تجمع وتضبير النخبة الرياضية الآخوة سوكان بؤوكة ولاية تيبازة».

مهدي

العداء الجزائري جمال سجاتي:

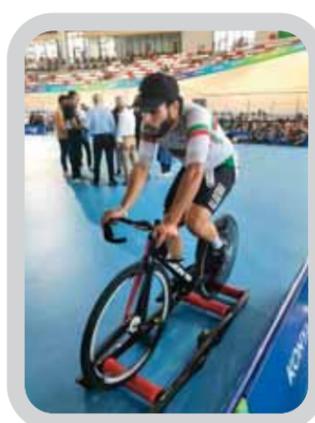
"استهدف الرقم القياسي العالمي وذهبية طوكيو 2025"

أكد البطل الجزائري العداء، جمال سجاتي، أن هدفه لعام 2025، "اللقب العالمي في بطولة العالم المقررة في سبتمبر بالعاصمة اليابانية طوكيو". وأضاف سجاتي، خلال ندوة تفاعلية في المركز الثقافي بوادي سوف، على هامش أسبوع الرياضة - جنوب، أنه "سيشارك العام المقبل في سباق 1500 متر، بالإضافة إلى تخصصه في 800 متر". مشيراً إلى أن حلمه "تحطيم الرقم القياسي العالمي في بطولة العالم المنظمة في اليابان، العام المقبل، والتتويج بميدالية ذهبية ورفع العلم وسماع النشيد الوطني بطوكيو". وفي هذا الخصوص، عاد البطل، المتوج بلقب أحسن رياضي للسنة المنتهية (2024) عن فئة الذكور، خلال عملية سير آراء وكالة الأنباء الجزائرية، هذا الأسبوع، إلى معاناته ومساره الرياضي. وأشار إلى أنه لم يكن يملك حذاء رياضي، للتدريب، قائلاً: "كنت أملك حذاء واحداً مارس به كل شيء في حياتي اليومية" (للدراية، للرياضة، للعب كرة القدم وغيرها..). وأضاف: "أنا من عائلة بسيطة وحلمي الأول أن أفرح والدي". وفي حديثه عن والدته التي كان حلمها وتمنياتها تتويجه وظهوره يوماً ما في التلفزيون، قال سجاتي إن "الوالدة كانت تطهو المطلاع، أسألها.. هل سترييني يوماً في التلفزيون، تقول لي إن شاء الله". وفي مراحل مساره الرياضي، أكد سجاتي أنه جاء "من الجزائر العميقة، فأى رياضة تتعلق بها، تسطر هدفاً تضحي لأجله". كما "وضعت سقفاً لطموحاتي منذ صغري حلمت بالبوديوم الأولمبي". مشيراً إلى أن فوزه في بطولة الجزائر في 2018 ببحاية، نقطة تحول وانطلاقة في مسيرته الرياضية، كما أن لقاءه بمدرب بينيدة أوصله إلى العالمية. كما أكد المتوج بالميدالية البرونزية في نهائي سباق 800م، خلال الألعاب الأولمبية الأخيرة، أن "التدريب أصعب من المنافسة"، مضيفاً أنه كان "للاعب لكرة القدم، والمدرب لاحظ سرعته، وهو المحفز له، لانتقاله إلى ألعاب القوى".

مهدي

دراجة المضمار:

الجزائري ياسين شلال يعود إلى المنافسة



سيعود الدراج الجزائري، ياسين شلال، إلى أجواء المنافسة الدولية نهاية شهر جانفي بسويسرا بعد تعافيه من الإصابة الخطيرة التي تعرض لها على مستوى المرفق والكف الأيسر شهر سبتمبر الفارط خلال منافسة الجائزة الدولية ببرشلونة (إسبانيا). وكتب الدراج الجزائري (27 سنة) عبر صفحته الرسمية على الفيسبوك: «سأخوض سباق الأومنيوم في الدرجة الثانية في الفيلودروم تيسوت دي غريشن». وغاب الدراج الدولي الجزائري، ياسين شلال، عن بطولة العالم للسباق على الطريق التي جرت شهر أكتوبر المنصرم بكونينهاغن (الدنمارك) بعد إصابته بكسر بالمرفق والكف الأيسر في منافسة الجائزة الدولية ببرشلونة (إسبانيا). وبعد التعافي من إصابته، عاد الجزائري مؤخراً للتدريبات، حيث باشر تحضيرات الجزء الثاني من الموسم الذي سينطلق شهر جانفي 2025. وتحسباً لعودته الرسمية، خاض ياسين شلال، هذا الأسبوع، سباق الأومنيوم ببورج (فرنسا) الذي قال عنه: «لقد شاركت في الأومنيوم بأكله وأنهيت السباق في المرتبة الثامنة. لقد تحصلت على بعض النقاط رغم أن لياقتي البدنية لازالت بعيدة نوعاً ما عن المستوى المطلوب كي ألعب الأدوار الأولى. لكن على العموم، أنا سعيد بالمستوى الذي ظهرت به والتحسن الذي حققته بعد التعافي من الإصابة».

مهدي

المنتخب الجزائري لكرة اليد في تيرص تحضيرية تحسباً لبطولة العالم

دخل المنتخب الجزائري لكرة اليد، في تيرص تحضيرية، تحسباً لبطولة العالم 2025. وانطلق التيرص، الإثنين الماضي، ويمتد إلى غاية يوم 3 جانفي المقبل. وأعلن المدرب الوطني فاروق دهبلي عن قائمة تضم 25 لاعباً للمشاركة في التيرص. يذكر أن المنتخب الجزائري لكرة اليد سيشارك في بطولة العالم، بعد حلوله في المركز الثاني في نهائيات كأس إفريقيا للأمم 2024، التي جرت بمصر عقب خسارته أمام منتخب البلد المنظم بنتيجة (29-21). وتطمح الاتحادية الجزائرية لكرة اليد لبلوغ الدور الثاني في البطولة العالمية المقررة بكل من كرواتيا والدنمارك والنرويج، خلال الفترة من 14 جانفي إلى 2 فيفري المقبلين.

مهدي



نجم اتحاد جدة؟.. فليك يطلب المستحيل في ميركاتو جانفي

طلب هانز فليك، مدرب برشلونة، قبل عدة أسابيع التعاقد مع لاعب جديد في الميركاتو الشتوي المقبل، ولكنه اصطدم بالواقع الاقتصادي للنادي. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، طلب فليك قبل عدة أسابيع التعاقد مع لاعب وسط دفاعي يتمتع بالقوة البدنية على سبيل الإعارة، الميركاتو الشتوي المقبل. وأشارت إلى أن إدارة برشلونة اتفقت أيضا مع فليك على أن الفريق بحاجة للاعب يتمتع بهذه القدرات، لكن القيود المفروضة على النادي بسبب قانون اللعب المالي النظيف تجعل الأمر "شبه مستحيل".

وأوضحت أن إدارة برشلونة تركز فقط الآن على إعادة تسجيل داني أولمو وبوا فيكتور بقائمة الفريق في النصف الثاني من الموسم. وذكرت الصحيفة أن مارك كاسادو يقدم أداء جيدا في مركز لاعب الوسط المدافع، كما أن برشلونة استخدم في بعض الأحيان إريك غارسيا كوسط دفاعي، لكنه كان يعلم أن اللاعب لا يمتلك مواصفات لاعب الارتكاز الدفاعي الصريح.

وكشفت أن فليك يفكر في ضم لاعب بمواصفات نغولو كانتي، الذي كان ضمن خطط برشلونة الصيف الماضي، لكنه الآن يلعب في الاتحاد السعودي. وقالت الصحيفة إن لبيون غوريتسكا أحد الأسماء التي كانت تعجب فليك، وكان الأمر ممكنا حتى بداية نوفمبر الماضي، لأنه كان يشارك لدقائق قليلة مع ناديه، وكانت محاولة إعارته خيارا واردا.

لكن مع إصابة بالينيا عاد غوريتسكا إلى الواجهة في بايرن ميونخ، مما جعل هذا الحلم مستحيلا على برشلونة.



كاسادو: نجم برشلونة أكثر من فاجاني.. وهذا الأمر يعرضني للسخرية

تحدث مارك كاسادو، لاعب وسط برشلونة، عن تجربة لعبه مع الفريق الأول خلال الموسم الحالي. وقال كاسادو في حوار أجراه مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "أرى الجزء الأول من الموسم بخير وحماس. أعتقد أن الفريق الجماعي معا يجب أن يكونوا سعداء بشكل عام بهذه البداية. رغم أن الشهر الأخير كان أكثر صعوبة قليلا". وأضاف: "انضمامي للتشكيل الأساسي من اللحظات الجميلة جدا في عام 2024، لكن كانت بعض اللحظات الأخرى أكثر صعوبة". وتابع: "أعتقد أن بداية العام مع الفريق الرديف كانت رائعة. خضنا التصفيات النهائية، لكن لم نتمكن من الصعود، أعتقد أن ذلك ساعدنا جميعا على فهم أن الأمور لا تسير دائما كما نتمنى".

وبين: "ومع بداية هذا الموسم، ورغم النتائج الأخيرة، أعتقد أننا وقعنا على بداية رائعة بالنسبة لي وللفريق". وأردف: "دائما ما يكون لديك طموح اللعب في الفريق الأول، لكنني كنت أرى الأمر معقدا بعض الشيء في بعض مراحل الموسم الماضي. ومع ذلك، أعتقد أن الأهم مواصلة القتال دائما للاستفادة من الفرصة إذا جاءت". وواصل: "دائما هناك مجال للتحسن في كل شيء. على المستوى الفردي أو الجماعي، لدينا جميعا أشياء يجب تحسينها". واستطرد: "شخصيا، أعتقد أنني بحاجة لتحسين قدرتي على تسجيل الأهداف. حتى أن زملائي يسخرون مني بمزاح ويقولون إنني لا أسجل أهدافا أبدا. أتمنى أن يكون عام 2025 عاما مختلفا في هذا الجانب". وأردف: "كل الفرق تمر بمراحل جيدة وأخرى سيئة خلال الموسم. صحيح أن المباريات الأخيرة في الدوري لم تكن كما توقعنا. أعتقد أن هذا الجزء لم يكن جيدا، لكن الأهم أننا كفريق نعرف ما يجب علينا القيام به لتغيير الأمور وستقوم بذلك".

وزاد: "أتحدث كثيرا مع فليك. عندما ألاحظ أن الفريق يشعر بعدم الراحة في الملعب، أذهب للحديث معه لمعرفة رأيه حول ما يجب تغييره أو ما نحتاجه لنكون أكثر راحة". وأكمل: "يطلب المدرب مني بالأساس أن أكون متمركزا بشكل جيد، وأن أكون قويا، وأن أساهم في تنظيم الفريق". واسترسل: "من الواضح أن بيدري لاعب عالمي. أعتقد أنه من بين الأفضل في مركزه، ويظهر ذلك في كل مباراة. يجعل مهمتي في الملعب أسهل بكثير. اللعب معه يجعل كل شيء أسهل. وأنا سعيد جدا بمشاركة خط الوسط معه". وواصل: "اللاعبين ياملون أكثر من فاجاني تحت قيادة فليك، منذ أن رأيناه لأول مرة. أعتقد أنني لعبت معه ضد ألكمار في دوري أبطال أوروبا للشباب، ربما في دور ال16. واختتم: "لقد ترك انطبعا مميذا منذ البداية. الآن اللاعبون الشباب الذين يصعدون يمتلكون حماسا كبيرا وجودة عالية".

تشيزني من الأريكة إلى دكة برشلونة.. هل حانت الفرصة؟

يعيش برشلونة أحد أصعب اللحظات هذا الموسم، بعد هزيمته ضد أتلتيكو مدريد بنتيجة (2-1)، مساء السبت الماضي، ضمن منافسات الجولة 18 من الليغا. وخسر برشلونة صدارة الليغا للبرشلونة، الذي يحتل حاليا برصيد 41 نقطة، ويليه ريال مدريد في المركز الثاني بـ40 نقطة، فيما يأتي البارسا في المركز الثالث برصيد 38 نقطة. الأزمة ليست في خسارة برشلونة أمام أتلتيكو مدريد فحسب، بل بسبب النتائج المتواضعة خلال الأسابيع الأخيرة من الليغا. الفريق الكتالوني تحت قيادة المدرب الألماني هانز فليك في آخر 7 جولات، حقق انتصارا وحيدا كان ضد ريال مايوركا بنتيجة (5-1). بينما تلقى 4 هزائم وتعادل في مباراتين، ليحقق البارسا 5 نقاط من أصل 21 نقطة ممكنة، علما بأنه خسر آخر 3 مباريات على أرضه. يأتي هذا رغم البداية النارية لكثيرة فليك التي حققت الانتصار في أول 7 مباريات بالليغا.

بينيا في خطر

يعاني برشلونة دفاعيا بصورة واضحة، ويات يستقبل أهدافا في جميع المباريات التي خاضها مؤخرا في الليغا. فشل برشلونة في الحفاظ على نظافة شباهه خلال آخر 8 مباريات بالدوري الإسباني، وهو أسوأ سجل للبلوغرانا، في هذه المسابقة، منذ سلسلة من 11 مباراة، بين سبتمبر ونوفمبر 2018. ومنذ الإصابة بالرباط الصليبي التي تعرض لها الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيغن خلال مواجهة فياريال في سبتمبر الماضي، أصبح إينيياكي بينيا الحارس الأساسي للبارسا. وخاض بينيا بين الليغا ودوري الإبطال 19 مباراة، واستقبلت شباهه 22 هدفا، وخرج بشباهه نظيفة في 6 مباريات فقط.

فرصة منتظرة

عقب إصابة تير شتيغن، قررت إدارة برشلونة الاتجاه لتعويضه بحارس آخر وتم الاستقرار على البولندي فيوتشيك تشيزني الذي تراجع عن الاعتزال للعب بقميص البلوغرانا. وانضم تشيزني وخاض فترة إعداد وأصبح جاهزا للمشاركة، لكن فليك لم يمنحه الفرصة في أي مباراة حتى الآن. وعلق فليك، قبل خوض مواجهة ريال مايوركا في مطلع ديسمبر الجاري: "تشيزني ظهر بشكل جيد في تدريبات اليوم، لكن حاليا ليس لدي خطة لتغيير الحارس الأساسي، وبالتالي إينيياكي هو الحارس الأساسي كما قلت من قبل". وكان تشيزني قد صرح قبل أيام لقناة "Eleven Sports" البولندية، "لا أعرف متى سأظهر مع برشلونة لأول مرة، قلت من البداية يجب أن أعود إلى لياقتي البدنية أولا وهذا هو الشيء الأكثر أهمية". وأضاف الحارس البولندي صاحب ال34 عاما: "الآن أشعر أنني مستعد تماما للعب، جسديا وعقليا". وينتظر تشيزني فرصته للمشاركة مع الفريق الكتالوني، التي قد تبدو قريبة جدا في ظل الأداء غير الجيد للحارس بينيا وتراجع نتائج الفريق في الأسابيع الأخيرة.

نقطة تحول

كشفت تقارير صحفية إسبانية، وجود نية لدى فليك للدفع بتشيزني أساسيا خلال مواجهة باريسيترو، يوم 4 جانفي المقبل، ضمن منافسات دور ال32 لبطولة كأس ملك إسبانيا. كما توجد إمكانية لأن يشارك في بطولة كأس السوبر الإسباني أيضا، التي تنطلق يوم 8 جانفي بالسعودية، رغم أن هذه البطولة غالبا ما تكون من نصيب الحارس الأساسي. وحال نجح تشيزني في إثبات نفسه مع الفريق، فقد تتحول الكفة ويصبح الحارس الأساسي للفريق خلال الفترة المقبلة.

الجدير بالذكر أنه تشيزني لم يخض أي مباراة رسمية منذ أكثر من 6 أشهر. وكانت آخر مرة وقف فيها تشيزني بين الثلاث خشبات مع المنتخب البولندي في 21 جانفي الماضي خلال الهزيمة بنتيجة (3-1) أمام النمسا في بطولة اليورو. وعلى مستوى الأندية، كانت آخر مباراة لعبها الحارس مع جوفنتوس في 20 ماي الماضي، في الكالتشيو خلال التعادل ضد بولونيا بنتيجة (3-3).

أعلن فالنسيا، أمس، تعاقد مع كارلوس كوربيرا ليتولى تدريب الفريق، حتى 2027. جاء ذلك بعد قيام فالنسيا بتفعيل خيار الرحيل، في العقد الذي يربط المدرب الإسباني، بنادي وست بروميتش ألبيون الإنجليزي. وأوضح النادي في بيان رسمي أنه "أبلغ نادي وست بروميتش ألبيون بتفعيل خيار الرحيل المنصوص عليه في عقد المدرب، لإنهاء ارتباطه بالفريق الإنجليزي"، وهو شرط جزائي تزيد قيمته عن مليوني يورو، وفقا لمصادر مقربة من الصفقة. وأكد البيان، الخبر الذي أعلنه النادي الإنجليزي قبلها بساعة تقريبا، والذي كشف فيه التوصل إلى "اتفاق مبدئي" بشأن رحيل المدرب.

ويصل المدرب الإسباني البالغ من العمر 41 عاما إلى فالنسيا، بعد تجربة ناجحة في إنجلترا، حيث أمضى الجزء الأكبر من مسيرته التدريبية، ودرّب لمدة عامين مع هيدربرسفيلد تاون في دوري التشارمبيونشيب. وبعد فترة قصيرة انتقل خلالها إلى أولمبياكوس، عاد إلى إنجلترا لتدريب وست بروميتش ألبيون، وشارك مع الفريق في الملحق المؤهل للدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي.

ويصل المدرب إلى فالنسيا الذي يحتل المركز قبل الأخير في جدول الليغا برصيد 12 نقطة من 17 مباراة، وسيخوض أول مباراة له يوم 3 جانفي المقبل أمام ريال مدريد على ملعب ميستايا، في مباراة مؤجلة بسبب السيول.

موسيو سيالا عن تجديد عقده: لن أضغط على نفسي

يأمل جمال موسيو سيالا، لاعب خط وسط بايرن ميونخ، أن تسفر المفاوضات بشأن تمديد عقده مع البطل التاريخي للدوري الألماني (يوندسليغا) عن نتيجة جيدة. وقال موسيو سيالا (21 عاما) في مقابلة مع صحيفة "سود دويتشه تسايتونج" الألمانية "نأمل ذلك المحادثات جارية، هذا كل ما يمكنني قوله".

وينتهي عقد موسيو سيالا الحالي مع بايرن في صيف 2026، لكن ماكس إيبيرل، عضو مجلس الإدارة لشؤون الرياضة بالنادي البافاري قال بالفعل إنهم يرغبون في أن يصبح موسيو سيالا وجه الفريق. وصرح موسيو سيالا "إنه لشرف كبير بالنسبة لي، بايرن هو أحد أعظم الأندية في العالم، يتعلق الأمر بالنسبة لي بالاستمتاع والعمل والتحسن والفوز بالمباريات والألقاب، ولكنني أيضا أرغب في عدم الضغط على نفسي".

وعندما سئل عن اللحظة التي عقلت في ذهنه خلال عام 2024، ذكر لاعب الوسط الشاب: "الخروج من دور الثمانية أمام إسبانيا في بطولة كأس الأمم الأوروبية (يورو 2024) التي استضافتها ألمانيا". وأعرب النجم الألماني الدولي عن انزعاجه من عدم احتساب ركلة جزاء لمنتخب بلاده في المباراة، حينما اصطدمت تسديدته بيد مارك كوكوريا، مدافع منتخب إسبانيا، داخل منطقة الجزاء في الوقت الإضافي.

وأكد موسيو سيالا "لم أستطع أن أخرج الأمر من رأسي لفترة من الوقت، لم أفهم قرار الحكم".

بايرن يطالب كيمييتش بحسم مصيره.. وبرشلونة يترقب

يرغب بايرن ميونخ في حسم مستقبل نجمه جوشوا كيمييتش سريعا، في ظل انتهاء عقده مع العملاق البافاري بنهاية الموسم الجاري. ويحسب شبكة "سكاي ألمانيا"، فإن بايرن ميونخ طالب كيمييتش بضرورة حسم مستقبله بشكل واضح في وقت مبكر من شهر جانفي المقبل. وسبق وأن صرح كيمييتش بأنه يرغب في التفكير بشأن مستقبله رفقة أسرته في فترة أعياد الميلاد. ويقضي لاعبو بايرن حاليا العطلة الشتوية على أن يعودوا إلى التدريبات من جديد يوم 2 جانفي المقبل، قبل استئناف المنافسات بمواجهة بوروسيا مونشنجلادباخ في الوندسليغا يوم 11 من الشهر نفسه. كما سبق أن صرح ماكس إيبيرل، المدير الرياضي لبايرن، في العديد من المرات برغبة البايرن أن يصبح كيمييتش واجهة البايرن في المستقبل، على أن يرتدي شارة قيادة العملاق البافاري بعد نهاية مسيرة الحارس مانويل نوير. وحاول باريس سان جيرمان ضم كيمييتش الصيف الماضي إلا أن الدولي الألماني لم يرحب بتلك الخطوة، ومن الأمور التي تشغل باله هي مطالبة إدارة بايرن بتخفيض أجره إن جدد عقده، وهي الورقة التي يضغط بها خاصة أن البايرن لا يرغب في التعرض للانتقادات أن رحل بالمجان في الصيف. من جانبه لا يزال برشلونة ينتظر جوشوا كيمييتش، بخصوص الانتقال لصفوفه الصيف المقبل دون تكاليف مالية. ورغم تألق مارك كاسادو في نفس مركزه، إلا أن لاعب الوسط الألماني، الذي بإمكانه أيضا اللعب كظهير أيمن، لا يزال في دائرة اهتمام النادي الكتالوني ومديره الفني هانز فليك، الذي سبق ودرّب كيمييتش حينما كان مدربا لبايرن. ورغم أن كيمييتش استعاد دوره كلاعب أساسي بالفريق منذ قدوم المدرب فينسنت كومباني، إلا أن العرض المقدم من بايرن، الذي لا يزال يطالبه بخفض راتبه، لا يقنعه، ويبدو أنه مستعد للاستماع لعروض أخرى. وسبق وأن أبدى برشلونة اهتمامه بضم كيمييتش، عندما كان تشافي هرنانديز مدربا له خلال الموسم الماضيين.

بايرن ميونخ يخطط لخطف هدف برشلونة

أفاد تقرير صحفي ألماني، بأن بايرن ميونخ، يستهدف ضم صفقة ضخمة، في الصيف المقبل. وترددت أنباء قوية خلال الفترة الماضية، حول إمكانية رحيل الفرنسي كينغسي كومان، بعد نهاية الموسم. ويحسب صحيفة "بيلد" الألمانية، فإن بايرن ميونخ يسعى لضم الدولي الإسباني نيكو ويليامز، جناح أتلتيك بيلباو. وأضافت الصحيفة، أن بايرن وضع ويليامز على رأس أولوياته في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، مستغلا الشرط الجزائي في عقده مع بيلباو، المقدر بـ 60 مليون يورو. وحاول برشلونة ضم ويليامز، في الصيف الماضي، بقيمة أقل من الشرط الجزائي، لكن بيلباو رفض وتمسك ببقاء اللاعب بين صفوفه.

رئيس ليفركوزن: لا توجد مؤشرات على رحيل أونسو

يؤمن فرناندو كارو، الرئيس التنفيذي لنادي باير ليفركوزن، بأن مدرب الفريق، تشابي أونسو، سيستمر في منصبه بعد نهاية الموسم الحالي. وقال كارو في حوار مع صحيفة "Kölner Stadt-Anzeiger" الألمانية عن مستقبل أونسو الذي ينتهي تعاقداه مع الفريق في 2026، "نفترض بأنه سيستمر معنا. لا توجد أي مؤشرات لأي شيء آخر". وأضاف: "أونسو يشارك كالمعتاد في جميع العمليات والتخطيط حتى بعد انتهاء الموسم. نحافظ على علاقة وثيقة للغاية معه ومع عائلته ووكيله".

وبالنظر لمستقبل نجم الفريق فلوريان فيرتز الذي يمتد عقده حتى 2027، وما أشير من الصحف حول تجديد عقده، "كنت ساكون سعيدا لو كان ذلك صحيحا، النادي يريد بقاءه حتى كأس العالم 2026 على أقل تقدير". أما عن إمكانية استمرار فيرتز مع الفريق الموسم المقبل دون تمديد عقده، "سيكون ذلك من الصعب، يجب أن أكون صادقا لكنه ليس مستحيلا، ولكن هذا ليس تفكيرنا المتداول".

نجم بايرن ميونخ: صحافة ألمانيا دمرت مسيرتي

فتح النجم الإسباني برايان زاراغوزا، نجم بايرن ميونخ، النار على صحافة ألمانيا متهمًا إياها بتدمير مسيرته في الوندسليغا. ويلعب زاراغوزا حاليا ناعارا لنادي مايوركا لنهاية الموسم، ولكنه يرتبط مع البافاريين بعقد يمتد حتى يونيو 2029. وقال زاراغوزا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إسبانيا، "في بايرن ميونخ وعدوني بكثير من الأمور التي لم تحدث". وتابع: "كان من الصعب جدا بالنسبة لي أن أتكيف، فالبلد كانت مختلفة، واللفة كذلك، والطعام مختلف والدوري مختلف، عملية التأقلم لن تستمر شهرا". وأضاف نجم الفريق البافاري: "لقد قيل إنني صفقة بلا قيمة بالنسبة لبايرن ميونخ". وتابع: "الصحافة في ألمانيا دمرتني لأنني لا أعرف التحدث باللغة الإنجليزية أو الألمانية، ولم أعرف انتباهي، فأنا من أنا، ولكن والدي ووالدتي عانيا كثيرا". ويملك زاراغوزا في رصيده مع بايرن ميونخ 7 مباريات فقط، لم يسجل فيهم أي هدف، ولم يصنع أي هدف. وجذب زاراغوزا اهتمام نادي برشلونة في وقت سابق، ولكن ظروف النادي الاقتصادي أجلت إتمام الصفقة. وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير زاراغوزا في حالة الرحيل بشكل نهائي عن بايرن ميونخ.

كومباني: مكافأة خاصة تنتظرنا في نهاية الموسم

توجه فنسنت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، برسالة خاصة لعشاق بايرن ميونخ، نيابة عن الرئيس هيربرت هاينر ومجلس الإدارة بقيادة يان كريستيان دريسن وماكيل ديدريش وماكس إيبيرل والمدير الرياضي كريستوف فرويند وطاقم التدريب. وقال كومباني، في رسالة نشرها الموقع الرسمي لبايرن ميونخ: "لقد تعلمت مقولة بافارياة خلال عام 2025 وأود استخدامها هنا: (كلنا معا)". وأود أن أعتنم الفرصة وأتوجه بالشكر لكم جميعا على طريقة ترحيبكم بي في ميونخ، أشعر بسعادة غامرة عندما أتذكر الأشهر القليلة الأولى لي في نادي بايرن ميونخ، لقد منحتموني الفرصة في أحد أفضل أندية العالم وجعلتم الأمر سهلا للغاية بالنسبة لي ولأسرتي للتأقلم سريعا هنا".

وواصل: "أمل أن تعجبكم طريقة لعب الفريق على أرض الملعب، كنا ندرك أن كل شيء لن يسير على ما يرام على الفور في البداية، ولكن أؤكد لكم أننا نعمل بجد مع اللاعبين لإثارة حماسكم في كل مباراة. يرغب البايرن في تقديم كرة قدم جذابة وتحقيق الانتصارات، وهذه هي توقعاتنا مرة أخرى لعام 2025".

واستكمل: "نهاية العام تمثل دائما فرصة للنظر إلى الوراء والتأمل قليلا، ولكن في الرياضة بشكل عام يجب أن ننظر دائما إلى الأمام، لسوء الحظ يتعين علينا تأجيل عودتنا إلى نهائي كأس ألمانيا مرة أخرى، والتأجيل لا يعني إلغاء". وأتم: "لدينا أهداف كبرى أخرى في 2025، فالبايرن لديه طموح دائم في الفوز بلقب الوندسليغا، وهناك مكافأة خاصة تنتظرنا في نهاية الموسم مع إقامة نهائي دوري الأبطال هنا في مدينتنا في ميونخ وأنضمهم الرغبة في التواجد به وسنفضل كل شيء لتحقيق هذا الحلم، دعونا ندخل العام الجديد خطوة بخطوة معا".

غوارديولا يحدد نقطة ضعف مانشستر سيتي

أكد الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، أن فريقه يحتاج إلى بعض الوقت كي يستعيد مستواه المعهود. ويستقبل مانشستر سيتي نظيره إيفرتون، اليوم الخميس المقبل، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة 18 للبريميرليغ. وقال غوارديولا في المؤتمر الصحفي قبل المباراة: "الأمر يتعلق بنا للعودة إلى أفضل مستوياتنا، سيستغرق ذلك بعض الوقت، لكن علينا تحقيق النتائج في أسرع وقت ممكن، نواجه إيفرتون وهو في لحظة جيدة وثنائجه ومستواه يثبتان ذلك".

وعن نقطة ضعف مانشستر سيتي الحالية، قال: "اللاعبون يركضون أكثر من أي وقت مضى، لكن هناك العديد من التفاصيل الصغيرة والكبيرة تجعلنا لسنا كما كنا سابقا، ومع ذلك لدينا فرصة أخرى في المباراة المقبلة".

وحول جاهزية ستونز وباقي اللاعبين المصابين، قال: "ستونز ربما لا يكون جاهزا للمباراة، أما بقية الفريق، حاليا لا أعرف، سنجري التدريبات بعد الظهر غدا وسنعرف كم عدد اللاعبين المتاحين لدينا". وختم بيب: "لدينا لاعبون سيعودون في وقت معين وستكون أفضل بمجرد جاهزيتهم". ويحتل مانشستر سيتي المركز السابع في

ترتيب الدوري الإنجليزي، برصيد 27 نقطة، بينما يأتي إيفرتون في المركز الخامس عشر، برصيد 16 نقطة.

بعد

إسائه

لليفربول

وكلوب.. كوت يتقبل

طرده من البريميرليغ

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن دافيد كوت، لن يستأنف على قرار طرده من هيئة الحكام الإنجليزية. وتم فصل كوت (42 عاما)، الشهر الماضي، بعد تحقيق شامل في سلوكه، من قبل هيئة الحكام المحترفين، وتم منحه حق الاستئناف. ووفقا لشبكة "بي بي سي سبورت" البريطانية، فإن كوت قرر عدم تقديم استئناف ضد فصله.

وتم إيقاف كوت من قبل هيئة الحكام المحترفين في 11 نوفمبر الماضي، في انتظار تحقيق كامل، بعد تداول مقطع فيديو يظهر فيه وهو يقول كلمات مهينة عن

ليفربول والمدير الفني السابق للفرق بورجن كلوب، على وسائل التواصل الاجتماعي. وتم فتح تحقيق آخر

بعد يومين، بعد أن نشرت صحيفة "صن" البريطانية، صورة

تقول إنها التقطت خلال بطولة

أوروبا هذا الصيف، زاعمة أنها تظهر كوت يشم مسحوقا أبيض من خلال ورقة نقدية

أمريكية ملصوفة. وقالت رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين، إن تصرفات كوت جعلت موقفه "غير مقبول". وتواصل المنظمة تقديم الدعم لكوت،

بعد أن قالت في وقت سابق إنها "ملتزمة برهايته". ويخضع كوت أيضا للتحقيق من قبل الاتحادين الإنجليزي والأوروبي بشأن سلوكه.

يستهدف نجم مانشستر يونايتد، اللحاق بلقاء وولفرهامبتون، اليوم الخميس، ضمن المرحلة الـ 18 لبطولة الدوري الإنجليزي. وتسبب المرض في حرمان الهولندي ماتياس دي ليخت من المشاركة في مباراتي

مانشستر يونايتد الأخيرتين ضد كل من توتنهام وبورنموث، لكنه يحاول تعزيز صفوف الفريق أمام وولفرهامبتون.

وفي المؤتمر الصحفي الذي عقده روين أموري، المدير الفني لمانشستر يونايتد، للحديث عن استعدادات فريقه لمباراة (البوكسينغ داي)، تحدث المدير البرتغالي عن دي ليخت، وحاجة الفريق لتجنب المزيد من الإصابات. وقال أموري: "في الوقت الحالي، لا ندور بين اللاعبين للوقوف على مستواهم والاستعداد للمستقبل، وإنما نتجنب الإصابات بكل بساطة، ماتياس مريض، وهاري ماجواير أكمل مباراة كاملة في 3 أشهر". وأضاف مدرب يونايتد "كوبي ماينو لعب بعد عودته من الإصابة، لذا ينبغي علي أن أنظر في مدى جاهزيته، راسموس هويلاند تواجد في مباراتين، ثم أشركناه كبديل في الشوط الثاني من لقائنا الأخير". وأوضح أموري في تصريحاته، التي نقلها الموقع الإلكتروني الرسمي لمانشستر يونايتد "نحاول التعامل مع كل الأمور، أريد فقط أن أفوز بالمباريات، فأنا أعلم أن المشروع طويل الأمد، ونحن نركز عليه، ولكني أعلم أيضا أنك لن تحظى بوقت طويل في الأندية الكبيرة، وعليك أن تحقق الانتصارات".

وتابع "لدي تصور واضح للمسؤولية التي تقع على عاتقي هنا، ولكني أحاول إدارة الفريق بالشكل الذي يجعلنا نتجنب الإصابات".

ويعاني مانشستر يونايتد، البطل التاريخي للدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 20 لقبًا، من النتائج المهتزة في الموسم الحالي، حيث يحتل المركز 13 في ترتيب البطولة برصيد 22 نقطة، عقب تحقيقه 6 انتصارات مقابل 4 تعادلات و7 هزائم، علما بأنه يتبعد ببطاقتي 10 نقاط أمام مراكز الهبوط.

ماريسكا يحل وضع سيتي . . ويستبعد المنافسة على اللقب

أكد المدرب الإيطالي إنزو ماريكا مساندته لمانشستر سيتي في العودة لدائرة المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، وفي الوقت ذاته أشار إلى أن منافسة فريقه تشيلسي على اللقب ليست واقعية. ويلتقي تشيلسي ضيفه فولهام اليوم الخميس، وهو يحتل المركز الثاني برصيد 35 نقطة من 17 مباراة بفارق أربع نقاط خلف ليفربول المتصدر، الذي خاض 16 مباراة. وتوج سيتي بلقب الدوري الإنجليزي في المواسم الأربعة الماضية لكنه يتأخر الآن بفارق 12 نقطة عن الصدارة بعد مسيرة كارثية شهدت خسارته تسع مرات في آخر 12 مباراة. لكن ماريكا الذي سبق له العمل تحت قيادة بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، في ملعب الاتحاد، قال اليوم الثلاثاء: "مانشستر سيتي في النهاية سيكون موجودا، إنه يعيش لحظة غير مسبوقة". ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إي ميديا) عن ماريكا قوله: "في كل مرة يخوضون مباراة، يعانون من إصابة، وليس لديهم عدد كاف من اللاعبين في الوقت الراهن".

وتابع: "كما أن المتاح من اللاعبين غير جاهز بنسبة 100٪ لأنهم عائدون من الإصابات، لذا هو وضع سيئ للغاية". وعما إذا كان يتطلع للمنافسة على اللقب، علق: "نحن نفوق توقعاتنا فيما يتعلق بالطريقة التي نلعب بها والنقاط التي حصدناها، لكن التركيز الأساسي ينصب على كيفية تحسين اللاعبين وكيفية تحسين الفريق". وتابع:

"الأمر لا يتعلق بالضغوط الخاصة بالمنافسة على اللقب، بالنسبة للاعبين أو النادي أو أنا، إنه الواقع". وأكد: "أود أن أعيش هذه النوعية من الضغوط وأتمنى أن تتمكن من ذلك قريبا، لكن السبب في قولنا أننا لسنا في دائرة المنافسة، هو أن الواقع يقول إننا لسنا كذلك".

وأكد الهولندي رود فان نيستروي، المدير الفني لبيست سيتي، أنه يواصل التركيز على الصورة الكبيرة، بعد تلاشي البداية الإيجابية لمسيرته مع الفريق. وفاز نيستروي المهاجم السابق لمانشستر يونايتد، في أول مباراة له على رأس القيادة الفنية لبست سيتي هذا الشهر، قبل أن يتعرض لخسارتين فادحتين أمام نيوكاسل يونايتد صفر/4 وولفرهامبتون صفر/3. وقبيل

المواجهة أمام ليفربول المتصدر، قال نيستروي في مؤتمر صحفي، "إذا قمت بالتقييم على أساس أسبوعي بشأن الدراما أو النجاح، فهذه ليست الطريقة المناسبة للعمل كمحترفين". وأضاف "الإعلام

والجماهير سيتفاعلون بهذا الشكل، لكننا ندرك أننا معنيون بالأمر على المدى البعيد، وندرك أن

ختام الموسم هو خط النهاية، هذه الصورة الأكبر بالنسبة لي، لن أتعامل بشكل درامي كل أسبوع، لن أحتفل كل أسبوع".

وأشار المدرب الهولندي "ندرك أنه سيكون موسما طويلا، نقاتل حتى النهاية لنظهر أحييتنا في اللعب في هذه المسابقة". وأشار إلى أن

هناك شكوكا حول مشاركة المهاجم جيمي فاردي أمام ليفربول، بعد تعرضه لبعض الكدمات ضد وولفرهامبتون.

أموري: أتفهم شعور الجماهير . . وأحتاج لشيء واحد

أكد البرتغالي روين أموري، المدير الفني لمانشستر يونايتد، أنه لا يمكنه طلب أي شيء إضافي من جماهير النادي، مؤكدا على تفهمه الكامل لشعورهم بالانزعاج والإحباط من نتائج الفريق الأخيرة. وحقق مانشستر يونايتد انتصارا رائعا على مانشستر سيتي في ديربي مانشستر بهدفين لهدف بفضل هدف متأخر من أماد دياو، لكن في المباراة التالية، خسر الفريق أمام توتنهام 4/3 ليخرج من كأس رابطة المحترفين الإنجليزية قبل أن يتعرض لهزيمة جديدة أمام بورنموث بثلاثة أهداف دون رد بالدوري الإنجليزي، قبل يومين. وشدد أموري على تفهمه لشعور الجماهير، ومعتزفا في الوقت نفسه بالحاجة إلى بعض الوقت لنقل فلسفته التدريجية إلى اللاعبين بالكامل واستيعابهم لها. بسؤاله عما إذا كان يطلب شيئا إضافيا من الجماهير، أجاب أموري "لا، طلباتي للاعبين فقط. الجماهير تقوم بعمل رائع ولا يسعني مدحهم بما يكفي". ونقل الموقع الرسمي لمانشستر يونايتد عن أموري قوله "ما أحاول أن أقوله للجماهير هو أننا نتفهم شعورهم. كمدرّب، أتفهم شعورهم بالانزعاج والإحباط في الوقت الحالي، ونحن سنحسن كفريق، ولكن هذا سيستغرق بعض الوقت". وأشار "لقد قلت ذلك أيضا عقب مباراة إيفرتون، وكان البعض يتحدث عن إنهاء الموسم في أحد المراكز الأربعة الأولى. أعلم أن المهمة ستكون صعبة للغاية، ولكن من المهم أن نقول للجماهير أننا نتفهم شعورهم". وأوضح "إنهم مذهلون، ولطالما كانوا راضين في تشجيعنا، الطريقة الوحيدة لمواجهة التحدي الحالي هي الاستعداد للمباراة التالية وكأنا منتصرين ثم محاولة تحقيق الفوز، أعلم أن المشجعين هم من يحتاجون لمساعدتنا وليس العكس؛ فهم يقومون بدورهم على أكمل وجه بالفعل".



نجم

مانشستر

يونايتيد

يحاول اللحاق

بلقاء وولفرهامبتون





جوفنتوس يرفض التفريط في ماكيني

مع حالة التخبط التي يعيشها جوفنتوس حاليا، أبدى المدرب تياغو موتا رفضه التام بالتفريط في أهم لاعبيه حتى يعود الفريق للمسار الصحيح. ومن أهم العناصر التي يعتمد عليها موتا في تشكيلته هو الأمريكي ويستون ماكيني، والذي رجحت بعض المصادر أنه قد يغادر بنهاية الموسم أو عقب انتهاء عقده عام 2026. شبكة كالتشيرو ميركاتو أكدت بأن جوفنتوس يخطط الآن لتجديد تعاقدته مع ماكيني لفترة أطول، وليقطعوا الطريق على أي فريق يريد التعاقد معه خاصة منافسيه الكبار في إيطاليا. أثبت نجم منتخب الولايات المتحدة الأمريكية تأثيره وأهميته لجوفنتوس على مدار موسم 2024-2025. بدأ الأمر كما لو أنه من المقرر أن يغادر ملعب أليانز خلال الصيف بعد وصول تياجو موتا كمدير رئيسي، لكن اللاعب البالغ من العمر 26 عاما أظهر منذ ذلك الحين ما هو قادر عليه في الدوري الإيطالي. من المؤكد أن التنوع هو أحد نقاط قوة ماكيني، نظرا لأنه في أفضل حالاته في خط الوسط المركزي، لكنه لعب أيضا في مركز الظهير الأيمن، كمهاجم وهمي ومؤخرا في مركز الظهير الأيسر خلال الفوز 2-1 على مونزا في نهاية الأسبوع. ومن المقرر أن ينتهي العقد الحالي لماكيني مع البينانكونيري في صيف عام 2026.

خطى إنزاغي التصاعدية تعيد إنتر ميلان إلى القمة

خطوة بخطوة بثبت سيموني إنزاغي، المدير الفني لإنتر ميلان، أنه أحد أفضل المدربين في العالم بالسنوات الأخيرة. ورغم دخوله عالم التدريب في عام 2016 مع لاتسيو، إلا أنه نجح في وضع اسمه بين المدربين الكبار في العالم، بفضل إنجازاته وتأثيره الفني سواء على لاتسيو، ثم على إنتر ميلان. فاز المدرب بثلاثة ألقاب مع تسور العاصمة، وتوج بطلا لكأس إيطاليا على حساب أتالانتا، كما فاز بلقب السوبر الإيطالي وكلاهما على حساب جوفنتوس.



تأثير سريع وبداية قوية

في 3 جوان 2021، بدأ إنتر عهدا جديدا تحت قيادة إنزاغي، الذي وقع عقدا لمدة عامين، وفي موسم الأول وبعد أشهر قليلة، قاد الفريق للفوز بلقب السوبر الإيطالي على حساب جوفنتوس بسيناريو درامي وبهدف في الدقيقة 120+1.

وانتهى الموسم بشكل لافت بعدما فاز بلقب كأس إيطاليا على حساب اليوفي أيضا بنتيجة 4-2، حيث قلب تأخره 1-2 إلى فوز في الوقت الإضافي. أظهر الفريق التزاما على جميع المستويات بداية من الحارس مرورا بخط الهجوم، ليصبح الأقوى هجوما بالمسابقة وصاحب ثاني أقوى خط دفاع في الموسم الأول لإنزاغي.

وانتهى إنتر الموسم الأول لسيموني في المركز الثاني خلف البطل (ميلان) بفارق نقطتين فقط، بينما ودع دوري أبطال أوروبا من دور ال16 بخسارة أمام ليفربول، لكن الفريق أظهر روحا استثنائية، فبعد الخسارة بسان سيرو 0-2، ذهب لأنضيلد وأسقط ليفربول 0-1 لكن هذا الفوز لم يكن كافيا للعبور.

خطوات تصاعدية

رأى الجميع أن ما يقدمه إنتر إنزاغي على المستوى المحلي والقاري، والبصمة التي وضعها سيموني في فريقه حتى كون فريقا صليبا دفاعيا بشكل هائل، وقويا هجوميا، بعناصر وتدعيمات لم تكن في مستوى توقعات الجماهير. ورغم توجه النادي خلال هذه الفترة إلى ضم لاعبين بشكل مجاني لا يكلفوا النادي يورو واحد أو يتكلفه زهيدة، إلا أن إنزاغي لم يتأثر بذلك بل إنه قام بالتكيف مع سياسة النادي. في بداية عصر إنزاغي، غادر لاعبون بارزون لعبوا دورا كبيرا في اسكوديتو كونتي 2021، مثل لوكاكو، حكيمي وبوليتانو. في المقابل، ضم النادي لاعبين مجانيين مثل هاكان، وآخرين بسعر بسيط مثل دوميزيس ودارميان ودجيكو، وإعارات مثل روبن غوسينيس.

ورغم هذه السياسة، سار الفريق مع إنزاغي بخطى ثابتة نحو القمة، فرغم خسارة الاسكوديتو لصالح نابولي في الموسم الثاني، إلا أن إنتر حافظ على لقبه (كأس السوبر، وكأس إيطاليا). بل وتخطى الفريق كل الحدود، ووصل لثبات دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ 13 عاما، بعد سلسلة من الإقصاءات كان بينها إقصاء الغريم ميلان من نصف النهائي بفوز 3-0 بمجموع المباراتين.

موسم منظر للتاريخ

هذا الموسم يسير إنتر نحو المنافسة على كل شيء، فاكتمل الفريق تماما وأصبح يتنافس أقوى بين اللاعبين، ليصبح النيراتزوري مرشحا لكل البطولات. في الدوري الإيطالي، يحتل الفريق المركز الثالث 37 نقطة، بفارق 3 نقاط عن المتصدر أتالانتا، لكن بين يديه مباراة مؤجلة أمام فيورنتينا، وكأس إيطاليا، وصل الفريق لربع النهائي لينتظر مواجهة لاتسيو.

ويستعد الفريق للمشاركة بكأس السوبر الإيطالي، ومواجهة أتالانتا في نصف النهائي، ورغم وجود المرشح الأوفر حظا بين الرباعي الموجود. وفي دوري الأبطال، خسر إنتر مباراة واحدة وتعادل في أخرى، بينما فاز في 4 لقاءات، ليحتل المركز السادس برصيد 13 نقطة، ويصبح قوب قوسين أو أدنى من التأهل المباشر لدور ال16.

سباليتي ينصح روما بشأن ديبالا

وجه

لوتشيانو سباليتي، المدير الفني لمنتخب

إيطاليا، نصيحة إلى روما فيما يخص بمستقبل الأرجنتيني باولو ديبالا، نجم الفريق وقال سباليتي خلال تصريحاته بقناة "راي"

الإيطالية: "الجميع يعلم أن ديبالا لاعب يمكنه جعل الفريق بأكمله يعمل، لأنه يتمتع بالتقنية ويتعاون مع الجميع ولديه الجودة في كل مرة تصل فيها الكرة لتقديمه".

وأضاف: "لديه عين على الهدف، ربما الشيء الوحيد الذي يفتقده هو القليل من القوة البدنية، لكنه لاعب من الطراز الأول".

وأكمل: "من الصعب بالنسبة لي أن أقول ما أراه بشأن ديبالا. أصلم أنه لاعب رائع، وبالنسبة لفريق يريد بناء عقليته الفوز، من الأفضل الاحتفاظ بلاعبين مثلهم".

وعن الصعوبات التي يمر بها قائد روما لورينزو بيليفريني، قال سباليتي: "الوضع الذي يمر به روما ربما لا يساعده".

وأتم سباليتي: "إنه لاعب يتمتع بالجودة لكن روما بحاجة الآن إلى حصد النقاط، وبالتالي سيحاول بالتأكد أن يكون أكثر عملا في بعض المواقف والأدوار، بيليفريني تحت المراقبة في هذه اللحظة كما كان دائما".



بوفونون: توقفوا عن المقارنة بين موتا وأليغري

رفض الأسطورة جيانلويجي بوفون، حارس مرمى جوفنتوس السابق، المقارنة بين تياغو موتا المدير الفني الحالي للبينانكونيري، والمدير السابق للفريق ماسيميليانو أليغري.

وقال بوفون في تصريحات لصحيفة "لا ستامبيا" الإيطالية: "توقفوا عن المقارنة بين موتا وأليغري، هذا أمر خارج عن السياق، أحدهما فاز بالكثير، أما تياغو فهو في بداية مشواره".

وأضاف: "أحترم تياغو كثيرا، وأنا واثق جدا مما يريده، عندما تغير الأشياء بعمق، فإن الأمر يستغرق وقتا، موتا دقيق ومستعد ومعتاد على مستويات معينة كمدير".

وعن مستوى الكالتشيو، قال: "لقد تغيرت كرة القدم لدينا، والآن نستمتع بمشاهدة مباريات قوية في الدوري الإيطالي. بعد الدوري الإنجليزي الممتاز، أصبحنا نحن الأقوى، واعتقد أن السبب يرجع إلى الثورة الثقافية للعديد من المدربين".

يذكر أن بوفون اعتزل كرة القدم في سن 45 عاما، في أوت 2023، بعد مسيرة دامت 28 عاما.

المنشطات تهز رياضة التنس مرة أخرى.. بورسيل موقوف في أستراليا

تستمر المنشطات في هز عالم التنس، خلال عام 2024، بعد أزمة يانيك سينر وإيغا شفيونتيك. وهذه المرة جاء الدور على ماكس بورسيل (26 عاماً)، بطل غراند سلام مرتين في منافسات بعدما جرى إيقافه، وفقاً للوكالة الدولية لنزاهة التنس، بسبب قواعد مكافحة المنشطات. وبحسب تقرير صحيفة سبورت الإسبانية، مساء الاثنين، فإن هذا الإيقاف يعني أن اللاعب سيغيب عن بطولة غراند سلام في جاني المقبل، بينما يجري التحقيق في القضية بشكل شامل. وأضافت الوكالة، أن الإيقاف المؤقت بدأ في 12 ديسمبر الحالي، في انتظار نتائج التحقيق، واتخاذ قرار بشأن العقوبة، مشيرة إلى أن اللاعب "طلب الإيقاف المؤقت في 10 ديسمبر". وبذلك ستخسر أستراليا أحد نجومها الكبار في التنس، بالجولة التي تبدأ هذا الأسبوع، بمنافسات كأس يوناييتد، قبل افتتاح موسم التنس، عندما تبدأ أول بطولة كبرى، في الثاني عشر من يناير المقبل، بإقامة بطولة أستراليا المفتوحة في ملبورن. وكانت قضية المنشطات واحدة من الأزمات الرئيسية في عام 2024، حيث لا تزال قضية سينر وشفيونتيك على الطاولة. وجرى إيقاف الإيطالي مرتين لفترة وجيزة، لكن الاتحاد الدولي للتنس برأ ساحته في وقت لاحق، لكنه لا يزال خاضعاً لاستئناف، من قبل الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (واد)، بعد أن كشفت الاختبارات عن وجود مادة كلوستريديوم في جسده.

وتعرضت لاعبة التنس البولندية أيضاً لانتقادات شديدة، بعد إيقافها لمدة شهر، بسبب ثبوت تناولها مادة تريميتازيدين المحظورة، في أغسطس / آب الماضي.



وفاة مأساوية للاعبة التزلج على الجليد صوفي هيديفر

توفيت لاعبة التزلج على الجليد الأولمبية، صوفي هيديفر، بشكل مأساوي، عن عمر يناهز 26 عاماً. وفارقت هيديفر الحياة، مساء الاثنين، بعد أن حوصرت في انهيار جليدي، بمنطقة أروسا الجبلية السويسري، بحسب تقرير صحيفة ذا صن البريطانية، الثلاثاء. وكانت هيديفر جزءاً من الفريق السويسري، الذي شارك في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية 2022 في بكين، كما نجحت في الصعود على منصة التتويج بكأس العالم، خلال موسم 2023-2024. وقال الرئيس التنفيذي لشركة سويس سكي سبورت، والتر روسير، في تصريحات كشفها المصدر ذاته: "نحن مذهولون وأفكارنا مع عائلة صوفي، ونعرب لهم عن أعمق تعازينا. بالنسبة لعائلة سويس سكي، فإن الوفاة المأساوية لصوفي، ألقت بظلال قاتمة على فترة عيد الميلاد. نحن حزنون جداً". وكتب نادي أميري بيروتا السويسري للهوكي على "إكس": "ينضم نادي أميري بيروتا للهوكي إلى المدافع داريو وونريتش (زوج هيديفر)، في الحداد على الوفاة المضاجئة والمأساوية لصوفي. أصدق تعازينا لعائلتها". وكتب لاعب التزلج على الجليد، السويسري يان شيرير، الحائز على الميدالية الأولمبية، عبر "إنستغرام": "الخبر حطم قلبي. سنتذكرك دائماً يا صوفي". وعادت هيديفر إلى الظهور في عام 2023، عندما فازت بالميدالية الذهبية في ألعاب الجامعات العالمية، للاتحاد الدولي للتزلج على الجليد في نيويورك، وكانت واحدة من بين ثلاثة مشاركين سويسريين، فازوا بالميداليات الذهبية.



رغبة جورجينا تهدد استمرار كريستيان رونالدو في السعودية



اقترب البرتغالي كريستيانو رونالدو من نهاية عقده مع النصر السعودي، وحتى الآن لم تتحدث الإدارة النصرارية مع النجم الأسطوري بخصوص تمديد العقد الذي ينتهي في جوان 2025. في هذا السياق، ذكرت يومية "موندو ديبورتيفو" الإسبانية الشهيرة أن جورجينا رودريغيز، زوجة رونالدو، لا تريد الاستمرار في المملكة العربية السعودية، وذلك وفقاً لما صرحت به الصحفية آنا جورججي. وأشارت الصحفية واسعة الانتشار: "يعد كريستيانو رونالدو وجورجينا رودريغيز، بلا شك، أحد أكثر الأزواج شهرة على الساحة الرياضية العالمية. مع ذلك، فإن انتقالهما إلى السعودية قد يتسبب ديبورتيفو: "هذا ما قالتها الصحفية آنا جورججي في الساعات الماضية، حيث أكدت أن المملكة العربية السعودية والعودة إلى القارة الأوروبية". وجاء في ختام التقرير: يرغب أي من الطرفين في التعليق على الأمر. علاوة على ذلك، يبدو أن على شبكات التواصل الاجتماعي تظهر أن هذه المعلومات لا علاقة لها في السعودية لا تزال مستقرة". ويعتبر البرتغالي رونالدو اللاعب التشكيلة النصرارية، منذ حضوره للفريق العاصمي مطلع عام فسح عقد اللاعب مع مانشستر يونايتد، في صفقة كانت حديث الرياضي. عاش "صاروخ ماديرا" حالة من التألق على المستوى الفردي مع فريقه؛ لكنه لم يستطع قيادة الفريق النصراري إلى منصات التتويج خلال الموسم الماضي 2023-24، الذي شهد تحقيق الهلال للثلاثية المحلية بعد الظفر بألقاب دوري روشن السعودي، وكأس خادم الحرمين الشريفين، وكأس السوبر. وتمكن رونالدو الموسم الماضي من الفوز بلقب هداف بطولة دوري روشن السعودي الموسم الماضي، برصيد 35 هدفاً، بفارق 7 أهداف عن أقرب ملاحقيه الصربي ألكسندر ميتروفيتش مهاجم نادي الهلال. وخلال الموسم الحالي، يتصارع رونالدو على لقب هداف دوري روشن، ويحتل قائد النصر السعودي المركز الثاني في لائحة الهدافين برصيد 10 أهداف، بالتساوي مع الفرنسي كريم بنزيما مهاجم الاتحاد، فيما يتصدر ميتروفيتش برصيد 12 هدفاً. وبشكل عام، دافع رونالدو عن قميص النصر في 89 مباراة عبر كل المسابقات، وأحرز 80 هدفاً فيما قدم 18 تمريرة حاسمة لزملائه، ويرتبط مع ناديه بعقد إلى غاية جوان 2025، وتبلغ قيمته السوقية الحالية 15 مليون يورو، استناداً إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي.



كيفية تجنب الأخطاء لرياضيي كمال الأجسام

التمارين - ويجب الاهتمام جيدا بأن تكون جميع الوجبات الـ 6 اليومية تحتوي على البروتينات بشكل أساسي، ويفضل دائما أن تكون مصادر تلك البروتينات متنوعة ما بين بروتينات الألبان والنبات والحيوان. بعد الالتزام بنظام غذائي مناسب للجمع بين تمارين الركض واللياقة البدنية، وبين رفع الأثقال يجب أن تدرك أن فوائد الركض تتعكس بشكل إيجابي مباشر على أدائك في رفع أوزان أعلى، وتمتلك قدرة تحمل أكبر ونفسا ممتدا لوقت أطول، لأن الركض يعمل بشكل أساسي على زيادة كفاءة القلب والرئتين، ويساعدك في تنظيم عملية التنفس بشكل رائع. بجانب تعزيز قدرة التحمل والأداء الرياضي لتمرين الركض فوائد صحية للألعاب كمال الأجسام، من أهمها الحفاظ على قوة الرئتين وعضلة القلب وتحسين قدرات الجهاز الهضمي، وتخفيف معدل ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب الكوليسترول داخل الجسم. فوائد تمارين الركض رائعة، ولكن يجب أن تتم ممارسته بشكل يتناسب معك كلاعب لكمال الأجسام؛ لذلك يجب أن تركز لمسافات طويلة؛ حتى لا يضغط وزنك على مفاصل الركبة والكاحل، كما يجب أن تختار أماكن الركض بعناية، فيجب أن تركز على أسطح ممهدة ومستوية وتختار حذاء مناسباً وخفيفاً. أنت لست لاعب ألعاب القوى، أو عداء لذلك يجب أن تنتبه جيداً لممارستك لتمرين الركض، أو اللياقة البدنية بحيث لا تزيد على 20 دقيقة بعد أقصى، حتى لا تتأثر كتلتك العضلية أو تقل قابلية استجابتها للنمو. وبعد عملية التخفيف تبقى مسألة تشييف العضلات وإبرازها عبر تصفيته من الدهون حلماً يراود الجميع، وعلى الرغم من أن هناك كمالات رياضية وطرقاً في التمرين من أجل تحقيق تلك الغاية إلا أن تمارين الركض تسرع الوصول إلى تلك الغاية وتضيف لمسة جمالية إلى العضلات.

تشارك عقلك في تلك التدريبات، فإذا لم تكن مستعداً ذهنياً للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، لا تضع وقتك هناك. لا تعتبر أن فترات الراحة القصيرة أفضل لك، بل على العكس يجب أن تجعلها أطول للحصول على 100 ألف من قوتك وتركيزك، لكن أيضاً دون زيادة المدة، فانت بحاجة للحصول على معظم قوتك مرة أخرى قبل الانتقال إلى المجموعة التالية، وأعلم أن هدفك بناء العضلات وليس حرق الدهون فالأخيرة تعتمد على نظام غذائي معين وليس تدريبات بدنية. الاهتمام بالتغذية شيء ضروري، فالتدريب الجيد ليس ما تفعله مع جسدك بل أيضاً ما تطعمه، فالتدريبات دون غذاء جيد لا يظهر النتائج المتوقعة من التدريبات، فلابد من التغذية الجيدة، وأن تعلم أساسياتها وتتابعها باستمرار، فهي جزء كبير من عالم كمال الأجسام. على عكس الشائع أنه لا بد من قياس حجم العضلات والوزن لتحديد مدى نجاحك في التدريبات من عدمه، أعلم أن المرأة وتقييمك لشكلك وجسدك بعينيك أفضل بكثير من تقييم القياسات. ومن جهة أخرى فالعامل الأهم في تحويل أي أثار سلبية للركض إلى إيجابيات بالنسبة للاعب كمال الأجسام هو النظام الغذائي، وما يحتويه من عناصر كافية لدعم العضلات. فعلى سبيل اتباع لاعبي كمال الأجسام لنظام غذائي فقير في نسبة البروتينات والكاربوهيدرات والتأكد سبباً من الأفضلية والاعتناء بالبروتينات والكاربوهيدرات في حميته الغذائية؛ لتأمين الغذاء اللازم للعضلات. واستمراراً لأهمية الطعام بالنسبة للاعب كمال الأجسام الذي يرغب في إدخال تمارين اللياقة البدنية لنظامه الرياضي يجب أن لا يقل عدد الوجبات اليومية عن 6 وجبات صلبة غير سائلة؛ لإمداد عضلاته بالأحماض الأمينية الرئيسية والبروتينات على مدار اليوم سوى قبل وأثناء وبعد

مبتدئ، وهذا تحديداً ما يعطي الأفضلية لبعض الأشخاص الذين ينجحون في تحقيق أهدافهم والحصول على جسم قوي وجذاب بينما يفشل الآخرون، حيث تعتمد آلية بناء العضلات على عدة عوامل بسيطة إذا استطعت توفيرها يمكنك ببساطة الوصول إلى الجسم الذي تحلم به. المداومة على التدريبات وإدائها بفترة في تحقيق النتائج هو أفضل طريق للوصول للنتائج المرجوة، فالالتزام بمواعيد التدريبات والحفاظ عليها، يمكنك للوصول للشكل الأمثل الذي تريده. الدورات التدريبية القصيرة مع التمرينات القليلة في مجموعات ومع مدربين آخرين، هي أفضل وسيلة لبناء العضلات في وقت قصير. تكثيف التمرينات ضمن مجموعة من 4، 6 أفراد يعطيك نتائج مذهلة، فالتدريب في مجموعة يمنحك التدريب الشامل وبناء قوة عقلية وعاطفية جنباً إلى جنب مع تعزيز القوة البدنية. الأكل الصحي، أو التركيز الذهني ليس بديلاً عن التدريبات الجيدة، ولكنها إضافة مهمة جداً لتلك التدريبات والالتزام بها بمنحك النتيجة المطلوبة. بغض النظر عما كانت برامج التدريب طويلة أو قصيرة فتكثيفها والجدي في أدائها يكون أكثر فاعلية، فلابد أن يكون التدريب أشبه بالماراثون، مع العلم أن التدريب الشامل يعني استخدام قدراتك البدنية والعقلية إلى أقصى حد. لا تنزعج من قلة خبرتك وعدم وجود نتائج سريعة ولا تعيد التدريبات بسبب ذلك، فقلة خبرتك تجعلك تعتقد أنه لا بد أن تمكث في صالة الجيم فترات طويلة حتى تحقق ما تريد، ولكن الحل لتلك المشكلة يكمن في التدريب في وقت أقل وتكثيف التدريبات. لا تشغل باي شيء خلال التدريبات إلا التمرين نفسه، فعقلك هو أهم عجلة تريد تقيومها وتحسينها، فلا تشغل نفسك بالهاتف أو أي مؤثر خارجي، فقط سخر كل تركيزك في تمارينك، فلن ترى نتائج مثمرة إلا إذا كنت

رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة، بخلاف بناء العضلات القوية، ورياضة كمال الأجسام هي أفضل رياضة عندما يتعلق الأمر بشكل جسمك الذي يجعله متناسلاً ومتناسقاً. وهي تقي من أمراض القلب، حيث إن كمال الأجسام يقلل من خطر تطور أمراض القلب التاجية، فمن خلال الانخراط في الأنشطة البدنية مثل تدريب الوزن مع تمارين الأيروبيك، فإن لديك فرصة أكبر لخفض ضغط الدم المرتفع وتقليل السمعة وخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكلها عوامل خطر لمرض القلب. وأيضاً الوقاية من هشاشة العظام، حيث أن كمال الأجسام له تأثير صحي على العضلات والعظام والمفاصل، كما يحافظ على جسمك وعضلاتك قوية ومرنة، ويمكن أن يساعدك تدريب كمال الأجسام والوزن في منع الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل. ولممارسة هذه الرياضة يجب اتباع نصائح عديدة، فالأهم التدريبات التي تشمر بها عند التمرينات هي الألام تخرج من آليات عضلات الصغيرة، وهي ليست آلام حقيقية أو دليل على فشل التدريبات ولكن يمكن اعتبارها وصول لمستوى أعلى، مع ملاحظة أن التدريب الفعال والمنظم يكون أقل ألماً، وهو ما يعني أنك تزداد قوة، وأصبحت عضلاتك تحتمل الألام أكثر. وأغلب الرياضيين يعلمون أن تكون لديهم بنية جسمانية قوية ويتمتعون بعضلات قوية وهناك بعض الممارسين لرياضة كمال الأجسام يرتكبون أخطاء فادحة قد تؤدي لتوقفهم في مزاولة هذه الرياضة التي لها دور مهم في بناء الجسم وإعطائه شكل متوازن التمرينات العضلية قد تكون في بعض الأحيان سبباً في التوقف عن مزاولة هذه الرياضة رياضة كمال الأجسام أصبحت تحظى بشعبية كبيرة ويمارسها العديد من الناس خصوصاً الشباب، إذا فهمت كيفية بناء العضلات بطريقة صحيحة ستوفر الكثير من الوقت والجهد خاصة إذا كنت

العلاقة بين بناء الكتلة العضلية والتغذية

الرياضة، خصوصاً إذا كانت التمارين الممارسة عادية كالمشي وركوب الدراجة ورفع الأوزان الخفيفة، وهي رياضات لا ترفع دقات القلب كثيراً، وهنا يمكن تأجيل موعد الأكل قليلاً، بينما يختلف الوضع بعد الحصص الرياضية المكثفة والركض، لأنها ترفع معدل دقات القلب، وبالتالي تساعد على طلب الطعام بصورة أسرع. وفي هذه الحالة يمكن تناول الأطعمة خلال 25 دقيقة بعد الحصة، لأنها الفترة التي تكون فيها العضلات أكثر تقبلاً لامتصاص الجلوكوز من الأكل وتوزيعه على الخلايا. ولأن النظام الغذائي هو جزء من برنامج التدريب، وليس خياراً إضافياً بالنسبة إلى الرياضيين، يؤكد الاختصاصيون أن العضلات تحتاج إلى عناصر غذائية رئيسية أهمها البروتينات لإعادة بناء أنسجة العضلات وإصلاحها، الكاربوهيدرات لتزويد العضلات بالطاقة، المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم لتفعيل عمل البروتينات والكاربوهيدرات، والسوائل كالماء والعصير الطبيعي لتعويض ما يخسر الرياضي من سوائل خلال التمرينات. ويذكر الخبراء بأهمية الحصول على 15 غ من البروتينات خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة واحدة بعد الرياضة، ومن الأغذية المحتوية على البروتينات السريعة الهضم: الدجاج، الحشيش، الحليب، البيض والمكسرات النيئة. كما ينصحون بالخبز، والبطاطا، والأرز، والكينوا، والشوفان، وحبوب الإفطار والفاكهة، للحصول على الكاربوهيدرات بمعدل 0.5 غ منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم إذا تم تناول الوجبة بعد 30 إلى 40 دقيقة من الحصة الرياضية، و1.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، إذا تأخر ذلك لنحو ساعتين.

من فوائد المواظبة على ممارسة الرياضة حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية، ضبط ضغط الدم وتعديل مستوى السكر، الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين عمل الجهاز التنفسي، معالجة الأرق، التخفيف من حدة التوتر والعصبية والاكنتاب، وزيادة النشاط الجسدي الذي يتيح أداء الوظائف اليومية بشكل أفضل، ومن دون الشعور بالارهاق، كما تعود التمارين الرياضية على ممارستها بفوائد جسيمة تفوق تلك التي يحصل عليها من يقومون بالأنشطة الحياتية المعتادة. وينصح الاختصاصيون بالمواظبة على هذه التمارين للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. فعند تناول الطعام، يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بوظيفة الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفرغ الجسم لأداء هذه المهمة من دون سواها، أما خلال ممارسة التمارين الرياضية، فيلجأ القلب إلى ضخ الدم إلى العضلات للقيام بالجهود العضلية لأداء التمارين وإنتاج الطاقة اللازمة للجهود العضلية وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالجهود من هنا تقع الأخطاء، ومنها أن يشعر الرياضي بالدوار وبالارهاق الشديد، بسبب عدم توزيع الدم بالشكل المناسب على أعضاء الجسم. يضاف إلى ذلك أن الضغط على عضلات المعدة وهي ممتلئة، أمر في غاية الإزعاج لما يمكن أن يتسبب به من تشنجات وإعياء. وينصح الاختصاصيون بالأقل تقل المدة الزمنية بين تناول الوجبة الغذائية وبين ممارسة التمارين الرياضية عن ثلاث ساعات كحد أدنى، وذلك للحصول على النتائج المرجوة من هذه التمارين أي بناء العضلات والحصول على جسم أكثر رشاقة. كما يذكرون بأنه ليس المطلوب الأكل لحظة التوقف عن



من أجل تشارككم توجهاً إلى
المؤسسة الوطنية للإعلام، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ 01 هج 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
programmation.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.ama@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

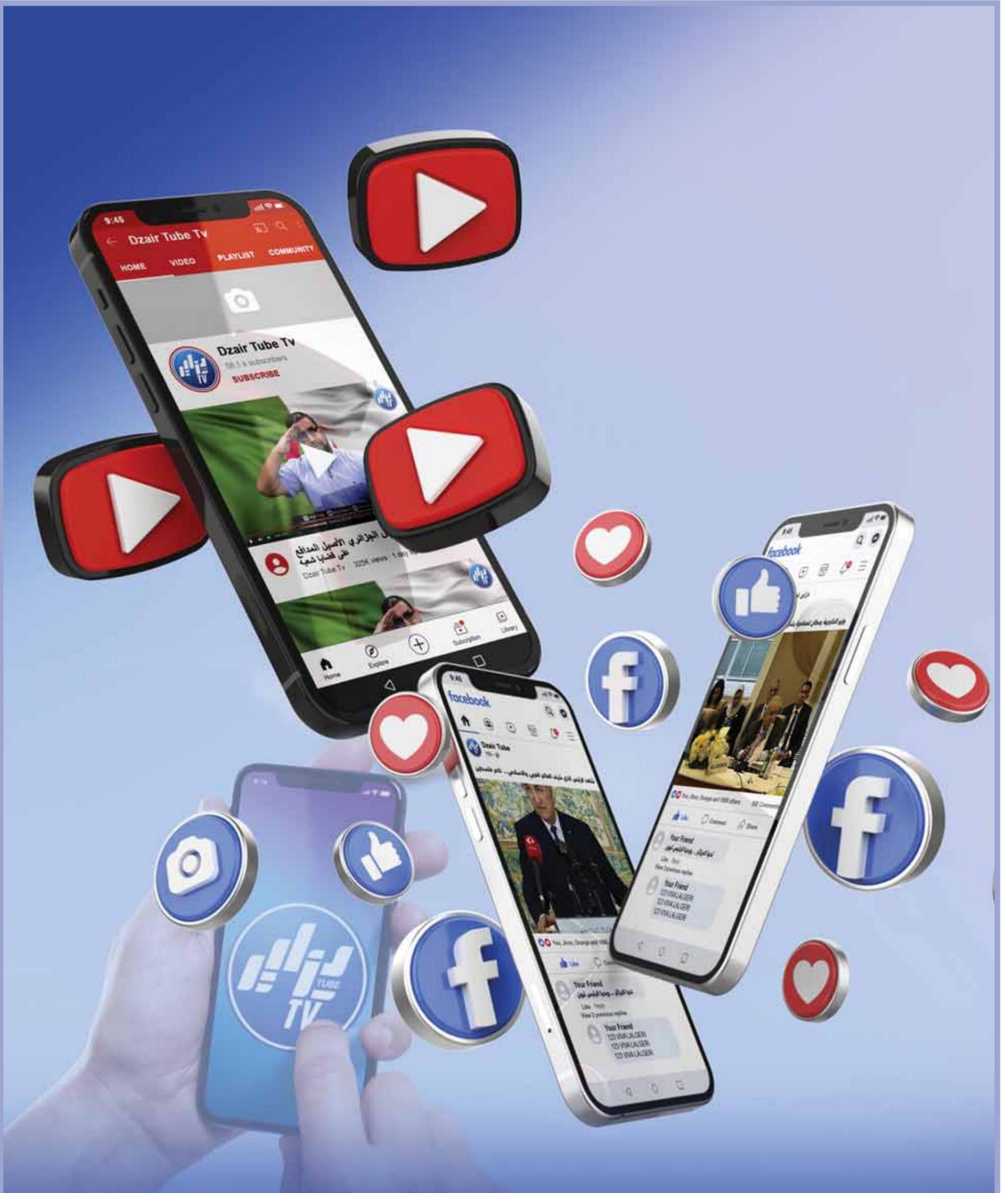
العنوان:

مستشفى القبة - زاھون - قاردي عمارة برقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجماعف:

📍 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

