

توبه

**مطابق  
في أندر لخت  
البلجيكي**

# يوجينيَّة رياضيَّة جزائريَّة

العدد: 1139 | الثمن: 30 دج | الأربيلاء 8 جانفي 2025 الموافق 8 رجب 1446 هـ

حضرية لـ "دزاير توب"  
الكاف" وافتتح على  
طلب "الفاف" للاعب  
بمنتخب الشباب

# الجزائر تتجه للمشاركة في كأس إفريقيا للمحليين



عبر عن عدم رضاه  
على أدائه مع سانت  
ترون البليجيكى ..  
بلال براهيمى :

# أريد تسجيل المزيد من الأهداف وتقديم التمريرات الحاسمة

لاعب "الخضر" مرشح لتعويض رحيل محمد صلاح

آرني سلوت يطالب  
إدارة ليفربول  
بالتعاقد  
مع حاج موسى

# النحو مية

## الدولي الجزائري يتواجد تحت أنظار كشافي "الريـدز"



**بوداوي ضمن  
التشكيـلة  
المثالـية  
للاعبـن  
الأفارـقة  
في أوروبـا**

**حارس "الخضر" مهدد بفقدان مكاناته الأساسية في مرحلة العودة**

# ميستر الفرنسي يبحث عن خليفة لأوكية دجة



نجم "الخضر" لم يشارك  
في النهائي أمام إنتر  
بن ناصر يحصد  
اللقب الثالث في  
مشواره بعد التتويج  
بـ"السوبر الإيطالي"

## مواصلاً نيل الاعتراف والإشادة فايفرزد يتوج بجائزة أفضل هدف مع بريمن في العام 2024

حصل اللاعب الجزائري ميتشل فايرز، على جائزة أفضل هدف مع ناديه فيردر بريمن للعام المنقضي 2024، ليواصل خطط الأشواط بالنظر للمستويات التي يقدمها هذا الموسم في الدوري الألماني. فبعد اختياره لأفضل لاعب ظهر في البوندسليغا في النصف الأول من الموسم الحالي، تحصل ميتشل فايرز على جائزة أفضل هدف مع ناديه توك دروده الرابع ومكانته الشرقي دفاعياً وهجومياً، وفق تصويب الجماهير، للاستثناء الذي قام بهم وقع "باشتوب" المختص في متابعة أخبار بريمن، حيث سجل الظهير الأيمن هدفاً رائعاً في مرمى ناديه السابق بارن ميونيخ في شهر شهير من العام الماضي، عندما قام بمجهود فردي رائع، وتلاعيب بمدaque البارين أفسوسه ديفيز قبل سقوط مرميحارس مانويل توير، كما سمح الهدف الذي سجله على الملعب الجزائري لفيرزد بريمن بتحقيق هدفه الأول على ملعب أليانز أرينا بميونخ منذ 15 عاماً، وهو ما زاد من قيمةه لدىجماهير بريمن، الذين اختاروه لأفضل هدف لعام 2024. يذكر أن فايرز لا يزال يتطلع للفوز بالبطولة الوطنية قلاديمير بيتكوفيش من أجل توجيه له أول دعوة لحمل قميص المنتخب الجزائري، وذلك بعدما قام بإجراءات تغيير جنسيته الرياضية إلى الجزائرية شهر أكتوبر الماضي.



كشفت تقارير صحافية أمس، أن نادي ليفربول الإنجليزي يخطط للتعاقد مع الدولي الجزائري ولاعب قدميود روتردام الهولندي أنيس حاج موسى، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، وذلك من أجل تعيين رحيل نجم الفريق المصري محمد صلاح المرتقب مع نهاية الموسم الكروي الجاري. وأبرز موقع "وقتباً إنسايدر" الإنجليزي في خبر حصرى أن إدارة "الريدز" تستعد للدخول في مفاوضات مع مسؤولي نادي فينورد الهولندي لضم متوسط ميدان "الخضر"، بعد مستوىاته الباهرة التي قدمها مع الفريق منذ بداية الموسم الكروي الجاري، وأردفت المصادر ذاتها، أن المسؤولين يطربون الجناح الأيمن البالغ من العمر 22 عاماً عن كثب، بعد بدايته الواعدة مع ناديه سواء في دوري الدرجة الأولى أو رابطة الأبطال الأوروبية، حيث تمكن حاج موسى في ظرف وجيز من حفظ الآمال وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة مدرب بريمان بريسيكي، بفضل مستوياته الباهرة. وحسب الموقع الإنجليزي، فإن إدارة ليفربول وضعت أنيس حاج موسى، كبديل محتمل للمصري محمد صلاح، الذي يتجه شيئاً فشيئاً نحو مغادرة الفريق بما من عقد سينتهي شهر جوان المقبل وكل مساعي التجدد باهت بالفشل بعد الآن، وأشار المصدر نفسه، إلى أن مدرب ليفربول أنيس حاج موسى في ظرف وجيز من حفظ الآمال وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة مدرب بريمان بريسيكي، بفضل مستوياته الباهرة.

عبد المجيد

## حرز يتوحّد جائزة أفضل هدف في دوري أبطال آسيا للنخبة

واصل الدولي الجزائري رياض حرز، حصد الجوائز الفردية مع ناديه الأهلي جدة السعودي، وذلك بعدما تألق جائزة أفضل هدف في دوري أبطال آسيا للنخبة للموسم الحالي، متتفوقاً على منافسيه وأبرزهم مواطنه ياسين براهيمي لاعب الغرافة القطري، والبرتغالي كريستيانو رونالدو نجم النصر السعودي، وأعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم مساء أول أمس، عن تتويج الأسطورة الذي أطلقه فيما يتعلق بجائزة أفضل هدف في دوري أبطال آسيا للنخبة بالمجموعة الغربية، وحصل قائد "الخضر" على أعلى نسبة تصويت بواقع 54%، عن هدفه في مرمى الوصل في الجولة الثانية، حينما قاد فريقه للفوز 0-2، حيث سجل حرز هدفاً مهارياً، حينما استلم تمريرة طولية من روجر إبانيز قبل أن يروضها ويهديها إلى الشباك، قبل أن يصنف الهدف الثاني للأهلي، وبهذا تفوق النجم الجزائري على منافسيه الأربعة وهم علي علبيور لاعب برسبيولي 45%، ورونالدو 3.1%، ودراغان تشيران لاعب باختاكور 0.04%، فيما حل ياسين براهيمي خامساً بنسبة 0.02%. وبهذا أكد حرز بأنه من أفضل اللاعبين في المنافسة الآسيوية هذا الموسم، كاكثر مساهمة تهديفية (8)، حيث سجل 3 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة، ويقود الأهلي لاحتلال صدارة المجموعة الغربية وبنفس رصيد المتتصدر الهلال السعودي 16 نقطة بعد مرور 6 جولات.

عبد المجيد



**حارس "الخضر"**  
مهند بفقدان مكانته  
 الأساسية في مرحلة العودة

## ميترز الفرنسي يبحث عن خليفة لأوكيدجية

لاقى حارس مرمي المنتخب الوطني الجزائري، الكسندر ميترز الفرنسي، أبناء غرب سارة في ناديه ميترز الفرنسي، في ظل رغبة إدارة الفريق في التعاقد مع حارس مرمي جديد خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، وهو ما يهدد مكانته الأساسية في مرحلة العودة من الدرجة الثانية الفرنسية. وكشفت صحيفة "ليكيب" الفرنسية، في تقرير لها أمس، أن إدارة ميترز تستهدف التعاقد مع المدرب البلجيكي أرنو بودارت (26 عاماً)، لاعب ستاندارد لييج الناشط في الدرجة الأولى البلجيكية، وذلك بسبب عدم رضاها على المستويات التي يقدمها حامي عرين "الخضر" منذ بداية الموسم الجاري، وكان أوكيدجية قد غاب عن المواجهة الأخيرة لفريقه أمام نادى "بو" بحساب الجولة 17 من "الليgue 2" وحل محله أليكسيس ميريش، وهو الأمر الذي جعل مسؤولي النادي الفرنسي يفكرون في البحث عن خليفة، خاصة في ظل تراجع مستواه خلال الموسم الحالي، وشارك أوكيدجية في 16 مباراة مع ناديه حتى الآن، تلقى خلالها 13 هدفاً كاملاً، وحافظ على شباكه نظيفة في 6 مباريات فقط، وهي إحصائية تراها إدارة ميترز غير جيدة باعتبار أن الفريق ينافس على العودة إلى "الليgue 1" في الموسم المقبل. وتوقفت الصحيفة الفرنسية، أن تلقي ميترز للتعاقد مع الحارس البلجيكي قبل 6 أشهر على نهاية عقده مع ستاندارد لييج، تحسباً لاحالة أوكيدجية على كرسى الاحتياط، وهي الأنبياء التي من شأنها، أن تثير مخاوف انتخاب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش كثيراً، قبل شهرين على التصفيات المؤهلة لمونديال 2026، وذلك في ظل المشاكل التي يعاني منها "الخضر" على مستوى حراسة المرمى، والتي تزامنت مع خسارة الحارس الأول أنتوني ماندريا لمكانته مع ناديه كون.

عبد المجيد

## بن ناصر يحصد اللقب الثالث في مشواره بعد التتويج بـ"السوبر" الإيطالي

واصل الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، كتابة التاريخ مع ناديه ميلان الإيطالي، بعدما توج بلقب كأس السوبر الإيطالي على حسابه غريميه التقليدي إنتر (2-3). في نهاية أقيم أول نسخة، ملعب "ال الأول بارك " في العاصمة السعودية الرياض، ليحصل بذلك لقب جديد هو الثالث في مشواره، وفي لقاء "داما ماتسي" انتزع ميلان لقب "السوبر" الإيطالي أمام غريميه الألبي إنتر، بعدما كان رفقاء نجم "الخضر" منهزمين بشame في الشوط الأول، لتشهد المرحلة الثانية انتفاضة النادي "اللومباردي" الذي سجل ثلاثة أهداف، وفضل المدرب الجديد سيرجييو كونسيساو، إبقاء إسماعيل بن ناصر في دكة البدلاء على المواجهة، وهو الذي عاد مؤخراً إلى الميدان بعد غياب طويول بسبب الإصابة. إذ رأى التقني البرتغالي عدم الاعتماد الجزائري بسبب حالته البدنية في مدة قصيرة لا تتعدي 8 أيام، بعدما شارك أمام روما في الدوري المحلي ثم جووفتنوس في نصف نهائي كأس "السوبر" ورغم ذلك، فإن متوسط الميدان، ضم لقباً جديداً إلى خزانته هو الثاني له مع ميلان بعد لقب البطولة موسم 2021/2022، كأول جزائري يتألق "الكاتالشيو" والثالث في مشواره الاحترافي، حينما توج مع منتخب الوطنى بكأس إفريقيا للأمم 2019 بمصر، والتي كانت فعالة في مسيرته حيث قدم مستويات باهرة، ونان جائزه أفضل لاعب في "الكان"، بينما يعود إلى "الروسوبر" قادماً من إمبولي. وكان بن ناصر قد عاد مؤخرًا من إصابة خطيرة أبعدته عن الميدان لمدة 134 يوماً، قبل أن يستأنف المنافسة ويشارك في باقى نسخ المدرب سيرجييو كونسيساو، في وقت تحدثت مصادر إعلامية عن نهاية هذا الأخير التعاقد مع وسط ميدان في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، لمنافسة الجزائري خلال النصف الثاني من الموسم.

عبر عن عدم رضاه على أدائه مع سانت تروند البلجيكي .. بلال براهيمي:  
**"أريد تسجيل المزيد من الأهداف  
وتقديم التمريرات الحاسمة"**



عبر الدولي الجزائري، بلال براهيمي عن أمله في مساعدة ناديه سانت تروند البلجيكي على تحقيق نتائج جيدة في النصف الثاني من الموسم الكروي الحالي، وذلك بتسجيل الأهداف وتقديم التمريرات الحاسمة، مبدياً عدم رضاه على المستويات التي قدمها مع الفريق حتى الآن. وكان براهيمي قد التحق بمواطنه زين الدين بلعيد في سانت تروند خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية، على شكل إعارة مع خيار الشراء حيث خاض 14 مباراة مع ناديه البلجيكي في جميع المسابقات، لكنه خلاها بهدف وحيد وتمريرتين حاسمتين. ومع ذلك، أبدى عدم رضاه على أدائه الشخصي قائلًا في تصريحاته لموقع "Voetbalbelgie": أنا لست راضياً عن أدائي الشخصي، يجب أن يكون هناك المزيد من الأهداف والتمريرات الحاسمة خلف أسمي. يمكنني أن أكون أفضل". وتابع هذا ينطبق أيضاً على الفريق، فليكن تسجيل المزيد من الأهداف والتمريرات الحاسمة خلف أسمي. يمكنني أن أكون أفضل". وتابع تسجيل المزيد والحصول على المزيد من النقاط. هذا لا علاقة له بالجودة. كانت هناك عدة مباريات بها 26 فرصة.. إذا لم تكون لديك الجودة، فإن تصل أبداً إلى هذا الرفق". واختتم أوري الأمر كمزاج من الضروف. إذا لم تستغل هرسك ولم تفز في بعض المباريات، فإن ذلك سيؤثر على اللاعبين. تلعب الثقة دوراً مهماً". عبد المجيد

## لاعب "الخضر" مرشح لتعويض رحيل محمد صلاح آرني سلوت يطالب إدارة ليفربول بالتعاقد مع حاج موسى



كشفت تقارير صحافية أمس، أن نادي ليفربول الإنجليزي يخطط للتعاقد مع الدولي الجزائري ولاعب قدميود روتردام الهولندي أنيس حاج موسى، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، وذلك من أجل تعيين رحيل نجم الفريق المصري محمد صلاح المرتقب مع نهاية الموسم الكروي الجاري. وأبرز موقع "وقتباً إنسايدر" الإنجليزي في خبر حصرى أن إدارة "الريدز" تستعد للدخول في مفاوضات مع مسؤولي نادي فينورد الهولندي لضم متوسط ميدان "الخضر"، بعد مستوىاته الباهرة التي قدمها مع الفريق منذ بداية الموسم الكروي الجاري، وأردفت المصادر ذاتها، أن المسؤولين يطربون الجناح الأيمن البالغ من العمر 22 عاماً عن كثب، بعد بدايته الواعدة مع ناديه سواء في دوري الدرجات الأولى أو رابطة الأبطال الأوروبية، حيث تمكن حاج موسى في ظرف وجيز من حفظ الآمال وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة مدرب بريمان بريسيكي، بفضل مستوياته الباهرة. وحسب الموقع الإنجليزي، فإن إدارة ليفربول، قادماً بعدما كان وراء التعاقد مع أنيس حاج موسى، كبديل محتمل للمصري محمد صلاح، الذي يتجه شيئاً فشيئاً نحو مغادرة الفريق بما من عقد سينتهي شهر جوان المقبل وكل مساعي التجدد باهت بالفشل بعد الآن، وأشار المصدر نفسه، إلى أن مدرب ليفربول أنيس حاج موسى في ظرف وجيز من حفظ الآمال وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة مدرب بريمان بريسيكي، وهو الذي يدرك إمكاناته جيداً بعدما كان وراء التعاقد مع أنيس حاج موسى، كبديل

عبد المجيد



تأهلاً للمحلق الآسيوي

## الاتحاد اليمني يجدد الثقة في التقني ولد علي

حسم الاتحاد اليمني لكرة القدم، مصیر مدربه الجزائري، نور الدين ولد علي، على رأس المنتخب اليمني بعدما قاده في بطولة خليجي 26 مؤخراً، ووفقاً لما ذكره موقع شبكة قنوات الكأس القطرية، فإن الاتحاد اليمني لكرة القدم، قرر تجديد الثقة في التقني الجزائري، نور الدين ولد علي، على رأس العارضة الفنية لمنتخب اليمن، وذلك بعد النتائج والمستويات الجيدة في بطولة خليجي 26 في الكويت. يأتي تجديد الثقة في المدرب الجزائري ولد علي، وذلك استعداداً لبدء التحضيرات لخوض منافسات الملحق الآسيوي المؤهل لنهائيات كأس آسيا المقبلة 2027 بالسعودية، ضمن المجموعة الثانية إلى جانب منتخبات لبنان وبوتان وبروناي دار السلام، والتي تقام ذهاباً وإياباً بين شهر مارس المقبل وذات الشهر من العام القادم. وكان المنتخب اليمني، بقيادة ولد علي، قد حقق أول انتصار له في تاريخ مشاركاته بالبطولة، عندما هزم المنتخب البحريني بهدفين لهدف، وكان هو المنتخب الوحيد الذي تمكّن من الفوز على بطل البطولة في الدور الأول لحساب منافسات المجموعة الثانية، فيما خسر بصعوبة أمام منتخب العراق بهدف وحيد وأمام منتخب السعودية بثلاثة أهداف مقابل هدفين. ويتولى نور الدين ولد علي، مهمة تدريب منتخب اليمن منذ بداية السنة الماضية، وسبق له أن أشرف على منتخب فلسطين والمنتخب الأولمبي الجزائري.

وسيم



## توبية مطلوب في أnderلخت البلجيكي

دخل الدولي الجزائري، أحمد توبية، دائرة اهتمامات نادي أnderlخت البلجيكي، الذي يأمل في الظفر بخدماته بدأية من الميركاتو الشتوي الحالي حسب ما كشفت عنه تقارير صحفية بلجيكية. وبحسب ما أوردته موقع "Anderlecht-online.be"، فإن مدافع ميشيلين المعارض ياشاك شهير التركي، يتواجد في مفكرة نادي روایال سبورتبينغ أnderlخت البلجيكي. وأشار المصدر نفسه، أن أحمد توبية لا يمانع خوض التجربة مع أnderلخت، علماً أن قيمته السوقية تقدر بـ 2.20 مليون أورو. ويقدم توبية مستويات رائعة لرفقة ميشيلين في الدوري البلجيكي لعدة مواسم، حيث، لعب منذ انضمامه إلى ميشيلين في 16 مباراة (15 مرة كأساسي ولقاء واحد كبديل)، يوافق بشاك شهير التركي، على سبيل الإعارة إلى غاية نهاية الموسم. للذكر، أن أحمد توبية، يرتبط بعقد مع نادي ياشاك شهير التركي الذي انضم إليه في عام 2022، قادماً من نادي فالطايك الهولندي، حتى 30 يونيو 2025.

وسيم



## حجام يشارك في شوط واحد ويفوز رفقة "يونغ بويز" برباعية ودياً على "سي بسي"

حقق الثنائي الأيسر للمنتخب الجزائري، جوان حجام، رفقة ناديه يونغ بويز، أمس الثلاثاء، فوزاً معنوباً برباعية مقابل واحد أمام منافسه سبسيي الروماني في أول لقاء ودي بينهما قبل افتتاح تحضيراته الشتوية قبل استئناف المباريات الرسمية. جوان حجام، سجل حضوره كأساسي من جانب يونغ بويز، حيث، شارك في الـ 45 دقيقة الأولى من المقابلة التي عرفت تقديم يونغ بويز بشناخته تطبيقاً، بعد شوط أول تنهى بهدفين تطبيقين لصالح يونغ بويز، قام جيورجيو كونتيوني بجملة من التغييرات لمنح وقت أطول لجميع اللاعبين من بينهم الدولي الجزائري، جوان حجام، الذي خاض أرضية الملعب مع بداية المرحلة الثانية. حجام ومنذ انضمامه إلى نادي يانغ بويز السويسري، في 19 جانفي 2024 الماضي، قادم من نانت وهو يقدم مستويات رائعة. حيث، لعب معه هذا الموسم، في 25 مباراة بجميع المسابقات بواقع 155 دقيقة لعب، لم يسجل ولم يصنع أي هدف.

وسيم

## بوداوي ضمن التشكيلة المثالية للاعبين الأفارقة في أوروبا

اختير الدولي الجزائري، هشام بوداوي، المحترف في صفوف نيس الفرنسي ضمن التشكيل المثالي للاعبين الأفارقة الناشطين في الدوريات الأوروبية هذا الأسبوع خلال الفترة ما بين 19-7 جانفي الجاري، بحسب موقع قناة "تي. في. 5. موند" الفرنسية في نسخته الأفريقية. وجاء اختياره منوط بـ "الخضر"، ضمن قائمة الـ 11 لاعب لهذا الأسبوع، نظر الأداء البارز الذي قدمه مع ناديه خلال الجولة الماضية من الدوري الفرنسي، حيث، ساهم في الفوز الذي حققه نيس على ميدانه عندما استقبل دين واسقطه بثلاثية مقابل إثنين في اللقاء الذي جمعهما يوم الجمعة الفارط، وتال هشام بوداوي في تلك المباراة على علامة 6.6 من 10 وفقاً لموقع "هوكورد" المتخصص في الأرقام والإحصائيات. وأشار المصدر ذاته بالمستوى الجيد الذي أبان عليه جوهرة بشار ضد دين قائلاً: «أظهر هشام بوداوي نفسه لصالحة خلال استقبال دين، الجمعة، في افتتاح الجولة الـ 16 من الدوري الفرنسي، وكان من الممكن أن يسجل خريج بارادو هدفاً لدوره ببراعة ستيف مانداندا الذي تمكّن من صد تسديدة هشام بوداوي 16 مباراة مع ناديه بدين، خاض المسابقات بواقع 1392 دقيقة لعب إلى حد الآن، سجل فيها هدفاً وصنع آخر، في حين تبلغ قيمته السوقية 10 مليون حسب موقع ترافاسفير ماركت المختص في الأرقام والإحصائيات والانتقالات.

وسيم

## شارك كبديل في لقاء "فاتح كاراجومروك" غازال يودع كأس تركيا مع "تشايكور ريزا سبور"

ودع الدولي الجزائري، رشيد غزال، وفريقه تشاكور ريزا سبور منافسة كأس تركيا من الدور الـ 16، عقب خسارته بهدف دون رد على يد فاتح كاراجومروك في اللقاء الذي جمعهما، أمس الثلاثاء، بمعلم أتاتورك الأولمبي. وعرفت المقابلة مشاركة، رشيد غزال، كبديل من جانب تشاكور ريزا سبور، حيث، سجل دخوله إلى أرضية الميدان عند الدقيقة 63 مكان زميله كيسير، وحيث أنها كان فريقه متقدلاً في النتيجة، إلا أنه فشل في مساعدة ناديه على التأهل إلى الدور القادم. جدير بالذكر، شارك رشيد غزال، في 12 مباراة رفقة تشاكور ريزا سبور بجميع المسابقات بواقع 762 دقيقة لعب، قدم خلالها تمريرة حاسمة واحدة، فيما يبحث عن أول أهدافه لهذا الموسم. وسيم



## "الكاف" وافتتح على طلب "الكاف" للعب بمنتخب الشباب الجزائر تتجه للمشاركة في كأس إفريقيا للمحليين

أكدت مصادر علية لـ "دزاير توب" ، أن الجزائر تتجه نحو المشاركة في بطولة كأس إفريقيا للمحليين 2025 المققردة من 1 إلى 28 فيفري المقبل، بكل من كينيا وتanzانيا وأوغندا، بعد انسحابها في وقت سابق . قال المصدر نفسه، إن الاتحاد الجزائري لكرة القدم، قرر المشاركة بمنتخب الشباب بدلاً من المنتخب المحلي وذلك لتقديم توقيف البطولة المعترفة الأولى. وكشف مصدر "دزاير توب" ، أن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم وافق على الطلب الذي تقدمت به الجزائر ومصر للمشاركة بمنتخب الشباب في "الشان" . وأشار المصدر ذاته، أن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم يتوجه لإجراء بطولة مصغرة تضم 7 بلدان للتنافس على تأشيرتين من أجل حجز بطولة الشان إلى بطولة "الشان" ، ويتعلق الأمر بكل من الجزائر، مصر، جنوب إفريقيا، مالاوي، الغابون، أنغولا وجزر القمر. وسيكون بطولة المحليين المزمع إجراؤها في كل من أوغندا، كينيا وتanzانيا فرصاً جيدة للمنتخب الجزائري لشباب الذي سيكون مكوناً من لاعبي فئة أقل من 19 و 17 سنة وذلك بغية الاحتياط بمنتخبات القارة السمراء . يشار، أن نسخة الشان المققردة لـ "دزاير توب" ، تتجه نحو تنظيمها أوغندا، كينيا وتanzانيا هي المرة الأولى التي تستضيف فيها شرق إفريقيا مناسبة قارية للمنتخبات الوطنية . وسيكون بمثابة مقدمة لاستضافة الدول الثلاث لنهائيات كأس إفريقيا للأمم 2027. وسيم



## شبيبة القبائل تفتح النار على بن شيخة فيما وافقت على استقالته من منصبه

فتحت إدارة شبيبة القبائل النار على المدرب عبد الحق بن شيخة، معتبرة عن استيائها من خرجته والطريقة التي قدم بها استقالته من العارضة الفنية للفريق مؤكدة بأنها أصبحت ناقدة، ومدافعة عن جماهير النادي ورافضة الاتهامات التي سبقت اليهم. وأصدرت إدارة شبيبة القبائل بقيادة الهادي ولد علي، مساء أول أمس، بيانا حول استقالة المدرب عبد الحق بن شيخة، بيتمن من خلاله هيئيات خطوة التقني الجزائري، مشيرة إلى أن شيخة أبلغها بالأمر عبر بريد إلكتروني مقتضب دون أي توضيحات، رغم الالتزامات التعاقدية التي تربطه بشبيبة القبائل، مضيفة أنها تعتبر الاستقالة ناقدة رغم أن الشكل الذي جاءت به مؤسف للغاية، وأكد مسؤولو "الكناري"، أن الإعلان عن هذه الاستقالة باشرها للصحافة دون التشاور المسبق، بدل على "قلة احترام للنادي ومسؤوليه".

وقبيل كل شيء، مشجعيه." وردت على المدرب السابق بالقول: "علاوة على ذلك، فإن نسب هذه الاستقالة إلى

حادثة مزعومة لأحد المشجعين، لا يظهر جدية ولا

احترافية." مؤكدة أن المشجعين لديهم "كل الحق في التعبير

عن مطالبهم لمسيри النادي، المدربين واللاعبين كما يظلون

محترمين ومثاليين. وكذليل على ذلك، توجههم بعازمة

أفضل جمهور." وفي ختام البيان، أكدت إدارة شبيبة القبائلية أن

تقديم كل الدعم المعنوي لأنصارها في وجه ما وصفتها

بـ"الهجومات الممنهجة ضدهم وضد ناديه المرموق بتاريخه

العرقى". مضيفة أنها "تدين محاولات جعلهم كبس فداء لاختراق

الآخرين".

### لاسات وزميتي يقودان "الكناري" في لقاء الكأس أمام العرش

وفي سياق متصل، لم تتأخر إدارة شبيبة القبائل عما يجده حال مؤقتا بشأن أزمة العارضة الفنية، بالنظر للتحديات التي تنتظر الفريق، وأنجزها مباراة الدور 16 من كأس الجزائر أمام اتحاد الحراس المقررة هذا الجمعة بملعب "حسين آيت أحمد"، حيث سيقود الثنائي فريد زميتي ومحمد لاسات الفترة الانتقالية، وسيحل محلهما مدرب جديد يقود النادي، حيث تم تداول عدة أسماء، على غرار المدرب السابق لمنتخب موريتانيا أمير عبدو.

### واتارا أول المسرحين في الميركاتو الشتوي

على صعيد متصل، باشرت إدارة شبيبة القبائل عملية غربلة التعداد تحسباً لفترة الانتقالات الشتوية، والشطر الثاني من الموسم، حيث أعلنت عن فسخ عقد اللاعب البروكيني جبريل واتارا، ليكون بذلك أول المسرحين من التشكيلة. وهو الذي التحق بالنادي الصيف الماضي بعقد لموسمين. وكان المدرب بن شيخة وراء انتدابه، باعتبار أنه أشرف عليه في البطولة المغربية، ولكن يكون واتارا اللاعب الوحيد المسرح من تشكيلة "الكناري"، حيث من المنتظر أن ترتفع قائمة المستغنون عن خدماته خلال الأيام المقبلة، في ظل تواجد عدة عناصر لم تقدم ما كان متضررا منها.

سفيان.ع

نصر  
حسين داي

### إقالة المدرب كريم زاوي وانسحاب طوال وبن دبكة

قررت إدارة نصر حسين داي برئاسة ياسين حبشي إقالة المدرب كريم حقها الأخير منذ توليه تدريب الفريق. وأعلن المسير، عثمان طوال، والناطق الرسمي، على بن دبكة، رفضهما قرار الرئيس، تضامنا مع زاوي، ليقرران الانسحاب من منصبهما، وتولى كريم زاوي العارضة الفنية لنصر حسين داي، في 4 نوفمبر الماضي، خلفاً للمدرب بوفارة، وحقق نتائج مقبولة منها 5 انتصارات متتالية، جعلت الفريق، الذي كان يتذيل الترتيب، يرتفع إلى المركز السادس في بطولة القسم الثاني هواة (مجموعة وسط - غرب). سفيان.ع

تحسباً لمواجهة أورلاندو بيراتس في أبطال إفريقيا

## ادارة بلوزداد تضيّط سفرية جنوب إفريقيا

برمجة إدارة نادي شباب بلوزداد، سفرية الفريق إلى جنوب إفريقيا، يوم الجمعة المقبل، وذلك تجسساً لمواجهة نادي أورلاندو بيراتس المحلي يوم الأحد المقبل ضمن فعاليات الجولة الخامسة من دور المجموعات لرابطة الأبطال إفريقيا، في لقاء سيokin مصيري بالسبة لبناء "عقبة" المطالبين بالعودة بقطعة التعادل على الأقل لبقاء حظوظهم قائمة في بلوغ الدور ربع النهائي. وكشفت مصادر مقرية من بيت النادي العاصمي، أن بعثة الفريق ستغادر أرض الوطن بعد غد الجمعة في رحلة خاصة من مطار هواري بومدين، على أن تعود إلى الجزائر يوم الأحد المقبل في مباشرة بعد نهاية لقاء أورلاندو بيراتس. ومن المنتظر أن تخوض تشكيلة شباب بلوزداد حصتين تدريبيتين خلال تواجدها بمدينة جوهانسburgo الجنوبي إفريقيا، حيث من المقرر أن تجري حصة خفيفة مساء الجمعة للتخلص من آثار التعب والإرهاق، على أن تكون آخر حصبة بالملعب الرئيسي الذي سيحتضن مواجهة الشباب وأورلاندو بيراتس في بطولة الجهوي الثاني، حيث تم إقصاؤه أول أمس بمغلب قبل الأخيرة من دور المجموعات. سفيان.ع

الدور 32 من كأس الجزائر

### إقصاء مبكر وجماعي لأندية ولاية الشلف

فشل جميع الأندية الثلاثة من ولاية الشلف التي شاركت في الدور 32 من كأس الجزائر لكرة القدم، وهي جمعية أولمبي الشلف وأولمبي وادي الفضة وشباب سنجال في التأهل إلى الدور المقبل، بينما بذلت إلى الأندية الأخرى من نفس الولاية التي تم إقصاؤها في الأدوار الجهوية من المسابقة. وبحسب الأوساط الرياضية في الشلف، فإن مثل هذه الأخلاقيات الجماعية لم يحدث للأندية المحلية منذ فترة طويلة، ما يعني أن الولاية لن تكون ممثلة في الدور 32 من كأس الجزائر، مما ينذر بفشلها في تحقيق تكرار بطولة الرابطة الأولى وتمكنها من الارتفاع إلى مراكز متقدمة في الترتيب، خلال هذا الدور 32 على يدي نادي اتحاد الكرمة، الناشط في بطولة ما بين الجهات (المجموعة الغربية)، وذلك في مباراة جمعتهما نهاية الأسبوع الماضي بمعلم "أحمد زيانة" بوهران وانتهت بنتيجة 2-1. وتسبب هذا الإقصاء في خيبة أمل العديد من أنصار هذا النادي، الذي يملك في سجله تكفين اثنين في كأس الجزائر (2005 و 2023)، والذين كانوا يأملون في تحقيق تكرار سيناريو الموسم الماضي. من جانبه، غادر أولمبي وادي الفضة، المنتهي إلى بطولة ما بين الجهات (وسط-غرب) المسابقة بعد خسارته أمام نادي شباب حي الجبل بنتيجة 0-1، الناشط هو الآخر في نفس البطولة. في مباراة جرت نهاية الأسبوع الماضي أيضاً بالجهاز الشلفي. ذات المصير كان من نصيب آخر ممثل للشلف في الكأس وهو نادي شباب سنجال الذي ينافس في بطولة الجهوي الثاني، حيث تم إقصاؤه أول أمس بمغلب الماجد "محمد بومزراقي" بالشلف على يد نادي بارادو، وصيف بطولة الرابطة الأولى حالياً. سفيان.ع



### مولودية الجزائر

## ديبور ونجيوي يندمان ويريحان بن يحي قبل مواجهة مازيمبي

تلقى الطاقم الفني لنادي مولودية الجزائر، بقيادة المدرب خالد بن يحي، أنباء سارة بعودة الثنائي، أندري ديبور ووكرياء نجيوي إلى مازيمبي الكونغولي هذا الجمعة في الجولة الخامسة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقي. وشهدت الحصة الماضية بحسب التي أجرتها تشكيلة "العميد" مساء أول أمس بعدها كانت عندما كان قد وصلت صباحاً إلى المعرض وهو ما جعله يضيع المباراة الأخيرة أمام الهلال السوداني، ومن جانبة، تماهى نيجيوي من الإصابة التي أبعدته لفترة طويلة في صالح المدرب التونسي، أندري ديبور الذي غاب في الفترة السابقة مهدداً استعداداً للمواجهة المقبلة أمام تي بي مازيمبي الكونغولي. بينما بحسب عادية في التدريبات دون الشعور بألم وهو الأمر الذي سيكون في صالح المدرب التونسي خالد بن يحي، قبل الصدام المنتظر أمام تي بي مازيمبي الكونغولي الجمعة المقبل بملعب 5 جويلية الأولمبي، في مباراة ستكون بمثابة ثوابي لنهائي، خاصة أن المرض وهو ما جعله يضيع المباراة الأخيرة أمام الهلال السوداني، ومن جانبة، عادية في الإصابة التي أبعدته لفترة الحلم مبكراً. وفي سياق ذي صلة، من المنتظر أن تتجدد مشاركة الظهير الأيسر مروان خليف من عدمها في مواجهة تي بي مازيمبي، اليوم الأربعاء، وذلك بعدما اللعب السابق، فحوصات معمقة حول إصابته التي كان قد تعرض لها عشية لقاء الأحد الماضي، أمام المضيف الهلال السوداني، وهذا فيما سيتواصل غياباً متواصلاً الميدان الإيفواري، محمد زوغرانا، بسبب عدم تعافيه من الإصابة التي كان قد تلقاها، قبل شهر من الآن، في لقاء يونيفيكائز التترانزي، برسم الجولة 2 من دور المجموعات. وجدير بالذكر، أن مولودية الجزائر تحتل المرتبة الثانية في المجموعة الأولى برصيد 5 نقاط، بفارق نقطتين عن يونيفيكائز التترانزي، فيما يتواجد منافسها الكونغولي في ذيل الترتيب برصيد نقطتين فقط، مع العلم أن الهلال السوداني كان قد ظفر ببطاقة التأهل الأولى إلى الدور ربع النهائي بتصدره للمجموعة برصيد 10 نقاط.

سفيان.ع



في الجولة الخامسة من دور المجموعات لكأس "الكاف"

## الإصابات هاجس معلول قبل مواجهة أوروبا يونايتد البوتسواني

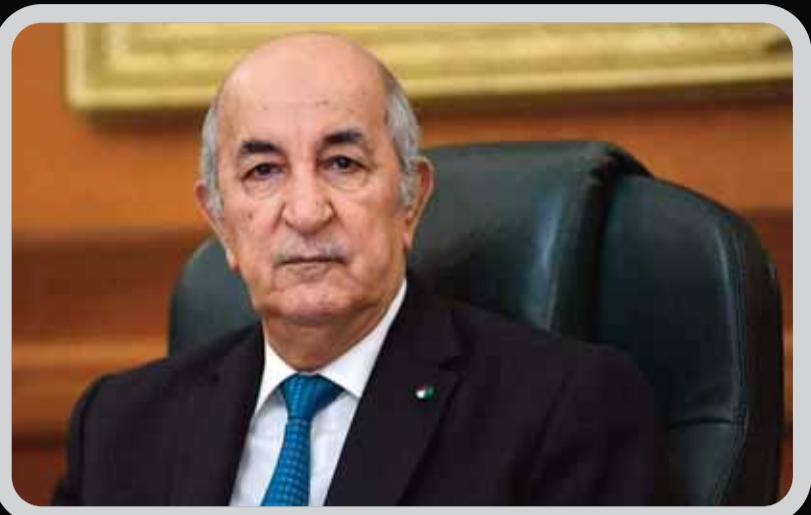
يواجه الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة، بقيادة المدرب نبيل معلول هاجس الإصابات، قبل مواجهة نادي أوروبا يونايتد الرواندي يوم الأحد المقبل، لحساب الجولة الخامسة من دور المجموعات لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، في مباراة يطمح خلالها ممثل الكرة الجزائرية تحقيق نتيجة إيجابية من أجل ترسيم تأهلها إلى الدور ربع النهائي من المنافسة القارية التي تضعها إدارة الاتحاد وجماهيره كهدف رئيسي للفرق، لاستعادة اللقب الضائع في الموسم الماضي، بسبب قضية الخريطة الوهمية لنادي نهضة بركان المغربي. ويسابق الطاقم الطبي لـ"سوسيطار" الزمن من أجل استعادة اللاعبيين المصابين، قبل سفرية رواندا تحسباً لمواجهة نادي أوروبا يونايتد الأسيوبي المقرب، واضطرب الطاقم الفني للاتحاد لطبع المبارزة الأولى خيرة أيام نادي أسيك ييموزا الإيفواري، في غياب العميد من المراكز في سورة الثلاثي شيشة والعماردة وباقائي الذين يعادون من الإصابة إلى جانب عليات الذي غاب عن سفرية رواندا بسبب أمور عائلية، وهو ما جعل المدرب التونسي نبيل معلول يستجدى بالعديد من الأسماء الشابة، على غرار حمروز وبين معزوز الذي كان وراء تسجيل هداف التعادل أمام أسيك ييموزا. وتلقى المدرب التونسي أسيك ييموزا، وبعد تعرض نجم الفريق بوختوش هو الآخر لإصابة في المواجهة السابقة، واضطرب على إثرها لمقدرة اللقاء قبل ربع ساعة على نهايته، في انتظار خضوع اللاعب لفحوصات طبية دقيقة من أجل تحديد طبيعة الإصابة ومدة غيابه عن الملاعب. وقبل أقل من أسبوع على خوض لقاء نادي أوروبا يونايتد برواندا، والذي سيكون لهما جداً بالنسبة لممثل الكرة الجزائرية من أجل حسم التأهل بصفة رسمية إلى الدور ربع النهائي من كأس "الكاف" وخوض اللقاء الأخير بأريحيية. يعمل الطاقم الطبي كل ما في وسعه من أجل استعادة اللاعبيين المصابين، من أجل وضع المدرب نبيل معلول في رواق أحسن لاستفادة من جميع عناصره وخاصة أصحاب الخبرة منهم.

فيصل.ب

# الرئيس تبون يعزي في وفاة أسطورة الملاكمه الجزائريه

تقديم رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أمس، بأخص عبارات التعازي وأصدق مشاعر المواساة إلى عائلة أسطورة الملاكمية الجزائرية، عبد القادر ولد مخلوفي، الذي وافته المنية عن عمر ناهز الـ 80 عاما. وجاء في رسالة التعزية: "توفى المولى عزوجل، المرحوم الملاكم ولد مخلوفي عبد القادر بعد أن سجل اسمه بجدارة في ذاكرة الرياضة الجزائرية كأحد أبرز المتوجين بالألقاب الوطنية والقارية، ملائكة متألقاً ارتقى به مهارته المتميزة إلى المحافل الدولية ومدربياً مكوناً للمنتخب الوطني للملاكمية". وأضاف رئيس الجمهورية: "في هذا الظرف الأليم الذي تندو فيه بتاثير وأسى بطلاً محترفاً في رياضة الفن التبليج برصيد مشرف يخالد حصالة الرياضية العالمية وأمجاده على الحلبة، أتوجه إليكم وإلى الرياضيين الجزائريين بأخلاص عبارات التعازي وأصدق مشاعر المواساة، داعياً الله تعالى أن يتغمده برحمته الواسعة ويسكته فسحة حنانه. أنا لله وإنما الله، راجعوه".

مہدی



# صادی و حیدر ادی یعزیزان

## فی وفاة الملائكة م عبد القادر ولد مخلوفي

قدم وزير الرياضة وليد صادي، والشباب مصطفى حيداوي تعازيهما في وفاة أسطورة الملاكمة الجزائرية والأفريقية والعربية، عبد القادر ولد مخلوفي أمس عن عمر 80 عاما. وجاء في بيان عبر الصفحة الرسمية للوزارة على فيسبوك: «بالحزن والأسى، تلقى السيد وليد صادي وزير الرياضة، والسيد مصطفى حيداوي وزير الشباب مكلف بال مجلس الأعلى للشباب، خبر وفاة الملاكم الدولي السابق، عبد القادر ولد مخلوفي عن عمر ناهز الـ80 عاما، والذي يعتبر من بين أفضل الملاكمين الذين انجبوتهم الجزائر، العرب وأفريقيا، حيث يمتلك رصيداً معتمراً ومشرفاً من الألقاب في مسيرته على حلبات الملاكمة». وتابع ذات البيان «على اثر هذا المصائب الجلل، يتقدم الوزيران بخالص التعازي وأصدق المواساة إلى أفراد عائلة الفقيد، وأسرة الفنان التبليغ كافأة. راجين من المولى عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته، ويسكته فسخج جنانه، وينعم عليه بجميل عزوه ورضوانه، ويعلم أهله الصبر والسلوان». وبعد الرابع، عبد القادر ولد مخلوفي، أفضل ملاكم أوجبه الجزائر، حيث يمتلك رصيداً معتمراً ومشرفاً من الألقاب في مسيرته على حلبات الملاكمة، خاصة في فترة ما بعد الاستقلال. وتوج عميد الملاكمة الجزائرية، بطلاً إفريقياً لل الاحتراق 1973 - 1977، وتأهل ببطل العالم سنة 1975 "WBC" المجلس العالمي للملاكمة. كما أشرف فقييد الملاكمة الجزائرية، على تدريب المنتخب الوطني للملاكمة ما بين مهدي 1983-1979.



استعداداً لتصفيات كأس العالم 2025  
لأقل من 17 سنة

## **التركيز على تدعيم الهجوم خلال "الميركانتو" الشتوي**

يمنح فريق جمعية وهران الأولوية لتعزيز خطه الهجومي خلال فترة الانتقالات الشتوية، التي ستطلق في نهاية هذا الأسبوع، تحسباً ل Arrival الثاني لمومس المركزي الحالي 2025-2024. سيعمل لدى إدارة هذا النادي الناشط في بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم، وأوضاع المصادر نفسه أن هذه الرهان تمهيله "الحادي عشر من النقائص" المسجلة على مستوى هذا الخط خلال المرحلة الأولى التي لم يسجل خلالها الفريق سوى عشرة أهداف في 15 مباراة، أي بمعدل أقل من هدف واحد في كل مقابلة. ويدخل ضمن هذه المسعى انتداب مهاجمين اثنين مطلع الأسبوع الجاري. ويتعلق الأمر بكل من توفيق غوماري، الهداف السابق لجمعة الذي يعود إلى الديار بعد مغادرته لم الصيف الماضي، ونصر الدين شناني، هداف بطولة ما بين الجهات هذا الموسم باللون الأحمر سيدى بن عبد العزيز (مجموعة الغرب)، وفق ذات المصدر. بالإضافة إلى هاتين الصفتين الهجوميتين، سجل أصحاب القيميين الأخضر والأبيض أيضاً عودة لاعب خط وسطهم السابق إيلاس حداد، في انتظار غلق عملية الانتقالات، حيث تم تأكيد صفقة انتقاله إلى نادي مولودية وجدة.

Tunis / دوره M15 :

## الجزائرية حمزة رقيق وتوفيق سحتالي مباشرة في جدول النهائي

شارك لاعباً للننس الجزائريين، سمير حمزة رقيق توفيق سحتاني،  
بمشاركة في الجدول النهائي للدورة الاحترافية M15، التي تجري من  
7 إلى 12 جانفي الجاري بالمنستير التونسية، حسبما أعلنه  
المنظمون. وسيتعرف الدوليان الجزائريان، على منافسيهم عقب  
عملية سحب القرعة التي ستجرى بعين المكان، مباشرة عقب  
نهاية جدول التصفيات. وتختتم المنافسة - التي خصصت لها  
جائزة مالية بقيمة 15.000 دولار - على أراضٍ سريعة  
بمشاركة لاعبين يمتلكون ترتيباً جيداً، على غرار  
الروسي بيتر يار بيريوكوف (مرتبة 419 عالمياً)  
والشاب القبرصي، اندريليا تمبيتي (مرتبة  
48 لدى الأوائل).

# الجزائر تحتضن بطولة إفريقيا للحشرات 2026

ترسم اجراء البطولة الافريقية للجودو لسنة 2026، بالجزائر، حسبما أعلنته، الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة. وحسب بيان نشرته الاتتحادية، التقى يوم الاثنين، الرئيس ياسين سليماني، بمقر وزاره بالوزير وليد صادي، برئامج الاتتحادية الجزائرية للجودو 2028. كما تحدث الطرفان عن ظروف تحضير منتخبات ونخبة الوطنية لمختلف الاستحقاقات، البطولات والدوريات. وفي المقابل، أبدى الوزير صادي، دعمه للجودو للاتتحادية الجيد والمعلم. كما تمت الموافقة على بطولة إفريقيا للأمم اكابر 2026. وأيضاً، الأفريقية المفتوحة للعهدة 2025-2028. وفي الآجال، ترشيف الرأية الوطنية عاليا في مختلف المحاف

# تحدي الأهداف يُحظر ديمبلي لحصوله على هدايا ثمينة

قاد نجم منتخب فرنسا، عثمان ديمبلي (27 عاماً)، فريقه باريس سان جيرمان، إلى التتويج بالسوبر الفرنسي، بعدما سجل هدف الانتصار على موناكو، يوم أمس الأحد، في الدوحة، ليهدي فريقه اللقب، إثر مباراة مثيرة شهدت تناقضاً كبيراً، إذ سجل لاعب برشلونة هدف المباراة الوحيد، في الوقت البديل، مؤكداً أنه يسحق اللعب أساسياً، بعد فترة أبعدة خلالها المدرب الإسباني، لويس إنريكي، عن التشكيلة، بعد تواضع مستواه في عدد من المباريات، وغياب بصمه عن الفريق، عقب بداية موسم قوية.

وكشف ديمبلي، في نهاية المباراة، أن هناك دافعاً إضافياً يحفزه على تسجيل الأهداف هذا الموسم، بعدما تحدى رفاقه في باريس سان جيرمان، قبل انطلاق الموسم، على عدد الأهداف، التي سيحرزها طوال الموسم، وقد رفض الكشف عن العدد الذي توقعه، لكنه أشار إلى أنه في حال كسب التحدي سيحصل على هدايا، ويبعد أن التحدي يضاعف المجهودات، من أجل إثبات جدارته بقيادة حجوم الفريق، بعد رحيل كيليان مبابي إلى ريال مدريد، وكذلك كسب التحدي مع رفقاء.

وقال ديمبلي، في تصريحات نقلها موقع يوروسبورت باللغة الفرنسية، اليوم الاثنين: "أنا سعيد للغاية بهذه النتيجة، إنها مستحقة، لقد قضينا ثلاثة أو أربعة أيام معاً، إنه أمر يوحد المجموعة". في بداية الموسم، قالت إنمي ساسجل بعض الأهداف، وقد سجلت عشرة أهداف (في الواقع تسعة أهداف) لحد الآن، لكن آريا كان، لا أريد أن أتوقف عند هذا الحد. لقد راهنت مع أصدقائي، لا أستطيع أن أخبركم بعدد الأهداف، التي أخبرتهم بانياي ساسجلها، لكن هناك شيئاً يمكن القول به مثل (دونكس).

لذا، أقل أن أسجل الكثير من الأهداف".

ويعتبر ديمبلي من أفضل اللاعبين في كرة القدم الفرنسية، خلال السنوات الأخيرة، كما أنه خاض العديد من التجارب المثيرة، بعد بروزه مع فريق رين الفرنسي، الذي كان يؤاكله للانتقال إلى يوروبيا دورتموند الألماني، قبل أن ينضم لاحقاً إلى برشلونة الإسباني، وبعدها انضم إلى باريس سان جيرمان الفرنسي، كما أنه يلعب بانتظام مع منتخب فرنسا، ويعتبر من بين أهم اللاعبين، الذين يعتمد عليهم المدرب ديدье ديشان.

## كين يتغافل بيلاه وميسى في قائمة أفضل 3 لاعبين في التاريخ لاستضافة كأس آسيا تستعد

**ملعب سعودية**  
**أزمة تجبر روبرتو كارلوس على العيش في مقر تدريبات ريال مدريد**

من المقرر أن ينتقل النجم البرازيلي السابق، روبرتو كارلوس (51 عاماً)، إلى العيش في المدينة الرياضية لريال مدريد، بعد انفصاله عن زوجته، وبحسب تقرير صحيفة إستadio ديبورتيفو الإسبانية، أمس الاثنين، فإن الدولي البرازيلي السابق، وهو أبو لما لا يقل عن 11 ابناً من سبع نساء مختلفات، يبني الطلاق من زوجته الحالية، اختصاصية العلاج الطبيعي، ماريانا لوكون، ليحضر للجوء إلى المرافق الرياضية للنادي الأبيض.

وتزوج كارلوس بلوكون، في عام 2009، على الرغم من أن برنامج فيست، الذي يعرض على قناة

تيليسبيكتو الإسبانية، قد كشف مساء الأحد، أن كليهما مقرر

الانفصال، بعد

أكثر من 15

عاماً من

الزواج. ومن

المتوقع أن

تكون

اتفاقية

الطلاق

معقدة،

بسبي

الأصول

الضخمة،

التي يملكها

لاعب كرة

القدم السابق،

والتي تقدر قيمتها

بنحو 160 مليون

يورو.

وبحسب البرنامج المذكور، فإن أحد عقارات الظهير السابق لريال مدريد، يسكنه حالياً أقارب زوجته، بينما تعيش زوجته في المسكن الرئيس، ولهذا السبب قرر البرازيلي الانتقال إلى المدينة الرياضية للنادي الملكي مؤقتاً. وقبل عشر سنوات، اتعرف الظهير الأيسر البرازيلي، في مقاطع فيديو، انتشر في منصات وسائل التواصل الاجتماعي، على نطاق واسع.

استبعد الأيرلندي روبي كين، النجم الأسيق لمانشستر يونايتد الإنجليزي، أسماء من العيار الثقيل ضمن اختياراته لأفضل اللاعبين في تاريخ كرة القدم، أبرزهم البرازيلي الراحل بيلاه والأرجنتيني ليونيل ميسى.

ورغم أن بيلاه هو اللاعب الوحيد في التاريخ الفائز بكأس العالم 3 مرات، وميسى هو أفضل لاعب في العالم 8 مرات، بالإضافة إلى توجيهه بالعديد من الألقاب، أبرزها كوبا أمريكا (2) وكأس العالم، لكن كل ذلك لم يقنع كين.

ووقع اختيار كين (53 عاماً) على 3 من اللاعبين السابقين سبق لهم اللعب في الدوري الإنجليزي

ببيل "البريطاني" (ابحث عن لاعبين ظهروا في البريميرليج، لذا اختارت كريستيانو رونالدو وواين روني وتيري هنري).

وعندما طلب منه جيمي كاراغر، نجم ليفرپول الأسيق، توسيع هذه القائمة لتشمل لاعبين

آخرين من خارج الدوري الإنجليزي واصل كين تغافله لبيلاه وميسى. وأضاف "اللاعبون الآخرون الذين ساختارهم هم دييجو مارادونا، يجب أن أختار ديفيد بيكهام، وأنطونيو

ناديرو وزين الدين زيدان، الأخير أعتقد أنه لاعب مذهل".

وتتابع "كنت محظوظاً بما يكتفي للعب ضده (زيدان)، أنه لاعب رائع وسجل العديد من الأهداف وفاز بالألقاب من الصعب تحطيم عليه". ولعب

كين ضد زيدان بشكل مباشر على مستوى النادي عندما

واجه مانشستر يونايتد نظيره يوفنتوس الإيطالي

وريال مدريد الإسباني في المسابقات الأوروبية

وخلال مسيرته الكروية لعب كين لأندية كوب

راميلز الأيرلندي ومانشستر يونايتد

ونوتينغهام فورست الإنجليزيين

وسيتيك الأسكندري.

ولم يجد كين في الفترة التي

قضها مع "الشياطين الحمر"

حيث خاض 478 مباراة

بجميع البطولات، وبرز

كلاعب وسط قوي،

ويملك بثلك

المحطة رصيد

51 هدفاً و40

تمريرة

واسمة.

أن 18 منتخب آسيوياً خطفوا بطاقة الصعود لكأس آسيا

2027، وهم: السعودية بلد المستضيف، أستراليا، العراق،

أوزبكستان، إيران، قطر، الإمارات العربية، كوريا الجنوبية،

عمان، فلسطين، الأردن، البحرين، الصين، إندونيسيا، كوريا

الشماليّة الكويت وقيرغيزستان، فيما تبقى 6 مقاعد يتنازع

عليها 24 منتخبًا في المرحلة النهائية من تصفيات كأس

آسيا.



# فالفيردي: سعيد بموقف أنشيلوتي تجاهي

أشاد فيدي فالفيردي نجم ريال مدريد، باداء اللاعبين الشباب خلال الانتصار الكبير (0-5) على ديبورتيفا مينيرا، اول امس، ضمن منافسات كأس ملك إسبانيا. وقال

فالفيردي، رياضي مدرب: "قدمنا بالطبع تسليط الضوء على ظهوروا الأول مرة بمستوى أن يستمروا في هذا الطريق، وسنانون مكافأتهم". ومع تسجيله 7 أهداف حتى الآن هذا الموسم، وكوفته رابع أفضل هداف في الفريق. علـ فالفيردي: "هدفـ معاـدة الفريق بأفضل طريقة ممكنـة، من خـلال العمل، والمسـاهمـة قـلـيلاـ في الهـجـوم، وـذـاتـمـكـنـتـ منـ تسـجـيلـ الأـهـدـافـ فـهـذاـ أـفـضـلـ". وأـضـفـ: "سـعـيدـ لـلـغاـيـةـ ثـقـةـ المـدـرـبـ (ـاشـيلـوـتـيـ)ـ بيـ فـيـ كـلـ مـيـارـادـةـ، وـسـعـيدـ لـأـنـهـ ماـيـزـالـ يـعـتـمـدـ عـلـيـ". وـعـنـ مـواجهـةـ فـرـيقـ هـذـهـ اـدـنـىـ، أـكـدـ: "المـبـارـاةـ مـثـلـ أـنـ مـبـارـاةـ أـخـرـىـ تـتـنـطـلـ قـتـالـ منـ أـجـلـ الفـوزـ وـتـقـدـيمـ أـقـصـىـ مـاـ لـدـيـكـ". وـأـوضـحـ: "لـمـ يـمـكـنـنـاـ التـهـانـ بـأـيـ شـكـ، خـصـوصـاـ لـأـنـاـ نـاعـبـ خـارـجـ مـلـعبـناـ، بـأـنـسـيـةـ نـاـ، الـمـبـارـاةـ كـاـتـتـ مـثـلـ نـهاـيـةـ، وـقـدـ قـدـمـنـاـ كـلـ شـيـءـ". وـاخـتـمـ قـاتـلـ: "أـنـ دـائـمـاـ فـخـورـ بـأـرـتـاءـ هـذـاـ الـقـمـيـصـ. حـتـىـ إـنـ كـنـتـ مـتـعـباـ، أـظـلـ سـعـيدـاـ دـائـمـاـ".

# لاعب السعودية تبشر ريال مدريد بشأن مسعاه القياسي

يسعى ريال مدريد لحصد أول لقب العام الجديد 2025، حينما يشارك في بطولة كأس السوبر الإسباني. وتستضيف السعودية منافسات البطولة، للمرة الخامسة، خلال الفترة من 8 إلى 12 من الشهر الجاري، بمشاركة 4 أندية، هي ريال مدريد وبرشلونة وأتلتيك بيلباو وريال مایوركا. ويشارك الميرنغي كونه بطل الليجا في الموسم الماضي، وسيواجه في نصف النهائي ريال مایوركا، الخميس المقبل. ويدخل ريال مدريد هذا العام، وعيته على لقب السوبر المحلي رقم 14، لمعادلة الغريم التقليدي برشلونة، الذي يعتلي قمة الاندية الأكثر تتويجاً بالبطولة.

## فال خير

منذ استضافة المملكة العربية السعودية لمنافسات بطولة كأس السوبر الإسباني عام 2020، حقق ريال مدريد اللقب 3 مرات. بينما توج برشلونة مرتين واحدة. والبداية بنسخة 2020، والتي أقيمت في جدة. وشارك ريال مدريد فيها بصفته صاحب المركز الثالث في الليجا. واصطدم الميرنغي في الدور نصف النهائي بفالنسيا بطل كأس الملك آنذاك، وحقق الانتصار على الخفافيش بنتيجة (1-3). وواجه ريال مدريد في النهائي جاره اللدود أتلتيكو مدريد، حيث انتهت الوقutan الأصلي والإضافي بالتعادل السلبي، ليتبسم الحكم لميرنغي ويقوّز بركلات الترجيح بنتيجة (4-1). وفي نسخة 2022 التي أقيمت في الرياض، شارك ريال مدريد كوصيف الليجا، وواجه الغريم التقليدي برشلونة في الدور نصف النهائي، وانتهى الوقت الأصلي بالتعادل الإيجابي (2-2)، قبل أن يسجل فيدي فالفيردي هدف الانتصار القاتل في الأشواط الإضافية، ليُعتبر بالملكي للنهائي.

## ريال مدريد

وواجه ريال مدريد في النهائي أتلتيك بيلباو، وفاز بهدوة بهدفين لمودريتش وكريم بنزيما. وآخرها في نسخة العام الماضي 2024. في الرياض، شارك ريال مدريد كبطل الليجا وكأس الملك، وواجه في نصف النهائي جاره اللدود أتلتيكو مدريد، وحقق الانتصار بنتيجة (3-5) بعد اللجوء للأشواط الإضافية. وضرب الميرنغي موعداً ناريّاً في النهائي ضد الغريم التقليدي برشلونة، وحقق الانتصار (1-4)، وتوج باللقب الـ13 في تاريخه.



# برشلونـةـ يـبـحـثـ عـنـ الصـفـقـةـ الـضـائـعـةـ فـيـ الشـتـاءـ

ينوي نادي برشلونـةـ دـخـولـ المـيرـكـاتـ الشـتوـيـيـ منـ أـجـلـ التـعـاـدـ معـ الصـفـقـةـ التيـ فـشـلـ فـيـ إـبـرـامـهاـ خلالـ المـبـارـاتـ الـصـيفـيـ المـاضـيـ. وـحاـولـ بـرـشـلـونـةـ التـوـقـيـعـ معـ جـنـاحـ أـيـسـرـ فيـ الصـيفـ المـاضـيـ، لكنـ مـطـارـدـهـ لـنـيكـوـ وـليـامـزـ (ـأـتـلـيـكـ بـيـلـبـاوـ)ـ وـرـاـفـايـلـ (ـمـيـلـانـ)ـ لمـ تـوتـ بـثـمـارـهـاـ. وـوـقـفـاـ لـصـحـيـفةـ "ـمـونـدوـ دـيـبورـتـيـفـوـ"ـ الإـسـپـانـيـةـ، فـانـ بـرـشـلـونـةـ يـرـاقـبـ سـوقـ الـاـنـتـقـالـاتـ الشـتوـيـيـةـ، حـيـثـ يـمـكـنـهـ الـآنـ اـسـتـخـدـمـ قـائـمـةـ 1:1ـ، مـاـ يـعـنـيـ أـنـ يـمـكـنـ اـسـتـثـمـارـ كـلـ لـيـورـ يـمـكـنـهـ أـوـ كـسـبـهـ فـيـ الـتـعـاـدـاتـ الـجـدـيـدـةـ. وـقـالـ الصـحـيـفةـ: "ـيـسـعـيـ الرـئـيـسـ خـوانـ لـبـرـوـتـاـ إلىـ جـانـبـ تـسـجـيلـ دـاـيـيـ أوـلـمـوـبـاـ وـفـيـكـتـورـ، أـنـ يـبـرـمـ صـفـقـاتـ جـدـيـدـةـ. وـهـذـاـ لـيـسـ بـدـافـعـ الرـغـبـةـ الشـخـصـيـةـ فـقـطـ، بـلـ بـنـاءـ عـلـىـ تـوصـيـاتـ مـنـ الـمـدـرـبـ الـرـيـاضـيـ وـالـمـدـرـبـ الـفـنـيـ دـيـكـوـ وـهـافـزـ فـلـيـكـ، الـلـذـيـنـ أـكـدـاـ ضـرـورةـ تـعـزـيزـ الـفـرـقـ إـذـ كـانـتـ سـوقـ الـاـنـتـقـالـاتـ الشـتوـيـيـةـ، حـيـثـ يـمـكـنـهـ عـلـىـ الـمـنـطـقـةـ الـتـيـ تـعـانـيـ مـنـ نـقـصـ أـكـبـرـ، بـأـنـ تـعـزـيزـهـ سـيـكـونـ لـهـ تـأـثـيرـ إـيجـابـيـ عـلـىـ الـفـرـيقـ. وـعـمـ دـلـلـ، يـعـتـبـرـ سـوقـ جـانـفـيـ مـعـقدـاـ لـأـنـ إـخـرـاجـ الـلـاعـبـينـ الـكـبارـ مـنـ أـنـدـيـتـهـمـ يـتـطـلـبـ جـهـودـاـ كـبـيرـةـ، حـتـىـ لـوـلـ مـيـلـانـ يـكـونـ سـعـادـهـ فـيـ فـرـقـهـ العـالـيـةـ". وـتـابـعـتـ، "ـالـنـقـصـ الواـضـحـ فـيـ التـشـكـلـةـ يـتـرـكـ فـيـ مـركـزـ الـجـنـاحـ الـأـيـسـرـ، الـذـيـ فـشـلـ لـرـاـفـيـتـيـ الـلـاعـبـ فـيـ خـالـصـ الـصـيفـ الـمـاضـيـ رـغـمـ الـمـحاـولاـتـ". وـوـاـصـلـتـ، "ـيـمـكـنـ لـهـ يـجـيدـ الـلـاعـبـ عـلـىـ الـخـطـ وـلـدـيـهـ مـهـارـاتـ فـرـديـةـ وـقـدرـةـ تـهـيـفـيـةـ أـوـ لـوـيـوـةـ مـلـحةـ". وـأـرـدـفـتـ، "ـهـنـاكـ لـاعـبـانـ يـتـابـعـانـ هـذـاـ الـوـصـفـ، وـهـمـ دـيـازـ (ـلـيـقـرـبـولـ)ـ وـرـاـفـايـلـ (ـمـيـلـانـ)ـ وـكـلـاهـمـ يـتـمـتـعـ بـخـبـرـةـ كـبـيرـةـ، لـكـنـ الـأـوـلـ مـرـتـبـ يـعـدـ مـعـ لـيـغـرـبـولـ حتـىـ 2027ـ، وـيـسـعـيـ النـادـيـ الـأـنـجـلـيـزـيـ الـجـيـدـ، إـذـ لـيـسـ جـنـاحـ طـبـيـعـيـاـ، مـاـ يـجـعـلـ الـتـعـاـدـ معـ جـنـاحـ يـجـيدـ الـلـاعـبـ عـلـىـ الـخـطـ مـعـ مـهـارـاتـ فـرـديـةـ وـقـدرـةـ تـهـيـفـيـةـ أـوـ لـوـيـوـةـ مـلـحةـ". وـمـعـهـ مـذـهـلـةـ وـأـرـقامـ جـيـدـةـ عـلـىـ صـعـيـدـ الـأـهـدـافـ وـالـتـمـرـيـرـاتـ الـحـاسـمـةـ، حـيـثـ حـاـولـ بـرـشـلـونـةـ التـعـاـدـ مـعـهـ الـصـيفـ الـمـاضـيـ عـنـدـمـ قـرـرـ نـيـكـوـ وـلـيـامـزـ الـبـقاءـ مـعـ أـنـتـيـتـيـكـ بـيـلـبـاوـ، لـكـنـ الـقـيـودـ الـمـالـيـةـ حـاـلتـ دـوـنـ دـلـلـ". وـوـاـخـتـمـتـ، "ـمـعـ عـلـمـ مـيـلـانـ عـلـىـ ضـمـ مـارـكـوسـ رـاشـفـورـدـ مـنـ مـانـشـيـسترـ يـوـنـايـتدـ فـقـدـ يـسـمـ حـيـنـهاـ بـرـحـيلـ النـجـمـ الـبـرـتـغـالـيـ".

# أنـشـيلـوـتـيـ: فيـنيـسيـوسـ لـنـ يـعـاقـبـ .. وـرـحـيلـ هـذـاـ الـلـاعـبـ بـيـدـهـ

أـبـدـىـ الإـيـطـالـيـ كـارـلـوـ أـنـشـيلـوـتـيـ المـدـرـبـ الـفـنـيـ لـرـيـالـ مـدـرـيدـ، سـعادـتـهـ بـالـأـنـتـصـارـ (ـ5ـ)ـ عـلـىـ دـيـبورـتـيـفـوـ مـيـنـيـرـاـ، مـسـأـلـةـ أـمـسـ الـأـثـنـيـنـ، عـلـىـ مـلـعبـ الـأـخـيـرـ، فـيـ دـوـرـ 3ـ2ـ كـاسـ مـلـكـ إـسـپـانـيـاـ. وـقـالـ أـنـشـيلـوـتـيـ خـالـصـ تـصـرـيـحـاتـ نـقـلـهـاـ صـحـيـفةـ "ـمـارـكـاـ"ـ الإـسـپـانـيـةـ: "ـقـدـ قـدـمـنـاـ مـيـاـرـادـةـ قـوـيـةـ مـنـ الـأـبـدـيـاـةـ". وـأـكـدـ: "ـكـانـ وـاـصـحـاـنـتـنـاـ نـمـتـلـكـ جـوـدـةـ أـكـبـرـ، لـكـنـ لـمـ يـكـنـ مـنـ سـهـلـهـ مـاـشـاهـدـهـ فـيـ الـقـتـالـيـةـ. هـذـاـ مـاـ قـمـنـاـ بـهـ مـنـ الـأـبـدـيـاـةـ. تـحـنـ رـأـضـونـ". وـعـنـ إـنـدـرـيكـ، عـلـقـ: "ـأـنـ سـيـسـجـلـ عـنـدـمـ نـحـتـاجـ إـلـيـهـ". وـحـوـلـ فـالـفـيـرـدـيـ، كـشـفـ: "ـكـانـ مـنـ الـجـيـدـ أـنـ يـلـعـبـ 4ـ5ـ دـقـيـقـةـ. فـضـلـاـ إـرـاحـةـ بـيـلـيـنـجـهـاـ، تـشـامـيـنـيـ وـسـيـبـاـيـوـسـ". وـبـسـؤـالـهـ عـنـ سـبـبـ دـمـشـارـكـةـ فـاـيـرـخـوـ، أـجـابـ: "ـلـمـ يـلـعـ بـسـبـبـ شـعـورـ بـبـعـضـ الـأـلـامـ، وـلـيـسـ لـأـسـبـابـ أـخـرـىـ". وـعـنـ إـمـكـانـيـةـ رـحـيلـ فـاـيـرـخـوـ فـيـ جـانـفـيـ، جـارـاـيـ، عـلـقـ: "ـالـقـرـارـ بـيـدـهـ". وـاـخـتـمـتـ، "ـقـاتـلـاـ، لـمـ يـحـتـاجـ إـلـىـ مـزـيدـ مـنـ الـدـعـمـ، مـنـ جـمـاهـيرـ مـدـرـيدـ، فـوـ يـحـظـيـ بـهـ بـالـفـعـلـ وـيـلـمـ دـلـلـ". وـبـسـؤـالـهـ عـنـ أـحـدـ أـخـلـفـ الـلـاعـبـينـ الـعـالـمـ، فـيـنـيـسيـوسـ بـعـدـ رـهـدـهـ أـمـامـ فـالـسـيـاـ، رـدـ المـدـرـبـ الـإـيـطـالـيـ: "ـأـنـتـهـ أـنـهـ لـنـ يـعـاقـبـ". وـعـدـمـاـ حـسـمـ تـأـهـلـهـ لـثـمـنـ الـنـهـاـيـةـ، يـسـتـعـدـ الـرـيـالـ لـلـسـفـرـ إـلـىـ جـدـةـ لـخـوـضـ مـنـافـسـاتـ كـاسـ السـوـبرـ إـسـپـانـيـ".

# غـولـرـ: رـدـنـاـ عـلـىـ دـعـمـ جـمـاهـيرـ الـرـيـالـ بـالـأـدـاءـ وـالـنـتـيـجـةـ

أـبـدـىـ الشـابـ الـتـرـكـيـ أـرـدـاـ غـولـرـ لـاعـبـ رـيـالـ مـدـرـيدـ، سـعادـتـهـ بـتـسـجـيلـهـ ثـنـاثـيـةـ فيـ فـوزـ رـيـالـ مـدـرـيدـ الـكـبـيرـ (ـ5ـ)ـ عـلـىـ دـيـبورـتـيـفـوـ مـيـنـيـرـاـ، أـوـ أـمـسـ، ضـمـنـ مـنـافـسـاتـ كـاسـ مـلـكـ إـسـپـانـيـاـ. وـقـالـ غـولـرـ، فـيـ تـصـرـيـحـاتـ لـقـنـاطـةـ رـيـالـ مـدـرـيدـ: "ـأـمـلـ أـنـ نـسـتـمـرـ فـيـ الـفـوزـ بـمـثـلـ هـذـهـ الـمـبـارـياتـ، وـأـنـ تـلـعـبـ بـهـذـهـ الـمـسـتـوـيـ الـمـمـتـازـ وـنـسـعـدـ جـمـاهـيرـهـاـ". وـأـضـافـ: "ـأـقـدـ قـدـمـنـاـ مـيـاـرـادـةـ رـاغـبـهـ فـيـ بـذـلـ قـصـارـيـ جـهـهـ لـخـدـمـةـ الـفـرـقـ". وـأـخـتـمـ: "ـجـمـاهـيرـ مـدـرـيدـ تـدـعـمـنـاـ فـيـ كـلـ مـكـانـ، وـالـيـوـمـ حـاـولـنـاـ أـنـ تـرـدـ عـلـىـ دـعـمـهـ بـجـانـبـنـاـ".



## مولر: سداية سالزبورغ: الان لم تحل مباراة غلادباخ؟

تفى توomas مولر، مهاجم بايرن ميونخ، بالانتصار الكبير 6-0 الذي حققه على حساب بيد بول سالزبورغ، أول أمس الإثنين، ضمن تحضيرات البافاري لمواجهة بوروسيا مونشنغلادباخ السبت المقبل، مع استئناف النشاط بعد نهاية المطلة الشتوية. وقال مولر، في تصريحات عقب المباراة: "حققنا الانتصار وهذا أمر الأهم". وتابع: "كان اللقاء مهما بالطبع سنظل نعتبر الفوز (6-0) أمراً إيجابياً". وأضاف: "سنعيد التأثير في الطريقة التي لعبنا بها، نعرف ما يتquin علينا القيام به لتقديم مباراة جيدة في البوندسليجا في نهاية الأسبوع، لم يحدث أي شيء اليوم من شأنه أن يبعينا عن طريقتنا، ولكن الأمر ليس كما لو كانت مباراة السبت قد حسمت بالفعل اليوم". وبالنظر إلى مستقبله مع الفريق: "لا يوجد شيء جديد، أشعر بالاسترخاء وسترى ما سيحدث". وبدوره، قال كورنيلز لايمير: "دائماً ما مستغرق الأمر بعض الوقت للعودة إلى اللعب من جديد بعد فترة المطلة، لكن اليوم كان اختياراً جيداً، دخلنا المباراة بشكل جيد منذ البداية، وقدمنا أداءً واثقاً على مدار 90 دقيقة وسجلنا الأهداف التي كنا بحاجة إليها". وأتم: "كان يامكانتنا القيام بأمر أو اثنين بصورة أفضل بعض الشيء، ولكن أبلينا حسناً في فترة التحضير القصيرة التي حظي بها، ليس أمامنا سوى هذا الأسبوع للتدرُّب وعلينا التأكد من امتلاكنا التكتيكات والقدرة واللياقة البدنية اللازمة، نحن جاهزون للانطلاق".

## مهاجم فرايبورغ ينفي التفكير في تمثيل ألمانيا

نفي إيرين دينكشي مهاجم فرايبورغ، ما تردد بشأن تفكيره في تمثيل منتخب ألمانيا لكرة القدم، بعد عدم استدعائه لصفوف منتخب تركيا طوال العام الماضي 2024. ولعب دينكشي (23 عاماً)، المولود في ألمانيا، مباراة واحدة مع منتخب تركيا للشباب تحت 19 عاماً، كما خاض 3 مباريات مع منتخب ألمانيا تحت 20 عاماً. واختير دينكشي في قائمة منتخب تركيا الأول لمباراتين في دوري أمم أوروبا خلال سبتمبر الماضي، لكنه لم يشارك، وهو ما يتيح له فرصة تمثيل منتخب ألمانيا. لكن دينكشي قال لمجلة كيكر الرياضية الألمانية "قراري بشأن منتخبي تركيا قائم، وما تردد بأنه تغير ليس صحيحاً". وشدد مهاجم فرايبورغ إنها قصة عاطفية، لا تتحدد سوى اللغة التركية في المنزل مع عائلته، وتشجع منتخب تركيا بكل حرارة في البطولات الدولية، لذا فإن تمثيل منتخب تركيا يبقى أمراً عاطفياً".

وأتم "انا فخور باستدعائي لمنتخب تركيا مرتين، إنه أمر يجعلني فخور للغاية، وسيبقى مشاركي في أول مباراة دولية مع المنتخب هو الثمرة التي أنتظرها في 2025".

## كومباني بعد سداية سالزبورغ: الان نطلع للبوندسليغا

علق فنسنت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، على الانتصار الكبير 6-0 الذي حققه بيد بول سالزبورغ، أول أمس الإثنين، وقال كومباني في تصريحات عقب اللقاء: "حققنا الانتصار وهذا أمر الأهم". وتابع: "كان اللقاء مهمًا لنا، لم نuhan من إصابات وهذا أمر الأهم". وبالنالي لم تنشر على الموقع الرسمي لبايرن ميونخ، "حققنا الانتصار وهذا أمر الأهم".

لجانب البافاري، لم تلاحظ بخطوة طولية وبالتالي لم تنشر على الموقع لبايرن ميونخ، "حققنا الانتصار وهذا أمر الأهم".

وبالتالي لم تنشر على الموقع لبايرن ميونخ، "حققنا الانتصار وهذا أمر الأهم".

ولكن هكذا استثير الأمور في الشهر 12 المقبلة، الآن علينا النظر إلى مباراة السبت المقبل، الهدف هو التحضير لها وبالفعل يسير التحضير بشكل مثالى، وبعدها سيكون أمامنا مباراة أخرى في منتصف الأسبوع، يتضمنها الكثير مرة أخرى". أما كريستوف فرويند، المدير الرياضي للبايرن فقال، "العملة كانت قصيرة، ولكن كنا قادرین على التعافي منذ أيام وهذا أمر مهم، اللاعبون عادوا بحيوية ويشففون، لدينا مستويات جيدة من الطاقة ونطلع للمواصلة مرة أخرى".

وتابع: "مانويل توير في طريقه للعودة من الإصابة،أمل أن يشارك يوم السبت، تدرب بشكل جزئي وبالفعل وهذا أمر جيد، والأمر يتعلق بإدارة عباء العمل مع سفين أوليريش (الحارس البديل)". و أكد: "جمال موسى إلالا يزال مريض، وهذا إجراء احترازي (عدم مشاركته)، نأمل أن يعود يوم السبت، أما سيرجي غنابري ففي طريقة العودة وهو تدرُّب معنا بالفعل، ولكن لم ترغب في المخاطرة بأي شيء اليوم، ومن المحتمل أن يعود يوم السبت أيضاً".

ويستأنف بايرن ميونخ نشاطه بعد عطلة أعياد الميلاد، بمواجهة بوروسيا مونشنغلادباخ يوم السبت المقبل، في الجولة 16 من البوندسليجا.

ويتصدر بايرن ميونخ جدول ترتيب البوندسليجا برصيد 36 نقطة، بفارق 4 نقاط عن أقرب ملاحقيه باير ليفركوزن.

## مرموش يحسم موقفه من مغادرة فرانكفورت

كشف تقرير صحفي إنجليزي، آخر التطورات بشأن مستقبل النجم المصري عمر مرموش، مهاجم آينتراخت فرانكفورت الألماني. وارتبط اسم مرموش خلال الأيام الماضية، بالانتقال إلى الدوري الإنجليزي من بوابة مانشستر سيتي، خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

لكن بحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، فإن مرموش لا يفكر في الرحيل عن فريقيه في منتصف الموسم الحالي، حيث يضع تركيزه مع فرانكفورت. رغم اهتمام العديد من الأندية ضمه، مثل مانشستر سيتي وأرسنال.

وأشارت الصحيفة إلى تصريحات مرموش مؤخراً، حول سعادته بالتواجد في صفوف فرانكفورت، ورغبته في البقاء مع الفريق حالياً. وسجل الدولي المصري 18 هدفاً، وقدم 12 تمريرة حاسمة، خلال 24 مباراة مع فرانكفورت في جميع المسابقات، هذا الموسم. ويتواجد مرموش في المركز الثاني بجدول ترتيب هدافي الدوري الألماني، برصيد 13 هدفاً، خلف النجم الإنجليزي هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ (14).

## شاهين يحدد أهداف دورتموند الشتوية

حدد نوري شاهين، مدرب بوروسيا دورتموند، أهدافه في صفقات الميركاتو الشتوي الجاري، بعدما عانى فريقه من تذبذب النتائج خلال النصف الأول من الموسم. ودخل دورتموند الميركاتو الصيفي الماضي بقوة، بضم كل من ياسكار جروس وسيرهيو غيراسي وفالديمار أنتون وماكسيميليان بيير ويان كوتون. وبحسب شبكة "سكاي ألمانيا" حدد شاهين مركزين يرغب في تدعيمهما بشدة، الأول هو مركز الظهير الأيسر.

وكانت هناك تكهنات مؤخرًا ربطت بين ميلان سكريبنار مدافع باريس سان جيرمان والانتقال لدورتموند، إلا أن رغبة شاهين الأبرز هي تدعيم الجانب الأيسر، ويبحث شاهين عن لاعب قادر على اللعب في مركز الظهير الأيسر والتواجد أيضاً في قلب الدفاع مثل الجزائري رامي بن سعيدي، وأراد مدرب دورتموند تدعيم ذلك المركز الصيف الماضي وكان مهتماً بضم فريدي كاديوجلو الذي انتقل إلى بريتنون. أما المركز الثاني الذي يرغب في تدعيمه هو المركز رقم 8، وذلك بعد تراجع فيليكس نيميتش إلى مركز الارتكاز في

ظل تراجع مستوى مارسيل سابينز، إضافة إلى تراجع إيمري تشان إلى قبل الدفاع. ويستهدف دورتموند ضم متوسط ميدان قوي قادر على الربط بين الارتكاز والهجوم، ومن أبرز المرشحين هو جوب بيلينجهام لاعب سندرلاند وشقيقه جود بيلينجهام نجم ريال مدريد. و يأتي ذلك في الوقت الذي يجد فيه دورتموند صعوبة في ضم جيمس مكاتي من مانشستر سيتي، ومع ذلك هناك أسماء أخرى مرشحة مثل بيتر سوبسيتش ومارتن باتورينا ثانوي دينامون زغرب إضافة إلى أندريرا ماكسيموفيتش من النجم الأحمر.



# فـان دـايـك؛ لا أـتـوقـعـ التـجـديـدـ مـعـ لـيـفـرـبـولـ

**أثار الهولندي فيرجيل فـان دـايـك، قـائـدـ لـيـفـرـبـولـ، الجـدلـ**  
بشـأنـ مـسـتـقـبـلـهـ معـ الـرـيـدـزـ، فـيـ ظـلـ اـقـرـابـ  
انتـهـاءـ عـقـدـهـ بـنـهاـيـةـ الـموـسـمـ الـحـالـيـ،  
حيـثـ يـعـقـدـ عـقـدـهـ لـفـارـقـهـ بـنـهاـيـةـ الـموـسـمـ الـحـالـيـ،  
يـدـءـاـ منـ جـانـفـيـ الـجـارـيـ. وـرـدـ فـانـ  
داـيـكـ عـلـىـ سـوـالـ لـشـبـكـةـ "ـسـكـايـ"  
سيـبـورـتسـ، حـوـلـ آـخـرـ تـطـوـرـاتـ  
تجـديـدـ عـقـدـهـ، فـقـالـ: "ـلاـ"  
شيـءـ، وـعـنـ إـمـكـانـيـةـ التـوـصـلـ  
لـاقـتـاقـ حـوـلـ التـجـديـدـ  
مـسـتـقـبـلـ، قـالـ: "ـلاـ أـعـتـقـدـ  
ذـلـكـ، لـكـنـيـ هـادـئـ بـشـانـ  
هـذـاـ الـأـمـرـ.. كـمـاـ قـلـتـ  
قـبـلـ شـهـرـ، سـرـىـ مـاـ  
سـيـحـدـثـ فـيـ  
الـمـسـتـقـبـلـ".  
وـأـضـافـ: "ـلاـ"  
أـمـتـكـ أيـ  
تـحـدـيـثـ عـلـىـ  
الـإـطـلـاقـ فـيـ  
الـوقـتـ  
الـحـالـيـ،  
الـأـمـرـ كـلـهـ  
يـعـلـقـ  
الـآنـ  
بـالـتـرـكـيزـ  
عـلـىـ مـبـارـاتـنـاـ يـوـمـ  
الـأـرـبـاعـاءـ صـدـ تـوـتـنـهـامـ (ـفـيـ كـأسـ  
الـرـابـطـ).. سـنـخـوـضـ مـبـارـاتـهـ  
صـعـبـةـ مـرـأـةـ أـخـرىـ، لـكـنـهاـ مـرـحلةـ  
نـصـفـ نـهـاـيـةـ كـاسـ جـدـيـدةـ".  
وـيـحـتـلـ لـيـفـرـبـولـ صـدـارـةـ  
الـدـوـرـيـ الإـنـجـليـزـيـ الـمـمـتـازـ،  
بـرـصـيدـ 46ـ نقطـةـ، بـقـارـبـ 6ـ  
نـقـاطـ عـنـ آـرـسـنـالـ  
الـوـصـيـفـ، الـذـيـ لـعـبـ  
مـبـارـاتـنـاـ

# كارـاغـرـ لـصـاحـ؛ أناـ مـهـوـوسـ بـكـ دـائـماـ

دخل جـيميـ كـارـاغـرـ، مـدـافـعـ لـيـفـرـبـولـ الـأـسـبـيقـ، فـيـ حـربـ تصـريـحـاتـ مـتـبـالـلةـ مـعـ الـمـصـرـيـ محمدـ  
صـلاحـ، نـجـمـ وـهـدـافـ الـرـيـدـزـ الـحـالـيـ. وـشـهـدتـ السـاعـاتـ الـمـاضـيـةـ مـوـاصـلـةـ كـارـاغـرـ اـنـتـقـادـتـهـ الـتـيـ  
لـاـ تـتـوقفـ لـلـدـوـلـيـ الـمـصـرـيـ بـسـبـبـ ضـغـطـ الـأـخـيـرـ عـلـىـ إـدـارـةـ لـيـفـرـبـولـ بـشـأنـ عـقـدـهـ  
الـجـديـدـ. وـأـعـادـ صـلاحـ عـلـيـهـ بـكـلـمـاتـ، "ـبـدـاتـ أـضـنـ أـنـكـ مـهـوـوسـ بـيـ". وـبـعـدـ فـتـرةـ  
وـجـيـزةـ، ردـ كـارـاغـرـ عـلـيـهـ بـكـلـمـاتـ، "ـإـكـسـ" لـلـتـوـاـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ، حـيـثـ  
عـلـقـ عـلـىـ تـقـرـيـرـتـهـ فـيـ قـاتـلـ، "ـلـقـدـ كـنـتـ دـائـماـ مـهـوـوسـ بـكـ، وـأـتـمـنـ أـنـ يـسـتـمـرـ  
هـذـاـ الـهـوـسـ فـيـ الـمـوـسـمـ الـمـقـبـلـ".

وـرـبـماـ أـرـادـ الـمـحـلـ الـإـنـجـليـزـيـ بـهـذاـ التـعـلـيقـ، الـإـشـارـةـ إـلـىـ اـحـتمـالـيـةـ رـحـيلـ  
صـلاحـ عـنـ مـلـعـبـ أـنـفـيـلـدـ قـبـلـ بـدـايـةـ الـمـوـسـمـ الـمـقـبـلـ، خـاصـةـ مـعـ اـنـتـهـاءـ  
عـقـدـهـ فـيـ جـوانـ 2025ـ. يـذـكـرـ أـنـ كـارـاغـرـ اـنـتـقـدـ أـسـلـوبـ  
صـلاحـ فـيـ التـعـاملـ مـعـ مـلـفـ عـقـدـ الـجـديـدـ، مـطـالـبـاـ  
إـيـاهـ بـالـتـعـلـمـ مـنـ زـمـيـلـهـ الـهـولـنـدـيـ فـيـ جـيلـ  
فـانـ دـايـكـ، فـيـ ظـلـ صـمتـ الـأـخـيـرـ  
وـعـدـمـ تـعـلـيقـهـ عـلـىـ  
الـأـمـرـ بـرـمـتـهـ  
حـتـىـ الـآنـ.

# آـرـسـنـالـ وـالـجـارـ الـلـدـودـ 5ـ0ـ0ـ أـنـدـيـةـ مـرـشـحـةـ لـانـقـاذـ مـسـيـرـةـ غـرـيـلـيـشـ

لمـ يـسـجـلـ جـاكـ غـرـيـلـيـشـ أـيـ هـدـفـ بـقـيمـصـ سـيـتـيـ مـنـ دـيـسـمـبـرـ 2023ـ، وـتـجـاهـلـهـ  
الـمـدـرـبـ بـبـيـبـ جـوارـدـيـلـوـ مـنـدـ عـوـدـتـهـ مـنـ الـإـصـابـةـ فـيـ توـفـيرـ الـمـاضـيـ. وـبـدـأـ غـرـيـلـيـشـ  
6ـ مـبـارـيـاتـ فـقـطـ فـيـ الـدـوـرـيـ الـإـنـجـليـزـيـ الـمـمـتـازـ هـذـاـ الـمـوـسـمـ، حـيـثـ فـضـلـ الـمـدـرـبـ  
الـأـعـتمـادـ عـلـىـ الـوـاعـدـ سـافـينـيـوـ بـمـرـكـزـ الـجـاجـاحـ فـيـ كـثـيرـ مـنـ الـأـحـيـانـ. وـقـدـ يـكـونـ غـرـيـلـيـشـ  
فـيـ طـرـيـقـ لـلـرـحـيلـ عـنـ مـانـشـيـسـتـرـ سـيـتـيـ، وـفـيـمـاـ يـلـيـ استـعـارـضـ لـأـهـمـ الـأـنـدـيـةـ الـتـيـ قدـ يـفـكـرـ  
فـيـ الـاـنـتـقـالـ إـلـىـ هـذـاـ الشـاءـ، وـفـقـاـمـاـ ذـكـرـتـهـ صـحـيـفةـ "ـذـاـ صـنـ".

## آـرـسـنـالـ

يـرـغـبـ الـمـدـرـبـ مـيـكـيلـ أـرـتـيـتـاـ فـيـ إـضـافـةـ الـمـزـيدـ مـنـ القـوـةـ الـهـجـومـيـةـ إـلـىـ فـرـيقـهـ خـالـلـ الشـهـرـ الـحـالـيـ،  
مـعـ اـبـتـاعـ بـوـكـاـيـوـسـ أـسـكـاـنـدـرـ بـشـانـ مـسـتـقـبـلـهـ بـسـبـبـ الـإـصـابـةـ لـبـصـبـعـ أـسـابـيقـ.  
الـسـابـقـ الـسـيـتـيـ عـدـةـ مـرـاتـ، مـثـلـ غـابـرـيـلـ جـيسـوسـ وـأـلـكـسـنـدـرـ زـيـشـيـنـكـوـ، إـضـافـةـ إـلـىـ رـحـيمـ سـترـلـينـغـ. وـلـمـ  
يـفـلـحـ اـنـتـقـالـ سـترـلـينـغـ كـثـيرـاـ، إـذـ بـدـيـارـتـينـ قـفـظـ فـيـ الـدـوـرـيـ قـبـلـ أـنـ يـتـعرـضـ هـوـ الـأـخـرـ لـالـإـصـابـةـ. لـذـلـكـ قـدـ  
يـفـكـرـ آـرـسـنـالـ فـيـ التـعـاـدـلـ مـعـ جـريـلـيـشـ.  
وـمـعـ ذـلـكـ، قـدـ يـمـيلـ أـرـتـيـتـاـ إـلـىـ ضـمـ لـاعـبـ يـلـعـبـ عـلـىـ الـجـهـةـ الـيـمـنـيـ، كـوـنـهـ يـمـتـلـكـ لـيـانـدـرـ وـتـرـوـسـارـدـ وـغـابـرـيـلـ

## توـتـنـهـامـ

ارـتـبـطـ اـسـمـ غـرـيـلـيـشـ بـالـاـنـتـقـالـ إـلـىـ "ـسـيـبـيـرـ" لـعـدـةـ سـنـوـاتـ، وـيـقـالـ إـنـ النـادـيـ الـلـنـدـنـيـ يـرـاقـبـ الـلـاعـبـ الـبـالـغـ مـنـ الـعـمـرـ 29ـ عـاـمـاـ  
حـالـيـاـ. وـمـعـ تـرـاجـعـ مـسـتـوـيـ سـوـنـ هـيـوـنـغـ مـنـ هـذـاـ الـمـوـسـمـ، وـإـخـفـاقـ تـيـمـوـ فـيـ تـقـيـيمـ الـإـضـافـةـ الـهـجـومـيـةـ، يـمـكـنـ غـرـيـلـيـشـ  
يـكـونـ خـيـارـ جـيدـاـ فـيـ شـمـالـ لـندـنـ. وـتـشـيرـ الـتـقـارـيـرـ إـلـىـ أـنـ تـوـتـنـهـامـ مـهـمـ بـيـارـامـ صـفـقـةـ إـعـارـةـ، يـتـحـمـلـ فـيـهـاـ سـيـتـيـ جـزـءـ كـبـيرـ مـنـ رـاتـبـ الـلـاعـبـ الـذـيـ يـبـلـغـ 300ـ أـلـفـ جـنيـهـ.  
إـسـترـلـينـيـ مـاـسـيـوـيـاـ، مـاـ قـدـ يـمـثـلـ عـقـبةـ فـيـ طـرـيـقـ صـفـقـةـ دـائـمةـ مـحـتـمـلـةـ.

## نيـوـكـاسـلـ

يـتـلـعـلـ نـيـوـكـاسـلـ إـلـىـ اـقـتـحـامـ الـمـنـافـسـةـ عـلـىـ الـمـقـاعـدـ الـأـوـرـوبـيـةـ، وـغـرـيـلـيـشـ سـيـكـونـ صـفـقـةـ مـيـزـةـ لـهـ ضـمـنـ سـعـيـهـ  
لـتـحـقـيقـ ذـلـكـ. وـحـدـثـ بـعـضـ التـوـرـتـاتـ فـيـ الصـيفـ بـعـدـ فـشـلـ النـادـيـ فـيـ إـبرـامـ صـفـقـةـ كـبـيرـةـ. فـيـ وـقـتـ كـانـ فـيـهـ  
الـمـدـرـبـ أـيـدـيـهـاـ وـيـرـغـبـ فـيـ ضـمـ جـنـاحـ أـيـمـنـ، إـلـىـ جـانـبـ قـلـبـ الدـفـاعـ الـوـلـيـ الـإـنـجـليـزـيـ مـارـكـ جـوـيـهـيـ. وـفـيـ  
أـيـضـاـنـ نـيـوـكـاسـلـ يـتـابـعـ وـضـعـيـةـ جـرـيـلـيـشـ. وـقـدـ يـقـرـرـ الـنـادـيـ اـنـتـقـادـ التـحرـكـ فـيـ حـالـ سـجـحـ سـيـتـيـ بـرـحـيـلـهـ. لـذـلـكـ، قـمـلـ  
أـرـسـنـالـ، قـدـ يـقـرـرـ الـنـادـيـ الـتـرـكـيـزـ عـلـىـ الـجـهـةـ الـيـمـنـيـ، خـصـوصـاـ وـأـنـهـ يـمـتـلـكـ جـوـرـدونـ وـهـارـفـيـ بـارـنـزـ  
فـيـ الـجـهـةـ الـيـسـرىـ.

## أـسـتونـ فـيـلـاـ

عـودـةـ غـرـيـلـيـشـ إـلـىـ نـادـيـ طـفـولـتـهـ قـدـ تـكـوـنـ خـيـارـ مـارـخـاـ مـرـختـاـ بـهـ بـالـنـسـبةـ لـلـاعـبـ، لـكـنـ بـلـاشـ سـتـقـسـمـ أـرـاءـ  
جـمـاهـيرـ الـفـرـيقـ. وـتـعـرـضـ جـنـاحـ فـيـ ضـمـ جـنـاحـ أـيـمـنـ، فـيـ أـخـرـ زـيـارـةـ لـهـ إـلـىـ مـلـعـبـ "ـفـيـلـاـ بـارـكـ"  
الـشـهـرـ الـمـاضـيـ، مـاـ دـفـعـ وـالـدـهـ لـلـاـنـتـقـادـ وـالتـلـقـيـ عـلـىـ "ـقـلـةـ الـاحـتـراـمـ" الـتـيـ تـقـاـلـهـاـ جـاـكـ. وـمـعـ ذـلـكـ، قـدـ  
يـغـرـيـ الـاـنـتـقـالـ لـأـسـتونـ فـيـلـاـ، بـالـنـظـرـ إـلـىـ مـشارـكـةـ الـفـرـيقـ فـيـ دـورـيـ اـيـطالـيـ أوـرـوبـيـ. وـمـنـافـسـتـهـ عـلـىـ  
الـمـارـكـزـ الـأـرـبـاعـةـ الـأـوـلـيـ فـيـ الـبـرـيـمـيـلـيـ، وـشـهـدتـ أـسـابـيقـ الـأـخـيـرـ إـشـراكـ جـوـنـ مـاـكـجـيـنـ فـيـ غـيـرـ  
مـرـكـزـ بـالـجـانـحـ الـأـيـسـرـ، مـاـ يـجـعـلـ فـيـلـاـ بـحـاجـةـ مـاـسـةـ لـلـاعـبـ بـمـوـاصـفـاتـ غـرـيـلـيـشـ. وـمـعـ ذـلـكـ، تـشـيرـ  
تـقـارـيـرـ صـحـيـفـةـ إـلـىـ إـمـكـانـيـةـ تـعـاـدـلـ الـنـادـيـ مـعـ دـونـيـلـ مـالـيـنـ لـاعـبـ بـورـوسـيـاـ دـورـتـمـونـدـ، بـدـلـاـ مـنـ  
الـاتـجـاهـ لـغـرـيـلـيـشـ.

## مانـشـيـسـتـرـ يـونـايـتـدـ

قدـ بـيـدـوـ اـنـتـقـالـ غـرـيـلـيـشـ عـبـرـ مـدـيـنـةـ مـانـشـيـسـتـرـ، أـمـاـ مـفـاجـأـتـ،  
لـكـنـهـ قـدـ يـنـاسـبـ جـمـاهـيرـ الـأـطـرـافـ. فـلـيـ يـضـطـرـ جـانـحـ  
الـإـنـجـليـزـيـ إـلـىـ تـغـيـيرـ مـكـانـ إـقـامـتـهـ، بـيـنـمـاـ سـيـمـكـنـ  
سـيـتـيـ مـنـ رـفـ جـزـءـ كـبـيرـ مـنـ رـاتـبـهـ عـنـ كـاـهـلـ  
الـنـادـيـ، إـنـ رـجـلـ بـصـورـةـ دـائـمةـ أـوـ بـنـظـامـ  
الـإـعـارـةـ. كـمـاـ يـمـكـنـ لـلـاعـبـ التـاقـلـمـ مـعـ  
نـظـامـ 3ـ4ـ3ـ الـذـيـ يـنـظـمـ الـمـدـرـبـ  
الـبـرـتـغـالـيـ روـبـنـ أـمـورـيـمـ، بـصـفـتـهـ  
جـانـاحـ مـرـنـاـ أـوـ لـاعـبـ خـطـ وـسـطـ  
مـهـاجـمـ (ـرـقـمـ 10ـ)، وـهـوـ  
الـدـورـ الـذـيـ شـغـلـهـ غـرـيـلـيـشـ.  
طـوـالـ مـسـرـتـهـ الـكـروـيـةـ.  
وـيـبـقـيـ السـوـالـ ماـ إـذـاـ  
كـانـ سـيـتـيـ سـيـسـمـحـ  
لـهـ بـالـاـنـتـقـالـ إـلـىـ  
غـرـيـلـيـشـ الـلـدـودـ.

وـأـصـلـ الـمـصـرـيـ مـحمدـ صـلاحـ، مـهـاجـمـ لـيـفـرـبـولـ،  
إـتـارـةـ الـجـدـلـ بـشـانـ مـسـتـقـبـلـهـ، فـيـ ظـلـ تـبـقـيـ نـوـ5ـ  
أشـهـرـ عـلـىـ تـهـاـيـةـ عـقـدـهـ مـعـ الـنـادـيـ الـإـنـجـليـزـيـ وـنـشـرـ  
صـلاحـ صـورـةـ لـهـ تـضـمـ زـمـيـلـهـ تـرـيـنـتـ أـلـيـكـسـنـدـرـ أـرـنـوـلـدـ  
وـفـيـرـجـيلـ فـانـ دـايـكـ، خـالـلـ مـيـارـادـ الـرـيـدـزـ صـدـ  
مـانـشـيـسـتـرـ يـوـنـايـتـدـ، الـتـيـ أـقـيـمـتـ يـوـمـ الـأـحدـ  
فـيـ الجـوـلـةـ 20ـ مـنـ الـدـوـرـ 20ـ مـنـ الـمـمـتـازـ، وـبـحـسـبـ صـحـيـفـةـ "ـدـيـلـيـ مـيلـ"  
الـبـرـيـطـانـيـةـ. فـلـيـ هـذـهـ الصـورـةـ تـضـمـ  
الـثـلـاثـيـ الـذـيـ يـنـتـهـيـ عـقـدـهـ مـعـ لـيـفـرـبـولـ  
فـيـ ج

## 7 أيام ومباراتين .. كونسيساو يدخل تاريخ ميلان بـ "السوبر"

دخل البرتغالي سيرجييو كونسيساو تاريخ نادي ميلان، بعدما قاد الفريق للفوز بلقب كأس السوبر الإيطالي في العاصمة السعودية الرياض، بعد سبعة أيام فقط من تعيينه على رأس الإدارة الفنية للنادي.

وأعلن ميلان يوم الاثنين الماضي تعيين كونسيساو مدرباً جديداً له بعد الانفصال عن مواطنه باولو فونسيكا لسوء النتائج.

وفاز ميلان 2-1 على جوفنتوس في نصف النهائي، قبل أن يكتسب الطاولة على غريميه إنتر ويحول تأخره بهدفين إلى فوز 3-2 في النهائي.

وبات كونسيساو أسرع مدرب فوزاً بلقب في تاريخ ميلان منذ 1930-1929 بكافة المسابقات، إذ احتاج مباراتين فقط لتحقيق لقب.

وكان الرقم القياسي السابق مسجلاً باسم فينشينزو مونتيلا بعدم حluck لقب كأس السوبر الإيطالية في ديسمبر 2016 بعد 18 مباراة كمدرب للفريق.

### كونسيساو: ميلان ساحر ولیا يمكنه التحول للأفضل في العالم

رأى سيرجييو كونسيساو مدرب ميلان، أن أهم شيء يتمتع به فريقه هو الشخصية، بعد فوزه 2-3 في نهائي كأس السوبر الإيطالي على غريميه التقليدي إنتر ميلان في

المدرب البرتغالي الجديد لميلان حقق أفضل بداية له مع الفريق، بعدما هزم جوفنتوس 2-1 في نصف النهائي، قبل أن يضيف إنتر إلى قائمة ضحاياه.

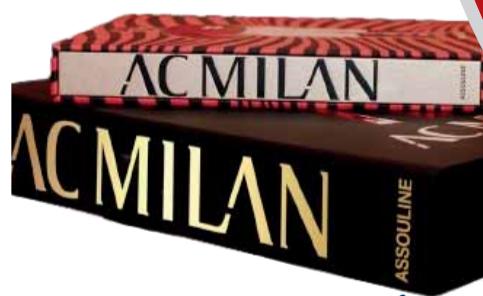
وقال كونسيساو لشبكة "سبورت ميدياست": "سعيد جداً من أجل اللاعبيين، لأن الأمر لم يكن سهلاً. لم تكن الأجزاء هي الأفضل عندما وصلت، ولم يكن هناك كثير من الوقت للعمل على التفاصيل قبل هاتين المباراتين، وكنا نواجه فريقين من مستوى عالٍ".

وأضاف: "اللاعبون كانوا ساحرين، استوعبوا كل ما ناقشناه، واضح أن هناك أشياء تحتاج إلى تحسينها، لكنهم يدركون ذلك. أشعر أنه بالتواضع، يمكننا أن نحظى ببعض الأشهر الرائعة معًا في دوري أبطال أوروبا والدوري الإيطالي، وأن نأخذ ميلان إلى حيث يريده".

الجناح البرتغالي رافائيل لياو لم يكن جاهزاً بنسبة 100%، لكنه أخذ ثارقاً كبيراً عندما دخل وساهم في "ريمونتاد" ميلان.

وقال كونسيساو في هذا الصدد، "لياوا استثنائي، أعرفه منذ فترة طويلة، إنه برتغالي مثل، لكنه برتغالي أكثر استرخاء وأنا أكثر توتراً".

وأضاف: "يحتاج إلى تعلم بعض الأشياء، وبعد ذلك أعتقد بأنه يمكن أن يصبح أفضل لاعب في العالم. أخبرته بذلك، لديه كثير من الجودة الفردية، وإذا وضعها في خدمة الفريق، يمكن أن يكون أفضل، ليس لدى أي شك، يمكنه أن يصبح الأفضل في العالم في الموسم المقبل، إذا تعلم هذه الأشياء".



### ميـلان يحقق كـأس السوبر الإيطـالي ويـحصل عـلـى 8 مـلايـن أـورو

توج فريق إيه سي ميلان لكرة القدم بطلًا لكأس السوبر الإيطالي، بعد فوزه على نظيره إنتر ميلان، بـ3 أهداف مقابل هدفين، على ملعب يارك الأول في العاصمة السعودية الرياض.

وحصل إيه سي ميلان الذي تبلغ قيمته السوقية 533 مليون يورو، وفقاً لموقع ترانسفير ماركت، على جائزة مالية قدرها 8 ملايين يورو، بينما حصل إنتر ميلان على 5 ملايين. ميلان نجح في قلب النتيجة بعد تأخره بهدفين إلى فوز مثير بنتيجة 3/2، ليتوج بلقب كأس السوبر الإيطالي لكرة القدم للمرة الثامنة في تاريخه، معاًدلاً رقم غريميه التقليدي إنتر ميلان، وبمقدار بفارق لقب واحد فقط خلف يوفنتوس الأكتر تتويجاً بالمسابقة عبر تاريخها. كأس السوبر الإيطالي أصبح اللقب الأول للمدرب البرتغالي الجديد ليليانو، سيرجييو كونسيساو، والذي تولى المهمة قبل أيام قليلة فقط من انطلاق البطولة. حيث خالف في المنصب مواطنه باولو فونسيكا الذي تولى تدريب الفريق مطلع الموسم الجاري.

النهائي الذي أقيم في العاصمة السعودية يعزز مكانة المملكة في الساحة الرياضية العالمية، ويؤكد قدرتها على استضافة كبرى البطولات مثل كأس آسيا 2027 وكأس العالم 2034، كما يعكس التطور الرياضي فيها والاهتمام بالبنية التحتية والمشاريع المستقبلية. السعودية تقدم نفسها اليوم، كوجهة عالمية ومحورية لأقوى المنافسات الرياضية، بدعم من ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان رئيس مجلس الوزراء، وهو ما يظهر جلياً في استضافتها لكأس السوبر الإيطالي للمرة الخامسة، ويفيد قدراتها في التنظيم والإدارة، وتحقيق مسؤولياتها قدر تنويع الزوار، لتنجح في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030.

## إنزاغي: الهزيمة أمام ميلان مؤلمة.. وعلينا التعلم منها

تحدث المدرب الإيطالي سيموني إنزاغي، مدرب إنتر ميلان، عن سبب السقوط الدرامي لفريقه أمام الفريق ميلان بنتيجة 2-3 في نهائي كأس السوبر الإيطالي. وخسر إنتر ميلان لقب السوبر رغم تقدمه في البداية بهدفين عن طريق لاوتارو مارتينيز ومهدى طارمي، ولكن ثلاثة ثيوهيرنانديز وكريستيان بوليسيتش وتمامى أبراهم منحت الروسونيري كأس البطولة.

وقال إنزاغي، في تصريحات نقلها موقع فوتول إيطاليا، «علينا في البداية أن نوجه التهنة لميلان، لأنهم لم يستسلموا أبداً على الرغم من التأخر بهدفين». وتابع: «سنحت لنا الفرصة لجعل النتيجة 1-3 بعد تسجيل ميلان الهدف الأول، وحارس المنافس مينيان قام بالتصدي لكنني كارلو أجوسزو ودومنيس». وأكمل مدرب الإنتر: «سوء الحظ فاتتنا تلقينا الهدف الثاني وخشينا الفباراة، الهزيمة مؤلمة، ولكن كانت هناك هزائم مؤلمة للفريق على مدار السنوات وتتمكن بعدها من الوقوف على قدميه». وأضاف إنزاغي: «هذه هزيمة مؤلمة، ولكن يمكن أن تتعلم دروساً ذات قيمة من هذه المواقف، بوضوح من المؤلم أن تخسر في النهائي بعد أن كنت متقدماً بنتيجة 2-0».

## لاوتارو مارتينيز، إنتر توقف عن اللعب ومـيلـان لم يستـسلم

اعتبر الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز مهاجم إنتر ميلان، أن فريقه فقد للتركيز، فيما لم يستسلم ميلان ليتلقى باللقب.

احرز ميلان اللقب بعدما هزم غريميه التقليدي إنتر 3-2، في النهائي على لعب "الأول يارك" بالرياض.

لاوتارو سجل الهدف الأول لإنتر في الدقيقة 45، بمهارة فردية بعدما راوغ لاعبين من ميلان. لكن ذلك لم يكن كافياً لتحقيق اللقب.

وقال مارتينيز لشبكة "سبورت ميدياست" الإيطالية: "الجوانب الأيجابية في الشوط الأول، كانت مقددين بهدفين نظيفين، لكن إنتر

توقف فجأة عن اللعب، ولم تكن لدينا القوة ذاتها التي تمتلكنا بها حتى تلك اللحظة، وهي مثل هذه المباريات تدفع ثمن ذلك".

وأضاف: "لا أستطيع أن أقول إن ميلان كان أكثر تعطشاً، لأننا حصلنا على مزيد من الفرص للتسجل... لم نتعامل مع تلك الحظات بشكل جيد".

وابتاع: "خسرنا المباراة، لا أعرف ما إذا كان ذلك مستحضاً، لكن ميلان يستحق باتاكيد الثناء على حقيقة أنه لم يستسلم أبداً".

وزاد المهاجم الأرجنتيني: "يصعب تفسير ماحدث أول شيء يمكنني التفكير فيه هو التوتر، لأننا كنا نعلم أن أفضل نقاط قوة ميلان تكمن في الهجمات المرتدة، ولم تكن لدينا القدرة الوقائية الصحيحة. لكننا فشلنا أيضاً في استغلال الفرص التي أتيحت لنا لجسم المباراة".

## جوـفـنتـوس يـستـهدـفـ ضمـ كـريـسـتنـسـ منـ بـرـشـلـونـةـ

كشفت تقارير صحفية إسبانية أن نادي جوفنتوس الإيطالي، يستهدف التعاقد مع الدولي الدنماركي اندريلاس كريستنسن، مدافع فريق برشلونة الإسباني.

ولم يشارك المدافع الدنماركي سوى مرة واحدة مع البرسا هذا الموسم، حيث شارك لمدة 26 دقيقة فقط، بعد أن غاب عن الملاعب منذ أوت الماضي.

وأشارت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية إلى أن كريستنسن يجذب اهتمام نادي جوفنتوس الإيطالي، في فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

وبالنسبة للتقدير أن العديد من أندية الدوري الإنجليزي الممتاز مهتمة باللاعب البالغ من العمر 28 عاماً، نظرًا لسمعته التي بناها لنفسه في إنجلترا خلال فترة وجوده مع تشيلسي.

ويمثل كريستنسن عقداً مع النادي الكتالوني حتى صيف عام 2026.

وأنضم كريستنسن إلى صفوف البرسا في صيف عام 2022. قادماً من البلوز، في صفقة انتقال حر.



## اعتقال العداء الأميركي كيرلي بعد صعقه بالكهرباء



قامت الشرطة المحلية في مدينة ميامي بالولايات المتحدة باعتقال العداء الأميركي، فريدي كيرلي (29 عاماً)، بطل العالم ثلاث مرات، بعد صعقه كهربائياً، نتيجة المقاومة التي أبداها، ودخوله في شجار مع عدد من رجال الأمن. ذكرت شبكة إن إس بي إن سورتنس الأميركي، اليوم السبت، أن قضية اعتقال العداء فريدي كيرلي حدثت مساء أمس الجمعة، عندما حاول الاقتراب من رجال الشرطة، التي كانت تجري تحقيقاً في المكان القريب، من مكان ركن سيارته، ليصارع عدد من رجال الأمن إلى الطلبه من بطل العالم ثلاث مرات الابتعاد عن المكان، إلا أنه دخل في مشادة كلامية، وأصبح عدواً على نحو مضاجئ. وأوضحت أن رجال الشرطة لم يستطعوا اخضاع العداء الأميركي فريدي كيرلي، الحاصل على ميداليتين في الأولمبياد، إلا من خلال صعقه بجهاز كهربائي، ليجرى بعدها نقله إلى أحد المشافي القريبة، حتى يطمئن الجميع على صحته، وعدم حدوث أضرار بجسده، ثم نقل مع عدد من رجال الأمن إلى سجن مقاطعة مامي داد، وسط انتقادات حادة شنها المحامي الخاص بالعداء الأميركي. ووصف رئيسة آل كوبر، محامي كيرلي، ما حدث بقوله، "يمكنت القول إن العداء فريدي كيرلي رياضي حطم الأرقام القياسية ومثل الولايات المتحدة الأميركيّة بكل فخر ونجاح في الأولمبياد عدة مرات. هذه التهم غير صحيحة، وتظهر الولاية البوليسية القمعية، التي أصبحت عليها ميامي بيتش، وتعمل على إطلاق سراحه اليوم من العجز، ونريد نيل حقه، بسبب الطريقة التي عمّول بها".

## جوناس غونزالفيس . . . نجم كرة القدم الذي حولته الإصابات إلى صيدلي

يعيش البرازيلي جonas غونزالفيس (40 عاماً) حياة تتعارض تماماً مع مجد كرة القدم، بعد أن تحول من أضواء الملاعب إلى هدوء بلدة صغيرة في ساو باولو، وأصبح المهاجم، الذي لعب لعدة أندية أوروبية كبيرة، مثل فالنسيا الإسباني وبنفيكا البرتغالي، مالكاً صيدلية في مدينة تابيوا، مسقط رأسه. وبحسب تقرير موقع قناة تي واي سي الأرجنتينية أمس الجمعة، فلم يكن قرار الاعتزال سهلاً بالنسبة لجوناس، لكن الإصابات هي من حددت مصيره. وخلال مسيرته الكروية، واجه إصابات خطيرة، لدرجة أنه تلقى 42 حقتة فولتارين في موسم واحد. وفي لقاء نشر على منصة كارتولوكوس في يوتوب، قال نجم الخفافيش السابق إن الانتقال إلى حياته الجديدة لم يكن مؤلماً للغاية، لأنه شعر بأن جسده كان يطلب منه إنهاء مشواره في عالم كرة القدم. وبين عامي 2010 و2014، سجل جonas 52 هدفاً في 157 مباراة رسمية مع فالنسيا الإسباني، لكن بعد انتهاء مسيرته مع نادي بنفيكا البرتغالي حيث كانت صحته تتدحرج، أدرك أن الوقت قد حان للتغيير، ليقرر دراسة الاقتصاد، واتخذ بعدها اتجاهها جذرياً، من خلال إدارة صيدلية في مدینته. واليوم، يتأمل في ماضيه الرياضي بينما يكرس نفسه لعمله، ورغم أنه يفقد ملاعب كرة القدم، فإنه يعترف، "أتذكر كل يوم بأنني حالياً لا أستطيع الوقوف أكثر من 40 دقيقة". ومع ذلك، بين أنه تعلم الاستمتاع بهذه المرحلة الجديدة، أكثر من قبل.

## ماديسون يثير غضب جماهير توتنهام بسبب بطولة رياضية

أشعل صانع الألعاب الإنكليزي، جيمس ماديسون (28 عاماً)، غضب جماهير ناديه توتنهام، بسبب قيامه بادعاء المرض، وعدم قدرته على الدخول منذ البداية في المواجهة، التي انتهت بالتعادل بهدفين لمثلهما، أمام وولفرهامبتون، الأحد الماضي، ضمن منافسات الأسبوع 19 من الدوري الإنكليزي لكرة القدم. وذكرت صحيفة ذا صن البريطانية، اليوم السبت، أن سبب غضب جماهير ناديه توتنهام من نجمها جيمس ماديسون، يعود إلى تصريحاته الكاذبة، التي أدى بها، بعد نهاية المواجهة أمام وولفرهامبتون، بعد ما أدعى عدم قدرته على اللعب لوقت أساسى، بسبب الامבטن التي يعانيها، لكن الجميع شاهده يبتسم ويضحك، عندما حضر البطولة العالمية للسهام، التي أقيمت في المملكة المتحدة. وأوضحت أن جماهير نادي توتنهام طلبت من المدرب الأسترالي، أنجي بوستيكوغلو، التحدث بصرامةً عما فعله جيمس ماديسون، لأن ادعاء المرض يعني العلوس في المنزل أو الذهاب إلى أحد المشافي، من أجل الحصول على العلاج، ولا يعني أن يخرج اللاعب مع أصدقائه، لكي يرافقه نفسيه ويجلس في المدرجات، ليتابع البطولة العالمية للسهام. وتابعت أن أنجي بوستيكوغلو دافع عن نجمة جيمس ماديسون، بعد ما قال في تصريحاته، "لا مشكلة لديّ لأنني لم يكن جاهزاً بالفعل، حتى يبدأ أساسياً في المواجهة ضد وولفرهامبتون". وأكد أنجي بوستيكوغلو، في ختام حديثه، أنه لو شعر أو شُك بتعمد جيمس ماديسون الكذب على الجهاز الطبي أو رفض الخضوع لشخص طبي، قبل المواجهة، وبعد شاهده يجلس على المقاعد، من أجل الاستمتاع بوقته ومشاهدة البطولة العالمية للسهام، تحدث مشكلة كبيرة في الفريق، وأخضع صانع الألعاب لجسلة تحقيق، وربما ينتهي بإصدار قرار يبعده عن التشكيلة الأساسية.



## تهمه خطيرة .. محمد صلاح "يتلاعب" بادارة ليفربول الانجليزي

شن كريغ بولي نجم الدوري الانجليزي الممتاز السابـق، هجوماً لاذعاً على محمد صلاح الذي يسيطر القـمـوس على مستقبله بصحبة ليفربول في الوقت الراهن، مؤكـداً أنـ المـهاـجـمـ المـصـرىـ يـتـلاـعـبـ بـادـارـةـ فـرـيقـهـ الأـحـمـرـ بـطـرـيـقـةـ أـنـاثـيـةـ وـغـيـرـ اـحـتـراـفـيـةـ. وـاـصـلـ صـلـاحـ إـشـارـةـ الجـدـلـ حولـ مـسـتـقـبـلـهـ، مـنـ خـالـلـ إـطـلاقـ التـصـرـيـحـاتـ الـتـيـ تـتـحـدـثـ عـنـ اـمـكـانـيـةـ رـحـيـلـهـ صـوـبـ جـدـيـدةـ، مـعـ نـهاـيـةـ عـقـدـهـ بـصـحـبـةـ ليـفـرـبـولـ الـأـنـجـليـزـيـ فـيـ الـثـلـاثـيـنـ مـنـ جـوـانـ الـعـامـ جـارـيـ 2025ـ. وـرـغـبـ ثـاقـبـ ليـفـرـبـولـ عـبـرـ مـخـلـفـ الـمـاسـابـقـاتـ الـمـلـحـلـيـةـ وـالـأـوـرـوـبـيـةـ، لـمـ يـكـرـرـ صـلـاحـ بـحـاجـةـ الـفـرـيقـ إـلـىـ الـإـسـقـرـارـ، ليـخـرـجـ فـيـ 3ـ مـنـاسـبـاتـ مـخـلـفـةـ بـعـدـ مـواجهـاتـ مـصـبـرـيـةـ، لـلـحـدـيـثـ عـنـ مـسـقـبـلـهـ الـمـرـقـفـ وـمـكـانـيـةـ الرـحـيـلـ عنـ "ـأـنـفـيـلـدـ"ـ فـيـ مـيـرـكـاتـوـ الـصـيفـ الـقـادـمـ. قـالـ كـريـغـ بـوليـ فـيـ تـصـرـيـحـاتـ نـقـلـتـهاـ صـحـيـفةـ "ـمـيـرـورـ"ـ الـبـرـيـطـانـيـةـ:ـ "ـمـسـؤـلـوـ لـيـفـرـبـولـ يـعـانـونـ مـنـ ضـغـطـ كـبـيرـ بـسـبـبـ مـاـ يـفـعـلـهـ مـحمدـ صـلاحـ. إـنـهـ عـلـىـ وـشـكـ الـبـكـاءـ، لـأـنـ الـلـاـعـبـ الـمـصـرىـ يـخـدـعـهـ بـصـورـةـ وـاضـحةـ دـوـنـ أـنـ يـمـلـكـ أـحـدـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ إـيجـادـ الـحـلـولـ الـمـنـاسـبـةـ".ـ وـتـابـعـ:ـ "ـلـأـفـهـمـ لـمـاـ يـخـرـجـ مـعـ كـلـ مـواجهـةـ كـبـيرـةـ لـلـحـدـيـثـ عـنـ مـسـقـبـلـهـ إـلـىـ وـاسـعـ الـإـعـلـامـ، عـلـيـهـ التـرـكـيزـ مـعـ لـيـفـرـبـولـ وـالـكـفـ عـنـ إـطـلاقـ هـذـهـ التـصـرـيـحـاتـ، حـدـيـثـهـ الـمـسـتـمـرـ عـنـ مـسـقـبـلـهـ يـؤـكـدـ أـنـهـ يـعـملـ عـلـىـ خـدـاعـ لـيـفـرـبـولـ وـالـتـلـاعـبـ بـيـادـارـتـهـ. لـقـدـ حـسـمـ قـرـارـهـ مـنـذـ زـمـنـ إـنـهـ يـرـغـبـ بـالـرـحـيـلـ".ـ أـكـلـ كـريـغـ بـوليـ تـصـرـيـحـاتـ بـالـقـوـلـ:ـ "ـمـحمدـ صـلاحـ لـاـ يـعـيـدـ الـكـرـةـ إـلـىـ مـلـعـقـةـ رـحـيـلـهـ بـلـ يـقـوـمـ بـيـالـقـاءـ 100ـ كـرـةـ دـفـقـةـ وـاحـدـةـ، بـعـدـ إـسـالـ ضـرـيـاتـ سـاقـةـ لـادـارـةـ النـادـيـ، إـنـهـ يـتـلـاعـبـ بـالـجـمـيعـ وـيـضـعـ إـادـارـةـ لـيـفـرـبـولـ فيـ مـاـرـقـ حـقـيقـيـ منـ النـاحـيـةـ الـمـالـيـةـ".ـ وـاخـتـمـ بـوليـ تـصـرـيـحـاتـ بـالـقـوـلـ:ـ "ـمـاـ يـفـعـلـهـ مـحمدـ صـلاحـ لـاـ يـمـكـنـ تـبـرـرـهـ. مـاـ يـظـهـرـ لـيـ مـنـ حـسـمـ مـوقـفـهـ بـالـفـعلـ، سـيـرـ حلـ نـحوـ وجـهـ قـادـمـةـ مـنـ أـجـلـ الـمـالـ، كـمـكـهـ يـرـغـبـ فـيـ ظـهـورـ أـمـامـ جـمـاهـيرـ بـأـنـهـ كـانـ مـرـغـمـاـ عـلـىـ الـرـحـيـلـ. لـقـدـ وـضـعـ إـادـارـةـ لـيـفـرـبـولـ فـيـ مـوقـفـ لـأـتـحـسـدـ عـلـيـهـ".ـ جـدـيرـ بـالـذـكـرـ أـنـ تـقارـيـرـ تـرـشـحـ صـلاحـ لـلـانـتـقـالـ إـلـىـ أـحـدـ أـنـدـيـةـ دـورـيـ روـشـنـ السـعـوـدـيـ فـيـ الصـيفـ الـمـقـبـلـ، ليـكـونـ الـأـيـقـونـةـ الـجـدـيـدةـ لـلـبـطـوـلـةـ الـتـيـ تـواـجـهـ اـحـتمـالـ رـحـيـلـ الـأـسـطـوـرـةـ الـبـرـتـغـالـيـةـ كـريـستـيانـوـ رـونـالـدوـ الـذـيـ يـنـتـهـيـ عـقـدـهـ مـعـ النـصـرـ نـهاـيـةـ الـمـوـسـمـ الـجـارـيـ، وـلـمـ يـتوـصـلـ حـتـىـ الـآنـ لـاـتـقـافـ مـنـ أـجـلـ توـقـيـعـ عـقدـ جـدـيـدـ مـعـ "ـالـعـالـمـيـ".ـ



# الشعور المبتدئين بالألم بعد ممارسة الرياضة

قد يشعر العديد من الأفراد بالألم بعد ممارسة الرياضة خصوصاً إذا كان الفرد مبتدئاً غير معتاد على ممارسة أي تمرين رياضي خاصة نشاط رياضي عالي الشدة. من الممكن أن يشعر جميع الأفراد بالألم بعد ممارسة الرياضة سواء كان رياضي أو غير رياضي؛ لكن من الممكن أن يشعر بعض الأفراد المبتدئين بالأكتئاب عند الإحساس بالألم العضلات بعد الرياضة؛ لأن الألم عند المبتدئين يكون أكثر، مقارنة مع الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل متعدد. لا بد من التنويه على أن الألم الذي يشعر به المبتدئين يقل بشكل تدريجي كلما استمروا بممارسة الرياضة؛ حيث يحدث تكيف يؤدي إلى التخفيف من الألم العضلات. لا بد أن يقوم الأفراد بالتدرج عند ممارسة الأنشطة الرياضية للتخفيف من الألم العضلات، ولا بد أن يأخذ الفرد الوقت الكافي للتكيف مع أي نشاط جديد يرغب بتجربته؛ للوقاية من أي إصابات محتملة. لا بد من التنويه أن الألم الذي يشعر به الأفراد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة هو أمر طبيعي، ولا يدوم لفترة طويلة. في هذا المقال سنتحدث عن أكثر الأنشطة المسببة لهذا الألم، وأسباب حدوثه بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. من بين أنواع الرياضة المسببة ل الألم العضلات بعد ممارسة الرياضة، حيث أنه من الممكن أن تسبب الرياضة التي تحتوي على تمارين الضغط، والفرقاء ألم في العضلات بعد ممارسة الرياضة. ومن الممكن أن يسبب أي نشاط رياضي غير معتاد الفرد على ممارسته ألم في العضلات بعد ممارسة الرياضة. قد تسبب الأنشطة الهوائية مرتفعة الشدة على سبيل المثال، الجري، والقفز ألم في العضلات، وقد يسبب تزول السلام سرعة كبيرة ألم في العضلات. ومن أسباب ألم العضلات بعد ممارسة الرياضة أنه من الممكن أن يشعر الفرد بالألم في العضلات في حال حدوث تأثير في الألياف العضلية. وقد يشعر الفرد بألم في العضلات عند ممارسة نشاط جديد غير معتاد عليه. من الممكن أن يتراوح الألم من ألم بسيط إلى ألم حاد من ثلاثة أيام إلى خمسة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. لا بد من التنويه على إمكانية ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية إذا كان الألم خفيفاً، لكن لا بد من تحذير الأفراد من ممارسة أي نشاط رياضي في حال كان الألم حاد.



## مخاطر خسارة الوزن بسرعة

قد يمارس بعض الأفراد التمارين والأنشطة الرياضية بجهد، وقد يقوم بعض الأفراد باتباع الحميات الغذائية الصارمة بعد وقبل ممارسة الرياضة لتتنزل الوزن الزائد بفترة قصيرة، لكن لا بد من التنويه على أن نزول الوزن بسرعة كبيرة عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية يهدى من أكثر الأمور غير الصحية، والتي من الممكن أن تعود على الجسم بالعديد من الأضرار. إن خسارة أكثر من ثلاثة كيلوجرام في الأسبوع الواحد عن طريق ممارسة التمارين المكثفة والأنشطة الرياضية بجهد واتباع الحميات الغذائية الشديدة تهدى خسارة سريعة وخسارة غير صحية للفرد.

لا بد من التنويه على أن خسارة الماء الزائد في الجسم، خسارة العضلات، خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى إبطاء عمليات الأيض؛ حيث أن عمليات الأيض تؤدي إلى التخفيف من السعرات الحرارية التي تحرق كل يوم؛ لذلك فإن إبطاء عمليات الأيض تؤدي إلى تقليل حرق السعرات الحرارية. تؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى نقص في جميع العناصر الغذائية في الجسم، والتسبب من امتصاص العناصر الغذائية بفاعلية، وتؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة، وخشارة العوز بسرعة على شعور الفرد باتباع المزن، حدوث ضعف في جهاز المناعة، وبالتالي الزيادة من احتمالية العرض على الأمراض، وضعف وهشاشة العظام. من الممكن أن يشعر الفرد بالعديد من التغيرات، تشنجات في العضلات، شعور الفرد بالدوار والدوخة، الشعور بالجفاف بشكل دائم، الشعور الدائم والمتزايد بالبرد، من الممكن أن يتعرض الفرد للإمساك والإسهال، من الممكن أن يشعر الفرد بالصداع. تؤدي خسارة الوزن الزائد بسرعة من طريق ممارسة الرياضة الشديدة، واتباع الحميات الغذائية الصارمة إلى الإصابة بعسر المراجة؛ حيث من الممكن أن تكون حصوات تسبب ألم في المراجة. فقدان الوزن ليس هو نفسه دائم فقدان الدهون، في حين أن اتباع نظام غذائي متخصص السعرات الحرارية قد يساعدك على إنقاص الوزن بسرعة، إلا أن الكثير من الوزن الذي تخسره قد يأتي من العضلات والماء. في أحد الدراسات، وضع الباحثون 25 شخصاً على نظام غذائي متخصص السعرات الحرارية جداً بقيمة 500 سعر حراري يومياً لمدة 12 أسبوعاً، وبعد الدراسة، وجدهم أن المجموعتين قد فقدتا كميات مماثلة من الوزن. ومع ذلك، فقد فقد الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً متخصص السعرات الحرارية أكثر من ستة أضعاف عضلاتهم الموجودة في نظام السعرات الحرارية المتخصصة. كما أن فقدان الوزن بسرعة كبيرة قد تبطئ عملية الأيض، فالإيقاع الخاص بك يحدد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها كل يوم الأيض الأبطأ يعني أنك تحرق سعرات حرارية أقل في اليوم، حيث لقد وجدت العديد من الدراسات أن فقدان الوزن بسرعة عن طريق تناول سعرات حرارية أقل قد يؤدي إلى حرق ما يصل إلى 23٪ من السعرات الحرارية جذاً بقيمة 500 سعر حراري يومياً لمدة 12 أسبوعاً، وبعد الدراسة، وجدهم أن كل المجموعتين قد فقدتا كميات مماثلة من الوزن. ومع ذلك، فقد فقد الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً متخصص السعرات الحرارية وقد لا تتناول كميةكافية من السعرات الحرارية بانتظام، فقد تكون عرضة لخطر نقص التغذية، هذا لأنك من الصعب استهلاك ما يكفي من العناصر الغذائية الهمة مثل الحديد والفالوت وفيتامين B12 في نظام غذائي متخصص السعرات الحرارية. ومن عاقب نقص التغذية تتساقط الشعر، فعندما تتناول قليل من السعرات الحرارية، فقد لا يحصل جسمك على ما يكفي من المغذيات الداعمة لنمو الشعر، والذي قد يسبب تساقط الشعر. التعب الشديد، حيث قد لا تحصل على كميةكافية من الحديد وفيتامين B12 وحامض الفوليك في نظام غذائي متخصص السعرات الحرارية للغاية، مما قد يساعدك على إبطاء التعب الشديد ووقف المد. ضعف وظيفة المناعة، إن عدم الحصول على السعرات الحرارية والمواد الغذائية الكافية قد يضعف نظام المناعة لديك ويزيد من خطر الإصابة بالتهابات، عظام ضعيفة وهشة، قد يكون سببها نقص فيتامين (D) والكالسيوم والفوسفور في النظام الغذائي. لحسن الحظ، يمكنك تجنب نقص التغذية عن طريق تناول نظام غذائي غني بالأهمية غير المجهزة بالكامل. تحتوي هذه الأطعمة على عدد أقل من السعرات الحرارية لكل جرام كما أنها تمتلك عالي التمثيل الغذائي، مما قد يساعدك على إنقاص الوزن. حصوات المراجة عبارة عن قطع صلبة من المواد التي تتشكل داخل المراجة. يمكن أن يكون لها تأثير جاهبي مؤل لفقدان الوزن بسرعة كبيرة، عادة ما تطلق المراجة عصارات هضمية لتطهير الأمعاء الدهنية حتى يمكن هضمها. إذا كنت لا تتناول الكثير من الطعام، فإن تضطر المراجة إلى إطلاق العصارات الهضمية. يمكن أن تتشكل حصوات المراجة عندما تجلس المواد الموجودة داخل عصارات الجهاز الهضمي لفترة من الوقت ويكون لها وقت للاختباء إلى بعضها البعض، ويمكن أن تصبح حصوة المراجة عالقة داخل فتحة المراجة وتتسرب في هجوم حصوة المراجة. هذا قد يسبب ألم شديد وعسر الهضم، وعلى الرغم من أن فقدان الوزن البطيء قد لا يبدو جذرياً، إلا أن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تسريع العملية بأمان. ومن أجل إنقاص الوزن بمعدل صحي تناول المزيد من البروتين، يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي غني بالبروتين على زيادة معدل الأيض لديك، وبقيتك أكثر كثافة لفترة أطول ويفحافظ على كتلة العضلات. التقليل من السكر والنشويات، حيث تميل الأبحاث إلى إظهار أن الأشخاص الذين يتبعون حمية متخصصة الكربوهيدرات يقتربون وزناً أكبر. حمض السكر والنشويات يساعدك على تقليل تناول الكربوهيدرات. تناول الطعام ببطء، مضخ طعامك جيداً يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتناول كميات أقل من الطعام، وشرب الشاي الأخضر أو الشاي الصيني الأسود، أين أظهرت الأبحاث أن شرب الشاي الأخضر قد يعزز عملية الأيض لديك بنسبة 4-5٪، وقد يزيد من حرق الدهون بنسبة تصل إلى 17٪. احصل على قسط كبير من الراحة، فقلة النوم قد تزيد من مستويات هرمون الجريبين، هرمون الجوع، وتخفض مستويات هرمون الليتين، هرمون الامتلاء. هذا يعني أن قلة النوم قد تجعلك تشعر بالجوع، مما يجعل من الصعب فقدان الوزن. جرب التدريب على المقاومة، حيث يمكن أن يساعد التدريب على المقاومة أو رفع الأثقال على مكافحة فقدان العضلات وانخفاض الأيض الذي قد يحدث مع فقدان الوزن. جرب تعرضاً عالي الكثافة، لأن التدريب الفاصل عالي الكثافة يتضمن رشقات ثانية قصيرة ومكثفة من التمارين. على عكس التمارين الرياضية المنتظمة، والتي تعرف أيضاً باسم القلب، تستمر هذه العملية في حرق السعرات الحرارية لفترة طويلة بعد التمرين، وتتناول الألياف القابلة للذوبان أظهرت الأبحاث أن الألياف القابلة للذوبان قد تساعدك على حرق الدهون، خاصة الدهون في البطن.



من أجل شهاركم توجهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والنشر وكالة ANEP، المتواجدة بـ 10 نهج باستور، الجزائر.

العنوان: 020.05.20.91 / 020.05.10.42

العنوان: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

العنوان:

الطبع: SAMPRAL

TD DIFFUSION COMMUNICATION



المدير العام: مجذوب بن صالح

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمر قاني | ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سوء نشر أولم تنشر

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

العنوان: رئيس المدير العام مسؤول النشر: معمر قاني

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سوء نشر أولم تنشر

الfax: 023-78-57-70

الهاتف: 0541-76-26-27

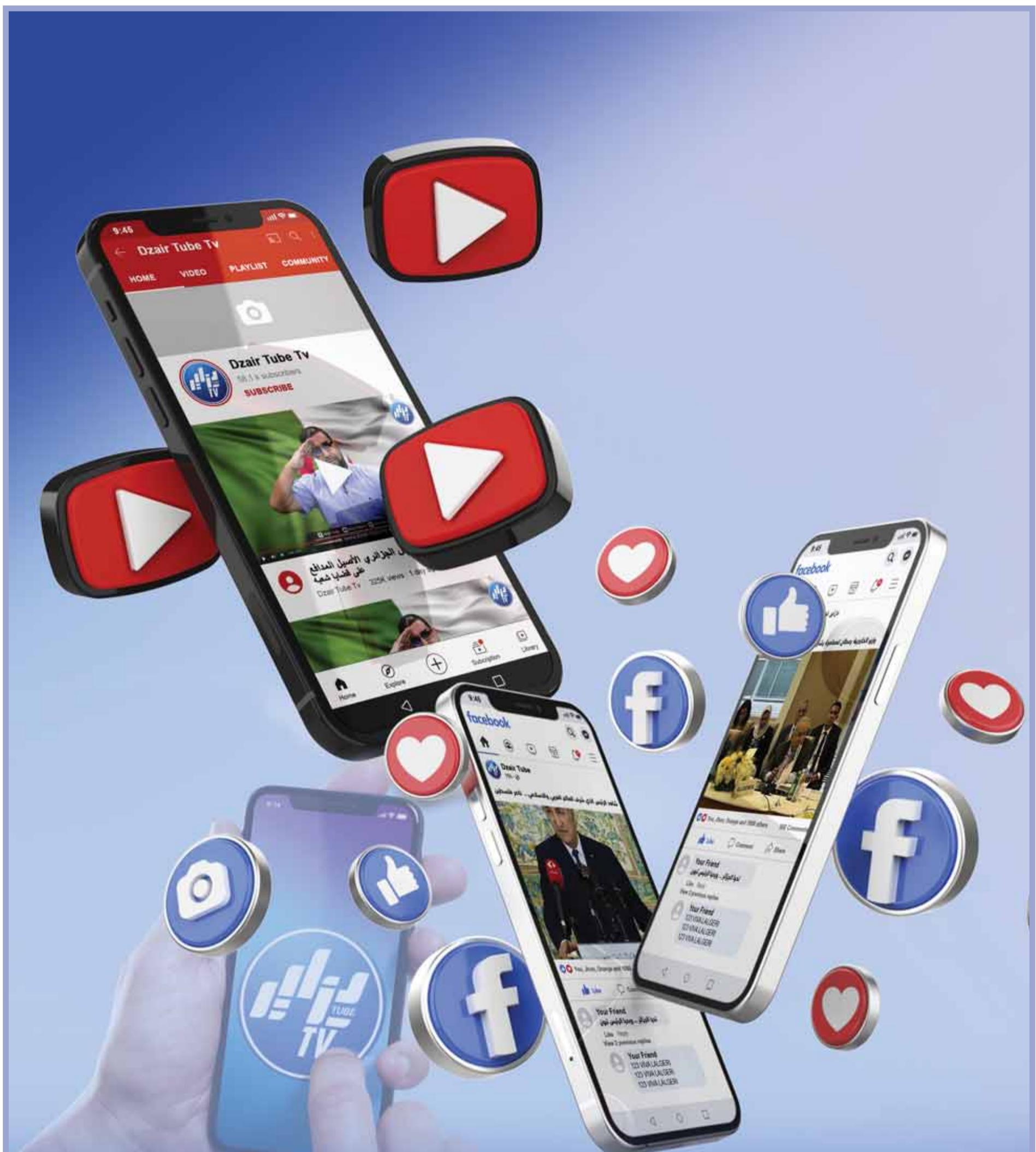
العنوان: مستشفى القبة - زاهون - قاريري عمارة ب رقم 05 - الجزائر -

الهاتف: 023-78-57-70

البريد الإلكتروني: Dzairtube13@gmail.com



يومية رياضية جزائرية



تابعونا على  
موقع التواصل الاجتماعي:

لأشهاركم:

📍 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](http://www.dzair-tube.dz) 📩 [dzairtube13@gmail.com](mailto:dzairtube13@gmail.com)