

الترجي
التونسي يفسخ
عقد بن عياد
بالتراضي

SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الخميس 9 جفاني 2025 الموافق لـ 9 رجب 1446 هـ العدد: 1140 الثمن: 30 دج

لاعب "الخضر" مرشح لمغادرة رين في الميركاتو الشتوي

غالاتاسراي يجهز 13 مليون أورو لضم غوييري

الوجهة التركيبية

لا يمر بأفضل فتراته
وعقده مع الفريق
الفرنسي ينتهي 2027

بعد إنتر وطرابزون وبيشكتاش

حجام يدخل دائماً
اهتمام فيورنتينا لضمه
هذا الشتاء



زدادكة يوقع
في نادي "بياست
غليويس" البولندي
حتى نهاية الموسم



الجولة الخامسة من دور المجموعات لأبطال إفريقيا

مولودية الجزائر - تي بي مازيمبي
الكونغولي (غدا سا 20:00)

"العميد" في مواجهة مصيرية
لتعزيز آماله في التأهل



"إبسويتش تاون"
الإنجليزي ينضم إلى
قائمة المهتمين بضمه

ليون يرفض عرضاً
من "نيوم" السعودي
بقيمة 7 مليون
أورو لضم
بن رحمة

أولمبيك ليون يرفض عرضا من نيوم السعودي بقيمة 7 مليون أورو لضم بن رحمة

أكد تقرير صحفي، رفض نادي أولمبيك ليون الفرنسي، عرضا من فريق نيوم السعودي لضم الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، خلال نافذة التحويلات الشتوية الحالية. ويحسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية، أمس الأربعاء، رفضت إدارة أولمبيك ليون عرضا بقيمة 7 مليون أورو من نادي نيوم الناشط في دوري الدرجة الأولى السعودية (دوري بلو)، للتعاقد مع بن رحمة. وقال المصدر ذاته، إن الفريق السعودي كان يريد الاستفادة من خدمات بن رحمة على سبيل الإعارة مع وجود بند يتيح له شراء عقده مع نهاية فترة الإعارة. من جانبه، لم يعلن سعيد بن رحمة، رغبته في مغادرة فريقه أولمبيك ليون هذا الشتاء، كما أنه مشروع الفريق السعودي لم يرق لمستوى تطلعات اللاعب الجزائري. وأشارت الصحيفة الفرنسية إلى أن سعيد بن رحمة مطلوب في العديد من الأندية السعودية، وقد يحدث أي تطور بشأن مستقبله خلال فترة الانتقالات الشتوية. وخاض بن رحمة منذ التحاقه بليون، 33 مباراة، سجل 6 أهداف وصنع 9 تمريرات حاسمة. جدير بالذكر، يرتبط بن رحمة بعقد مع ليون حتى جوان 2027، وقيمتها السوقية تقدر بـ 15 مليون أورو وفقا لموقع "ترانسفير ماركيت".

إسويتش تاون مهتم بالتعاقد مع بن رحمة

كشفت تقارير صحفية، أن نادي إسويتش تاون الإنجليزي، يستهدف التعاقد مع الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، اللاعب الحالي لأولمبيك ليون الفرنسي. وذكر الصحفي التركي، إكرم كوندور، في منشور على حسابه الشخصي بمنصة إكس تويتر سابقا، أن إسويتش تاون الإنجليزي، مهتم بخدمات الجناح الجزائري، سعيد بن رحمة.

وسيم

الترجي التونسي يفسخ عقد بن عياد بالتراضي

كشفت تقارير صحفية تونسية، أن الترجي الرياضي أنهى ارتباطه بالمهاجم الجزائري، رياض بن عياد، بالتراضي. وينتهي عقد لاعب أتلتيك بارادو مع الترجي بنهاية الموسم الحالي لكن الأخير فسخ العقد قبل أوانه. وحسب ما أفاد به الصحفي الرياضي التونسي عبد الباقي بن مسعود، في تصريحات لراديو "ifm" التونسية، أقدمت إدارة الترجي التونسي على فسخ عقد المهاجم، رياض بن عياد، بالتراضي، مشيرا إلى أن النادي التونسي قام بدفع مبلغ 800 مليون دينار تونسي للاعب كتعويض عن بقية الأشهر. وشارك رياض بن عياد منذ انضمامه إلى الترجي التونسي، في 25 مباراة مع المكشخة ضمن مختلف المسابقات، سجل خلالها 5 أهداف وأهدى تمريرة حاسمة وحيدة، في حين تبلغ القيمة السوقية للاعب نحو 450 ألف أورو في بورصة "ترانسفير ماركيت".

وسيم

عوار، سعيود وعبيد يصطدمان بالقادسية والشباب في نصف نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين

أجريت، أمس الأربعاء، قرعة دور نصف النهائي من مسابقة كأس خادم الحرمين الشريفين، للموسم الرياضي الحالي 2024-2025. وأسفرت عملية القرعة، عن وقوع الدولي الجزائري، حسام عوار رفقة ناديه الاتحاد في مواجهة الشباب، في حين سيلقي الرائد الذي يضم في صفوفه الجزائريان أمير سعيود ومهدي عبيد منافسه القادسية. وتأهل عوار رفقة ناديه الاتحاد إلى نصف نهائي أعلى الكؤوس، بعد الفوز (3-1) على الهلال بكراتل الجزائر، عقب انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل الإيجابي (2-2)، على ملعب "المملكة أرينا" في العاصمة الرياض، بينما تجاوز الرائد منافسه الجليلين بكراتل الترجيع. وبحسب القرعة تلعب مباراة الاتحاد والشباب في جدة، بينما يلعب القادسية مع نظيره الرائد في القصيم، علما بأن مباريات الدور نصف النهائي من البطولة ستقام يومي 1 و2 أبريل المقبل. وفي حال تجاوز كل من الاتحاد والرائد عقبة الشباب والقادسية، سيكون الثنائي حسام عوار وأمير سعيود أمام فرصة التباري وجها لوجه في نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين.

وسيم

سيحمل الرقم 2

زدادكة

يوقع في نادي "بياست غليويس" البولندي حتى نهاية الموسم

أصدر نادي بياست غليويس البولندي، أمس الأربعاء، بيانا أعلن فيه تعاقد رسميا مع الدولي الجزائري، حكيم زدادكة، بعقد يمتد لسنة شهر قادما من فريق ليل الفرنسي، وذلك ضمن مساعي الفريق الحثيثة لتدعيم صفوفه خلال نافذة التحويلات الشتوية الحالية. وقال النادي البولندي في بيان عبر موقعه الرسمي: «حكيم زدادكة هو لاعب بياست جليفيش الجديد! ووقع اللاعب البالغ من العمر 29 عاما عقدا حتى نهاية الموسم الحالي مع إمكانية تمديدته لعام آخر». واختار صاحب الـ 29 سنة الرقم الذي سيحمله بقميص فريقه الجديد بعد ترسيم انتقاله إلى بياست غليويس، فحسب الصورة التي نشرها موقع الفريق البولندي سيرتدي الرقم 2 ويرى نادي بياست غليويس في حكيم زدادكة إضافة قوية لتعزيز منصب الظهير الأيمن، لتحقيق نتائج إيجابية في التحديات التي تنتظر الفريق في الجزء الثاني من الموسم. من جانبه، حرص نادي ليل على توجيه رسالة شكر لحكيم زدادكة على احترافه كما عبر عن تمنياته له بالتوفيق في بقية مسيرته الكروية.

زدادكة: «لا أستطيع الانتظار لبدء تجربتي الجديدة»

أعرب المدافع الجزائري، حكيم زدادكة، عن سعادته الكبيرة بالانضمام إلى صفوف نادي بياست غليويس البولندي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، مؤكدا أنه سيقدم أفضل ما لديه لمساعدة الفريق على تحسين نتائجه وتحسين مركزه وقال زدادكة في تصريحات نشرها الموقع الرسمي لنادي بياست غليويس البولندي: «أنا سعيد جدا بقدومي إلى هنا، لا أستطيع الانتظار لاختبار مهاراتي في تجربتي الجديدة بالدوري البولندي»، قبل أن يضيف: «أنا جاهز وأريد أن أعطي 100 بالمائة لبياست وأود أن أدمع فريقي بأسلوب لعبي ومساعدته على تحقيق نتائج إيجابية وتحسين مركزه في سلم الترتيب». ليختتم تصريحاته بالقول: «أنا طموح للغاية وأريد الفوز بالكثير من المباريات»

وسيم



الجولة الخامسة من دور المجموعات لأبطال إفريقيا

مولودية الجزائر - تي بي مازيمبي الكونغولي (غدا سا 20:00)

"العميد" في مواجهة مصيرية لتعزيز آماله في التأهل

يحتضن ملعب 5 جويلية الأولمبي، مساء غد الجمعة بداية من الساعة 20:00، مواجهة هامة ومصيرية لتنادي مولودية الجزائر أمام ضيفه تي بي مازيمبي الكونغولي، برسم الجولة الخامسة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية، حيث يأمل أشبال المدرب التونسي خالد بن يحيى في العودة مجددا إلى سكة الانتصارات وتعزيز آماله في التأهل إلى الدور ربع النهائي. وسيدخل لاعبو "العميد" لمواجهة القد بشعار الانتصار ولا غير من أجل الحفاظ على مركزهم الثاني قبل التنقل إلى تنزانيا لمواجهة نادي يونغ أفريكانز في ختام دور المجموعات لـ "الشامبينز ليغ". ويطمح ممثل الكرة الجزائرية لاستغلال عاملي الأرض والجمهور، وخاصة بعد استنفاد العقوبة التي كانت مسطرة على "الشناوة" بسبب أحداث مباراة المنستير التونسي، حيث ستشكل عودة عشاق اللونين الأحمر والأبيض إلى مدرجات ملعب 5 جويلية حافزا بالنسبة لرفقاء عبد اللاوي من أجل الإبقاء على النقاط داخل القواعد وتعزيز حظوظهم في بلوغ ربع النهائي، خاصة في حال ما إذا انهزم يونغ أفريكانز في تنقله إلى موريتانيا لمواجهة متصدر الترتيب الهلال السوداني يوم الأحد المقبل. وتبدو مهمة التشكيلة التنزانية أصعب مقارنة مع مولودية الجزائر، وذلك على اعتبار أنه وفي حال موقعة "نواكشوط" بهزيمة يونغ أفريكانز، فإن "العميد" سيضمن رسميا تأهله، أما في حال نهايتها بالتعادل، فسيكون على النادي التنزاني أمام حتمية الفوز على المولودية في آخر جولة بظرف 3 أهداف للتأهل، وفي حال تغلبه على الهلال فسيكفي المولودية التعادل في آخر جولة أمام ذات المنافس لعبور دور المجموعات. وسيستفيد الطاقم الفني في لقاء الغد، من عودة مهاجمه أندري ديبلو الذي غاب عن مواجهة الهلال الجمعة الماضي بسبب معاناته من المرض، إلى بجانب زكرياء نعيجي الذي تعافى من الإصابة التي كان يعاني منها، وهو ما سيثير ارتياح التقني التونسي في ظل حاجته الماسة لخدمات جميع اللاعبين بلوغ الدور المقبل، في حين يقبب القائد أيوب عبد اللاوي عن المواجهة بسبب العقوبة المسطرة عليه، إثر تراكم البطاقات الصفراء. وسيدبر هذه المباراة الحكم الجنوب إفريقي توم أبو نجيل، بمعية الأنفولي إيميليانو دوس سانتوس (مساعد أول) والجنوب إفريقي زاخيلي توسي سيويلا (مساعد ثاني)، فيما تم تعيين الجنوب إفريقي الآخر ماسيكول بامبيسو حكما رابعا في هذه المواجهة.

زوغرانا يعاني من إصابة معقدة وموعد عودته يبقى مجهولا

أكدت إدارة نادي مولودية الجزائر، بأن إصابة لاعبها الإيفواري محمد زوغرانا تبدو معقدة، وهو يؤثر القموض بخصوص موعد عودته إلى المنافسة الرسمية، وأبرزت إدارة النادي العاصمي في بيان لها على صفحتها الرسمية على "فيسبوك"، بأن عودة متوسط ميدان الفريق محمد زوغرانا، إلى الميادين بسبب إصابته التي تعرض لها يوم 7 ديسمبر الماضي أمام يونغ أفريكانز التنزاني غير معروفة لحد الآن، مشيرة أن إصابة اللاعب الإيفواري، تبدو معقدة أكثر مما كان متوقعا، وفي هذا الصدد، أوضحت إدارة "العميد"، بأنها قد قررت تكثيف الفحوصات من عدة أخصائيين في المجال، من أجل تحديد نوعية الإصابة بدقة، وكذا معرفة المدة الزمنية المحددة لغياب زوغرانا عن الميادين.

سفيان ع.

الجولة الخامسة من دور المجموعات لكأس "الكاف"

تحكيم مصري لإدارة مباراة شباب قسنطينة أمام النادي الصفاقسي

عينت الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم (كاف) طاقم تحكيم مصري، بقيادة أمين محمد أمين محمد عمر، لإدارة مباراة شباب قسنطينة أمام ضيفه النادي الصفاقسي التونسي، المقررة يوم الأحد المقبل (17/11) بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، لحساب الجولة الخامسة من المجموعة الأولى لمنافسة كأس الكونفيدرالية. وسيكون في مساعدة أمين محمد أمين محمد عمر، مواطنيه محمود أحمد كمال أبو الرجال (مساعد أول)، وأحمد توفيق طالب علي (مساعد ثاني) بالإضافة للمصري الآخر، أحمد غندور، حكيم رابع. وبفضل فوزه على الضيف نادي برافوس دو ماكيس الأنفولي (4-0) برسم الجولة الرابعة، يتصدر شباب قسنطينة ترتيب المجموعة الأولى منافسة مع سيمبا التنزاني (9 نقاط لكل منهما) لكن بأفضلية الأهداف لصالح النادي الجزائري، فيما يأتي النادي الأنفولي في الصف الثالث بـ6 نقاط، أما الصفاقسي التونسي فيتبدل الترتيب دون رصيد. ومعلوم أن صاحبي المركزين الأول والثاني عن كل مجموعة يتأهلان في نهاية مرحلة المجموعات إلى الدور ربع النهائي.

سفيان ع.

التشكيلة تستهدف العودة بنتيجة إيجابية من جنوب إفريقيا

شباب بلوزداد يجتاز عقبة الزاوية ويصوّب أنظاره نحو "الشامبينز ليغ"

انقطع نادي شباب بلوزداد بطاقة التأهل إلى الدور الـ 16 من كأس الجزائر، عقب فوزه على ضيفه شباب الزاوية بهدف دون رد لحساب الدور الـ 32، في المباراة التي احتضنها ملعب 5 جويلية الأولمبي مساء أول أمس، ليضرب بذلك موعدا لمولودية الجزائر، في صدام متكرر بعد نهائي النسخة الماضية. وبعد التأهل صوتت تشكيلة النادي العاصمي نظارها نحو رابطة الأبطال الإفريقية ومواجهة نادي أورلاندو بيراس الجنوب إفريقي يوم الأحد المقبل، في لقاء سيكون منجرها هاما بالنسبة لممثل الكرة الجزائرية من أجل إنعاش آماله في بلوغ ربع النهائي. ويرتقب أن تطير غدا تشكيلة "السياري" إلى جوهانسبرغ، لملاقاة المتصدر بـ8 نقاط يوم الأحد القادم، وعينها على خطف الفوز والوصول إلى النقطة 9، قبل حسم التأهل في 5 جويلية، أمام أيبيدجان الإيفواري، في الجولة الـ 6 والأخيرة من المجموعة الثالثة.

سفيان ع.

الإدارة تشرع في البحث عن مهاجم جديد

معلول يؤكد رحيل سيكو غاساما عن "سوسطارة"

أكد مدرب اتحاد العاصمة، نبيل معلول، رحيل مهاجم الفريق، سيكو غاساما، خلال الميركاتو الشتوي الجاري. وصرح التقني التونسي، لوسائل الإعلام، بمطار هواري بومدين، قبل مغادرة وفد الاتحاد نحو بوتسوانا لمواجهة نادي أورابا يوناييتد، يوم الأحد المقبل، في إطار الجولة الخامسة من دور مجموعات كأس الكونفيدرالية، "سياسة الانتدابات بيد الإدارة، المهاجم سيكو غاساما، مشكور على كل ما قدمه للفريق". وأضاف المتحدث، "جمهور اتحاد العاصمة لم يتقبل اللاعب، وسنبحث عن خليفته، أتمنى ذلك رغم صعوبة المهمة في الميركاتو الشتوي". وختم معلول قائلا، "في حال لم نجد مهاجما في المستوى، سنختتم الموسم بالتحديد الحالي، أتمنى التوفيق لفريقي". وللإشارة، خاض المهاجم سيكو غاساما، مع اتحاد العاصمة 13 مواجهة، برصيد 789 دقيقة لعب، وسجل هدفا وحيدا.

سفيان ع.



بسبب طريقة مغادرة مولودية وهران

المدرّب إيريك شيل يثير استياء "الحمراوة"

أثار المدرب الفرنسي إيريك شيل استياء جماهير نادي مولودية وهران بسبب الطريقة التي غادر بها الفريق، لخوض مغامرة جديدة مع منتخب نيجيريا. أعلن الاتحاد النيجيري مساء أول أمس، تعاقد شيل مع المدرب الفرنسي إريك شيل، لتدريب منتخب "النسور الممتاز" قادمًا، وذلك في خطوة لم يكن يتوقع حدوثها وأثيرت ضجة كبيرة في الشارع الكروي الجزائري بسبب رحيل المدرب شيل عن الطاقم الفني لـ "الحمراوة" من دون سابق إنذار، خاصة وأنه كان يرتبط بعقد مع الفريق إلى غاية عام 2026، ولم يمر وقت طويل على تعيينه مدربا لـ "الحمراوة". وتعاقد نادي مولودية وهران مع المدرب شيل شهر أكتوبر الماضي، خلفا للمدرب الراحل يوسف بوزيدي، وقاده في 11 مباراة فقط، حقق فيها 4 انتصارات وتعادلين اثنين، وتعرض لخمس هزائم، ليرحل بعدها لتدريب منتخب نيجيريا. وأحدث قرار الاتحاد النيجيري ضجة كبيرة في الجزائر وخاصة لدى جماهير نادي مولودية وهران على اعتبار أن المدرب كان مرتبطا بعقد مع الفريق حتى عام 2026، بينما وصف بعض من مشجعي النادي في تعليقاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أن ما حدث لفريقهم يعد "إهانة". وبدورها عقدت إدارة مولودية وهران أمس، اجتماعا حاسما مع المدرب الفرنسي إيريك شيل لوضع النقاط على الحروف بما عقده لا يزال ساري المفعول مع الفريق، وحسب مصادر مقربة من بيت "الحمراوة" فإن إدارة غوماري طالبت شيل بإرجاع التسيب لمدة 3 أشهر الذي استلمه في بداية مهمته. على أن تبدأ في رحلة البحث عن مدرب جديد يقود الفريق في مرحلة العودة من البطولة المحترفة الأولى.

سفيان ع.

القرية المتوسطة بوهران ..

تخصيص ص مرفق لكرة القدم داخل القاعة



سيتم قريبا فتح قاعة رياضية جديدة بالقرية المتوسطة بوهران لاستضافة تدريبات ومقابلات الفرق الرياضية المحلية المختصة في كرة القدم داخل القاعة. حسبما علم لدى إدارة هذه المنشأة. وأوضح نض المصير بأن القاعة الرياضية المعنية ستفتتح أبوابها للأندية "المهيكله وغير الهيكله" بدءا من 20 جانفي الجاري، "مقابل أسعار مناسبة". وأكدت إدارة القرية المتوسطة، التي تم تدشينها في صائفة 2022 بمناسبة

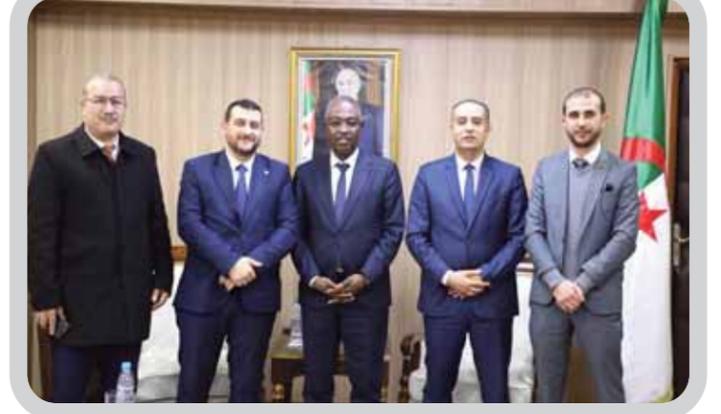
الطبعة الـ 19 للألعاب المتوسطة التي احتضنتها وهران، أن المرفق الرياضي الذي سيكون تحت تصرف لاعبي كرة القدم داخل القاعة "حديث ومجهز بالكامل، ويسمح بممارسة الاختصاص في ظروف جيدة، حيث يضم غرضا لتغيير الملابس مريحة وحمامات عصرية". وأضحت القرية المتوسطة، التي تشرف عليها مؤسسة ولائية ذات طابع صناعي وتجاري، صرحا سياحيا ورياضيا بامتياز، حيث أصبحت قبلة للرياضيين بفضل الهياكل التي تزخر بها في مختلف الاختصاصات على غرار ميادين التدريب في كرة القدم وقاعات رياضية مخصصة للرياضات الجماعية والفردية، في انتظار تشييد مسبح نصف أولمبي خلال الفترة المقبلة، حسب تصريحات سابقة للمدير العام لهذه القرية محمد دحومان. كما تحولت ذات القرية إلى قبلة للسواح بعد فتح مرافق الإقامة بها أمام المواطنين منذ موسم الاصطيف المنصرم بأسعار تنافسية، علما وأن هذا الهيكل، الذي تصل طاقة استيعابه إلى أكثر من 4.000 سرير، يتواجد على مستوى القطب العمراني الجديد ببلقاييد (بلدية بئر الجير) ويتربع على مساحة تقدر بـ 39 هكتارا.

مهدي

سفيان طواهرية رئيسا جديدا لاتحاد الحراش

عقد فريق اتحاد الحراش، أمس، جمعياته العامة الانتخابية، والتي أسفرت عن فوز سفيان طواهرية، برئاسة النادي. وكشفت إدارة اتحاد الحراش، في بيان لها، عن مشاركة 32 عضوا، من بين 37، في أشغال هذه الجمعية العامة الانتخابية التي انعقدت بفضدق "الحياة ريجنسي". وأسفرت نتائج هذه الجمعية العامة الانتخابية، عن حصول سفيان طواهرية، الأغلبية الساحقة، بنسبة 32 صوتا. وعلى ضوء نتائج هذه الانتخابات، أصبح سفيان طواهرية، وبصفة رسمية، رئيسا جديدا لفريق اتحاد الحراش.

مهدي



صادي وحيد اوي يستقبل أعضاء من لجنة الشباب والرياضة بالمجلس الشعبي الوطني

استقبل وزير الشباب المكلف بالمجلس الأعلى للشباب، مصطفى حيد اوي، رفقة وزير الرياضة، وليد صادي، أول أمس بالجزائر العاصمة، أعضاء من لجنة الشباب والرياضة والنشاط الجمعي بالمجلس الشعبي الوطني، حسب أورده بيان لوزارة الشباب والرياضة. نفس المصدر أنه "تفعيلا للقرار الرقابي لنواب الشعب على عمل الحكومة وحرصا على دعم التعاون بين السلطتين التنفيذية والتشريعية، استقبل السيدان حيد اوي وصادي رئيس لجنة الشباب والرياضة والنشاط الجمعي بالمجلس الشعبي الوطني، حذيفة زغوان، مرفوقا بنائب رئيس المجلس الشعبي الوطني، رشيد زين، وعضو اللجنة، اسماعيل براهمي". وبعد استعراض الخطوط العريضة لبرنامج عمل اللجنة - يضيف البيان - "فتح النقاش أمام السادة النواب الذين قدموا مجموعة من الاقتراحات بهدف تعزيز فعالية أنشطة وانشغالات اللجنة لصالح قطاعي الشباب والرياضة لضمان تحقيق أهدافها بنجاح وكذا ضمان استدامة التنسيق والعمل المشترك بين اللجنة ومصالح الوزارتين".

مهدي

الجولة الثامنة من بطولة القسم الممتاز لكرة السلة فوز شباب بني صاف على أولمبي باتنة

تغلب شباب بني صاف على أولمبي باتنة بنتيجة (62-60)، الشوط الأول (22-33) في افتتاح الجولة الثامنة من بطولة القسم الممتاز (رجال) لكرة السلة، جمعت بينهما أول أمس بباتنة. وجاءت أربع المباريات على النحو التالي، 13-20، 139، 10-21 و 17-19. وكان أولمبي باتنة متقدما ببارق 11 نقطة في الشوط الأول قبل أن يعود بين صاف في الشوط الثاني و يقلب الطاولة على منافسه. بعد هذه النتيجة، يرتقي شباب بني صاف للمركز الثالث رفقة نادي جسر قسنطينة و مولودية الجزائر بمجموع 12 نقطة لكل فريق، بينما يبقى أولمبي باتنة في المركز ما قبل الأخير رفقة اتحاد الجزائر بمجموع 8 نقاط، علما بأن أولمبي باتنة وشباب بني صاف يتوفران على مباراة زائدة.

مهدي

الاتحادية الجزائرية للتنس:

تنظيم الجمعية العامة الانتخابية في 15 جانفي 2025

تنظم الجمعية العامة الانتخابية للاتحادية الجزائرية للتنس، يوم الأربعاء 15 جانفي (سا 09:00)، بالمركز الفيدرالي الوطني بين عكنون (الجزائر العاصمة)، حسبما كشفت عنه، أمس، الهيئة الفدرالية. وتم اتخاذ القرار، عقب اجتماع لجنة الطعون، سهرة الثلاثاء، أين تمت المصادقة على 11 ملفا، ملف واحد (1) لمنصب الرئيس وعشرة (10) لعضوية المكتب التنفيذي. وصادقت لجنة الطعون على ملفات الترشيح الآتية:

ملف الترشيح لمنصب الرئيس:

- أسامة إسماعيل مصمودي (عضو الاتحاد العربي للتنس ورئيس نادي مضرب بسكرة)

ملفات الترشيح للمكتب التنفيذي:

- ياسين أولحاسي (رئيس رابطة عنابة للتنس)، عمار تلغمتي (رئيس رابطة باتنة للتنس)، أسامة زريوح (عضو رابطة تلمسان للتنس)، مصطفى ميكارية (عضو المكتب التنفيذي المنتهية عهده)، حسين شغيب (عضو المكتب التنفيذي المنتهية عهده)، محمد دحماني (عضو المكتب التنفيذي المنتهية عهده) وفوزية طويل (رئيسة نادي الكرة الصفراء مستغانم)، محمد سناد (عضو بنادي برج الكيفان للتنس)، محمد علي بوعويبة (الشباب الرياضي بلدية برج الكيفان) ونبيلة بوشابو.

مهدي

البطولة الوطنية المفتوحة للمصارعة المشتركة

إجراء المنافسة يومي الجمعة والسبت بالعاصمة

تقام البطولة الوطنية المفتوحة للمصارعة المشتركة أكابر ذكور يومي الجمعة والسبت المقبلين بالقاعة متعددة الرياضات بالكاليتوس بالجزائر العاصمة، حسب ما علم أمس من الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة. وستعرف هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة من طرف الرابطة الولائية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للمصارعة المشتركة، مشاركة تزيد من 150 مصارع في اختصاص الأخرقية-الرومانية والحررة يمثلون مختلف الرابطة الولائية. ويتضمن اليوم الأول من المنافسة إجراء الأدوار التصفية في اختصاص المصارعة الحررة في 10 أوزان من أقل من 57 كلغ إلى 125 كلغ ومن 55 كلغ إلى 130 كلغ في اختصاص المصارعة الأخرقية-الرومانية، فيما ستقام النهائيات في اليوم الموالي. ومن خلال هذه المنافسة يتأهل أصحاب المراكز الأربعة الأولى في كل وزن في الاختصاصين إلى المرحلة النهائية للبطولة الوطنية المقررة من 30 جانفي إلى 1 فيفري 2025 بالقاعة البيضاوية بالمركب الأولمبي "محمد بوضياف" بالجزائر العاصمة.

مهدي

المنتخب الوطني لأقل من 17 سنة (إناث)

المنتخب الجزائري يواصل تحضيراته بتعداد مكتمل

يواصل المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 17 سنة (إناث) تحضيراته للمواجهة المرتقبة أمام منتخب تونس ضمن الدور الأول من التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2025، حسبما أفادت به الاتحادية الجزائرية (فاف) أمس على موقعها الرسمي. وخلال الحصتين التدريبيتين اللتين أجراهما الفريق الوطني يوم الثلاثاء بالمركز الفني الوطني بسبيدي موسى، ركز الطاقم الفني بقيادة الناخب عبد النور ميرة على "تعزيز الجانبين التقني والتكتيكي للاعبين". وعرفت هاتان الحصتان (صباحا ومساء)، مشاركة جميع العناصر المعنية بهذا التجمع التحضيري، الذي انطلق يوم الاثنين، وعددهن 26 لاعبة. هذا وسيشهد المنتخب الرحال إلى تونس يوم الجمعة لمواجهة المنتخب التونسي يوم الأحد 12 يناير على (1400) بالملاعب الأولمبية بسوسة، فيما ستجري مباراة الأياب يوم 19 جانفي بملعب "مصطفى تشاكر" بالبلدية في نفس التوقيت (1400). وفي حال التأهل، إلى الدور الثاني، تواجه الشيلات الجزائريات الفائزة من المباراة المزدوجة بين غينيا الاستوائية وبوتسوانا. ولحساب الدور الثاني، تجري مباراة الذهاب ما بين يومي 7 و 9 مارس 2025، أما مقابلة الأياب فستقام ما بين يومي 14 و 16 مارس 2025. أما بالنسبة للدور الثالث والأخير، فقد تمت برمجته في أفريل 2025 (ذهاب: 18، 19 و 20 أفريل، إياب: 25، 26، 27 أفريل).

مهدي



جوزيبي ماروتا رئيس إنتر : كأس العالم بالسعودية ستكون حدثاً عالمياً مهماً

قال رئيس نادي إنتر ميلان الإيطالي جوزيبي ماروتا إن استضافة السعودية كأس العالم في 2034 سيمثل حدثاً مهماً على المستوى العالمي، حيث ستمثل فرصة عظيمة في بلد لديه شغف كبير لكرة القدم.

في مقابلة خاصة مع الشرق، تحدث ماروتا عن متابعته للدوري السعودي، وعن توقعاته لما سيصل إليه في الأعوام المقبلة، وقال: "الدوري السعودي يتطور باستمرار وهناك خطوات مهمة تتخذ عاماً بعد آخر لتحسين جودته سواء فيما يتعلق باللاعبين أو المدربين".

ونحن بحاجة أيضاً الآن إلى تحسين جودة المدربين التنضيديين ومديري الفرق أيضاً".

وأضاف: "لكن بوسعي القول وبكل تأكيد ومن خلال معرفتي بالإدارات والعديد من مالكي الأندية أن هناك طموحاً لدى الجميع لآداء دور مهم على المستوى العالمي".

وعن استضافة السعودية لبطولة كأس العالم في 2034، قال: "أعتقد أن السعودية مكان جميل وهناك شغف كبير وهذه فرصة عظيمة للاستثمار".

تحدث ماروتا عن سعي ناديه للمشاركة في الأحداث الرياضية في السعودية، حيث يشهد تطوراً رياضياً ملموساً عاماً تلو الآخر. وقال قبل مباراة نهائي السوبر الإيطالي الذي خسره فريقه أمام غريمه ميلان: "التنظيم برأينا ممتاز".

وهذه ليست تجربتي الأولى هنا وأنا أرى تحسناً في التنظيم كل عام والفضل في ذلك يعود إلى الجهات المنظمة".

وأضاف: "إنتر ميلان اسم معروف جداً ويسعى باستمرار إلى توسيع حضوره المعرف وبما أننا ركزنا على المملكة العربية السعودية من خلال هذا الحضور الرسمي والملموس فإن ذلك يظهر مدى انجذابنا إلى هذا البلد وإلى ظاهرة النمو الكبير الذي نراه هنا ليس فقط في كرة القدم وإنما في جميع المجالات التجارية أيضاً".

رونالدو ضد ميسي في الدوري الأمريكي .. مكاسب اقتصادية هائلة

تتنافس أندية أمريكية للحصول على خدمات النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في الميركاتو الشتوي الحالي 2025، من أجل إعادة إحياء التنافس بين الدون وحصمه الأزلي ليونيل ميسي الناشط حالياً مع فريق إنتر ميامي.

لقد كانت تنافسية ميسي ورونالدو في العقد الماضي، التنافس الأشهر في تاريخ كرة القدم على الإطلاق، لا سيما في فترة البرغوث مع برشلونة وصاروخ ماديرا مع ريال مدريد، حينما تبارى الثاني في الدوري الإسباني. الآن، يريد مسؤولو (MLS) جلب رونالدو إلى الدوري الأمريكي لإعادة خلق تنافسيته الشهيرة مع ميسي في بلاد العم سام، في سعي المسؤولين إلى وضع الدوري الأمريكي في مصاف الدوريات العالمية. وهذا ما أشار إليه لاعب مانشستر يونايتد السابق، ويس براون، في تصريحات نقلتها يومية (AS) الإسبانية، حينما قال: "يتعين على كريستيانو الانتقال إلى الدوري الأمريكي، خاصة أنه سيتنافس ضد ميسي".

تحدثت تقارير أن أندية أمريكية تواصلت في مع وكيل أعمال كريستيانو، البرتغالي خورخي مينديش، حيث ستكون فكرة انتقال الدون وإعادة إحياء التنافس مع ميسي، ذات منفعة رياضية واقتصادية هائلتين.

كان انتقال ميسي إلى إنتر ميامي صيف 2023 إيداناً بعهد جديد في الأمريكية، إذ نتج عنه رفع الكفاءة الاقتصادية إلى أقصى درجاتها بأرقام قياسية مجنونة، سواء من حيث مبيعات التذاكر أو العقود الاعلانية والشراكات التجارية.

ميسي وحده كان كفيلاً بتحقيق طفرة اقتصادية غير مسبوقة في الكرة الأمريكية في أقل من عامين، أما ميسي ورونالدو معا في نفس المسابقة سيكون ضرباً من الخيال، وسينقل المنافع الاقتصادية والرياضية إلى مستوى آخر. يكفي فقط الإشارة إلى أن أسعار تذاكر مباريات الدوري الأمريكي زادت بنسبة 700% منذ وصول ميسي، فضلاً عن ضخ المستثمرين ما يناهز 1.5 مليار دولار على هيئة عقود رعاية واتفاقيات تجارية مع أندية ناشطة في المسابقة. من هذا المنطلق، تسعى أندية الدوري الأمريكي بتمويل من المؤسسات الراحبة، إلى الحصول على توقيع كريستيانو ولو لموسم واحد فقط، وهذا بالمناسبة ما حدث حينما تعاقد إنتر ميامي مع ميسي بمساعدة شركتي "ابل" و"أديداس". ما يزال مستقبل اللاعب مع النصر مبهماً وضبابياً، لا سيما مع التكاليف الباهظة التي يتكبدها النادي العاصمي السعودي، إذ يتجسس على راتب سنوي يقدر بنحو 200 مليون يورو، فضلاً عن الحوافز والمكافآت والامتيازات المالية الأخرى.

نيمار يفجر قبلة .. قد ألعب مجدداً مع ميسي وسواريز

تصدر اسم نجم كرة القدم نيمار داسيلفا مواقع التواصل خلال الساعات الماضية. لا سيما أن اللاعب البرازيلي فجر مفاجأة من النوع الثقيل بتلميحه إلى إمكانية أن يلعب مجدداً مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي والأوروغوياني لويس سواريز، اللذين شكل معهما حقبة ذهبية في نادي برشلونة الإسباني لمدة 3 مواسم. وقال خلال مقابلة أمس الثلاثاء مع شبكة سبي أن: "من الواضح أن اللعب مرة أخرى مع ميسي وسواريز سيكون أمراً لا يصدق".

لكنه شدد في الوقت عينه على أنه "سعيد مع نادي الهلال في السعودية" وقال إن مجيئه إلى السعودية كان جيداً جداً، ليس فقط بالنسبة له بل لعائلته أيضاً. "إلى ذلك، أكد أنه يتفق مع اللاعب الشهير كريستيانو رونالدو في قوله إن الدوري السعودي أقوى من الدوري الفرنسي.

يذكر أن نيمار كان انضم إلى فريق الهلال السعودي في صيف 2023 بعد انضمام رونالدو إلى نادي النصر، وكريم بنزيما إلى الاتحاد.

ديشامب يعلن موعد رحيله عن منتخب فرنسا ويزيدان يتربص!

حدد ديديه ديشامب، المدير الفني لمنتخب فرنسا، موعد رحيله عن كرسي تدريب الديوك، حسبما أفادت يومية ليكيب الفرنسية. ويستعد ديشامب للتخلي عن منصبه كمدير لمنتخب بلاده بعد نهائيات كأس العالم المقبلة، في عام 2026، حيث لا ينوي المدرب تجديد عقده مع الاتحاد الفرنسي لينهي فترة تاريخية استمرت 14 عاماً. يأتي ذلك في الوقت الذي يتربص فيه الفرنسي زين الدين زيدان، مدرب ريال مدريد السابق، يوم خروج ديشامب من المنتخب الفرنسي، لكي يحقق حلمه ويصبح مدرباً لمنتخب بلاده، علماً بأنه لم يتول تدريب أي فريق أو منتخب منذ مغادرته للنادي الإسباني في 2021. ووضع ديشامب اسمه في كتاب التاريخ الرياضي بفرنسا بعدما تولى منصبه كمدير فني في عام 2012 بعد حقبة لوران بلان، ليتوج بلقب كأس العالم 2018 في روسيا، مع الوصول لنهائي يورو 2016، ونهائي مونديال 2022 قبل خسارته بركلات الترجيح أمام الأرجنتين.

وحصد ديديه لقب دوري الأمم الأوروبية مع فرنسا في 2021، وسيقاتل من جديد على الحفاظ على نفس اللقب عندما يلعب ضد كرواتيا في ربيع النهائي في مارس القادم.



لاعب مطرود من البريميرليغ يريد برشلونة في الميركاتو الشتوي!

قالت وسائل إعلام صادرة إن أحد نجوم الدوري الإنجليزي الممتاز المتبوعين، يريد الانتقال إلى صفوف نادي برشلونة الإسباني خلال موسم الانتقالات الشتوي للعام الحالي 2025. فتح ميركاتو الشتاء نوافذه في الأول من جانفي، ويستمر إلى الثالث من فيفري، وفيه تعزز الأندية صفوفها بالصفقات المناسبة للمنافسة بأفضل شكل في النصف الثاني من الموسم.

وفق مصادر منصة (Fichajes) الإسبانية، يريد المهاجم الدولي الإنجليزي ونجم مانشستر يونايتد، ماركوس راشفورد، الانتقال إلى فريق برشلونة لمواصلة اللعب في المستويات النخبوية على مستوى أوروبا. من المعلوم أن راشفورد (27 عاما) قد سقط من حسابات المدرب الجديد للفريق، البرتغالي روبن أموري، الذي لم يتردد في انتقاد اللاعب جهرا أمام وسائل الإعلام، وألمح إلى أنه لن يمنحه أي فرص أخرى. بات من الحتمي أن يرحل راشفورد عن مانشستر يونايتد بعد اتساع الفجوة مع المدرب أموري، ففي آخر 5 جولات من الدوري الإنجليزي الممتاز، تم استبعاد النجم الأسمر بدون إبداء أسباب واضحة.

رغم تعقد وضعية برشلونة المالية في الوقت الحالي، قد يستطيع النادي التعاقد مع راشفورد في الميركاتو الشتوي حال استقدمه على سبيل الإعارة، مع تكلف مانشستر يونايتد بدفع جزء من الراتب. لقد استعاد البارسا بعضا من اتزانه المالي بعد تفعيل قاعدة 1-1، ومع ذلك لا يمكنه تكبد تكلفة استعارة راشفورد بالكامل، بالنظر إلى راتب النجم الإنجليزي الباهظ الذي يناهز نحو 18 مليون يورو سنويا.

في الحقيقة لقد أفتى راشفورد مسيرته بالكامل مع مانشستر يونايتد، فهو ابن أكاديمية النادي، ونال أول ترقية إلى الفريق الأول عام 2016 تحت إشراف المدرب السابق، الهولندي لويس فان غال. يمضي راشفورد حاليا عامه العاشر تواليا مع الشياطين الحمر. وقد ظهر بقميصه في 426 مباراة، تاركا بصمته في 201 مساهمة تهديفية بين التسجيل والصناعة، ويحتل الترتيب الـ13 على لائحة الهدافين التاريخيين للنادي. يمتاز ماركوس بالسرعة والمراوغة، كما يمتلك قدما يمتد في الدقيقة في التصويب، وبإمكانه اللعب في أغلب المراكز الهجومية، مثل المهاجم الصريح والمهاجم الثاني وعلى الجناحين، ما يجعله يوفر خيارات تكتيكية للمدربين.

برشلونة ليس النادي الوحيد المحتمل انتقال راشفورد هذا الشتاء، حيث برز اهتمام واضح من أندية أوروبية رائدة للحصول على خدمات اللاعب أبرزها بوروسيا دورتموند الألماني وميلان الإيطالي، وعملا قارة القدم التركية غلطة سراي وفنريخشة، علما بأن عقد اللاعب مع مانشستر يونايتد ممتد إلى صيف 2028، وتبلغ قيمته السوقية حاليا قرابة 55 مليون يورو. في الموسم الحالي، سجل اللاعب 4 أهداف وقدم تمريرة حاسمة واحدة من 15 مباراة خاضها في الدوري الإنجليزي الممتاز.

إيقصاف فينيسوس . . . وتحديد موقفه من السوبر الإسباني

أعلنت لجنة المنافسات بالاتحاد الإسباني لكرة القدم، العقوبات الموقعة على البرازيلي فينيسوس جونيور، عقب طرده خلال مواجهة فالنسيا الجمعة الماضية في الليغا. وشهدت المباراة طرد فينيسوس بالبطاقة الحمراء المباشرة. وقررت اللجنة إيقاف فينيسوس مباراتين في الليغا، ضد لاس بالماس وبلد الوليد. وسيكون النجم البرازيلي قادرا على خوض كأس السوبر الإسباني هذا الأسبوع، كونه بطولته مختلفة عن الليغا. جاء الطرد بعد استفزاز الحارس ستول

ديميتريفسكي للجنح بجذبه من سقوطه أرضا، والريال بعدها القيام بدفعه في وجهه.

اجتماع خاص للابورتا مع رافينيا بعد تصريحاته المثيرة



شهد مران فريق برشلونة في جدة، مشهدا لافتا جمع بين الرئيس خوان لابورتا، واللاعب البرازيلي رافينيا، وذلك عقب تصريحات الأخير المثيرة للجدل بشأن قضية أولمو.

وكان رافينيا، قد أصدر تصريحات مثيرة خلال المؤتمر الصحفي قائلا: "لو كنت في ناد آخر، كنت سأفكر جيدا قبل القدوم إلى هنا". وتداولت وسائل الإعلام مقطع فيديو يظهر لابورتا وهو يتحدث مع رافينيا بشكل منفرد لمدة دقيقة تقريبا.

وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، بدأ لابورتا حريصا على التزام الهدوء وتجنب القيام بإيماءات واضحة أمام الصحافة، رغم أنه كان المتحكم الرئيسي في النقاش. وكان رافينيا قد تحدث عن أزمة تسجيل زميله داني أولمو وباو فيكتور، بأنهما يواجهان ظروفًا صعبة بسبب الوضع الحالي، لكنه أكد أن الثنائي يبعث برسائل متفائلة للفريق، معربا عن أمله في أن يتمكن المسؤولين من إيجاد حل سريع لهذه الأزمة.

فالنسيا أخيرا المتأهلين لثمن نهائي كأس ملك إسبانيا

لحق فالنسيا بركب المتأهلين لدور الـ16 لكأس ملك إسبانيا لكرة القدم، بعد الفوز 2 / 0، على مضيفه الديرزي ضمن منافسات دور الـ32، مساء الثلاثاء. أنجز فالنسيا المهمة في الشوط الأول حيث تقدم بهدف ميكس سجله سيرجي كانوس بعد مرور تسع دقائق. وأضاف دييغو لوبيز الهدف الثاني في الدقيقة 39.

وتجاوز فالنسيا بهذا الفوز والتأهل صدمة الخسارة على ملعبه أمام ريال مدريد بنتيجة 1 / 2 في مباراة مؤجلة من الدوري الإسباني، يوم الجمعة الماضي.

وبات فالنسيا أيضا آخر الفرق المتأهلة لدور الـ16 ليحلح بأندية ريال مدريد، برشلونة وأتلتيكو مدريد ورايو فالينكانو وبنيتيفيدا وريال بيتيس وحيثافي وأساسونا والميريا وأتلتيك بيلباو، وأورينسي والتشي وليغانيس وريال سوسيداد وسيلتا فيغو.



ريال مدريد يستهدف نجم أتلانتا

يرغب ريال مدريد في الحصول على خدمات أحد اللاعبين البارزين ووفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، بدأ ريال بالفعل، مع نادي أتلانتا، لمعرفة مدى توفر اللاعب البرازيلي إيدرسون، في الميركاتو. وأشارت إلى أنه في ديسمبر الماضي، ترك إيدرسون بصمة واضحة لدى مسؤولي ريال مدريد، خلال زيارة الملكي لمدينة بيرجامو، بعد أن أصبح اللاعب البرازيلي بطلا لمباراة من العيار الثقيل. وأوضحت أن إيدرسون تألق بنجوم كبار مثل فينيسوس جونيور، وجود بيلينجهام، وفيدري فالنيري، حيث أظهر أداء مميّزا لفت أنظار النادي الملكي. ويسعى ريال مدريد لتعزيز خط وسطه استعدادا لفترة الانتقالات الصيفية، لا سيما مع احتمالية رحيل أوريلين تشواميني. وقالت "أس": "مارتن زويمبيني يعتبر الخيار الأفضل لخلافة توني كروس، نظرا لتجربته ومعرفته بالدوري الإسباني، بالإضافة إلى انسجامه مع سياسة النادي الجديدة بضم لاعبين إسبان، ومع ذلك، لكن يضع الميرنفي خيارات إضافية لضمان الاستعداد الجيد للميركاتو". وأضافت: "يمتد عقد إيدرسون مع أتلانتا حتى جوان 2027، ما يجعل خروجه في السوق الشتوي الحالي أمرا صعبا، لكن الوضع قد يتغير الصيف المقبل".

واختتمت: "يوافق أتلانتا على تسهيل رحيل إيدرسون إذا وصلت عروض مقاربة لتلك التي رفضت الصيف الماضي، والتي تجاوزت 50 مليون يورو، من المتوقع أن تصل قيمة الصفقة إلى نحو 60 مليون يورو".

موعد محتمل لعودة كارفاخال

كشف تقرير صحفي إنجليزي، عن الموعد الذي حدده داني ريال مدريد، للعودة إلى الملاعب. وتعرض كارفاخال، للإصابة الصليبي، في سبتمبر الماضي، وتؤكد غيابة لنهاية أتلتيك فاب داني

كارفاخال، ظهر بقطع في الرباط الموسم. وبحسب موقع ذي كارفاخال يستهدف العودة إلى الملاعب في الوقت المناسب قبل انطلاق بطولة كأس العالم للأندية في جوان المقبل. وذكر "رغم أنه قطع خطوات متقدمة في مسار التعافي إلا أن عودة كارفاخال للملاعب قبل نهاية الموسم تبدو غير مرجحة". ويأمل ريال مدريد أن يكون كارفاخال لائقا تماما عندما يحين وقت كأس العالم للأندية 2025، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية. ووقع ريال مدريد في مجموعة تضم الهلال السعودي وبتاشوكا المكسيكي إلى جانب ساينزبورغ النمساوي.

نجم غلادباخ يرفض المقارنة بكيين

رفض تيم كلاينديست مهاجم بوروسيا مونشنغلادباخ، عقد أي مقارنة بينه وبين هاري كين نجم بايرن ميونخ، قبل مواجهة الفريقين، السبت المقبل، في البوندسليغا. واستهل كلاينديست حواراه مع شبكة "سكاي" بالحديث عن تألقه اللافت للنظر في آخر 6 شهور، "لم يكن هناك الكثير من الوقت للتفكير في ذلك أثناء العطلة الشتوية، ففي النهاية كانت الفترة قصيرة وأردت قضاء الوقت رفقة أسرتي، ولكن الأشهر الستة الماضية كانت مميزة للغاية بالطبع". وبالنظر إلى تحقيق حلمه باللعب للمنتخب الألماني، قال: "الأمر جنوني أن أصف نفسي باللاعب الدولي، هذا أمر خاص للغاية بالنسبة لي ويشعري بالفخر". وعن منافسته مع نيكلاس فولكروغ على مركز المهاجم في المنتخب، أكد: "الأمر جديد بالنسبة لي لغياب نيكلاس منذ فترة طويلة، يمكننا فقط تقديم أفضل ما لدينا، هذه منافسة خاصة لكل منا وفي النهاية المدرب هو من يقرر".

أما عن أهدافه المقبلة: "لا توجد الكثير من الأمور التي تنتظرنا، أريد الاستمرار على نفس المنوال، كل الفرق واجهت بعضها مرة واحدة على الأقل، نريد أن نظهر أننا كفريق قادرين على النجاح معا، ودوري أن ألعب بصورة جيدة وأسجل الأهداف، هذه هي الخطوات التالية". وقيم النصف الأول من الموسم لفريق قائلا: "لم نحظ بأفضل بداية، قدمنا مباريات جيدة ولكن لم نحصل على النتائج، ولكن تمتعنا بعدها بالاستقرار ولم نخسر لخمس مباريات على التوالي وأظهرنا الصلابة، تطورنا بشكل جيد". وبالنظر إلى أحلام بوروسيا الأوروبية: "لم لآ ساكون كاذبا إذا قلت لا، إذا وصلنا حصد النقاط في النصف الثاني من الموسم، ستبدو الأمور جيدة ولكن لا يزال الطريق طويلا، الهدف الأول لنا أن نقدم موسما صلبا ونواجه في أول 9 مراكز في جدول الترتيب، وأن نضع أهدافا كبرى مبكرا لن يساعدنا".

وتطرق إلى مواجهة بايرن ميونخ يوم السبت المقبل: "لا يمكن أن تحظى ببداية أفضل من تلك بعد العطلة الشتوية، الكل يعرف أنه من الممكن التغلب على البايرن، يتوجب على الكل تقديم 100% مما لديهم في أرض الملعب، وإذا لم يحدث ذلك فلن نفوز، في العام الماضي سجلت 3 أهداف ضدنا وسرتي ما سيحدث هذه المرة". أما عن منافسة هاري كين مهاجم البايرن: "أمل أن أأغار الملعب كمنتصر سواء سجلت أو لا، فلا أهتم، ولهذا لا أرى أهمية في التركيز على تلك المنافسة، بالطبع هاري كين مهاجم من الطراز العالمي، ولا يلعب للبايرن من فراع".

وأتم: "لديه إمكانيات لا تقارن، لكني لا أعرفه بشكل شخصي وبالتالي ليس بإمكانني الحكم على كل شيء، ولكن ربما أتفوق عليه في الجانب الدفاعي، هاري سجل عددا مذهلا من الأهداف في البريميرليغ رفقة توتنهام لسنوات، فلا مقارنة معه، محفظتي ليس كافية لذلك".

قادة الإبداع في البوندسليغا.. من الأفضل بين موسيالا وفيرترز؟

مع انتصاف الموسم في البوندسليغا، بدأ الموقع الرسمي للدوري الألماني تسليط الضوء على أفضل اللاعبين في الموسم حتى الآن.

وهناك العديد من الأسماء التي بزغ نجمها مثل هاري كين مهاجم بايرن ميونخ، وعمر مرموش جناح أيتراخت فرانكفورت. ولكن من جديد عقدت المقارنات بين الثنائي جمال موسيالا وفلوريان فيرتز لاعبي بايرن ميونخ وباير ليفركوزن على الترتيب.

وسلط موقع البوندسليغا الضوء على ما قدمه الثنائي هذا الموسم حتى الآن في السطور التالية:

موسيالا

يبقى موسيالا متوسط الميدان الأخطر في البوندسليغا أمام المرمرى، فحفي 13 مباراة خاضها في الدوري، سدد 43 كرة على المرمرى وهو رابع أفضل رقم من نوعه في الدوري.

وخلف كين، يبقى موسيالا لاعب بايرن الوحيد الذي حصل على أفضل نوعية من فرص التهديد (7.2 هدف متوقع) ومنها نجح في تسجيل 9 أهداف، ليبقى واحد من أفضل 10 هدافين في الدوري الألماني هذا الموسم، ونجح في معادلة أفضل سجل تهديفي له في موسم واحد وذلك في منتصف الموسم فقط.

واكتشف موسيالا جودة خفية غير متوقعة لديه، فمن بين 12 هدفا سجلها رفقة بايرن ميونخ والمنتخب الألماني هذا الموسم، نجح في تسجيل 5 أهداف بضربات رأسية ومن بينهم هدفين في البوندسليغا.

ويتفوق موسيالا على باقي اللاعبين بتقنيته الرائعة وسيطرته الهائلة على الكرة ومراوغته المذهلة إضافة إلى الذكاء الاستثنائي في اللعب، فهو يملك الإبداع والقوة في اللعب بكلتا القدمين أمام المرمرى ويملك الفريضة الجيدة للانطلاقات الصحيحة. ويبقى موسيالا أكثر لاعبي البايرن نشاطا في الدخول في ثنائيات بمعدل 25 ثنائية في المباراة ونسبته فوز تصل إلى 65%، كما يجيد التمريبات الثنائية "وان تو" 16 مرة وهو ثاني أكبر رقم من نوعه في الدوري.

فيرترز

ليس من السهل السيطرة على فيرتز، حيث واصل نجم ليفركوزن توهجه من الموسم الماضي باللعب بصورة أكبر في مركزه المعتاد رقم 10 من أجل إدارة هجوم حامل لقب البوندسليغا.

وسجل فيرتز 7 أهداف هذا الموسم، من بينهم 3 أهداف في آخر 3 مباريات، وهو ثاني أفضل هداف في الفريق خلف باتريك شيك والذي صنع له فيرتز 3 أهداف، وفي الجولة 15 أمام فرايبورج ساهم فيرتز في تسجيل 4 أهداف وحصل على ركلة جزاء.

ويشكل عام سجل فيرتز 7 أهداف وصنع مثلهم أي أنه ساهم في تسجيل 14 هدفا في النصف الأول من الموسم، ولا يتفوق عليه في المساهمات التهديدية في البوندسليغا سوى الثنائي هاري كين وعمر مرموش. وفي الوقت الذي يبقى فيه موسيالا أفضل متوسط ميدان هداف في الدوري هذا الموسم، يبقى فيرتز أكثر متوسط ميدان مساهمة في تسجيل الأهداف في البوندسليغا هذا الموسم.

ويملك فيرتز ثاني أكبر رقم من الركن السريع "سبرينت" بواقع 463 مرة، كما أنه يتميز بالصلاية في الثنائيات فهو ثالث أكثر من دخل في ثنائيات في الدوري (338) وفاز بنسبة 53% منها.

وأكثر ما برز لدى فيرتز هذا الموسم هو قدرته الجديدة على التمريض العرضي، حيث ساهمت 5 عرضيات له في تسجيل أهداف وهو الرقم الأفضل من نوعه في البوندسليغا.

ويتسديد 44 كرة وصناعته 362 تسديدا، بات فيرتز ثاني أكثر اللاعبين مساهمة في التسديد في الدوري خلف مرموش، ولا تغيب المهارة عن فيرتز الذي مرر الكرة من بين قدمي خصومه 15 مرة، أكثر من أي لاعب آخر.

منبوذ

تشيلسي

على رادار دورتموند

يتردد اسم لاعب تشيلسي في أزوقة بوروسيا دورتموند، في ظل رغبة الفريق الألماني في تدعيم صفوفه، بالميركاتو الشتوي الجاري، بعد النتائج المتذبذبة التي قدمها في النصف الأول من الموسم. ويبحث دورتموند عن التعاقد مع متوسط ميدان جديد للعب في المركز رقم 8، وبحسب "سكاي ألمانيا" يناقش دورتموند إمكانية ضم كارني تشوكومبيكييا من صفوف تشيلسي. ويمتد عقد تشوكومبيكييا البالغ من العمر 21 عاما حتى عام 2028، ولكنه لا يشارك بصورة أساسية مع البلوز هذا الموسم، حيث لم يشارك سوى في 5 مباريات هذا الموسم بواقع 116 دقيقة فقط، من خلال التواجد في 4 مباريات في دوري المؤتمر الأوروبي ومباراة واحدة في كأس الرابطة. ويدرس دورتموند خيار التعاقد معه على سبيل الإعادة مع وضع بند للشراء، في وقت يثار فيه أن اللاعب لديه شرط جزائي في عقده تتراوح قيمته ما بين 40 إلى 45 مليون يورو. يذكر أن دورتموند يحتل المركز السادس في جدول ترتيب الدوري الألماني، ويستعد لاستقبال باير ليفركوزن، الجمعة المقبل، في الدوري الألماني.

موسيالا يشترط على بايرن ميونخ من أجل التجديد

أفاد تقرير صحفي ألماني، بأن جمال موسيالا، نجم بايرن ميونخ، وضع شرطا أمام إدارة النادي البافاري من أجل تجديد عقده. وينتهي عقد موسيالا مع بايرن، في صيف 2026، لكن النادي البافاري يسعى لإنهاء هذا الملف مبكرا.

وبحسب صحيفة "بيلد" الألمانية، فقد طلب موسيالا وضع شرط جزائي في عقده الجديد مع بايرن ميونخ، من أجل الموافقة على التجديد. وحدد موسيالا 175 مليون يورو، كشرط جزائي يسمى لوضعه في عقده الجديد مع بايرن. وأضافت الصحيفة، أن رغبة موسيالا تسير عكس خطة بايرن، الذي لا يريد وضع شرط جزائي في عقد النجم الألماني. وأشارت الصحيفة، إلى أن بايرن يريد حسم ملف التجديد لجوشوا كيميتش وموسيالا في أسرع وقت ممكن.

زامر: الألمان خذلوا بيكنباور

يرى ماتياس زامر، لاعب منتخب ألمانيا السابق، أن بلاده خذلت الأسطورة الراحل فرانز بيكنباور فيما يتعلق بملف كأس العالم 2006 في ألمانيا. واتهم زامر الألمان بالنفاق فيما يتعلق بهذا الملف، خلال مقابلة مع بوابة "تي - أونلاين"، بعد عام من وفاة بيكنباور عن 78 عاما. وقال زامر "أجد الأمر غير لائق... أشعر بالخجل بعض الشيء مما فعلناه نحن، هذا البلد بأكمله ووسائل الإعلام لدينا، لقد خذلتنا ألمانيا". وأضاف "من خلال كل ما فعله، كان يريد الأفضل فقط، في كرة القدم عليك دائما أن تثبت نفسك كلاعب ومدرب وأيضا عندما يتعين عليك إحضار بطولة كبرى إلى ألمانيا، كان عليه أن يتعامل مع مواقف لم يكن مسؤولا عنها". ومنح الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) ألمانيا حق استضافة مونديال 2006، لكن أثبتت ادعاءات بعدها بسنوات حول وجود شبهة فساد تخضع مدفوعات مالية تتعلق بالبطولة، لكن هذه القضية لم يوصل فيها أبدا. وكان بيكنباور، الفائز بلقب كأس العالم كلاعب ومدرب، ترأس اللجنة المنظمة لمونديال ألمانيا 2006. وأسدل الستار على تحقيقات الفساد بحق بيكنباور وأشخاص سويسريين فيما يخص الاشتباه في غسل الأموال والفساد، نتيجة قانون التقدم، لكن هناك محاكمة تجرى في فرانكفورت بشأن القضية نفسها فيما يخص النهب الضريبي. واعترف سامر بأنه ربما يتم اعتبار الأمر "نوعا من الفساد، إذا أردت الحصول على أصوات الناس للفوز بحق استضافة بطولة في مثل هذا النظام، لا أريد الحكم على الأمر مطلقا، لم يتم إثبات ما هو ضروري (في هذا الملف)". وأشار "نحن جميعا دفعنا بيكنباور إلى الأمام، وكنا جميعا نعرف مدى الشكوك في هذا النظام، والمتطلبات التي سيتعامل مجلس فيفا معها في النهاية". وتابع "لا أعرف كيف نجح في جلب كأس العالم 2006 إلى ألمانيا في النهاية، لكن أن نهاجمه بهذه الطريقة لأنه كان مضطرا إلى تطبيق هذا النظام في مكان ما، فهذا نفاق". وختم زامر حديثه بالقول "لقد علمنا بكل هذا مسبقا عندما أرسلنا فرانز لخوض هذه المعركة، لذا ما زلت أجد الطريقة التي عومل بها غير لائقة".

بايرن ميونخ يكشف نواياه تجاه أولمو

كشف نادي بايرن ميونخ متصدر الدوري الألماني "بوندسليغا" نواياه تجاه الإسباني داني أولمو نجم برشلونة، في ظل عجز النادي الكتالوني عن تسجيله في قائمته حتى الآن. وأكد ماكس إيبيرل المدير الرياضي للنادي البافاري أنه يثمن بشدة موهبة أولمو "26 عاما" لاعب لا يبرح السابق، لكنه نفي اتجاه فريقه للتعاقد معه. وقال إيبيرل عقب الفوز وديا على ريد بول سالزبورغ 6/0 مساء الاثنين "علي أن أقرأ اللوائح الإسبانية لكي أعرف مدى التسجيل من عدمه". ورفض الاتحاد الإسباني لكرة القدم ورابطة الدوري الإسباني السماح لبرشلونة بتسجيل أولمو نظرا لعدم امتثال النادي للمتطلبات المالية اللازمة لعملية تسجيل اللاعبين. وإذا استمر الوضع على ما هو عليه قد يرحل أولمو بالمجان لكنه لا يرغب في ذلك. وأشار إيبيرل "لا أعرف بشأن اللوائح الإسبانية، لكنه ليس بالشيء الذي يثير اهتمامنا كثيرا". ولدى سؤاله عما إذا كان يرى أولمو لاعبا جيدا، ابتسم إيبيرل وقال "إذا قلت لا الآن، سيكون الأمر سيئا للغاية".



نيوكاسل يقهر آرسنال ويضع قدما في نهائي الرابطة



قطع نيوكاسل شوطا كبيرا نحو التأهل إلى نهائي كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة، بفوزه مساء الثلاثاء على مضيفه آرسنال 2-0، في ذهاب نصف النهائي. وسجل ألكسندر إيزاك (37) وأنطوني جوردون (51) هدفي اللقاء. جاءت أول فرصة خطيرة في اللقاء بال الدقيقة العاشرة.

عندما حصل آرسنال على ركلة حرة، ولم يتمكن نيوكاسل من تشتيت الكرة، لتصل إلى جابرييل مارتينيلي الذي ارتدت تسديده من الدفاع، بيد أن الكرة استقرت أمام ويليام ساليبا الذي رمى مدافع نيوكاسل دان بيرن نفسه أمام محاولته. وأهدر آرسنال فرصة أخرى في الدقيقة 13، عندما تابع الظهير يورين تيمبر كرة آتية من ركلة ركنية، بيد أن محاولته من مسافة قريبة ضلت طريق المرمى. ورد نيوكاسل في الدقيقة 16، عندما تلاعب مهاجمه ألكسندر إيزاك بالمدافع ساليبا، قبل أن يرسل كرة إلى جوردون، الذي فشل في الوصول إليها، ثم أطلق ساندر تونالي تسديدة علت المرمى. وكاد آرسنال يفتتح التسجيل في الدقيقة 29، عندما انضد مارتينيلي بالحارس مارتن دوبرافكا، قبل أن يسد في القائم. وتمكن نيوكاسل من افتتاح التسجيل في الدقيقة 37، عندما هيا جاكوب ميرفي الكرة أمام إيزاك، الذي دك الكرة في الشباك. وأنقذ الحارس دوبرافكا مرماه من هدف محقق في الدقيقة 45، عندما تصدى لرأسية مدافع آرسنال جابرييل، إثر متابعة لركلة ركنية.

وعزز نيوكاسل تقدمه بعد مرور ست دقائق على انطلاق الشوط الثاني، وهذه المرة عبر جوردون الذي تابع الكرة في الشباك، مستمرا تسديدة إيزاك التي أنقذها الحارس دافيد راي. وعاب أداء آرسنال العشوائية بعد الهدف الثاني، وأرسل تونالي كرة عرضية منخفضة، تسرع جوردون في محاولة متابعتها بالدقيقة 57. وواصل آرسنال مسعا للعودة بالنتيجة، وتابع مهاجمه غابرييل جيسوس ركلة ركنية فوق المرمى بالدقيقة 64. ومع مرور الوقت، فترت الأجواء في ملعب الإمارات، مع دفاع محكم طبقه نيوكاسل للحفاظ على تقدمه المريح قبل مباراة الإياب على أرضه. ولم يوفق آرسنال في تقليص الفارق مجددا، عندما وصلت الكرة إلى البديل جورجينيو داخل منطقة جزاء نيوكاسل، ليتابعها فوق العارضة بالدقيقة 87.

توتنهام يمدد بقاء سون في لندن

وجه توتنهام هوتسبير، ضربة لبرشلونة الذي وضع الكوري الجنوبي هيوغ مين سون، ضمن

خياراته مؤخرا، لدعم الهجوم. وقال توتنهام، في بيان على موقعه الرسمي: "يسعدنا إعلان تفصيل خيار التمديد في عقد هيوغ مين سون، والذي سيستمر معنا الآن حتى صيف عام 2026". وأضاف: "منذ انضمامه للنادي في أوت 2015، أصبح سون، البالغ 32 عاما، نجما عالميا، وأحد أعظم لاعبي توتنهام هوتسبير في العصر الحديث". وتابع: "منذ انتقاله من باير ليفركوزن قبل ما يقرب من عقد من الزمن، واصل سون التآق مع الفريق؛ حيث شارك في 431 مباراة، مما يجعله يحتل المركز الـ11 في قائمة أكثر اللاعبين مشاركة في تاريخ النادي، وسجل 169 هدفا.

ليصبح رابع أفضل هداف في تاريخ النادي". وختم: "تم تعيين سون قائدا للفريق في أوت 2023، وقد رسخ الدولي الكوري مكانته في تاريخ النادي؛ حيث سجل عددا من الأهداف الأيقونية في مناسبات مهمة".

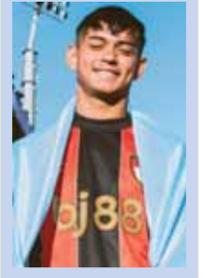
مدرب ليفربول يدا فمع عن أرنولد

سعى آرنولد، المدير الفني لليفربول، لحماية لاعبه ترينت ألكسندر أرنولد، من خلال التأكيد على أنه لا أحد يتحدث بشأن مستقبل اللاعب وموقفه من تمديد عقده، حينما يفوز الفريق. وتعرض المدافع الإنجليزي الدولي للانتقاد بسبب تراجع مستواه خلال التعادل على ملعب مانشستر يونايتد بهدفين لثلاثهما يوم الأحد، بالدوري الإنجليزي الممتاز، بعد أيام من محاولة ريال مدريد الإسباني التعاقد مع اللاعب الذي ينتهي عقده مع ليفربول الصيف المقبل. ويعيش محمد صلاح قائد منتخب مصر وفيرجيل فان دايك مدافع منتخب هولندا نفس المصير، لكن الأضواء تسلطت مؤخرا على ألكسندر أرنولد، وهو من خريجي أكاديمية النادي ويعتبر أحد العناصر الأساسية بالفريق. وقال الهولندي سلوت: "كل النقاط وكل النتائج التي حققناها هذا الموسم مستحقة". ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) عن سلوت قوله: "جميع اللاعبين لا تقين في الوقت الحالي، لكن إذا فقدنا نقاطا حينما نعاني من الإصابات، يقول الناس إن ذلك حدث بسبب الإصابات". وأضاف: "إذا فقدنا نقاطا حينما يهدر صلاح ضربة جزاء أمام ريال مدريد، فسيكون مشغولا بموقفه التعاقد، إذا لم يكن ترينت في أفضل حالاته، يكون مشغولا بوضعه التعاقد".

وأوضح: "إذا لعبوا بشكل جيد حقا، لا أحد يخبرني أن ذلك بسبب الموقف التعاقد". وأشار المدرب الهولندي: "دائما نحاول إيجاد الحجج، لكن في تسع من أصل عشر مرات تكون الحجج المثالية متعلقة بجودة الفريق الذي نواجهه أو خطة اللعب التي يمتلكها الفريق الآخر".

بورنموث يبرم صفقة أرجنتينية

تعاقد بورنموث، مع المدافع الأرجنتيني الشاب خوليو سولير، في إطار مساعي النادي للمشاركة لأول مرة في البطولات الأوروبية. وقال بورنموث إن سولير الذي يبلغ العشرين من عمره الشهر المقبل، وقع مع النادي



عقدا طويل الأمد، دون الكشف عن التفاصيل المالية للصفقة. وذكرت وسائل الإعلام البريطانية أن سولير انضم من نادي لانوس الأرجنتيني إلى بورنموث مقابل 6ر6 ملايين جنيه إسترليني (8ر3 ملايين دولار). وشارك سولير في أربع مباريات مع منتخب الأرجنتين في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية باريس 2024 حيث كان أساسيا في أول 3 مباريات بمرحلة المجموعات وشارك بديلا في الشوط الثاني خلال مواجهة فرنسا في دور الثمانية. وتم استدعاء الظهير الأيسر إلى قائمة منتخب الأرجنتين لخوض تصفيات كأس العالم 2026 في أكتوبر الماضي، لكنه لم يشارك. وانضم سولير إلى بورنموث الذي يحتل المركز السابع بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز متخلفا بفارق نقطتين فقط عن المركز الخامس المؤهل لتصفيات دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل. وكان أفضل مركز حققه فريق بورنموث في الدوري هو المركز التاسع في عام 2017. وأشار النادي الإنجليزي إلى أن خوليو سولير ولد في باراغواي وانتقل إلى الأرجنتين في سن الطفولة.

بدء محادثات رحيل راشفورد والوجهة حمراء

بات الإنجليزي ماركوس راشفورد، على مشارف مغادرة مانشستر يونايتد، بعد سنوات أمضاها بين جدراته منذ صباه. وخرج الدولي الإنجليزي من حسابات البرتغالي روبن أموري، الذي استبعده من القائمة في 5 من آخر 6 مباريات، فيما أبقاه على مقاعد البدلاء في أخرى. وبحسب صحيفة "الآتليتك"، فإن ممثلي راشفورد بدأوا محادثات مع نظرائهم في ميلان، الساعات الماضية. وأشارت إلى بدء هذه المفاوضات، تمهيدا لانتقال راشفورد إلى الفريق صاحب القمصان الأحمر والأسود، على سبيل الإعارة، في جاني الحاري. ولم يسبق لصاحب الـ27 عاما للعب بقميص فريق آخر سوى اليونانيد، الذي خاض معه 440 مباراة، سجل خلالها 143 هدفا وصنع 63. يذكر أن راشفورد ظهر هذا الموسم في 24 مباراة بمختلف البطولات، سجل خلالها 7 أهداف وصنع 3.

بول سكولز منتقدا راتكليف؛ لم يفعل شيئا إيجابيا لليونايتد

قال بول سكولز نجم كرة القدم الإنجليزي السابق، إن السير جيم راتكليف لم يفعل أي شيء إيجابي خلال عامه الأول في مانشستر يونايتد، معتقدا أن زيادة أسعار التذاكر يظهر أنه لا يهتم بالجمهور. ودافع الملياردير راتكليف (72 عاما)، رئيس شركة (إينوس)، والذي أصبح مساهما بحصة الأقلية في النادي المنافس بالدوري الإنجليزي الممتاز في بداية العام الماضي، عن الحاجة لاتخاذ قرارات صعبة ولا تحظى بشعبية في قلعة (أولد ترافورد). وتضمنت هذه المبادرة المثيرة للجدل، والتي تم تطبيقها في منتصف الموسم الحالي، رفع أسعار تذاكر المباريات لتصل إلى 66 جنيه إسترليني (82 دولارا) لكل لقاء دون تقديم استثناءات للأطفال أو المتقاعدين - وهو القرار الذي احتج عليه مشجعو يونايتد قبل مباراة الفريق ضد ضيفه إيفرتون الشهر الماضي. وقال سكولز، في تصريحات لموقع "ذا أفرلاب فان ديببت": "66 جنيه إسترليني مقابل تذكرة أمر سخيف. إذا فكرت في مانشستر، فهناك العديد من المناطق المحرومة والسير جيم راتكليف نفسه جاء من فايسورث، وهي منطقة محرومة". وأضاف: "إذا أخذت طفلا معك، فهذا يعني أنه ستدفع 120 جنيه إسترليني، وإذا أخذت أسرة، فستكون التكلفة ما بين 300-400 جنيه إسترليني - وهذا ليس صحيحا". أشار: "لقد تولت مجموعة إينوس المسؤولية عن مانشستر يونايتد منذ ما يقرب من عام الآن ولا يزال كل شيء سلبيا. لا أستطيع أن أفكر في أي شيء إيجابي قاموا لخدمة كرة القدم بالنادي". وكان تم تسريح حوالي 250 عضوا من الموظفين على مدار الأشهر الـ12 الماضية، ويأتي انتهاء دور السير أليكس فيرجسون كسفير للنادي ضمن تدابير خفض التكاليف الجارية التي قدمتها شركة إينوس.

رونالد أراوخو يكشف موقفه من الانتقال إلى جوفنتوس

كشفت تقارير صحفية موقف الأوروغوياني رونالدو أراوخو مدافع نادي برشلونة الإسباني من الانتقال إلى يوفنتوس الإيطالي خلال فترة الانتقالات الجارية تزامنا مع اقتراب نهاية عقده. وفقا لما ذكرته صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" وافق المدافع الأوروغوياني رونالدو أراوخو من الانتقال إلى جوفنتوس الإيطالي وينتهي عقد اللاعب مع برشلونة في 2026 وهناك مفاوضات جارية بين أراوخو وبرشلونة من أجل التجديد. أشارت الصحيفة الإيطالية رغم مفاوضات التجديد بين اللاعب وبرشلونة لكن نادي جوفنتوس حصل على موافقة المدافع الأوروغوياني للانضمام إلى صفوف الفريق، أراوخو لا يريد الرحيل عن البلوجرانا ولكن بعدما علم أنه خارج حسابات الألماني هانز فليك مدرب برشلونة بدأ دراسة العروض المقدمة وأولية اللاعب المشاركة في المباريات. شارك أراوخو مع برشلونة في 151 مباراة بجميع البطولات واستطاع إحراز ثمان أهداف وصنع مثلها وتوح بثلاث بطولات وبحسب موقع ترانسفير ماركيت فإن القيمة السوقية للمدافع الأوروغوياني وصلت إلى 55 مليون يورو. يستعد الفريق الأول لكرة القدم بنادي جوفنتوس لمواجهة تورينو ضمن منافسات الجولة العشرين من الدوري الإيطالي يوم السبت المقبل.

ثيو: "كونسيساو أفادنا، وقدمنا أداء رائعاً"

ظهر ظهير أيسر فريق ميلان ثيو هيرنانديز، في تصريحات صحفية بعد الفوز بكأس السوبر الإسباني على حساب إنتر بنتيجة 3-2. وكان ميلان متأخراً بهدفين نظيفين، قبل أن يتمكن من تسجيل ثلاثية عن طريق ثيو هيرنانديز، بوليسيتش، أبراهام. وقال ثيو في تصريحاته: «لقد كان أداء رائعاً. كنا نعلم أن إنتر فريق رائع، لقد كانت لحظة صعبة بالنسبة لي، لكنني أعتقد أنني الآن أستعيد لياقتي، لكن لم أصل بعد إلى 100٪ من لياقتي البدنية، لكنني أحاول مساعدة الفريق». وأكمل حول إقالة المدرب فونسيكا وقدم كونسيساو: «نحتاج إلى تحمل بعض اللوم الذي تحمله باولو فونسيكا، لم يكن خطاه فقط. نحن، ممتنون لوجوده هنا ونتمنى له التوفيق». لم يكن لدينا الكثير من الوقت للعمل مع كونسيساو، لكنني أعتقد أنه أفادنا». وأتم: «أهدي الهدف لزوجتي وابني والأبن ستاتي الفتاة الصغيرة قريباً أيضاً لتنمية الأسرة»

ميلان يبدأ المفاوضات للتعاقد مع ماركوس راشفورد

بدأ الصراع بين الأندية الكبرى في أوروبا على التعاقد مع اللاعب الإنجليزي ماركوس راشفورد نجم هجوم فريق مانشستر يونايتد، مع انطلاق سوق الانتقالات الشتوية 2025، وتزايدت الأنباء عن رغبة اللاعب في الرحيل عن صفوف الفريق في ظل تراجع مستواه مؤخراً وعدم اعتماده كأساسي في تشكيلة المدرب. ويعد ماركوس راشفورد، صاحب الـ 27 عام، من أبرز لاعبي مانشستر يونايتد في السنوات الأخيرة، إلا أن العقد الحالي الذي يمتد حتى 30 يونيو 2028 لا يبدو كافياً لتهنئة شائعات رحيله بعد تراجع مستواه الفني وعدم الثقة التي أظهرها المدرب في اختياره في المباريات الأخيرة. ووفقاً لتقارير صحفية، من المتوقع أن يرحل راشفورد عن الفريق الذي سينضم إليه، حيث أبدت بعض الأندية الأوروبية رغبتها في ضمه في سوق الانتقالات الشتوية الحالي. وكشف الصحفي الإيطالي الموثوق "فابريزيو رومانو" عن اهتمام نادي ميلان الإيطالي بالتعاقد مع راشفورد، حيث سيبدأ الفريق الإيطالي المحادثات مع مانشستر يونايتد بشأن شروط التعاقد مع اللاعب في الانتقالات الشتوية الحالية. وأشار رومانو إلى أن ميلان يفضل التعاقد مع راشفورد على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم الحالي 2024/2025، وأن المفاوضات لا تزال في مراحلها الأولى، ومن المتوقع أن تزداد التحركات من أندية أوروبية أخرى ذلك للتفاوض حول إمكانية ضم اللاعب، سواء على سبيل الإعارة أو البيع الدائم. حتى الآن، شارك ماركوس راشفورد في 24 مباراة مع مانشستر يونايتد في مختلف المسابقات خلال موسم 2024/2025، حيث سجل 7 أهداف وصنع 3 آخرين، رغم هذه الإحصائيات الجيدة، إلا أن تراجع أدائه في الأونة الأخيرة جعل مستقبله مع الفريق غير مؤكد، مما فتح المجال أمام العديد من الأندية الأوروبية للتدخل والتفاوض حول التعاقد معه.

"أتالانتا" يُحدد سعر لا يقل عن 60 مليون أورو مقابل التخلي عن "إيدرسون"

حددت إدارة نادي أتالانتا سعر لاعبيها البرازيلي الموهوب إيدرسون الذي يحظى باهتمام نادي ريال مدريد. ويأتي اهتمام ريال مدريد بخدمات النجم البرازيلي الشاب بفضل المستويات الطيبة للغاية التي يقدمها في الدوري الإيطالي تحت قيادة غاسبريني. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا فإن كشاف نادي ريال مدريد تابعوا إيدرسون هذا الموسم في أكثر من مناسبة. ويبدو أن ريال مدريد هو النادي الأكثر جدية في قائمة المهتمين بتوقيع النجم البرازيلي الشاب الذي يجذب أيضاً اهتمام أندية مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي وباريس سان جيرمان وجوفنتوس. وأشار التقرير أن أتالانتا لن يستمع للعروض التي تقل عن 60 مليون يورو، وسيكون على الراغبين في توقيع النجم الشاب التقدم بعرض مناسب مالياً. ويرى المتابعون أن إيدرسون يملك المقدرة على أن يكون كاسيميرو الجديد في ريال مدريد. وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير النجم الشاب، وسيكون من المثمر معرفة خطوته المقبلة في مسيرته الاحترافية. ويبلغ إيدرسون من العمر 25 سنة، ويُجيد اللعب في مركز لاعب الوسط المحوري، وينتهي تعاقد مع أتالانتا في جوان 2027.



إبراهيموفيتش يستعيد شخصيته القيادية بخطاب قوي لنجوم ميلان

ظهر المستشار الخاص لمالك نادي ميلان الإيطالي، السويدي زلتان إبراهيموفيتش (43 عاماً)، في مقطع فيديو، وهو يتحدث إلى لاعبي الفريق، عقب الانتصار على إنتر ميلانو، في نهائي كأس السوبر الإيطالي، التي أقيمت منافساتها في الرياض، بعد نهائي مثير قلب خلاله ميلان تأخره (0-2)، إلى انتصار بنتيجة (2-3). ونشر نادي ميلان، مقطع الفيديو، الذي ظهر خلاله إبراهيموفيتش بشخصية قيادية، مثلما كان يتصرف، عندما كان لاعباً في صفوف "الروسونيري"، أو في مختلف تجاربه، إذ وجه خطاباً قوياً إلى اللاعبين، من أجل تحفيزهم على مواصلة التآلق، وتعويض البداية الفاشلة في الدوري الإيطالي، بعد أن أهدر الفريق الكثير من النقاط، وابتعد عن المراتب الأولى. وقال إبراهيموفيتش، في خطابه إلى اللاعبين: «لقد حققنا أحد أهدافنا، ما كنا نبحث عنه هو ردة الفعل (وأشار إلى الكأس)، هذه هي ردة فعلنا يا رفاق. لكن قبل أن نتحدث، أود أن أهنئ المدرب وطواقمه. ففي غضون أيام قليلة قام بعمل عظيم». وتابع السويدي: «تهانينا أيضاً للاعبين، لقد فزتم بالكأس بعرق جبينكم، وبفضل التضحية وكذلك إرادة الفوز. عندما تقود هذه الإرادة فريقاً ما للفوز، فمن الصعب هزيمته، إنه أمر مؤكد. عندما بدأت البطولة، لقد أخبرتكم بأن النجاح مرتبط بالعقلية، إن الأمر في رؤوسنا، لقد أثبتتم اليوم أنني على حق، والآن دعونا نستعيد تلك العقلية ونعود بها إلى إيطاليا». وقد جرى تداول مقطع الفيديو بشكل واسع على منصات التواصل، في الساعات الماضية، بعد أن خاطب السويدي اللاعبين بطريقة تحفيزية. وواجه إبراهيموفيتش انتقادات حادة، خلال النصف الأول من الموسم، بسبب تواضع نتائج الفريق، وبروز العديد من الأزمات في علاقة المدرب السابق باولو فونسيكا مع نجوم الفريق، ما دفع إدارة ميلان إلى إقالة المدرب البرتغالي، منذ أيام قليلة، واللجوء إلى مواطنه سيرجيو كونسيساو، الذي قاد الفريق في منافسات السوبر الإيطالي، ونجح في حصد اللقب، بعد تخلف جوفنتوس في نصف النهائي، ثم إنتر ميلانو في النهائي، وقد ظهر الفريق بعقلية انتصارية ساعدته في قلب الطاولة على منافسيه في المواجهتين.



مدافع مايوركا يتوعد فينيسيوس: سأستفزه وأطرحه أرضاً

استفز مدافع نادي مايوركا، بابلو مافيو (27 عاماً)، نجم نادي ريال مدريد، فينيسيوس جونيور (24 عاماً)، وتوعدته بإزاعجه خلال المباراة التي ستجمعهما في لقاء كأس السوبر الإسباني، المقررة الخميس المقبل، بالمملكة العربية السعودية، وأدلى بتصريحات أكد من خلالها أنه سيستفز النجم البرازيلي ويطرحه أرضاً إذا التقيا في نزال للملاكمة، كما أنه ذكره بأنه لن يتركه وشأنه طيلة المواجهة. وأبدى بابلو مافيو، حماساً كبيراً قبل مواجهة الملكي، خلال ظهوره، أمس السبت، في برنامج يبث على مواقع التواصل الاجتماعي، في قناة إنديميونوس الإسبانية، إذ أكد أنه لا يمانع مواجهة البرازيلي على حلبة الملاكمة: "ستكون مواجهة خاصة تقام وسط متابعة كبيرة، ربما الأوسع متابعة تاريخياً، وسأفوز بها طبعاً، سأطرح فيني بعد مرور عشر ثوان فقط". وفي حديثه عن المباراة المهمة ضد ريال مدريد، أقر المدافع الأرجنتيني أنه سيعمل ما يوسعه لكي يشتت تركيز فينيسيوس، بما أنه يفقد أعصابه سريعاً: "سأستفزه لأبعد درجة ممكنة، وسأسعى لكي يخسر تركيزه، على أن يقتصر الاستفزاز في الميدان فقط، أحب القيام بذلك". ثم عاد مافيو، للحديث عن التنافس المتواصل بينه وبين فيني: "تواجهنا موسم 2021/2022، وكان من المفترض أن أطرد، بما أن تدخلني كان قوياً وقدمي كانت عالية، لكنني نجوت، وأتذكر صورة تدخلني العنيف عليه". ونفى مافيو، أن تكون رغبته في استفزاز فينيسيوس متعلقة بالعنصرية: "في الفترة الأخيرة، العديد من المشجعين يشعرون بالحدق على ريال مدريد، ربما بسبب هذه المشكلة (يقصد ما وقع لفينيسيوس)، إسبانيا ليست بلداً عنصرياً على الأغبياء

أظهروا العنصرية الكراهية، وهذا موجود في كل مكان، ويؤثر على فيني، لو عشت في أفريقيا ووصفوني بالرجل الأبيض لشعرت بالشيء نفسه، فانا شخص مثل الجميع. يجب أن ندعمه لأنه يحارب ظاهرة مهمة". وستحتضن المملكة العربية السعودية مباريات كأس السوبر بداية من يوم الأربعاء، للمرة الخامسة تاريخياً والرابعة على التوالي، في لقاء قوي يجمع نادي برشلونة وأتلتيك بلباو، وذلك في الدور نصف النهائي، وهو الحال نفسه عند ريال مدريد المعني بمواجهة مايوركا، على أن يلتقي الفائزان في المباراة النهائية.

مبابي يواجه أزمة مع نادي كان الفرنسي

يواجه نجم نادي ريال مدريد الإسباني، كيليان مبابي (26 عاماً)، أزمة مع جماهير فريق كان الفرنسي، الذي اشتراه، بعدما قرر الدخول إلى عالم الاستثمار، وأصبح أحد أصغر ملاك الأندية في العالم، لكن المشاكل باتت تلاحقه منذ عدة أشهر. وذكرت صحيفة موندو ديپورتيفو الإسبانية، أمس الأحد، أن مبابي واجه هجوماً حاداً من قبل جماهير نادي كان الفرنسي، بعدما تلقى هزيمة على أرضه أمام فريق كليرمون فوت، بهدف مقابل لا شيء، ضمن مناسبات دوري الدرجة الثانية، رغم محاولات الإدارة

لتحسين النتائج، إذ قامت بتعيين المدرب البرتغالي، برونو بالتازار، مكان نيكولاس سيويي، الذي يُعد من أبرز أساطير النادي الفرنسي. وتابعت أن المدرب البرتغالي، برونو بالتازار، فشل في المهمة الأولى، وخسر المباراة أمام غريمه التاريخي، الأمر الذي جعل جماهير نادي كان تعبر عن غضبها الكبير من قيام كيليان مبابي بشراء أغلبية الأسهم الخاصة بالفريق، في نهاية شهر سبتمبر الماضي، لتطالب بضرورة الاهتمام بالفريق أو تركه على الفور، لأن الاستثمار يجب أن

يتابع، ولا يتم نهائياً تجارله. واختتمت الصحيفة بالإشارة إلى أن جماهير نادي كان الفرنسي، وجهت عدة رسائل مباشرة إلى كيليان مبابي، عبر رفع اللافتات، منها: "قبل أن ترغب في التنازل دولياً (تقصد مع ريال مدريد)، عليك احترام الشخصيات المحلية (الفريق الذي اشترى حصته)، فيما رفض قطاع كبير من المشجعين، الطريقة التي جرت فيها معاملة الأسطورة نيكولاس سيويي، الذي تمت إقالته، رغم أن المالك الجديد لم يقيم بدوره، ويدعم صفوف النادي بصفتك جديدة.



هل أنقذ لويس سواريز شخصاً من الانتحار؟

ساهم النجم الأوروغواياني لويس سواريز (37 عاماً) في إنقاذ شخص من الانتحار، حين صادف مروره بأحد شوارع مدينة سويداد دي لا كوستا، رفقة زوجته، حيث كان يحاول رجل شق نفسه وهو على شجرة طولها ستة أمتار. إذ تحدث مهاجم نادي إنتر ميامي الأميركي معه وحاول ثنيه عن فعلته، مؤكداً أنها ستضر به وبأفراد عائلته، في حين كان يمر الضحية بأزمة نفسية حادة. ونشر موقع راديو أر إم سي سبورت الفرنسي، الأحد، تفاصيل القصة الصادمة التي عاشها سواريز والشعب الأوروغواياني، إذ هدّد شخص بإلقاء نفسه على الشجرة، واشترط حضور زوجته، لكن تدخل لويس سواريز كان مهماً. وفقاً لما أكده ممثل عن وكالة الدراسة النفسية والاجتماعية، المختصة في التعامل مع هذه الحالات في أوروغواي. وأكد ممثل الهيئة الإنسانية أن لويس سواريز ساهم بشكل كبير في مساعدة الضحية: "اقترب سواريز منا في وقت صعب، وسأل إن كان بإمكانه أن يتحدث معه، لإقناعه بالتراجع عن الانتحار، في وقت بقي الشخص على الشجرة قرابة يوم كامل". وبالفعل، تراجع الضحية الذي يبلغ من العمر 49 عاماً عن الانتحار بعد 20 ساعة من المفاوضات، إذ تغيرت الطرق المفاوضة، وتعاون عشرات من الأشخاص لتفادي الحادث المأساوي، خاصة أن الشخص كان يتوي شق نفسه، وهو ما صعب المهمة على المسعفين للوصول إليه في الوقت المناسب، خاصة أن إمكانية وفاته كانت محتملة بطرق كثيرة. وأضاف الموقع أن لجنة مكلفة بعلاج مثل هذه الحالات، تحت مسمى محاربة العنف المنزلي، وتنتمي لوزارة الداخلية، حرصت على التكفل بوضع الضحية ومساعدته، بما أن وضعه النفسي كان يرثى له، إضافة إلى حالته الجسدية السيئة باعتبار بقائه فترة طويلة على أغصان الشجرة، فيما لقي سواريز إشادة واسعة في بلده لأنه تدخل في وقت حاسم، خلال زيارته الأوروغواي لقضاء عطلة واستعادة أنفاسه بعد موسم طويل.

آلام العضلات بعد ممارسة الرياضة

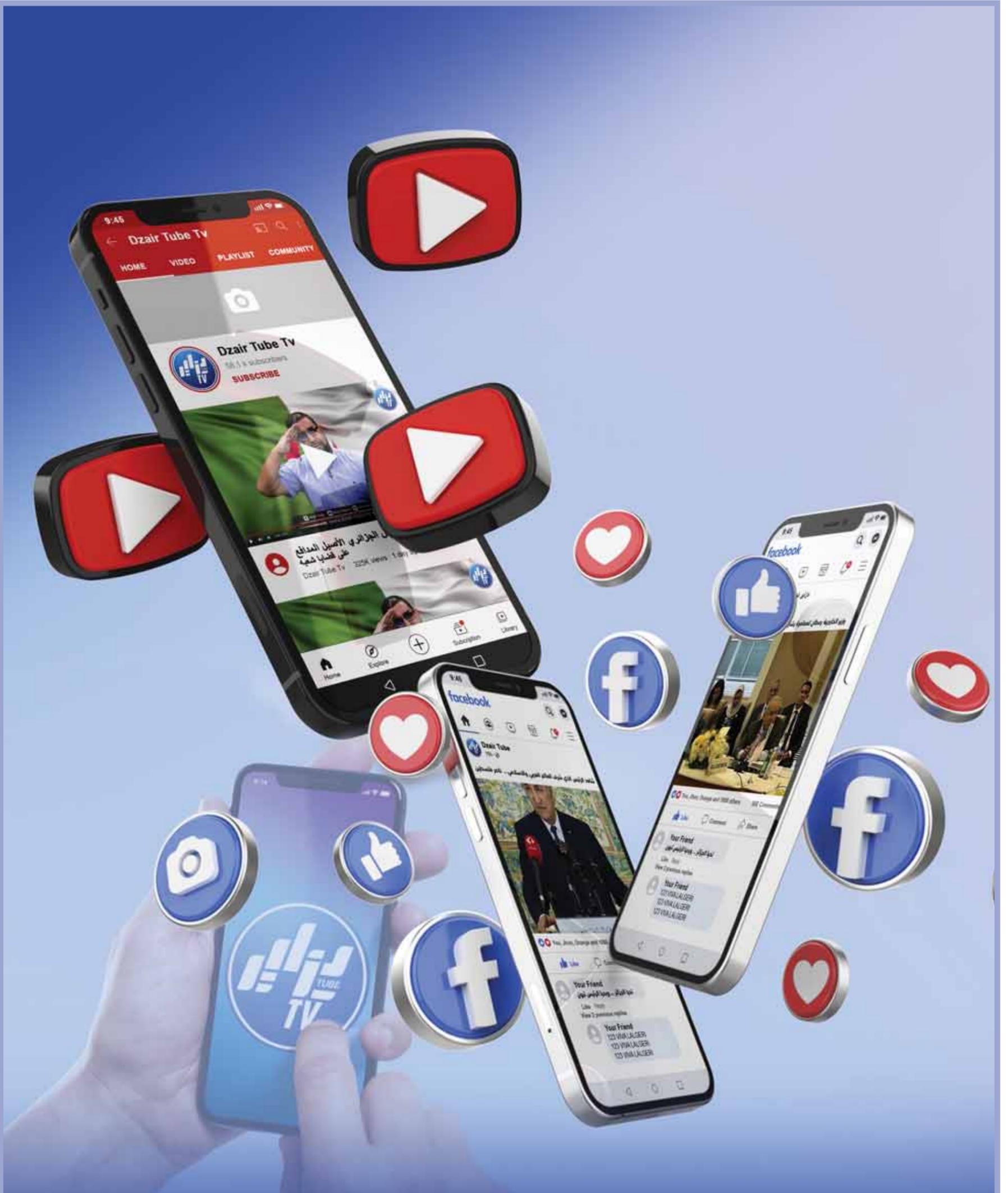
آلم العضلات المتأخر هو ذلك النوع الذي يحدث في اليوم التالي بعد البدء بالتمارين الرياضية أو الركض لأول مرة منذ عدة أشهر، أو محاولة رفع الأثقال لأول مرة. وعلى الرغم من أنه قد يسبب الشعور بعدم القدرة على الحركة إلا بالكاد، إلا أنه يمكنك من ذراعيك إذا لزم الأمر حتى عندما تسوء الحالة كثيراً. ويحدث آلم العضلات المتأخر بسبب الإصابات المجهرية المنتشرة في العضلات بعد بذلها والتهاب الذي ينتج عنه، ومن الخرافات الشائعة أنه ينتج عن تراكم حامض اللاكتيك، حيث أن حمض اللاكتيك يسبب الشعور بالحرقنة الشديدة خلال آخر حركة من التمرين أو عندما تكون العضلات على وشك التعرض للقوة، ولكن يمكن للجسم التخلص منه من الدم خلال بضع دقائق. هناك آلم عضلي قد ينجم عن التدريب على رفع الأثقال على سبيل المثال، والذي يمكن أن يسبب ما نسميه آلم العضلات المتأخر، وهو نوع من الآلم المنتشر في العضلات، وعادة ما يبدأ بعد يوم أو يومين من البدء بتمارين جديدة، أو بتمارين رياضية لست معتادا عليها. ويقول بريكنر: "عادة ما يكون آلم العضلات المتأخر هو نوع من الراحة في العضلات بعد ذاتها والذي يكون منتشرًا إلى حد ما، ولكن الآلم عادة ما يكون من النوع الخفيف ولا تخسر العضلات عادة الكثير من حركتها، ويقول أيضا بأنه لا يحدث عادة الكثير من التورم في المنطقة. فعلى سبيل المثال، إذا قمت بإجراء بعض تمارين العضلة ذات الرأسين في اليوم السابق، فقد تصبح تلك العضلة مؤلمة، ولكنك ستبقى قادرا على مد المرفقين. بالنسبة لآلم العضلات المتأخر، فإن بعض أنواع التمارين الرياضية قد تسبب الآلم أكثر من غيرها، وخاصة التمارين التي تشمل ما يسمى بالانقباضات غير المركزية - أي تلك التي تسبب استرخاء العضلات وتقلصها في نفس الوقت. وهناك طريقة جيدة لتصور ذلك من خلال تخيل القيام بوضعية القرفصاء، حيث تبدأ العضلات رباعية الرؤوس في الضخين بالتمدد كلما قمت بخفض جسمك، ولكنها تتقلص أيضا حتى لا تنخفض بسرعة كبيرة، كما أن الركض نزولا يمكن أن يسبب هذا أيضا، كما يقول بريكنر. وعادة ما يزول هذا النوع من آلم العضلات من تلقاء نفسه في غضون يومين، ولكن عندما تشعر بشدته، فهناك خطوات يمكنك إجراؤها لتشعر بحال أفضل ريثما يزول الآلم، وقد تسمح للعضلات بالشفاء بشكل أسرع أيضا، إذ يقول بريكنر بأن شرب كمية كافية من السوائل مهم للغاية، حيث أن خلايا العضلات تحتاج إلى الماء لترميم الأنسجة التالفة بشكل صحيح من خلال تركيب البروتين. ويقول بأنه إذا كان الشخص جريئاً، ويمكنه فعل ما يسمى بالحمام التبايني - أي التبدل بين حمام دافئ وحمام بارد - فيمكن أن يكون ذلك مفيداً أيضا. وتؤدي الحمامات التباينية إلى فتح وإغلاق الأوعية الدموية، مما يمنع عنه "تأثير المضخة" والذي يقلل من الآلم والالتهاب في المنطقة. وليس من الخطأ أيضا تدليك العضلات المؤلمة بشكل لطيف، حيث أظهرت الأبحاث بأنه يقوم بتفعيل الجينات التي تقلل من الالتهاب وكذلك تنشيط الجينات المنتجة للميتوكوندريا. يعتبر آلم العضلات المتأخر موقعا، ويمكن أن يفسد عليك أنشطتك اليومية. ولكن يجب أن تبقى قادراً على القيام ببعض الأشياء، وإن كان ببطء أكبر. ولكن، إذا كنت غير قادر على مد ذراعك بعد بضعة أيام من ممارسة تمارين العضلة ذات الرأسين، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لمراجعة الطبيب، ويقول بريكنر بأن ذلك هو علامة على انحلال العضلات المخططة الهيكلية، والذي يعد إصابة شديدة للعضلات نتيجة التمرين المفرط، إذ أن الإفراط في التمارين يمكن أن يتسبب فعلا بموت الخلايا العضلية. وعندما تموت الخلايا، فإنها تطلق السموم في مجرى الدم، والتي يمكن أن تسبب انعدام حركة العضلات المسؤولة، بالإضافة إلى الصلابة والتورم، وتحرير الميوزغلوبين إلى الكلى،

والذي يمكن أن يجعل البول يبدو دموياً، وهذا أمر غير جيد. ويقول بريكنر: "يذهب الكثير من الناس ويمارسون التمارين الرياضية بقوة ويعتقدون بأن آلم العضلات هو أمر طبيعي، ويحدث بشكل عادي جراء التمارين. ولكن قد لا يكون الأمر كذلك. فقد يكون ناجما عن انحلال العضلات المخططة الهيكلية، وهو نوع غير طبيعي من آلم العضلات. وإذا كان لديك وعي حول ذلك، فهذا أمر مهم جداً". هذا الانحلال نادر الحدوث، ولكن إذا كان عانيت من صلابة شديدة في العضلات، وآلم وتورم يترافق مع بول بلون أحمر أو بني، فمن الأفضل أن تراجع الطبيب أو تتوجه إلى غرفة الطوارئ. يمكن لأي شخص أن يقع ضحية آلم العضلات، سواء كان لاعب كرة سلة حاصلا على لقب البطولة أو مجرد شخص يصعد على الدرج، كل ذلك يتناقص عند عدم إجهاد نفسك كثيرا، وخاصة إذا كنت لا تزال حديث العهد فيما يتعلق بالتمارين الرياضية. ويقول بريكنر: "أرى هذه الحالة عند الرياضيين في كثير من الأحيان"، وكثيرا ما يكونون بأجساد رائعة ومن رياضيي الدرجة الأولى، ولكن ربما عادوا للتو من عطلة الشتاء أو الصيف وقاموا بالكثير من تمارين الرفع على القضبان المعلقة، بشكل أكثر مما قاموا به خلال أسابيع أو أشهر. ويقول بأنه على الرغم من أن أجسادهم رائعة، إلا أنهم قاموا بالإفراط في ذلك، والنتيجة هي آلم العضلات. في المرات القادمة عندما تريد إجراء تمارين رياضية جديدة، يجب أن تشعر بأنه يمكنك أن تقوم بالتمارين بشكل أصعب قليلاً إذا أردت ذلك. ويوصي بريكنر من أجل حمل الأثقال باختيار الوزن الذي لا يسبب لك التعب. فالوزن الذي تحمله يجب أن يجعلك تعتقد بأنه يمكنك أن ترفع أكثر من ذلك خلال المرات الأولى. أما بالنسبة للعدائين المبتدئين، فيقول بريكنر بأنه إذا لم تكن ترضى من قبل، فابدأ بذلك يوما بعد يوم، وربما عليك محاولة شيء مثل الركض لمسافة كيلو متر ونصف ثم المشي لمسافة كيلو متر ونصف لزيادة المسافة بشكل تدريجي، ويقول: "تحدث كل هذه الأمور تقريبا لأن الشخص يدخل في البرنامج بسرعة كبيرة دون تدريب الجسم عليه". بالإضافة إلى عدم إجهاد نفسك في المرحلة الأولى، قد يفيدك شرب كمية كافية مناسبة من السوائل وتناول التغذية الملائمة للتمارين التي تقوم بممارستها كالكربوهيدرات للتمارين الرياضية الهوائية مثل الجري، أو البروتين لرفع الأثقال، كما أن الإحماء والتبريد ضروريان لحماية نفسك من الإصابة. كما يمكن أن يحدث آلم العضلات عند أفضل الرياضيين المدربين، ويمكن أن يحدث عند الرياضيين الأقل تدريبا، وأعتقد بأنه يمكن أن يحدث لأي شخص، ولكن الوقاية بغض النظر عن خلفيته الشخص، تكون بأن تبدأ بالقليل بأي نشاط لست معتادا عليه.

دور الكرياتين في بناء الكتلة العضلية

الكرياتين هو عبارة عن مادة تتكون بشكل أساسي من 3 أحماض أمينية مختلفة، وهذه الأحماض تحديدا تكون ما يقارب 85 من حجم الدم الكلي في الجسم. ومن الجدير بالذكر أن الكرياتين هو مادة ينتجها الجسم بشكل طبيعي ويتم تخزين معظمه في عضلات الجسم، كما يتم تخزين نسبة قليلة منه في الدماغ، بينما يتم تصريف جزء بسيط منه في العمليات الحيوية اليومية في الجسم، خاصة تلك التي تتطلب قدرا كبيرا من الطاقة، وإذا كنت لاعب رياضي أو لاعب كمال أجسام أو مهتما ببساطة ببدء برنامج تمرين، فربما تكون قد سمعت الكثير عن الكرياتين والمعجزات العضلية التي يؤديها. لسوء الحظ، يعتقد معظم الناس أن الكرياتين يساعد في بناء العضلات وهو يفعل بطريقة ما، ولكن ربما ليس بالطريقة التي تفكر بها. أفضل طريقة لوصف الكرياتين هي القول بأنه يساعد الجسم على بناء العضلات. وهناك عدة أنواع مختلفة من الكرياتين متوفرة في السوق على شكل مكملات غذائية، ولكن يجدر بنا التنويه إلى أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية لم تصادق حتى اليوم على أي نوع من أنواع مكملات الكرياتين المتوفرة في السوق، وذلك بسبب المضار المحتملة المرتبطة بهذه المكملات. الكرياتين يفعل بالضبط ما يدعي القيام به وهو الاحتفاظ بالماء في عضلاتك. هذه هي نقطة الكرياتين وهي فعالة حقا في الحفاظ على الماء في العضلات، وما يحدث الآن، هو أنه عندما تحتفظ عضلاتك بالماء تكون في حالة مثالية لبناء عضلات جديدة. نتيجة لذلك، عندما تتناول الكرياتين ويحتفظ بالماء في عضلاتك، فعندما تقوم بتمارين الوزن ستحصل على تأثير أكبر لأن عضلاتك تكون قادرة بشكل أفضل على بناء العضلات. بعد هذه الفترة، يمكنك تطوير المزيد من القوة وزيادة القدرة على التحمل أيضا. لذا، إذا كنت تتناول الكرياتين لمساعدتك في بناء العضلات وفهم ما يفعله الكرياتين وكيف يساعدك في بناء العضلات فلن تشعر بخيبة أمل. أفضل ما يمكنك فعله هو البدء في تناول الكرياتين وممارسة التمارين بالأوزان في روتين منتظم أو حتى مع مدرب، عن طريق أخذ الكرياتين، ستكون عضلاتك على استعداد للنمو وتقوى مع بناء القدرة على التحمل. ومع ذلك، ضع في اعتبارك أنه يجب عليك بذل كل العمل الشاق في التدريب وأن كل الكرياتين الذي يفعله من أجلك يساعد عضلاتك على الاحتفاظ بالمياه من أجل أن تكون في حالة يكون فيها بناء العضلات أسهل. بمرور الوقت، ستري عضلاتك تنمو ولن ترى أي فقدان بسبب احتباس الماء في عضلاتك. لا ترتبك بشأن بناء الكرياتين لعضلات كبيرة؛ إنها تساعد عضلاتك على بناء نفسها بشكل أقوى وأفضل عندما تقوم بالعمل ولذلك فهو مهم. الجرعة المسموح فيها لتناول مكملات الكرياتين من 20-25 ملغم موزعة على 4 أو 5 جرعات يوميا، حيث ثبت أن الإفراط في تناول الكرياتين قد تؤدي لمضار صحية أنت في غنى عنها مثل الصداع وضيق التنفس وزيادة الوزن والاسهال واضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر لذلك عليك أن لا تتجاوز الكمية المسموح بتناولها من الكرياتين.





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

📍 Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

🌐 www.dzair-tube.dz @ dzairtube13@gmail.com

