



SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 21 جانفي 2025 الموافق لـ 21 رجب 1446 هـ العدد: 1147 الثمن: 30 دج

فيما تقرر نقل تسييره من قطاع السكن إلى وزارة الرياضة

انتهاء أشغال الصيانة بملاعب "علي لابوانت" وصادي وبلعربي يتفقان جاهزيته

أبلى حلة

الاتفاق على الشروع في تكييف إطارات مكلفة بتسيير الملعب

جماهير مولودية الجزائر تأمل في العودة لاستقبال المنافسين بالدويرة

"تسوت بانديرما سبور" التركي يستعير بلال مسعودي حتى نهاية الموسم



غويري ضمن اهتمامات فرانكفورت لتعويض رحيل مرموش



بعد ظهوره الباهت في مواجهة جوفنتوس كابيلو: "بن ناصر أعاقته الإصابات وهو بعيد عن مستواه"



قال إن اللعب في الدوري الإنجليزي حلم يراود كل لاعب

حاج موسى: "هدفنا التأهل إلى كأس العالم وتقديم أشياء رائعة في الكان"



بعد ظهوره الباهت في مواجهة جوفنتوس

كاييلو: "بن ناصر أعاقته الإصابات وهو بعيد عن مستواه"

أكد المدرب الإيطالي فاييو كاييلو أن الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر بعيد عن مستواه مع ناديه آسي ميلان، وذلك بسبب غيابه لفترة طويلة عن الملاعب بسبب لعنة الإصابة التي تعترض لها مع المنتخب الوطني في وقت سابق. وكان متوسط ميدان "الخضر" قد عاد مؤخرا إلى المنافسة الرسمية مع "الروسونيري" بعد غياب قراية 4 أشهر كاملة، عقب خضوعه لعملية جراحية على مستوى ركلة الساق، غير أن عودته لم تكن موفقة لحد الآن، وهو ما جعله محل انتقادات من قبل الصحافة الإيطالية وخاصة في المواجهة الأخيرة التي خسرها ميلان أمام جوفنتوس بثنائية دون مقابل لحساب الجولة الـ 21 من "الكالتشيو". واعتبر المدرب الإيطالي الشهير فاييو كاييلو بأن لاعبي الميلان كانوا خارج الإطار تماما أمام "البوفي" ومن بينهم إسماعيل بن ناصر الذي أعاقته الإصابات وعجز عن استعادة مستواه حتى الآن، مبرزا في عموده بصحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، "يبدو الأمر وكأن الروسونيري يعتمد دائما على الجناح الأيسر بغض النظر عن من يجلس على مقاعد البدلاء؛ إذا لم يتألق ثيو ولياو، فإن الظلام سيحل. عاني فوفانا وريبنديريز، والبقية لا يستحقون حتى الذكر"، مضيفا "دعونا لا ننسى بن ناصر، الذي أعاقته الإصابات، فهو بعيد عن مستواه، وهذا واضح. ونتيجة لذلك، كان على جوفنتوس فقط تغطية الجناح الأيسر، وتحجيد أفضل لاعبين في ميلان، والضغط على البقية بشكل فعال". ورغم المستويات التي يقدمها متوسط ميدان المنتخب الجزائري، إلا أن المدرب المؤقت كونيسيسا يعقد عليه آمالا كبيرة لاستعادة مستواه في النصف الثاني من الموسم الجاري. وهو ما أظهره من خلال دعمه له ضد الانتقادات التي تعترض قبل الصحافة الإيطالية مؤخرا.



في ظل الأنباء عن إمكانية مغادرة ناديه رين الفرنسي غويري ضمن اهتمامات فرانكفورت لتعويض رحيل مرموش

يتواجد اللاعب الدولي الجزائري أمين غويري ضمن اهتمامات نادي إنترخت فرانكفورت الألماني، تحسبا لتعويض رحيل المصري محمد مرموش المرتقب إلى نادي مانشستر سيتي الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وحسب ما ذكره موقع "jeunesfooteux"، فإن إدارة فرانكفورت وضعت قائمة مصفرة لأبرز الأسماء المرشحة للانضمام إلى صفوف الفريق خلال الميركاتو الشتوي الحالي، مضيفا بأن متوسط ميدان "الخضر" ضمن اهتمامات النادي الألماني، خاصة في ظل الأنباء التي تزجح إمكانية رحيله عن نادي رين في جانفي الحالي بسبب تراجع مستواه مقارنة بالموسم الماضي، وأبرزت ذات المصادر بأن أمين غويري يعتبر خيارا رابعا بالنسبة لمسؤولي فرانكفورت وذلك بعد كل من إيلي واهي لاعب نادي مارسيليا الفرنسي، وزميله في الفريق أرثود كاليوميندو، فضلا عن ماثياس كفيستجاردن لاعب برننديي الدنماركي. وجدير بالذكر، أن نجم المنتخب الوطني كان على رادار عدة أندية ألمانية أبدت رغبتها في ضمّه الصيف الماضي، وأبرزها نادي لايبزيغ وبطل "البوندسليغا" باير ليفركوزن، مع العلم أن العديد من التقارير الفرنسية رجحت إمكانية مغادرة فريقه رين في الميركاتو الشتوي الحالي بسبب مستواه منذ بداية الموسم الجاري، حيث اكتفى غويري بتسجيل هدفين ومثلهما من التمريرات الحاسمة في 18 مباراة في "الليخ 1"، غير أن ذلك لم يمنع المدرب الأرجنتيني خورخي سامباولي من منحه ثقته والمراهنة عليه لتحقيق الانتفاضة في مرحلة العودة من الدوري الفرنسي.

عمورة يزين التشكيلة المثالية للجولة 18 من "البوندسليغا"

تواجد الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، ضمن التشكيلة المثالية للجولة 18 من الدوري الألماني، بعد تألقه الكبير مع ناديه فولفسبورغ، خلال مباراة بايرن ميونيخ التي جرت السبت الماضي. وأدرج موقع "سوفاسكور" المختص في إحصائيات كرة القدم العالمية، اسم نجم "الخضر"، ضمن التشكيلة المثالية لهذا الأسبوع، بعدما نجح في ترك بصمته خلال لقاء ناديه فولفسبورغ وبايرن ميونيخ، ورغم خسارة فريقه، إلا أن ابن مدينة جيجل سطع اسمه خلال القمة، عندما سجل ثنائية رائعة في مرمى العملاق مانويل نوير، بينما منحه الموقع ذاته علامة 8.7 من 10. ولقي عمورة إشادة واسعة في الصحافة الألمانية وفي وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة من جماهير فريقه والغريم بايرن ميونيخ، ليؤكد بذلك مستواه الكبير في أول موسم له بـ"البوندسليغا"، حيث سجل 8 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة في 16 مباراة خاضها مع "الذئاب".



شارك بديلا خلال خسارة فريقه ضد أنتويرب

سليمان يخيخ أول مباراة له مع فيسترلو

خاض الدولي الجزائري إسلام سليمان مباراته الأولى مع ناديه الجديد فيسترلو البلجيكي، الذي انضم إليه مؤخرا، عندما شارك بديلا في مباراة أنتويرب، مساء أول أمس، ضمن الجولة 22 من الدوري المحلي، ليسجل بذلك هدف "الخضر" عودته إلى الملاعب الأوروبية. وبعد أقل من أسبوع من انتقاله رسميا إلى نادي فيسترلو قادما من شباب بلوزداد بعقد على شكل إعارة لمدة 6 أشهر، بصم المهاجم إسلام سليمان على أول مشاركة له، بدخوله بديلا في الدقيقة 89 من المباراة، حينما كان فريقه متعادلا في النتيجة خارج الديار بواقع ثنائية في كل شبكة، إلا أن صاحب الأرض نادي أنتويرب، تمكن من تسجيل هدف الفوز في الوقت بد الضائع، لينتهي اللقاء بخسارة زملاء نجم المنتخب الوطني (2-3)، لتستمر معاناة نادي فيسترلو الذي يقبع في المركز 13 برصيد 23 نقطة. ويسعى سليمان من تجربته الجديدة، بعث مشواره الاحترافي واستعادة مستوياته عقب عودة لم تكن ناجحة إلى البطولة الوطنية ولم تستمر سوى أشهر قليلة، حيث لم يقدم الشيء الكثير مع شباب بلوزداد مكتفيا بتسجيل 3 أهداف في 12 مباراة، على أمل أن يكون نادي فيسترلو بوابته للعودة إلى المنتخب الوطني، قبل حوالي 6 أسابيع من ترحيل مارس الذي سيشهد عودة "الخضر" إلى منافسة تصفيات كأس العالم 2026، فيما تأمل إدارة فيسترلو وجماهيره أن تساعد خبرة سليمان وموهبته في تحسين أداء فريقهم في النصف الثاني من الموسم، وإنقاذ الفريق من شبح السقوط إلى الدرجة الثانية.



بعد عروضه القوية أمام الخلود محرز يحصد جائزة فردية جديدة في الدوري السعودي



حصد الدولي الجزائري رياض محرز، جائزة فردية جديدة في دوري "روشن" السعودي للمحترفين، وذلك عطفًا على المستويات الكبيرة التي يقدمها مع فريقه الأهلي في الفترة الأخيرة، ليتفوق على مواطنه حسام عوار، نجم نادي اتحاد جدة. وكشف الحساب الرسمي للدوري السعودي، أن قائد المنتخب الوطني رياض محرز، نال جائزة "مهارة الجولة" 15 من المنافسة، متفوقا على منافسيه، الجزائري الآخر حسام عوار نجم الاتحاد، والسعودي نواف البوشل لاعب النصر، حيث حاز صاحب 33 عاما على الجائزة بعد مراوغته الرائعة ضد المالي أليو ديانغ، خلال لقاء الأهلي والخلود، عندما مرر الكرة بين قدميه بسلاسة وسرعة، مؤكدا مهاراته العالية وتاركًا بصمته بالرغم من الخسارة المرة التي تلقاها رفقة زملائه في الأضواء الأخيرة من المباراة. ويقدم محرز موسما كبيرا مع الأهلي، رغم بدايته المتعثرة، حيث سجل محرز 7 أهداف وقدم 8 تمريرات حاسمة من 22 مباراة خاضها بجميع البطولات مع "الراقي".

بشكتاش التركي يباشر اتصالاته للتعاقد مع حجام

من نادي بشكتاش التركي إلى السرعة القصوى لحسم صفقة اللاعب الدولي الجزائري جوان حجام خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية، وكشفت وسائل الإعلام التركية في تقارير لها أمس، بأن مسؤولي بشكتاش ربطوا بالفعل اتصالاتهم مع نادي يونغ بويز السويسري، من أجل التعاقد مع الظهير الأيسر لـ"الخضر" في الميركاتو الشتوي، وذلك حسب ما ذكره موقع "سبور إكس"، الذي أكد أن إدارة النادي التركي التي عينت أولي جونار سولسكاير مدربا، قامت بتسريع جهود الانتقالات، من أجل تعزيز منصب الظهير الأيسر في ظل المستوى الباهت لأرثر ماسواكو الذي تعرض لصافرات الاستهجان من قبل الجماهير. وحظي الدولي الجزائري باهتمام كبير من قبل عدة أندية أوروبية في الفترة الماضية، وأبرزها إنتر ميلان وفيورنتينا الإيطاليان، وذلك بعد المستويات الكبيرة التي قدمها مع فريقه السويسري في رابطة الأبطال الأوروبية، وهو ما جعل قيمته السوقية ترتفع لـ 4 ملايين أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت" المختص. وجدير بالذكر، أن حجام البالغ من العمر 21 سنة مرتبط مع يونغ بويز بعقد إلى غاية جوان 2028.



يملك عروضاً من أندية خليجية وإنجليزية

بن رحمة قريب من مغادرة "ليون" هذا الشتاء

كشف تقارير إعلامية فرنسية، أن الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، المحترف في صفوف نادي أولمبيك ليون، قريب جداً من الرحيل عن الفريق خلال نافذة التحويلات الشتوية الحالية. وأقاربت أونا، خبير الانتقالات في أوروبا والصحفي الموثوق في موقع فوت ميركاتو، أمس الإثنين، بأن الجناح الجزائري، سعيد بن رحمة، الذي تعرض لصافرات الإستهجان من طرف جماهير ليون عند مغادرته أرضية الميدان في مباراة تولوز الأخيرة، بات قريباً من الرحيل عن ليون الفرنسي هذا الشتاء، مبرراً أن اللاعب يملك عروضاً من أندية سعودية على غرار نادي نيوم الذي عرض ليون مبلغ 8 مليون من أجل الحصول على بن رحمة لكن إدارة لوال رفضت المقترح، مع ذلك قال المصدر ذاته، أن الفريق السعودي لا يزال يأمل في إيجاد الطريقة للحصول على خدماته. كما أكد المصدر نفسه، أن سعيد بن رحمة، المرتبط مع ليون الفرنسي

سعيد بن رحمة، المرتبط مع ليون الفرنسي يعقد يمتد حتى عام 2027، يحظى كذلك باهتمام أندية في الدوري الإنجليزي الممتاز، على غرار إيسوتش تاون الناشط في البريميرليغ هذا الأخير إبدى إعجاباً بإمكانيات اللاعب الجزائري الذي سبق له في إنجلترا تحت ألوان برينتفورد ووست هام.

وسيم

دوري أبطال أوروبا

ماندي يعود إلى التشكيلة الأساسية لـ"ليل" بمناسبة لقاء "ليفربول"



تتجه الأنظار صوب ملعب "أنفيلد" في إنجلترا، مساء اليوم، الذي سيحتضن مواجهة ليفربول صاحب الأرض والجمهور وضيفه ليل الفرنسي، من بطولة رابطة أبطال أوروبا. وذكرت تقارير فرنسية، أن برونو جينيسيو، مدرب ليل، قرر الاستعانة مجدداً بالدولي الجزائري، عيسى ماندي، في التشكيلة الأساسية لفريقه. وكان عيسى ماندي، قد شارك كبديل في آخر مباريات ليل في الدوري الفرنسي، عندما واجه نيس يوم الجمعة الماضي، حيث فضل برونو جينيسيو إراحته مع بداية اللقاء قبل أن يقمعه في الدقيقة 91. وكشف موقع "lavoiudunord" في تقرير له، أمس الإثنين، أنه من المقرر أن يبدأ مدافع "الخضر"، عيسى ماندي، وزميله غابريال غودومونسون، أساسيان في تشكيلة ليل أمام الريدز. ويحتل ليل المركز الثامن بـ13 نقطة، ويحتاج إلى الفوز لضمان التأهل المباشر ضمن الفرق الثمانية المتأهلة مباشرة إلى ثمن النهائي، في المقابل، يحتل الريدز صدارة ترتيب المجموعات بـ18 نقطة من العلامة الكاملة، وقد ضمن التأهل الفعلي إلى الدور ثمن النهائي.

وسيم

"تكسوت" بانديرما سبور التركي يستعير بلال مسعودي حتى نهاية الموسم

أعلن نادي تكسوت بانديرما سبور التركي، أمس الإثنين، ضم اللاعب الجزائري، بلال مسعودي، على سبيل الإعارة قادماً من كورتريك البلجيكي، حتى نهاية الموسم. ونشر تكسوت بانديرما سبور تغريدة على حسابه الرسمي في منصة إكس تويتر سابقاً بها صورة مركبة للمهاجم الجزائري معلناً التعاقد معه وقال في بيانه: «تم التوقيع مع بلال مسعودي حتى نهاية الموسم مع أحقية شراء عقده». ويحتل بانديرما المركز الثالث برصيد 34 نقطة جمعها من أصل 20 مباراة في الدوري (9 انتصارات و7 تعادلات و4 هزائم). جدير بالذكر، سبق لبلال مسعودي وأن خاض التجربة في تركيا الموسم الماضي بقميص غوزتبيبي وحقق معه الصعود إلى القسم الأول، حيث، خاض معه 23 مباراة، سجل خلالها 5 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة.

وسيم

قال إن اللعب
في الدوري الإنجليزي
حلم يراود كل لاعب

حاج موسى: "هدفنا التأهل إلى كأس العالم وتقديم أشياء رائعة في الكان"

كشف الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، مهاجم فينورد روتردام الهولندي، أن التأهل إلى كأس العالم 2026 هو الرئيسي لمحاربي الصحراء مؤكداً عزم المنتخب الوطني على تقديم أشياء رائعة في النسخة المقبلة لكأس أفريقيا. وفي لقاء مع شبكة قنوات "بي.إين.سبوتس" القطرية أوضح المتحدث: «مع المنتخب حصلت تغييرات كثيرة، نأمل في التأهل إلى كأس العالم وأن نصنع شيئاً في كأس أفريقيا القادمة بالمغرب». وأضاف: «نأمل في فعل أشياء مهمة مع المنتخب اللعب مع الفريق الوطني هو شيء من القلب، أنت تلعب لكل الشعب وليس فقط للمنتخب». ولم يخف حاج موسى الذي بدأ يجد معالمه مع فينورد روتردام بعد بداية صعبة، مدى إعجابيه بالأجواء في الدوري الإنجليزي مؤكداً أن اللعب هناك حلم كل لاعب قانلاً: «الدوري الإنجليزي الممتاز هو حلم جميع اللاعبين، الأجواء كرة القدم الجميلة، الشغف كلها أمور رائعة» وواصل: «لدي أصدقاء كثيرين يلعبون هناك ويحدثونني باستمرار عن روعة الأجواء».

وسيم

بعدها كان مرشحاً بقوة لمغادرة النادي هذا الشتاء

مدرب "ريكرياتيفو هويلفا" يتراجع عن فكرة التخلي عن بكوش

يبدو أن اللاعب الجزائري، شمس الدين بكوش، يتجه للبقاء في نادي ريكرياتيفو هويلفا، بعد أن كان مرشحاً لمغادرة الفريق بقوة هذا الشتاء حسب ما كشفت عنه تقارير صحفية إسبانية. تحدث مدرب نادي هويلفا الإسباني إنيفغو فيليز، عن إمكانية رحيل اللاعب الجزائري بكوش، وقال في تصريحات نقلها موقع "سبورتس هويلفا"، أمس الإثنين، إلى إنه زبعد إصابة ألبرتو لوبيز، يمكن أن يتغير وضع اللاعب الجزائري، شمس الدين بكوش، مؤكداً أن رحيله عن الفريق مستبعد حالياً. وترك بكوش انطباعاً جيداً خلال مباراة هويلفا و كلوب أتلتيكو، أين لعب في آخر 25 دقيقة بما في ذلك الوقت بدل الضائع وعلق مدرب ألبيازول قانلاً: «لقد كان على بعد خطوة من مغادرة النادي، لكن علينا الآن تحليل الوضع لأنه لعب بشكل جيد». لعب بكوش 14 مباراة هذا الموسم، بإجمالي 369 دقيقة لعب، سجل خلالها هدفاً واحداً وتمريرتين حاسمتين.

وسيم



ماخاشكالالاروسي يصرف النظر عن التعاقد مع عزي

قررت إدارة نادي دينامو ماخاشكالالاروسي صرف التعاقد مع لاعب نادي شباب بلوزداد محمد عزي خلال فترة التحولات الشتوية الجارية.



وكشف ماجد بو عمر وكيل أعمال اللاعب الجزائري، أن مستعدا للانتقال إلى نادي دينامو ماخاشكالالاروسي خلال فترة التحولات الشتوية الحالية، قبل أن يصرف هذا الأخير النظر عنه ويصوب أنظاره نحو لاعبين آخرين. ونقلت تقارير صحفية تصريحات وكيل أعمال لاعب شباب بلوزداد، لقناة "آر بي سبورت" قال فيها أن موكله محمد عزي مستعد للانتقال إلى دينامو ماخاشكالالاروسي، مضيفا "أجريت محادثات مع دينامو، وكان عزي مستعدا للانتقال إلى هناك، ولكن بعد ذلك اختار النادي لاعبين آخرين". وكانت تقارير روسية، أكدت أن إدارة دينامو حاولت التفاوض بشأن ضم اللاعب الجزائري البالغ من العمر 22 عاما، لينضم إلى زميله السابق حسام الدين مريزيق، غير أن الصفقة باءت بالفشل بسبب رفض إدارة شباب بلوزداد التخلي عن عزي.

سفيان ع.

سيطرة جزائرية على تشكيلة الأسبوع في أبطال إفريقيا

ضمت التشكيلة المثالية للجولة السادسة من دور المجموعات لأبطال إفريقيا، سيطرة جزائرية، بتواجد 4 أسماء كاملة. وكشف موقع "سوفاسكور" المختص، عن تشكيلة هذا الأسبوع التي شهدت تواجد كل من ثلاثي شباب بلوزداد عبد الرحمان مزيان، ومحمد عزي، وإسلام بلخير وذلك بعد المستويات الكبيرة التي قدمها في لقاء أمام ملعب أيدجان الإيفواري الذي أنهته بسداسية دون رد، لممثل الكرة الجزائرية، في مباراة شكلية بعد أن أقصى من المنافسة في الجولة الخامسة، وتحصل ثنائي مزيان وبلخير، على أفضل تقييم بـ 9.3 نقطة لاعب الترجي التونسي، أشرف الجبري، بينما نال زميلهما عزي، علامة 7.9. وضمت القائمة ذاتها قائد نادي مولودية الجزائر أيوب عبد اللاوي نظير الأداء الذي قدمه في مواجهة "العميد" أمام يونغ أفريكاتز بعدما ساهم بشكل كبير في عودة ناديه بالتعادل (0-0)، حيث نال علامة 7.4. وجدير بالذكر، أن مولودية الجزائر حققت تأهلا مستحقا إلى الدور ربع النهائي لـ "الشامبيونز ليغ" فيما أقصى شباب بلوزداد من دور المجموعات.

سفيان ع.

تسوية رزنامة البطولة المحترفة الأولى

شباب بلوزداد - شبيبة القبائل
(اليوم سا 17:45 بـ 5 جويلية)

قمة ناربية بين "السياربي" و"الكناري" بأهداف متباينة

يحتضن ملعب 5 جويلية الأولمبي، مساء اليوم مباراة القمة بين شباب بلوزداد والضيف شبيبة القبائل، بداية من الساعة 17:45، في آخر لقاء ضمن تسوية الجولة التاسعة من المحترف الأول، في مباراة بأهداف متباينة. سيدخل نادي شباب بلوزداد (م. 9، 19) المباراة بهدف تحقيق الفوز وتعزيز رصيده من النقاط، في جدول ترتيب البطولة الوطنية، للأقتراب أكثر من كوكبة المقدمة لبعث التنافس على اللقب، خاصة في ظل الموجات المتأخرة التي لا تزال بحوزته، وبالتالي تجاوز صدمة الإقصاء من دور مجموعات منافسة دوري أبطال إفريقيا، والتي كانت هدفا رئيسيا للنادي العاصمي هذا الموسم، في ظل الإمكانيات الكبيرة التي وضعتها الشركة المالكة للفريق "مدار". ومن المرتقب، أن يدخل المدرب عبد القادر عمراني اللقاء، بنفس التشكيلة التي واجهت ستاد أيدجان في المباراة القارية الأخيرة والتي تفوق فيها "أبناء العقبة" سداسية كاملة دون رد، أملا في الظفر بنقاط لقاء "الكناري"، وإعادة بعض الهدوء للبيت البلوزدادي الذي يشهد توترا كبيرا وسط الأضواء الغير راضيين عن النتائج المحققة لناديهم خلال الموسم الكروي الحالي. بالمقابل، يستهدف نادي شبيبة القبائل (م. 1، 24)، تسجيل نتيجة إيجابية والعودة من العاصمة بنقطة على الأقل، واستغلال الحالة المعنوية التي يتواجد فيها الخصم، من أجل تعزيز صدارته المؤقتة في جدول الترتيب، في مباراة ستعرف تواجد المدرب الجديد للفريق الألماني زيناور في المنصة الشرفية لمناخلة الفريق عن قرب والوقوف على الإمكانيات التي يحوزها لاعبيه الذين سيخرف عليهم في مرحلة العودة من المحترف الأول. وسيقود "الكناري" خلال هذه المباراة، كل من المديرين فريد زميتي ونحمد لاسات، اللذان يسعيان لتحقيق فوز ثمين في آخر ظهور لهما رفقة "الكناري"، والخروج بأفضل طريقة بعد الإقصاء من كأس الجزائر على يد اتحاد الحراش، قبل ترك منصبهما، كما ستشهد هذه المواجهة، غيابات عديدة في تشكيلة "الكناري" ويتعلق الأمر الرباعي الإفريقي كوني، سار، بواليا، كانوتي، بسبب مشكل إدارية، إضافة لكل من المدافع المحوري إيدير مقدم وكسيلا بوعالية بسبب الإصابات، بالمقابل ستشهد التشكيلة عودة كل من الحمري ومداني وحميدي بعد معاناتهم من الإصابات سابقا.

سفيان ع.

الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر

تأجيل مواجهة مولودية وهران واتحاد الحراش إلى 7 فيفري

قررت لجنة تنظيم كأس الجزائر التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، تأجيل مباراة نادي مولودية وهران وضيفه اتحاد الحراش بملعب ميلود هدي بوهران، ضمن فعاليات الدور ثمن النهائي، إلى يوم 7 من فيفري المقبل. وكشفت إدارة الحراش في بيان لها عبر صفحتها الرسمية أمس أن: "لجنة تنظيم مباريات كأس الجزائر قررت تأجيل لقاء الدور الثمن النهائي بين اتحاد الحراش ونادي مولودية وهران التي كانت مقررة يوم الخميس 6 فيفري إلى يوم الجمعة 7 فيفري". وكان الاتحاد الناشط في القسم الثاني هواة قد ظفر ببطاقة التأهل إلى الدور المقبل لكأس الجزائر، بعد فوزه المثير أمام مستضيفه شبيبة القبائل بملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو، فيما تاهل "الحمراوة" بعد فوزهم أمام نادي اتحاد سطيف.

سفيان ع.

كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم

المواجهات المحتملة لـ "السياسي" و"سوسطارة" في ربع النهائي

تترقب جماهير اتحاد العاصمة وشباب قسنطينة قرعة الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم لمعرفة هوية منافسيها في طريقها نحو بلوغ المربع الذهبي. وكان أشبال المدرب نبيل معلول قد حققوا تأهلا مستحقا إلى الدور المقبل بعد تصدر المجموعة الثالثة برصيد 14 نقطة كاملة، إثر الفوز الأخير أمام جراف السنغالي مساء أول أمس، بثنائية دون رد، بملعب 5 جويلية الأولمبي لحساب الجولة السادسة والأخيرة من دور المجموعات، فيما اكتفى النادي القسنطيني ببطاقة التأهل الثانية بعد إنهاء دور المجموعات في الوصافة، وذلك عقب الخسارة المخيبة في المباراة الأخيرة أمام سيمبا التنزاني بثنائية دون رد.

مواجهة جزائرية مرتقبة في ربع النهائي

من المنتظر أن يواجه نادي اتحاد العاصمة بصفته متصدر المجموعة الثالثة، الأندية التي أنهت دور المجموعات في المركز الثاني بمجموعاتها، وعليه فإن المواجهة الجزائرية ستكون واردة بين ونادي شباب قسنطينة في ربع النهائي، في خطوة قد تنهي مغامرة أحد ممثلي الكرة الجزائرية مبكرا، وإلى جانب "السياسي" قد يصدم الاتحاد بكل من المصري البورسعيدي أو ستيلينغوش الجنوب إفريقي. ومن جانبيه، قد توقع القرعة الرياضي القسنطيني في مواجهة نادي الزمالك المصري أو نهضة بركان المغربي إلى جانب اتحاد العاصمة.

وكانت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، سبق وأن قررت إقامة قرعة دور الثمانية لبطولتي دوري أبطال أفريقيا والكونفدرالية في مطلع فيفري المقبل على هامش بطولة كأس أمم أفريقيا للمحليين. ولكن مع تأجيل انطلاق "الشان" إلى أوت المقبل، لم تكشف "الكاف" عن الموعد الجديد لقرعة دور الثمانية لبطولتي دوري الأبطال والكونفدرالية.

سفيان ع.

الألماني زيناور مدربا جديدا لشبيبة القبائل

حل المدرب الألماني جوزيف زيناور أمس بالجزائر تمهيدا للإشراف على العارضة الفنية لنادي شبيبة القبائل خلفا لعبد الحق بن شيخة. وحسب ما كشفت عنه الصفحة الرسمية لـ "موبيليس" مالكة أغلبية أسهم الشبيبة فقد قام الطاقم الإداري والفني لنادي شبيبة القبائل ممثلين في الهادي ولد علي رئيس مجلس الإدارة، حكيم مدان المدير العام للنادي، كريم دودان متاجر النادي، بزيارة مجاملة للرئيس المدير العام لمؤسسة موبيليس السيد شوقي بوخراني، برفقة المدرب الجديد للنادي جوزيف زيناور الذي حل أمس بالجزائر. وتابع البيان "وخلال اللقاء، عبر شوقي بوخراني عن ترحيبه بالمدرّب الجديد، مشددا على أهمية استقرار الفريق والعمل الجاد لتحقيق نتائج تليق بتاريخ ومكانة نادي شبيبة القبائل كأحد أعمدة كرة القدم الجزائرية". واختتم "كما أكد الرئيس المدير العام على التزام مؤسسة موبيليس الكامل بدعم النادي وتوفير الظروف والامكانيات الضرورية لتحقيق أهدافه والاستجابة لتطلعات الأنصار".

سفيان ع.

فيما شدّد على ضرورة تقديم صورة جميلة في الداربي أمام "سوسطارة"

حاج رجم: "مرحبا بأي منافس في ربع نهائي ونحن من بين 8 كبار في إفريقيا"

شدّد رئيس نادي مولودية الجزائر حاج رجم على ضرورة طي صفحة منافسة رابطة الأبطال الإفريقية والتركيز على الاستحقاقات التي تنتظر "العميد" محليا بداية بالداربي العاصمي أمام اتحاد الجزائر يوم الجمعة المقبل، لحساب تسوية رزنامة الجولة السابعة، مؤكدا أن المباراة ستكون أخوية وسيعمل خلالها الجميع على تقديم صورة جميلة عن الجزائر. وقال حاج رجم في تصريحاته أمس، على هامش وصول وفد مولودية الجزائر إلى مطار هواري بومدين قادما من تنزانيا: "ربع نهائي رابطة أبطال إفريقيا! لقد طويونا صفحة المنافسة الإفريقية، لعبنا مباراة قبل 48 ساعة فقط، ولكن أمامنا لقاء مهمة واستحقاقات قادمة، ورزنامة شاقة، ولهذا يجب نسيان التأهل والتركيز على ما هو قادم"، مشيرا إلى أن الفريق تنتظره مباراة يوم الجمعة المقبل أمام الجار اتحاد الجزائر، قبل أن يوجه نداء للجماهير العاصمية، بضرورة منح صورة جميلة عن الداربي والجزائر، وقال: "نحن جيران وخاوة خاوة.. يجب أن نعطي صورة جميلة، هو أفضل داربي في إفريقيا ومع الأوائل عالميا، جميع الصحف العالمية ستحدث عنه، ولهذا يجب أن نعطي صورة جميلة، من أجل الجزائر". وفي ردّه على سؤال بخصوص التأهل إلى الدور ربع النهائي من منافسة رابطة الأبطال الإفريقية قال "الوصول لربع النهائي أمر عادي جدا، والله كافئنا على مجهودات اللاعبين والمدرب والأنصار". أما بخصوص المنافس الذي يتنمنا، بين الجيش المغربي والرجي التونسي وأورلاندو بيرانس، رد حاج رجم: "لا يوجد فرق بين الفرق الكبرى، نحن الآن مع أفضل 8 أندية في إفريقيا، والفريق لي جا مرحبا به.. ليس أمامنا ما نخسره، وستلعب كل حظوظنا". وتابع "فريقنا ليس جديدا في كرة القدم، كل من توج باللقب القاري، كنا قد توجنا قبله، سندخل بقوة وبشخصية بطل، واللاعبون واعون بالمسؤولية ويعلمون نقل القميص الذي يحملونه، لقد تحدثت معهم، وأكدوا لي أنهم سيقدمون النفس والتفاني للذهاب بعيدا قاريا". وبخصوص الميركاتو الشتوي والأسماء المنتظر تسريحها، أكد حاج رجم بأن سيلتقي بالمدرّب خالد بن يحي لضبط جميع الأمور، وختم "سالتني اليوم (يقصد أمس) مع المدرب خالد بن يحي، من أجل الوقوف على احتياجات الفريق، بالرغم من أننا نملك فكرة ولكن يجب أن يعطينا المدرب موافقته".

سفيان ع.





فيما تقرر نقل تسييره من قطاع السكن إلى وزارة الرياضة

صادي وبلعربي يتفقدان ملعب "علي لابوانت"

قام أمس وزير الرياضة وليد صادي ورفقة وزير السكن والعمران والمدينة محمد طارق بلعربي بزيارة تفقدية إلى ملعب "علي لابوانت" بالدويرة، وهذا بعد انتهاء كل أشغال الصيانة التي شهدتها الملعب. وحسب بيان لوزارة الرياضة أمس، فقد قام الوزيران قاما بعد ذلك بتفقد مختلف أجنحة الملعب لاسيما قاعة المؤتمرات، جناح الشخصيات، الهامة VIP، غرف تغيير الملابس، قاعة الإحماء، وأرضية الميدان. هذا وترأس الوزيران في ختام الزيارة اجتماعا ضم الاطارات المكلفة بإنجاز الملعب، حيث تم الاتفاق على تشكيل لجنة مشتركة تضم اطارات من وزارة الرياضة ووزارة السكن والعمران والمدينة، قصد وضع الميكانيزمات والأليات اللازمة لتحويل الملعب من قطاع السكن إلى قطاع الرياضة، مع ضمان التنسيق الدائم مع مصالح الأمن الوطني والحماية المدنية. كما ستكلف هذه اللجنة بإحصاء جميع المخططات والأنظمة سواء التقنية أو الالكترونية وتسليمها إلى اطارات قطاع الرياضة، ليختتم اللقاء بالتطرق إلى ملف التكوين، حيث تم الاتفاق على الشروع في تقديم تكوين متخصص للاطارات التي ستكلف بتسيير الملعب. وكان ملعب "علي لابوانت" الخاص بنادي مولودية الجزائر، قد تم غلقه في أواخر شهر سبتمبر الماضي، حيث خاض فيه النادي العاصمي مواجهتين فقط، ويتعلق الأمر بلقاء إياب الدور التمهيدي من منافسة رابطة الأبطال الإفريقية أمام المنستير التونسي، ثم لقاء أتلتيك بارادو في البطولة الوطنية. ودون شك فإن هذه المستجدات ستريح كثيرا إدارة "العديد" وجماعته، في إشارة لاقترب عودة النادي للاستقبال فيه قريبا، وقد يكون ذلك بداية من مرحلة الإياب للموسم الكروي الحالي.

رئيس "الفاف" يعزي محمد معوش

تقدم رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي بتعازيه إلى اللاعب السابق لجبهة التحرير الوطني محمد معوش بعد وفاة زوجته. وجاء في تعزية "الفاف" عبر صفحته الرسمية: "ببالغ الحزن والأسى تلقى رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، السيد وليد صادي، نبأ وفاة زوجة اللاعب السابق لضيق جبهة التحرير الوطني السيد محمد معوش". وأضافت "وبهذا المصاب الجليل، يتقدم رئيس الاتحاد باسمه وباسم أعضاء مكتبه التنفيذي إلى السيد محمد معوش وكل عائلة الضيقة، بخالص التعازي وأسمى عبارات المواساة، سائلين المولى عز وجل، أن يتخمد فقيدتهم بواسع رحمته، ويسكنها فسيح جناته ويلهم أهله وذوها جميل الصبر والسلوان إن الله وإنا إليه راجعون".

مهدي

مهدي

البطولة الإفريقية الثانية للعود الريفي لأقل من 18 و 20 سنة

انتقاء ممثلي الجزائر يوم السبت المقبل

سيتم انتقاء الرياضيين الذين سيمثلون الجزائر خلال البطولة الإفريقية الثانية للعود الريفي لأقل من 18 و 20 سنة (منطقة الشمال)، يوم 25 جانفي الجاري بالجزائر العاصمة، بمناسبة مناسبات التحدي الوطني "عبدو سغواني"، حسبما أعلنته الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى. وأوضحت الهيئة الرياضية في بيان عبر موقعها الرسمي انه سيتم انتقاء الثمانية العدائين الأوائل لكل فئة عمرية (ذكور وإناث) وأيضا اختيار مدرب الرياضي الفائز لكل فئة عمرية وجنس. وتجرى الطبعة الثانية للبطولة الإفريقية للعود الريفي لفتحتي أقل من 18 و 20 سنة (منطقة شمال) يوم 25 فبراير المقبل بتبزي وزو. والفائزون في مناسبات التحدي الوطني "عبدو سغواني" لفتحتي، أقل من 18 و 20 سنة (ذكور وإناث) وحدهم الذين سينتقون للمشاركة في البطولة العربية للعود الريفي، المقررة في يوم 15 فيفري المقبل على ضفاف البحر الميت بالأردن، حسب نفس المصدر. وأشار المصدر إلى انه سيتم اختيار رياضي واحد لكل الفئات العمرية المشاركة (ذكور وإناث)، لكن بالإمكان اختيار رياضي ثاني لدى كل فئة عمرية، إذا كان الفارق الزمني، بين المركز الأول والثاني ضئيلا جدا. وجاء قرار تحديد عدد الرياضيين المشاركين في البطولةين العربية والإفريقية (منطقة شمال)، عقب الاجتماع الأخير للمكتب الإداري بالجزائر العاصمة، يوم 9 جانفي.

مهدي

الجولة الـ 16 من بطولة القسم الثاني هواة

تأجيل مباريات "النصرية" - القبة و الأبيار - بن عكنون إلى الأحد المقبل

أجلت مباراة نصر حسين داي- راند القبة وشبيبة الأبيار- نجم بن عكنون، لحساب الجولة الـ 16 (مجموعة وسط- غرب)، للرابطة الثانية (هواة) لكرة القدم بـ 48 ساعة أي إلى يوم الأحد 26 جانفي، حسبما أعلنته الرابطة الوطنية لكرة القدم- هواة في بيان لها. وأوضح المصدر أن مباريات نصر حسين داي- راند القبة وشبيبة الأبيار- نجم بن عكنون، اللتين كانتا مبرمجتين ليوم الجمعة 24 جانفي، أجلتا إلى يوم الأحد 26 جانفي. وعقب المرحلة الأولى للموسم الرياضي، يحتل نجم بن عكنون، صدارة ترتيب مجموعة "وسط-غرب" برصيد 35 نقطة، بفارق خمس نقاط عن المطارد راند القبة (الثاني، 20 نقطة)، بينما تحتل شبيبة الأبيار المركز الثالث إلى جانب شبيبة تيارت وجمعية وهران بـ 23 نقطة كل واحد. من جهته، يتواجد نصر حسين داي الصف السادس برصيد 22 نقطة، وتم الإبقاء على تاريخ مباريات فئة الرديف (الجمعة 24 جانفي)، حسب بيان الرابطة الوطنية لكرة القدم (هواة).

مهدي

تنس / الجزائر:

تنصيب لجنة تأهيل المنشآت القادرة على احتضان التظاهرات

أعلنت الاتحادية الجزائرية للتنس لتنصيب لجنة تعكف على تأهيل المنشآت الرياضية الكفيلة باحتضان مختلف المنافسات المدرجة في رزمة الموسم الجاري. وأوردت الهيئة الرياضة في بيان لها: "في إطار إعداد رزمة المنافسات ومواقع إجراء الدورات الوطنية وأخرى للموسم الرياضي 2025، نصبت الهيئة الفدرالية لجنة خاصة بتأهيل المنشآت التي تحتضن مختلف المسابقات". وأفادت الاتحادية أن هذه "المبادرة تندرج في إطار تحليل معمق لوضعية المنشآت والرامية لضمان شروط مواتية لتنشيط مختلف الأحداث الرياضية". وحسب نفس المصدر سيتم الإعلام قريبا عن برنامج الزيارات للأندية، يسمح بتقييم المنشآت بعين المكان.

مهدي



الدور التصفي الأول لمونديال 2025 لأقل من 15 سنة

فتيات "الخضر"

يتأهلن إلى الدور الثاني على حساب تونس

تأهل المنتخب الجزائري للإناث (دون 17 سنة) لكرة القدم للدور التصفي الثاني لكأس العالم- 2025، للصف العمري، عقب تعادله مع نظيره التونسي (0-0) مساء أول أمس بملعب مصطفى تشارك بالبيدة. وكان المنتخب الجزائري قد فاز بمباراة الذهاب (0-1) التي جرت يوم الأحد الماضي بالملعب الأولمبي بسوسة من تسجيل اللاعب أميليا عكوش (أولمبيك مشدالة) في الدقيقة (58). وستواجه لاعبات المدرب عبد النور ميرة، منتخب بوتسوانا المتأهل عقب انسحاب غينيا الاستوائية من المنافسة. وستجري مباراة الذهاب ما بين 7 و 9 مارس 2025، على أن تكون مباراة العودة ما بين 14 و 16 مارس 2025. أما الدور التصفي الثالث والأخير فحدد في شهر أبريل (18، 20 19، 20 25، 26، 27 وأفريل - إياب).

كأس الرابطة لأقل من 21 سنة:

برمجة نصف النهائي يوم 3 أفريل

تقام مباراة نادي بارادو - شبيبة الساورة واتحاد بسكرة - نجم مقرة، لحساب الدور نصف نهائي طبعة 2025 لكأس الرابطة لأقل من 21 سنة، يوم الخميس 3 أفريل المقبل، تواليا بالجزائر العاصمة وبسكرة، حسبما أعلنته الرابطة الوطنية لكرة القدم. وتجرى مقابلة نادي بارادو - شبيبة الساورة بملعب أحمد فلاك بحيدرة، بينما تلعب مواجهة الثانية بين اتحاد بسكرة ونجم مقرة بملعب الأخوة مناني ببسكرة. يذكر أن نادي بارادو، تأهل على حساب اتحاد الجزائر (3-5) بضربات الترجيح، بعدما تعادلهما (2-2) ونفس الشيء بالنسبة لمنافسه شبيبة الساورة الذي أراح شبيبة القبائل (3-5) بعد تعادل الفريقين (0-0). من جهته، ضمن اتحاد بسكرة تأهله بالفارق، حيث فاز على الأولمبي المحلي بـ 1-0، ونجم مقرة على مولودية وهران (2-0).

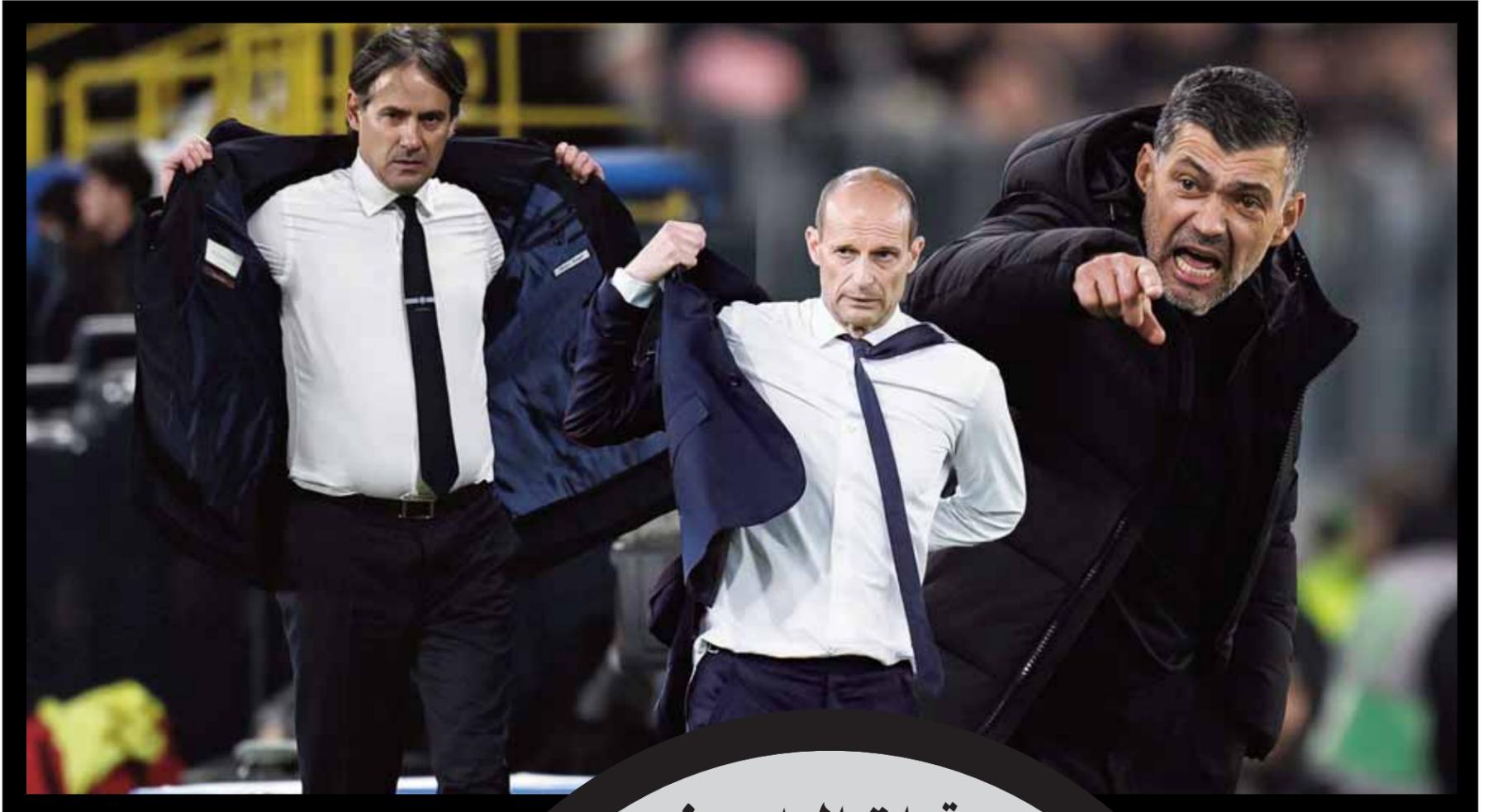
مهدي



الاتحاد الإفريقي للجيدو يكرم الجزائري محمد مريجة

كرم الاتحاد الإفريقي للجيدو، نائب رئيسه، الجزائري محمد مريجة، نظير دعمه الكامل للجيدو وجهوده الرامية إلى ترقية قيم هذا الاختصاص الرياضي، حسبما أعلنته الهيئة الإفريقية في موقعها الرسمي. وأورد الاتحاد الإفريقي للجيدو: "التكريم المخصص لمريجة يعتبر عرفانا له لدعمه الكامل للجيدو على جميع الأصعدة وشكر له على جهوده في ترقية قيم الجيدو". ومنحت الاتحادية الجزائرية للجيدو، مريجة - وهو مدير التربية والتدريب بالاتحادية الدولية للجيدو منذ سنة 2007 إلى يومنا هذا - صفة الرئيس الشرفي لها. وتم خلال الجمعية العامة الانتخابية للهيئة الإفريقية التي انعقدت مؤخرا، إعادة انتخاب الجزائري محمد مريجة، نائبا لرئيس للاتحاد الإفريقي للجيدو، كما أعيد انتخاب أيضا الملقاشي ستيني رانديانسولو نيكور رئيسا للهيئة الإفريقية للجيدو. وفيما عين رئيس الاتحادية الجزائرية للاختصاص سيني سليبي رئيس لجنة المشاريع الخاصة في هذه الهيئة. كما جرى على هامش الجمعية العامة الانتخابية للهيئة الإفريقية، منح الجزائر شرف تنظيم طبعة 2027 للبطولة الإفريقية للأمن للجيدو (أكابر)، فردي وحسب الفرق - مختلط.

مهدي



ميسي يسجل في 21 موسما متتاليا بمسيرته

سجل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد إنتر ميامي، في فوز فريقه الشاق على "أميركا المكسيكي" 2-3 بركلات الترجيح بعد انتهاء الوقت الأصلي من المباراة الودية 2-2 ط. وبهذا الهدف يكون "البولغا" سجل هدفا واحدا على الأقل في 21 موسما متتاليا بمسيرته الكروية (من 2005 وحتى 2025). وتلقى ميسي (37 عاما) عرضية من زميله لويس سواريز مسجلا هدف التعادل في الدقيقة 34، بعد أن تقدم فريق "أميركا" عبر هنري مارتن قبل لحظات. وأعاد ريبس التقدم للفريق المكسيكي في الدقيقة 52 على ملعب "أليغيانت" في مدينة لاس فيغاس الأميركية ليحصد النتيجة 2-1. واستبدل مدرب ميامي الجديد خافيير ماسكيرانو ميسي من الملعب في الدقيقة 66، وبدأ أن فريق "أميركا" في طريقه لتحقيق الفوز لكن توماس أفيليس سجل هدف التعادل في الوقت القاتل. ولجأ الطرفان إلى ركلات الترجيح، التي ابتمت لزملاء ميسي 3-2 في أولى محطات مشواره التحضيرية للموسم الجديد.



سترات المدربين في الكالتشيو.. عنوان للأناقة وسبيل لإطفاء نيران الغضب

يحرص معظم المدربين في الدوري الإيطالي على الاهتمام بأنظمتهم، إذ من النادر مشاهدة مدرب في "الكالتشيو" يرتدي زيا رياضيا، بل يلبس عدد كبير منهم سترات، خلال إدارة المباريات، وهذا الأمر ينسحب أيضا على المدربين الأجانب، الذين يعملون في إيطاليا، حيث تحرص الأندية على أن يكون لباس المدرب لائقا ومختلفا عن مساعديه. وتحولت السترات في بعض المواقف، من عنوان للأناقة، إلى وسيلة يعتمدها بعض المدربين، من أجل التعبير عن غضبهم، وتقاضي التصعيد تجاه الحكام، من خلال الإلقاء السترات بقوة، بسبب الأخطاء التي يقوم بها اللاعبين، أو اعتراضهم على قرارات الحكام، وهذا الأمر أصبح يتكرر باستمرار، مع تنوع طرق التعبير عن الغضب من قبل المدربين في المواسم الأخيرة. ومع أول خسارة يتقادم فيها فريقه الجديد، نادي ميلان، عبر المدرب البرتغالي، سيرجيو كونسيساو، عن غضبه الشديد من الأخطاء التي ارتكبها لاعبه، وألقى بسترته بقوة في لقطة تؤكد حسرته على الأخطاء، التي تسببت في قبول شباك فريقه هدفا في مواجهة يوفنتوس، التي خسرها "الروسونيري" بنتيجة (2-0). ويُعتبر مشهد المدرب ماسيمو أليغري، الأشهر في المواسم الأخيرة، فني نهائي كأس إيطاليا العام الماضي، الذي جمع فريقه السابق يوفنتوس بنادي أتالانتا، كان أليغري يواجه ضغطا قويا، نظراً لأنه كان مهدداً بالاقالة وتعرض إلى انتقادات قوية، إثر تراجع نتائج الفريق في "الكالتشيو"، والحديث عن مفاوضات بين إدارة الـ"بياتكونيري" وعدد من المدربين من أجل خلافتهم، ورغم أن فريقه كان متقدماً في النتيجة، فإن أليغري ألقى سترته بقوة غضبا من فقدان الكرة من قبل أحد لاعبيه، واحتجاجا على الحكم، وسيطر عليه الغضب في لقطة عكست حجم الضغط الكبير الذي كان يعانيه، وقد سبق له أن تصرف بمثل هذه الطريقة في مناسبات سابقة أخرى. ولم تقتصر هذه التصرفات على أليغري وكونسيساو، ذلك أن مدرب إنتر ميلان، سيموني إنزاغري، تصرف بمثل هذه الطريقة في العديد من المناسبات، سواء مع فريقه السابق لاتسيو أو فريقه الحالي، ورغم الهدوء الذي يميزه عادة، فإن تياغو مونا، الذي يقود يوفنتوس هذا الموسم، ظهر، دون سترته في العديد من المباريات، أو أنطونيو كونتي، الذي يكون منزعجا بشكل مستمر طوال المباريات ولا يهدأ، في وقت اختار فيه المدرب البرتغالي، جوزيه مورينيو، خلال تجاربه مع إنتر ميلان أو روما، التعبير عن غضبه بطريقة مختلفة من خلال استفزاز الحكام بأشكال متعددة.

طلال آل الشيخ؛ تاليسكا أفضل من رونالدو

يرى طلال آل الشيخ، رئيس نادي الشباب السابق، أن البرازيلي أندرسون تاليسكا، بإمكانه تقديم الفائدة للنصر، أكثر من كريستيانو رونالدو. ويسيطر الغموض على مصير تاليسكا، في ظل ترحيب النصر، برحيل اللاعب خلال الميركاتو الشتوي الجاري، بعدما قرر المدرب ستيفانو بيولي، عدم الاعتماد عليه. وقال آل الشيخ في تصريحات لبرنامج رياضة سكوب "النصر سيرتكب خطأ كبيرا، حال قرر التخلي عن تاليسكا دون تعويضه بلاعب كبير" وتابع على الصعيد الفني، تاليسكا هو الأفضل في النصر، وكذلك أفضل من كريستيانو رونالدو. ونوه "أندرسون تاليسكا سيسجل أكثر من كريستيانو، إذا لعب في مركز المهاجم الصريح، لأنه يمتلك إمكانيات كبيرة". ولفظ "عطاء رونالدو تراجع ولا يستطيع التألق بمفرده، فهو بحاجة إلى نجوم، والنصر لا يملك سوى أوتافيو وسيمكان".

تضامن الأندية العربية والأجنبية مع غزة؛ رسالة إنسانية تتجاوز الحدود

استمر تضامن الأندية العربية والأجنبية وتضامنها، بعد قرار إيقاف إطلاق النار في قطاع غزة، عبر رسالة إنسانية تتجاوز الحدود، لتبرز أهمية الرياضة في إيصال المشاعر الإيجابية التي تساعد الضحايا في تجاوز المحن، وعدوان جيش الاحتلال الإسرائيلي الذي استمر أكثر من 15 شهرا، مخلقا عشرات الآلاف من الشهداء والمصابين. وتفاعلت الأندية الأردنية، منذ الساعات الأولى لإعلان قرار إيقاف إطلاق النار، كان من بينها نادي الفيصل الأردني، عبر منشور بحسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، إذ حمل صورة تبرز صلات الأخوة بين الشعبين الأردني والفلسطيني، وكتب عليها رسالة: "سلام من أوردن الكرامة إلى غزة العزة"، وأيضا: "انفجرت لهم وزالت الغمة، الحمد لله رب العالمين". ويُعد الفيصل من بين أندية الأردن في الأردن، إذ تأسس عام 1932، كما يطلق عليه لقب "الزعيم"، بالنظر لعدد الإنجازات التي حققتها محليا وقاريا، كما أنه يتصدر الواجهة في عدد الدوريات المحققة، برصيد 35 لقباً، وكذلك كأس الأردن في 21 مناسبة، وحقق كأس الاتحاد الآسيوي مرتين، عامي 2005 و2006، وهو أول فريق عربي يحقق البطولة القارية مرتين على التوالي. وسار نادي الوحدات الأردني على درب نفسه، على لسان رئيسه وأعضاء هيئته الإدارية، وذلك عبر رسالة قوية جداً، تحتفي بإنجاز الفلسطينيين في تجاوز العدوان الغاشم، قال فيها: "رئيس نادي الوحدات وأعضاء الهيئة الإدارية والهيئة العامة وجماهيره العريضة يباركون لشعبنا الضامد بانتصاره المؤزر، وكسر قيد السجن بتحرير أسرانا البواسل وإن شاء الله وصولاً إلى تحرير كامل الأرض". ويُعتبر نادي الوحدات رمزا رياضيا وشعبيا في الأردن، نظرا لعدد مشجعيه وانتشارهم في كامل أنحاء المملكة، كما يُعد الغريم التقليدي لنادي الفيصل، ويمتلك في جعبته الكثير من الألقاب، إذ فاز بالدوري 17 مرة، وبالكأس في 11 مناسبة، كما يشارك بانتظام في البطولات الآسيوية، لكنه لم يتوج بعد بأي لقب قاري، مع العلم بأنه وصل إلى الدور نصف النهائي لكأس الاتحاد الآسيوي في أكثر من مناسبة، بل إن جماهيره عادت رسميا للمدرجات بعد الهدنة في غزة، وهي التي كانت رافضة أساسا المجيء إلى الملاعب نظرا للأوضاع التي عاشها الغزيون.

مبابي ينفذ وعده لرئيس ريال مدريد

لم يبرم ريال مدريد، صفقات شتوية لتدعيم الملكي حتى الآن، رغم الإصابات التي تضرب صفوف الفريق هذا الموسم. ولا تنوي إدارة الريال، التدعيم، خاصة على المستوى الدفاعي، الذي يعد الأزمة الأكبر للميرنفي في الأسابيع الأخيرة. ولكن يمكن اعتبار أن أولى صفقات جانفي الجاري، هو الفرنسي كيليان مبابي، والذي يقدم أداء استثنائيا في الفترة الماضية. وقاد مبابي، ريال مدريد، أول أمس، لظفر 4-1 على لاس بالماس، واستعادة صدارة الليغا من جديد، حيث سجل هدفين، وحرّمته تقنية الفيديو من الهاتريك.

بداية صعبة

انتقال مبابي إلى ريال مدريد، في صيف 2024، كان الحدث الأبرز في سوق الانتقالات، حيث تحقق حلم اللاعب بالانضمام إلى الملكي، بعد سنوات من التكهّنات والمفاوضات الطويلة. ورغم الضجة الكبيرة التي رافقت صفقة كيليان مبابي، إلا أن بداية اللاعب مع الفريق الملكي، لم تكن بالسهولة المتوقعة. وبدأ كيليان مبابي، مشواره في ريال مدريد، بشكل متواضع نسبيا، مقارنة بالتوقعات المرتفعة من الجماهير والإعلام. وعانى مبابي من ضغوط التأقلم مع أسلوب اللعب الجديد، الذي يختلف عن تجربته السابقة في باريس سان جيرمان، وكان بحاجة للتأقلم مع زملائه الجدد، خاصة في ظل وجود نجوم مثل فينيسيوس جونيور، وجود بيلينغهام، ورودريغو جويس. وعلى المستوى الفني، بدأ مبابي في البداية، متحفّظا في أدواره الهجومية، حيث ظهر أنه يحاول إيجاد مكانه في المنظومة التكتيكية التي وضعها المدرب كارلو أنشيلوتي. وهذا الحذر كان واضحا في مستهل مباريات كيليان مبابي، ولم يبرز بشكل كبير رغم مساهماته البسيطة مع الفريق.

انتقادات لاذعة

بخلاف الانتقادات الجماهيرية، تعرض مبابي لهجوم كبير من مواطنه تييرري هنري أسطورة أرسنال، بعد مباراة ميلان بدوري أبطال أوروبا، والتي خسرها الريال بنتيجة 1-3. وقال هنري في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا": "أعتقد أن الفريق بأكمله محبط من مبابي. الأمر ليس سهلا بالنسبة له، لأنه لاعب جديد". وأضاف "علينا منحه الوقت الكافي، لكن عليه بذل مجهود أكثر، والمشاركة في النواحي الدفاعية، وهو ما لم يفعله أمام ميلان". كما صرح كريستوف دوغاري أسطورة فرنسا السابق "مشكلة مبابي تدور حول عدم التركيز، فاللاعب كانت قوته عندما كان يفكر في كرة القدم فقط، الآن يفكر في كل شيء باستثناء كرة القدم". وتابع "مبابي لم يعد يلعب كرة القدم أو يفكر فيها، وبالتالي عليه أن يركز على عمله فقط". وعقب خسارة ريال مدريد ضد ليفربول بدوري أبطال أوروبا، وجه المحلل الرياضي والنجم السابق للميرنفي ستيف ماكمانان، انتقادات صريحة لمبابي خلال ظهوره على قناة TNT Sports. وقال "لم نشاهد أفضل نسخة من مبابي، الفريق كان بحاجة إليه لكنه خيب الطموحات، فالصحافة في مدريد لن ترحمه بسبب هذا الأداء المخيب".

تطور ملحوظ

مع بداية العام الجديد، تغيرت الأمور مع مبابي بنسبة 180 درجة، حيث أصبح عنصرا مهما في هجوم الميرنفي. ورغم الأداء المتواضع لريال مدريد في نهائي السوبر الإسباني ضد برشلونة، وخسارة الملكي بنتيجة 2-5، لكن مبابي كان النقطة المضيئة في صفوف الميرنفي. وقدم مبابي، أداء مميّزا ضد الفريق الكتالوني، ونال إشادة الجماهير المدريدية التي كانت غاضبة من أداء الفريق، وخاصة الأخطاء الدفاعية والأخطاء الساذجة من الظهيرين فاسكيز وميندي. ولعب مبابي، دورا مهما في الانتصار الدرامي على سيلتا فيجو بكأس الملك بنتيجة 5-2، بعد ذهاب المباراة للوقت الإضافي، وكان الميرنفي على أعتاب الإقصاء المبكر من البطولة. وأخيرًا يوم الأحد ضد لاس بالماس، كان مبابي كالإعصار، ولاعبا لا يمكن إيقافه، وسجل ثنائية، وكان على أعتاب تسجيل المزيد من الأهداف. وسجل مبابي 4 أهداف في آخر 3 مباريات له في مختلف المسابقات، وهو رقم غير مسبوق بالنسبة له منذ انضمامه لصفوف ريال مدريد. ويملك مبابي 17 هدفا و3 تمريرات حاسمة خلال 29 مباراة شارك بها بقميص ريال مدريد في مختلف المسابقات هذا الموسم. مبابي، الذي بدأ مغامرته مع ريال مدريد، بخجل شديد، أدرك الآن أنه يجب عليه أن يسجل 3 أهداف في كل مباراة، واندفع لتحقيق ذلك. وما كان الجميع يتوقعه في أوت 2024، حدث في جانفي 2025، ليكون مبابي بمثابة صفقة جديدة للملكي في الميركاتو الشتوي، وهو الوعد الذي كان قد اتخذته اللاعب على نفسه في مكالمته مع فلورنتينو بيريز بعد البداية البطيئة له مع النادي الملكي. ووعده النجم الفرنسي،

الرئيس التاريخي للميرنفي بتغيير الأمور، وقد أوصل ذلك عبر رسالة مباشرة إلى المسؤول عن قدمه (لن يتدم أحد على توقيعي)".

أنشيلوتي عن الانتقادات: لا أرى فرقا خارقة تقدم كرة قدم مذهلة

خرج الإيطالي كارلو أنشيلوتي، للرد على الانتقادات التي تلقاها فريقه في الأسابيع الأخيرة، عقب الانتصار العريض (4-1) ضد لاس بالماس، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 20 من الليغا. وقال أنشيلوتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "أنا في حيرة. في الأيام الأخيرة سمعت أن فريقنا يلعب كرة قدم سيئة للغاية، وما أراه هو أن ريال مدريد يتصدر الدوري. سأواصل الدراسة لأرى من هو المخطئ". وأضاف: "أحيانا نلعب بشكل جيد وأحيانا أخرى لا يكون الأداء بنفس المستوى، يقال إن الفريق غير جاهز، ولكن الحقيقة أنه جاهز".

وواصل: "أحيانا نلعب بشكل أفضل، وأحيانا أسوأ، قد نفتقد للتوازن أو الالتزام أحيانا.. لا أحد مثالي. لا أرى فرقا خارقة تقدم كرة قدم مذهلة. نحن نحاول أن نقدم كرة قدم تناسب خصائص اللاعبين لدينا". وعن الانتقادات، أجاب قائلا: "هناك نقد ونقد. صافرات الاستهجان في البرنابيو هي انتقاد مؤلم لأنها تأتي من جماهير غير راضية، لكنها في الوقت نفسه تحفزنا. التحذير الذي وجهته الجماهير خلال مباراة الكأس (أمام سيلتا فيغو) كان مضيئا لنا. ومنذ ذلك الحين قدمنا أداء جيدا".

واستكمل: "لقد كانت مباراة متكاملة، مليئة بالجودة وبروح عالية. بدأنا بشكل سيئ لكن ذلك لم يغير ديناميكيتنا. مبابي ساعدنا كثيرا لأنه في فترة تالتي كبيرة، لكن عمل الفريق بأكمله كان جيدا". وعندما سئل عما إذا كان يعتقد أن الانتقادات أكثر حدة في ريال مدريد مقارنة بأي ناد آخر، أجاب: "نعم، أعتقد ذلك". وعن مبابي أوضح أنشيلوتي: "هو أفضل مهاجم في العالم. كانت هناك شكوك حول ما إذا كان يمكنه اللعب كمهاجم صريح أو إذا كان من الأفضل وضعه على الجناح الأيسر".

وتابع: "مبابي مهاجم رائع ويشعر بالراحة أكثر في منطقة الجناح مقارنة بالجناح، لأن تحركاته الضريفة يمكن استغلالها بشكل أفضل في اللعب من العمق". كما أعلن أنشيلوتي ترتيب مسددي ركلات الجزاء عندما يكون جميع النجوم متاحين: "فينيسيوس، مبابي، وبيلينغهام".

واختتم أنشيلوتي حديثه قائلا: "بعد خسارة السوبر الإسباني كان أسبوعا صعبا، كما هو الحال في كل الأسابيع التي تتعرض فيها لضربة. يجب أن نكون قريبين من الفريق، ندعمه ونحميه. لم يكن الأسبوع الأكثر صعوبة، ولكن عندما تخسر الكلاسيكو يكون الأمر أكثر تعقيدا، لكن في اللحظات الصعبة، الطريقة الوحيدة للمضي قدما هي التحلي بالتقند الذاتي والإيجابية".

ألأبا يزين عودته للملاعب برسالة عاطفية

وجه ديفيد ألأبا، نجم ريال مدريد رسالة إلى مشجعي الميرنفي، عقب تعافيه من الإصابة. وعاد ألأبا لخوض المباريات، أول أمس، أمام لاس بالماس بالليغا، بعد غياب استمر 399 يوما، بسبب قطع في الرباط الصليبي. ونشر ألأبا صورة له من المباراة، على حسابه بشبكة "انستغرام"، وكتب عليها: "عمّا تقالت في نهاية المطاف؟ ما الذي تتغلب عليه من أجل نفسك كل يوم؟ كيف تحاول دائما أن ترى الجانب الإيجابي حتى في الأوقات المظلمة؟ أعلم ذلك، وكنت دائما أعلمه خلال الأيام والأسابيع والأشهر الماضية".

وأضاف: "كل هذا من أجل اليوم.. لا أستطيع أن أصف لكم كم افتقدت هذا الشعور. افتقدت الخروج إلى الملعب، خاصة على لعبتنا، ومساعدة زملائي في الفريق، والاحتفال مع جماهيرنا بعد ذلك، بعد أكثر من عام، يمكنني الآن أن أفعل ما أحب أكثر من أي شيء آخر مرة أخرى".

وتابع: "لقد كانت رحلة طويلة، لكن كل يوم من العمل الجاد كان يستحق ذلك، شكرا لعائلتي، أصدقائي، فريقي، النادي وجماهيرنا على وقفهم بجانبني خلال هذه الفترة، وشكرا لله على منحي الإيمان والقوة". واختتم ديفيد، "لم يكن الأمر سهلا في كثير من الأحيان، لكن الله أوصلني إلى هنا اليوم. عدت إلى الملعب، عدت إلى الكرة، والآن حان وقت العودة إلى الواقع ولدينا الكثير أمامنا".

رسميا . . بيريز رئيسا لريال مدريد حتى 2029

حسم فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد الحالي، المنافسة على ذات المنصب، ليستمر في ولاية جديدة مدتها 4 سنوات. وسيظل بيريز رئيسا للنادي الملكي حتى 2029، في ظل عدم تقدم أي مرشح آخر في الانتخابات الرئاسية وانتخابات مجلس الإدارة التي تمت الدعوة لها يوم 8 جانفي الجاري، وانتهت مهلة تقديم الترشيحات يوم أول أمس. وأعلنت اللجنة الانتخابية للنادي منذ قليل، أن فلورنتينو بيريز سيظل رئيسا للنادي، دون تحديد موعد للانتخابات في ظل عدم وجود مرشحين آخرين. وفقا للمادة E.2.40 من النظام الأساسي للنادي الملكي: "في حالة وجود مرشح واحد فقط صالح، يتم إعلان أفراد قائمته تلقائيا كأعضاء في مجلس الإدارة الجديد". وجاء في قرار اللجنة الانتخابية: "نظرا لتقدم مرشح واحد معتمد، وبناء على المادة 40، القسم E، النقطة 2 من النظام الأساسي للنادي، يعلن السيد فلورنتينو بيريز رئيسا لنادي ريال مدريد". وتعد هذه الولاية السابعة لبيريز على رأس النادي، وسيتم في الصيف المقبل الاحتفال بمرور 25 عاما على وصوله لرئاسة النادي، مع فترة انقطاع دامت ثلاث سنوات بين عامي 2006 و2009 عندما استقال من المنصب. في عام 2000، هزم بيريز الرئيس السابق لورينزو سانز في الانتخابات التي أجريت يوم 17 جويلية. أما في عام 2004، ففاز بفارق كبير أمام المرشحين الآخرين، وهما لورينزو سانز نفسه وأرتورو بالداسانو. و بانتخابات أعوام 2009، 2013، 2017، 2021، تم إعلانه رئيسا تلقائيا، كما هو الحال الآن، لعدم وجود مرشح آخر. ويتألف مجلس الإدارة الجديد، إضافة إلى الرئيس فلورنتينو بيريز، من أربعة نواب للرئيس، مع السكرتير، و13 عضوا.



بروسيا دورتموند يحدد بديل نوري شاهين

استقر مسؤولو نادي بروسيا دورتموند الألماني على بديل نوري شاهين، المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بالنادي، حال إقالته، في ظل تعثر نتائج الفريق. ويات نوري شاهين مهددا بمغادرة بروسيا دورتموند بسبب سوء نتائج الفريق على مستوى الدوري الألماني ودوري أبطال أوروبا للموسم الجاري 2024-2025. ووفقا لما ذكرته شبكة "سكاي سبورتنس"، فإن مسؤولي نادي بروسيا دورتموند سينتظرون حتى مباراة بولونيا القادمة في دوري أبطال أوروبا للموسم الحالي، وفي حال تعرض الفريق للخسارة سيتم إقالة نوري شاهين. وأشارت الشبكة إلى أن الهولندي إريك تين هاج، المدير الفني السابق لمانشستر يونايتد، هو المرشح الأوفر حظا لقيادة بروسيا دورتموند في حال إقالة نوري شاهين خلال الفترة المقبلة.

وتابعت الشبكة أن سيباستيان هونيس، المدير الفني الحالي لشتوتجارت، مرشح أيضا لقيادة فريق بروسيا دورتموند، إلا أنه لن يكون متاحا قبل نهاية الموسم الحالي، مقابل دفع 8 ملايين يورو شرطا جزائيا. ومن المنتظر أن يحسم مسئولو نادي بروسيا دورتموند مصير نوري شاهين بناء على مباراة الفريق أمام بولونيا في دوري أبطال أوروبا للموسم الحالي. ويستعد فريق بروسيا دورتموند لمواجهة نظيره بولونيا الإيطالي، اليوم، في إطار مواجهات الجولة السابعة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

يونيون برلين يعود لسكة الانتصارات أمام ماينز

فاز يونيون برلين على ضيفه ماينز، بنتيجة 2-1، أول أمس، في إطار الجولة 18 من عمر الدوري الألماني. وعلى ملعب أندر التن فورستيري، جاءت ثنائية أصحاب الأرض، من توقيع بينديكت هوليرباخ وروبير سكوف من ركلة جزاء، في الدقيقتين 1 و 24. وسجل للضيوف، اللاعب ناديم أميري، في الدقيقة 5 من ركلة جزاء. وبهذه النتيجة، يحقق يونيون برلين، الفوز الأول عقب 3 خسائر متتالية، ويرفع رصيده إلى 20 نقطة في المركز 12. من جانبه، تكبد ماينز، خسارته الثانية تواليها، وتجمد رصيده عند 28 نقطة في المركز السادس بجدول ترتيب الدوري الألماني.

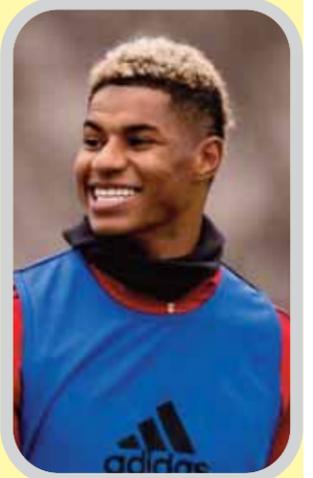
انقلاب.. أمموال بايرن على وشك إفساد صفقة ريال مدريد

اقترب ريال مدريد من خسارة إحدى الصفقات البارزة، التي خطط لإبرامها في ميركاتو صيف 2025. وكان المبرنغي ينوي التوقيع مع الكندي ألفونسو ديفيز، ظهير بايرن ميونخ، عقب انتهاء عقده في الصيف المقبل. ووفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، نجح بايرن ميونخ في سد الفجوة بين الطلبات المالية لألفونسو ديفيز والعرض الذي يقدمه البايفاري من أجل التجديد. وأشارت إلى أن ديفيز كان لديه اتفاق شفهي مع ريال مدريد، بسبب وجود فجوة مليوني يورو بين طلبه من أجل التجديد، وعرض البايفاري. وأوضحت أن نضال هوسيه، وكيل اللاعب، عقد اجتماعا مع بايرن يوم الأربعاء الماضي، لم يسر بشكل جيد، حيث تمسك ديفيز بالحصول على 15 مليون يورو سنويا (إضافة إلى مكافأة تجديد قدرها 15 مليون يورو أخرى).

لكن بايرن ميونخ كان بالكاد يعرض 13 مليون يورو، لذا انتهى الاجتماع دون اتفاق. وأعلن الوكيل، كما كان متوقفا، أن ديفيز سيغادر ميونخ، لكن جاءت مكالمة أخرى ودعوة للاجتماع يوم الجمعة الماضي، وهنا انقلبت الأمور رأسا على عقب. وقالت الصحيفة: "تقلصت الفجوة تماما بعد أن رفع بايرن عرضه يوم الجمعة بشكل مفاجئ، حتى للاعب نفسه، لكن ديفيز الآن سعيد في ميونخ وسيتقاضى مبلغا كبيرا جدا، يفوق ما كان سيحصل عليه في مدريد". وأضافت "يميل اللاعب حاليا لتجديد عقده، رغم أنه لم يحسم القرار بعد.. وبدأ ريال مدريد تقبل هذا الوضع". وتابعت: "اقترب عرض بايرن الجديد من 15 مليون يورو التي كان يطالب بها اللاعب، مع عقد لمدة 4 سنوات". واختتمت: "في ريال مدريد لم يصابوا بالذعر من سماع أنباء التجديد، لكنهم يجهدون اجتماعا مع وكيل اللاعب لمناقشة الأمر وفهم ما يحدث، لا سيما أن ريال مدريد لم يكن يُعتبر ديفيز صفقة عاجلة، على عكس الوضع مع الكسندر أرنولد ظهير ليبربول".

تضحية راشفورد تمهد طريقه نحو بوروسيا دورتموند

أصبح بوروسيا دورتموند، الأقرب لتوقيع ماركوس راشفورد، مهاجم مانشستر يونايتد، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وخرج الدولي الإنجليزي من حسابات مديره البرتغالي روبن أموري، الذي استبعده من مباريات اليوناييتد الأخيرة بشكل مفاجئ. وبحسب صحيفة "سبورت بيلد"، فإن دورتموند يريد استثمار الأموال التي جناها من بيع الهولندي دونيل ميل في الأيام الماضية إلى أستون فيلا مقابل 25 مليون يورو. وأشارت إلى وضع النادي الألماني، عينه على راشفورد، الذي يحظى أيضا باهتمام عدة أندية أوروبية، على رأسها ميلان. لكن الصحيفة أكدت أن دورتموند الأقرب للظفر بالأعب على سبيل الإعارة حتى صيف 2025 بمقابل يتراوح بين 6 إلى 8 ملايين يورو. وأضافت "إذا مضت الأمور كما هو مخطط لها، فإن راشفورد سيصل إلى دورتموند الخميس المقبل، للخضوع للفحوصات الطبية في النادي". وفي ظل حصوله على راتب مرتفع يبلغ 400 ألف يورو أسبوعيا، فإن اللاعب أبدى استعدادة للتنازل عن جزء من راتبه، من أجل إحياء مسيرته في ملاعب البوندسليغا. ومع امتداد موسم دورتموند حتى مشاركته في كأس العالم للأندية، فإن النادي الألماني سيضطر لتغطية راتب راشفورد حتى ذلك الوقت.



ضربة هجومية.. انتهاء موسم نجم ليفركوزن

سيغيب مهاجم باير ليفركوزن، ثاني الدوري الألماني، حتى نهاية الموسم، بسبب تمزق في وتر العرقوب "أكليس"، وفقا لما أعلن النادي في بيان، الأحد. وسقط الفرنسي مارتن تيريه، على أرض الملعب بعد سبع دقائق فقط من انطلاق مباراة ليفركوزن وضيغه بوروسيا مونشنغلادباخ، ضمن المرحلة 18 التي انتهت بفوز أصحاب الأرض 3-1، ممسكا بساقه اليمنى من دون أن يلمسه أي لاعب. وقال ناديه في بيان، إن التصوير بالرنين المغناطيسي "أكد وجود تمزق في وتر العرقوب الأيمن". وينضم تيريه (27 عاما) إلى قائمة المهاجمين المصابين لدى حامل اللقب، مع النيجيري فيكتور بونيفاس والمغربي أمين عدلي. بدوره، أشار سيمون رولنز المدير الرياضي ليفركوزن، إلى أن الإصابة "ضربة قاسية لمارتن ولنا كناد"، حيث من المقرر أن يخضع اللاعب لعملية جراحية الإثنين. وانضم تيريه إلى ليفركوزن في الصيف الماضي قادما من رين الفرنسي، وسجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة في الدوري هذا الموسم. ويحتل ليفركوزن المركز الثاني بـ 41 نقطة، بضارب أربع نقاط عن المتصدر.



تحديد مدة غياب ساليبا عن أرسنال

كشف تقرير صحفي فرنسي، تطورات إصابة ويليام ساليبا، مدافع أرسنال. وغاب ساليبا عن مباراة أرسنال أمام أستون فيلا، يوم السبت، على ملعب الإمارات، التي انتهت بالتعادل الإيجابي 2-2. وبحسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية، فإن ساليبا سيغيب عن صفوف أرسنال لمدة أسبوعين، بسبب إصابة عضلية. وأوضحت الصحيفة، أن ساليبا يسابق الزمن على أمل اللحاق بمواجهة مانشستر سيتي، والتي من المقرر أن تقام يوم 2 فيفري المقبل في الجولة 24 بالدوري الإنجليزي الممتاز. وبالتالي تؤكد غياب ساليبا عن مواجهتي دوري الأبطال المقبلتين أمام دينامو زغرب وجيرونا، بالإضافة إلى مباراة وولفرهامبتون في الدوري الإنجليزي. ويحتل أرسنال المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 44 نقطة.

أمورييم: ربما نكون أسوأ فريق في تاريخ مانشستر يونايتد

قدم مدرب مانشستر يونايتد روبن أمورييم، ردا صامدا على أسئلة متعلقة بسوء أداء فريقه، بعد خسارة جديدة على أرضه أولد ترافورد، أمام برايتون 1-3 مساء أول أمس، ضمن الجولة الـ22 من الدوري الإنجليزي. وبدأ مستوى يونايتد خلال اللقاء غير مقبول، ولم يجد برايتون صعوبة في تحقيق الفوز، مستمرا ارتباك الفريق المضيف الذي تلقى خسارته العاشرة بالمسابقة هذا الموسم. وقال أمورييم في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتنس": "خسارة أخرى على أرضنا وهذا غير مقبول. يمكننا أن نلعب جيدا أحيانا لكن في مساحات صغيرة من الوقت، لا يكون الأمر ثابتا. نشعر بالتوتر ونعاني بعد استقبال هدف ثم يصعب علينا تغيير الأمور". وأضاف: "نشعر بالقلق والتوتر حقا. يمكن أن نشعر بذلك في الملعب ولكن لا يمكننا إنهاء المباريات بهذه الطريقة. بغض النظر عن النتيجة، يجب أن نكون فريقا مختلفا في جميع الجوانب". وتابع: "كان برايتون مرتاحا. خسرتنا مرة أخرى على أرضنا وهذا غير مقبول. نحن بحاجة للتغيير بسرعة". وحول ما إذا كان الأمر سيستمر على هذا النحو لفترة من الوقت، أجاب أمورييم: "هذا واضح. لن أغير نظرتي، أنا واضح بشأن ذلك". وأردف: "سيعاني اللاعبون، وسيعاني المشجعون، أنا أسف. لدي طريقة واحدة للقيام بالأشياء لكننا بحاجة إلى النجاة من هذه اللحظة".

فودين بعد السداسية: الهدف هو البقاء ضمن الأربعة الأوائل

أكد الإنجليزي فيل فودين، نجم مانشستر سيتي، أن فريقه قدم أفضل أداء له هذا الموسم أمام إيسويتش تاون. واكتسح مانشستر سيتي مضيقه إيسويتش تاون، بسداسية نظيفة، مساء أول أمس، على ملعب بورتمان رود، ضمن لقاءات الجولة 22 للبريميرليغ. وقال فودين، في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتنس" عقب المباراة: "ربما كان هذا هو أفضل أداء هذا الموسم من حيث اللعب الشامل، لقد حافظنا على الكرة في الأوقات المهمة ودافعنا بشكل جيد.. كان هذا أحد أفضل عروضنا هذا العام". وأضاف: "نحن نكتسب زخما، والحفاظ على لياقة اللاعبين أمر مهم، أعتقد أن السبب في ذلك هو أن اللاعبين أصبحوا في حالة أفضل، وأن الفريق أصبح أكثر ترابطا". وتابع: "عندما نسجل لا نتعجل، نحافظ بالكرة، وكان بناء اللعب مهما اليوم". وعن تسجيله ستة أهداف في آخر ست مباريات بالدوري الإنجليزي الممتاز، علق: "لقد تعلمت كل شيء منه (المستوى السنين). وأوضح: "من الجيد أن أعود وأسجل الأهداف بابتسامة على وجهي وأستمتع بكرة القدم.. أريد الاستمرار وإضافة المزيد إلى ذلك.. لا أحد يعرف ما قد يحدث.. الهدف هو البقاء ضمن الأربعة الأوائل". بهذا الانتصار، قفز مانشستر سيتي للمركز الرابع مؤقتا برصيد 38 نقطة، بفارق 12 نقطة عن ليسترول المتصدر ولريديز لقاء موجل، فيما توقف رصيد إيسويتش عند 16 نقطة.

طوفان مانشستر سيتي يجتاح إيسويتش بسداسية

استعاد مانشستر سيتي نفمة الانتصارات باكتساح إيسويتش تاون في عقر داره بنتيجة (6-0)، أول أمس، في إطار منافسات الجولة 22 من الدوري الإنجليزي الممتاز. سداسية السيتي جاءت عن طريق فيل فودين "ثانوية"، ماتيوكوفاسيتش، جيريمي دوكو، إيرلينغ هالاند وجيمس مكاتي، وذلك في الدقائق 27، 30، 42، 49، 57 و69.

بهذا الانتصار، قفز السيتيز للمركز الرابع مؤقتا برصيد 38 نقطة، فيما توقف إيسويتش عند 16 نقطة في المركز الثامن عشر. وكان مانشستر سيتي قد تعادل في الجولة الماضية خارج دياره أمام برينتفورد (2-2). أول فرصة حقيقية جاءت عن طريق السيتي عبر هالاند، الذي أطلق تسديدة من داخل منطقة الجزاء، لكن كريستيان والتون تصدى لها ببراعة، لتتحول إلى ركنية. ووجه كوفاسيتش تسديدة من على حافة منطقة جزاء إيسويتش، لكنها علت العارضة. وجاء الرد من إيسويتش بفرصة خطيرة عن طريق هاتشينسون، الذي تلقى تمريرة على حافة منطقة الجزاء، لكنه سد الكرة أعلى المرمى. وبعد عرضية من ركنية، ارتقى أوشي لعرضية من الجانب الأيسر، ليقابلها برأسية قوية في منتصف المرمى، لتجد إيدرسون في طريقها. ونال السيتي مراده بالتقدم بهدف أول عن طريق فودين، الذي تلقى تمريرة عرضية من دي بروين، ليتسلم الكرة قبل أن يودعها الشباك بيسراه. وسرعان ما عزز الضيوف تقدمهم بهدف ثان عبر كوفاسيتش، الذي أطلق تصويبة صاروخية عجز الحارس والتون عن التصدي لها. وكرر دي بروين سيناريو الهدف الأول بعدما أرسل تمريرة عرضية نحو فودين، الذي قابلها بلمسة مباشرة، حاول حارس إيسويتش إبعادها، لكنها لاسسته ومرت إلى الشباك. وحافظ الفريق السماوي على تقدمه حتى نهاية الشوط الأول لصالحه بثلاثية دون رد. بعد دقائق معدودة من بداية الشوط الثاني، عزز السيتي تقدمه بهدف رابع من تسديدة أرضية وجهها دوكو على يسار حارس أصحاب الأرض. وتواصلت هجمات السيتي، ليحصل هالاند على تمريرة حريرية من دوكو داخل منطقة الجزاء، ليودعها الشباك بلمسة مباشرة. بعدها بدقيقتين، عاد هالاند لتهديد مرمى إيسويتش من جديد بتسديدة حولها والتون إلى ركنية وتواصل المد الهجومي للضيوف، ليرسل كوفاسيتش تمريرة طويلة متقنة نحو مكاتي داخل منطقة الجزاء، ليقبل الأخير الهدية ويودع الكرة برأسه داخل الشباك بطريقة رائعة. وعجز إيسويتش أمام قوة السيتي العاتية، ليغفل في تشكيل أي خطورة، فيما حافظ الضيوف على تقدمهم وقاموا بتهدئة إيقاع اللاعب حتى إطلاق الحكم صافرة نهاية المباراة.

غوارديولا يحث فودين على تكرار خطوة هالاند

أعرب بييب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، عن رغبته في أن يسير فيل فودين على خطى زميله النرويجي إيرلينغ هالاند، ويلتزم بمسيرته الاحترافية بالكامل مع الفريق. ووقع هالاند الأسبوع الماضي عقدا جديدا مدهلا لمدة تسعة أعوام ونصف العام مع مانشستر سيتي، مما يبقيه في النادي حتى عام 2034. واحتفل هالاند بعقده الجديد، بتسجيله هدفا خلال فوز مانشستر سيتي الكاسح 6/0 على مضيفه إيسويتش تاون، أول أمس الأحد، في المرحلة الـ22 لبطولة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، فيما شهد اللقاء أيضا تسجيل فودين هدفا.

واستعاد فودين الكثير من بريقه مؤخرا، عقب تسجيله 5 أهداف في مبارياته الثلاث الأخيرة مع سيتي بالدوري الإنجليزي الممتاز. ويستمر عقد فودين الحالي مع سيتي حتى عام 2027. لكن غوارديولا قال: "لا ينبغي أن يرحل".

وصرح غوارديولا عقب المباراة، التي ساهمت في ارتفاع رصيد فريقه إلى 38 نقطة، ليتقدم للمركز الرابع بترتيب البطولة "يمكن لفودين أن يكون لاعبا في ناد واحد وينتهي مسيرته هنا ويلعب لسنوات عديدة، عطفًا على عمره حاليا وبالنظر لرصيده التهديفي وعدد المباريات وعدد تمريراته الحاسمة والأخلاقيات التي يتمتع بها".

وأضاف "أهم صفة يتمتع بها هي أن لديه غريزة تهديفية تجري في دمه وعظامه وفي ذهنه عندما يتواجد حول منطقة الجزاء. إنه يفكر، ويقول لنفسه (سوف أسجل)".

وشدد المدرب الإسباني "ليس من السهل العثور على تلك الموهبة".

لهذا السبب أريد أن أحاول وضعه في مراكز محورية لأنه يتمتع بجودة معينة".

وتابع "تحدثنا عدة مرات على مدار الشهر أو الأسابيع الماضية، لقد كان فتى مختلفا تماما في بداية الموسم مع بعض المشاكل، لأنه بشر وأحيانا في مسيرة طويلة يكون لديك انتكاسة، إنه أمر طبيعي".

واختتم غوارديولا حديثه قائلا "لكننا سعداء حقا لأنه سعيد مرة أخرى ويستمتع باللعب وهذا جيد حقا لنا جميعا".

التوقيع للجماهير أزمة رافقت عالم كرة القدم.. غوارديولا آخر أبطالها

انتشرت عدة مقاطع فيديو، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، في الفترة الأخيرة، أظهرت دخول نجوم في عالم كرة القدم، من لاعبين ومدربين، في أزمات، بسبب ظاهرة التوقيع للجماهير. آخرهم كان مدرب مانشستر سيتي الإنكليزي، بيب غوارديولا (53 عاماً)، الذي ظهر في مقطع فيديو، اليوم الاثنين، وهو غاضب من مجموعة مشجعين ينتظرون منه دائماً التوقيع على أنواع مختلفة من القمصان، ثم بيعها لمن يدفع أعلى سعر. وبحسب تقرير صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، الاثنين، فقد عاتب مدرب نادي مانشستر سيتي الإنكليزي، بيب غوارديولا (53 عاماً)،

عاماً، هؤلاء المشجعين، لمنعه من القيام بذلك مرة أخرى، بالإضافة إلى قيامه بتقديم العديد من النصائح المباشرة. وقال غوارديولا في مقطع الفيديو: "لا تأتوا إلى هنا بعد الآن. أقول لكم هذا مرة أخرى."

وأضاف: "اعتنوا بأنفسكم بشكل أفضل. هذا الأمر من الممكن أن يكون لكبار السن ليس لكم. ما هو حلمك؟ أخبرني ما هو حلمك؟". وقبل انتقاله إلى نادي ريال مدريد، وتحديداً في مارس 2024، أثار النجم الفرنسي، كيليان مبابي (26 عاماً)، الجدل لدى وصوله رفقة فريقه السابق باريس سان جيرمان إلى إقليم الباسك في إسبانيا، لمواجهة ريال سوسيداد ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا، وطلب مشجعون توقيع مبابي، وحمل أحدهم شعار ريال مدريد مكتوباً عليه: "مبابي تعال إلى منزلك"، لكن النجم الفرنسي تجاهله ورفض التوقيع عليه. وفي الشهر ذاته، رفض لاعب توتنهام، سون هيونغ مين، التوقيع على "أوتوغراف" لأحد الأشخاص، حيث كشف تقرير سابق لصحيفة ديلي ميل البريطانية أن الشخص ليس من جماهير النادي اللندني، وإنما تاجر يستغل اسم اللاعب، من خلال جمع توقيعات النجم الكوري على بعض المنتجات، ثم بيعها بمبالغ كبيرة للجماهير.

وفي نوفمبر 2023، تم بوقع المدافع الإسباني المخضرم،

سيرجيو راموس (38 عاماً)، على قميص فريقه السابق ريال مدريد، وأبعده بيده خارج سيارته في مناسبتين، رغم إصرار المشجع على ذلك، ليخرج راموس عن صمته، بمنشور عبر حسابه في منصة إكس، كتب فيه: "قبل تلك اللحظة وقعت بالفعل على نحو ستة قمصان لنادي ريال مدريد، فهناك أشخاص يبيعونها في المزاد العلني، أو عبر الإنترنت".

نيمار يتعد عن دائرة الأضواء.. انخفاض مرعب في القيمة السوقية

ابتعد مهاجم نادي الهلال السعودي، البرازيلي نيمار دا سيلفا (32 عاماً)، عن دائرة الأضواء بشكل كبير، بعد الانخفاض المرعب في قيمته السوقية، رغم قيمته الفنية الكبيرة، التي جعلته أحد نجوم الصف الأول، خلال السنوات الماضية، خاصة عندما كان مع برشلونة الإسباني أو باريس سان جيرمان الفرنسي. وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، أمس الأحد، أن اسم البرازيلي نيمار دا سيلفا ما زال هو الصفقة الأعلى في تاريخ كرة القدم، عندما قرر الرحيل من برشلونة إلى باريس سان جيرمان الفرنسي، مقابل أكثر من 220 مليون يورو، لكن السنوات الماضية كانت كفيفة بتراجع قيمته السوقية بشكل مرعب، بسبب كثرة الإصابات التي تعرض لها، وغيابه عن خوض المواجهات، بالإضافة إلى المشكلات التي يقع فيها خارج الملاعب، ما أثر على صورته العامة لدى الشركات الراعية. وأوضحت أن إدارة نادي الهلال السعودي تعلم جيداً أن دفع مبلغ 80 مليون يورو في صفقة نيمار، الذي رحل عن باريس سان جيرمان، وغيابه عن الملاعب بسبب كثرة الإصابات، تعتبر خاسرة لجميع المقاييس، مع الأخذ في الاعتبار ارتفاع رواتب صاحب الـ 32 عاماً، الذي سيأخذ ما مجموعه 200 مليون يورو، مقابل عامين مع الفريق السعودي. وتابعت أن أندية عديدة، أبرزها إنتر ميلان الأميركي، قامت بإغلاق الباب أمام نيمار دا سيلفا، رغم أن البرازيلي عبر عن رغبته الكبرى في العودة إلى خوض المواجهات رفقة زميليه السابقين: الأرجنتيني ليونيل ميسي والأوروغوياني لويس سواريز، في وقت سابق، ما يعني أن مستقبل صاحب الـ 32 عاماً سيكون مقتصر على العودة فقط إلى فريقه السابق، سانتوس البرازيلي. واختتمت الصحيفة بالإشارة إلى أن نيمار دا سيلفا تراجع قيمته السوقية من 200 مليون يورو، في عام 2017، إلى 15 مليون يورو في الوقت الحالي، ولم يعد يمتلك النجومية المطلقة، التي تجعله يحدد النادي، الذي يرغب في اللعب معه، على عكس السنوات الماضية، وأصبحت أيامه قريبة من نهايتها مع الهلال السعودي، الذي يعمل على التخلص من عقده، والسماح له بالرحيل، لأنه بات يمثل عبئاً مالياً، خاصة أنه لا يلعب المباريات، بسبب كثرة غيابه، نتيجة الإصابات التي يتعرض لها.

كيربوس يكشف خفايا أزمته الصحية بعد وداع بطولة أستراليا

خسر اللاعب الأسترالي نيك كيربوس (29 عاماً)، أمام البريطاني جاكوب فيرنلي، أمس الاثنين، في الدور الأول من بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، أولى البطولات الأربع الكبرى "غرانด์ سلام" لهذا العام، بعد هزيمته بنتيجة (0-3)، ليودع البطولة سريعاً، رغم الدعم الذي وجده من الجماهير الأسترالية التي ساندته من أجل التآلق بعد غيابه عن البطولة في آخر عامين. ونقل موقع يورو سبورت باللغة الفرنسية تصريحات كيربوس في المؤتمر الصحفي بعد الخسارة، إذ قال: "من الناحية الواقعية، لا أرى نفسي أخوض منافسات الفردي هنا مرة أخرى. لقد كان الأمر مميّزاً، كان جيداً حقاً. لم أكن أرغب في الاستسلام والرحيل أو الاعتزال. كنت أعاني جسدياً، كما أنني أحترم خصمي. لقد انتظر المشجعون ساعات لرؤيتي اللعب، لهذا واصلت اللعب. كما قلت، لا أعرف كم مرة سأعود إلى هنا مستقبلاً". واستعاد كيربوس جانباً من المعاناة التي واجهها في السنوات الماضية، قائلاً: "أتذكر أنني تعرضت لاستهجان الجماهير عندما خسرت في خمس مجموعات. لقد بذلت قصارى جهدي، لكنني خسرت وتعرضت لانتقاد الجماهير. لقد وصلت إلى نهاية مسيرتي المهنية، إذ كنت أخوض المباريات بـ 65% من طاقتي. بالنسبة لهم رؤيتي أقاتل وأواصل بذل الطاقة، فهذا يعني الكثير، لأنني أشعر وكأنني وهبت حياتي للتنس، وحاولت أن أقدم للجماهير عرضاً في كل مرة كنت أذهب فيها إلى الملعب". وتابع كيربوس استعراض الصعوبات التي واجهت مسيرته، مضيفاً: "أجريت عملية جراحية في معصمي منذ 16 شهراً. اعتقد أنني لم ألعب بطولة غرانด์ سلام لمدة 800 يوم، أو 859 يوماً، أو شيئاً من هذا القبيل. لقد بقيت متحزراً طوال تلك الأيام التي كنت أشاهد فيها الآخرين يلعبون وأنا أعاني. اعتقد أن كل هذه الأخطاء كانت بسبب أن جسدي كان يقوم بجهود إضافية بسبب المشكلة في معصمي. إنه أمر صعب للغاية. ليس من الجميل بالنسبة لي أن أذهب إلى الملعب ولا أفكر في التكتيكات والأجواء، والمكان الذي سأضرب فيه الكرة". ويعتبر كيربوس من أشهر لاعبي التنس في السنوات الأخيرة، بعدما أثار جدلاً كبيراً بسبب التصريحات التي أدلى بها، وهجومه على عدد من نجوم كرة المضرب، خاصة المصنّف الأول عالمياً الإيطالي يانيك سينر، الذي كان عرضة لانتقادات متكررة من قبل اللاعب الأسترالي على خلفية قضية تناول المنشطات.

إرشادات غذائية لفائدة الرياضيين

ممارسة المصابين بالسكري للرياضة

الرياضة والصحة وجهان لعملة واحدة بالنسبة للجميع ولمرض السكري، فبالإضافة إلى الفوائد المعروفة لممارسة الرياضة، مثل بناء وتقوية العضلات، حماية القلب والأوعية الدموية، الرفع من مستوى تحمل القلب والربو، تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم والحفاظ على الوزن السليم، تحسن ممارسة الرياضة أيضا من عمل الأنسولين لدى مرضى السكري ومن الممكن أن تحسن من الحاجة إلى تناول الأدوية. كذلك، تخفف ممارسة الرياضة من التوتر، الضغوطات والقلق، تحسن من مستوى التركيز وتخفف من الشعور بالجوع، فتقليل السعرات الحرارية لدى مرضى السكري يجب ألا يقتصر فقط على تخفيف الوجبات أو استبدال السكر الأبيض بالسكر الورد وتناول الأغذية خفيفة الدم فحسب، بل يجب إدراج الرياضة جنباً إلى جنب طبعا بعد موافقة الطبيب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لممارسة الرياضة والتمارين الإيروبية أن تمنع حصول مضاعفات مرض السكري وأن تحسن من احتمال الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى أنها تساعد في حرق الدهون الزائدة في الجسم والتحكم بمستوى الجلوكوز، ولكن من المهم التذكير أن على مرضى السكري، بشكل خاص، الانتباه والمحافظة على قوانين الحذر والسلامة، كي لا يسببوا لأنفسهم الضرر بسبب مرضهم. في البداية، من الضروري الحصول على موافقة الطبيب المعالج قبل البدء بممارسة رياضة جديدة، عندما تخرجون لممارسة الرياضة في الصالة الرياضية أو المشي أو أية رياضة أخرى خارج المنزل، عليكم أن تأخذوا معكم 15 غراماً على الأقل من السكريات، مثل كوب ونصف الكوب من عصير الفواكه، أو 5 حبات من الحلوى أو مكعبات الجلوكوز، وذلك تحسباً لحالة انخفاض مستوى السكر في الدم وأنتم بعيدون عن البيت. يجب ملاءمة الحذاء لنوع الرياضة التي تمارسونها، لمنع الإصابات والجروح في القدمين. كذلك، ينصح بارتداء جوارب خاصة للرياضة مصنوعة من البوليستر لمنع الاحتكاك الزائد الذي يمكن أن يسبب الإصابة بالجروح، وقبل ممارسة الرياضة والتعالج الحذاء، تفحصوا جيداً للتأكد من عدم وجود جروح أو تقرحات على الرجلين. عندما تخرجون إلى ممارسة الرياضة التزود ببطاقة هوية معكم، تحسباً لحالة الإصابة بالإغماء أو تشنجات، خاصة إذا توجهت لتلقي المساعدة الطبية، كذلك، يفضل أن تحملوا معكم دائماً جهازاً لفحص مستوى السكر في الدم. يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة الرياضة وبعدها، ينصح باستشارة الطبيب بالنسبة لمستوى السكر الملائم في الدم قبل ممارسة الرياضة، هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يستعملون الأنسولين. إذا شعرتم بالرعشة، القلق، الترقق الزائد أو أي تغيير غير عادي في نظم القلب توقفوا عن ممارسة الرياضة وافحصوا مستوى السكر في الدم، إذا كان منخفضاً فتناولوا حلاً من أحد المأكولات التي أحضرتموها معكم من البيت. ينصح ببدء كل تمرين بتمارين لتدفئة العضلات لمدة 5-10 دقائق، لكي يكون الجسم مستعداً للرياضة ولا يتم مضاجنته بتمارين صعبة ومكثفة. ينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة في اليوم، ليس بالضرورة بشكل متواصل، بل من الممكن تقسيمها خلال النهار 10 دقائق في الصباح، 10 دقائق عند الظهر و10 دقائق في المساء. أنواع الرياضة التي ينصح بها لمرضى السكري هي التمارين الإيروبية مثل المشي، الهرولة، العدو الخفيف، الزلاجات، كرة المضرب، التجديف، قفز الحبل، السباحة، ركوب الدراجة، كرة السلة، دراجة التمارين وآلة المشي لأنها تحسن من صحة الجسم وتتطلب عمل مجموعة العضلات الكبيرة. هنالك بعض أنواع الرياضة التي لا تعتبر تمارين إيروبية، ولذلك فهي أقل فائدة لمرضى السكري مثل ركوب الخيل، كرة القدم، الكرة الطائرة. ينصح بممارسة أنواع الرياضة التي تشمل أكثر من مشارك واحد، وبهذه الطريقة يمكن تطوير علاقات اجتماعية والتعرف على أشخاص جدد. السباحة تساعد جداً على الاسترخاء، وينصح بممارستها لمن يعاني من التهاب المفاصل، لأنها لا تمارس الضغط على المفاصل وتمكن من الاسترخاء والراحة في الماء. إذا كنتم تمارسون الركض أو المشي، حاولوا تغيير مسار المشي في كل مرة كي لا تصابوا بالملل، وتعتبر أعمال البيت نشاطات رياضية صحية وينصح بممارستها لمرضى السكري. استعملوا الدرج بدل المصعد الكهربائي، دائماً إذا كان الطابق المطلوب من الطوابق العليا في البناية، حاولوا صعود نصف المسافة على الأقل بواسطة الدرج، إذا كنتم تعملون في مكتب كبير وتريدون التحدث مع زميل لكم في المكتب، لا تكلموه في الهاتف وإنما توجهوا إليه بشكل شخصي.

يختلف النظام الغذائي للرياضيين باختلاف العمر، والجنس، ونوع الرياضة التي يمارسها الشخص. فعلى سبيل المثال، عند القيام بالتمارين الرياضية رغبت في تخفيف الوزن يجب أن يقلل الشخص من تناول السعرات الحرارية اليومية مع ضرورة الالتزام بتناول الطعام من كافة المجموعات الغذائية وبكميات محسوبة، في حين عند القيام بالرياضة رغبت في بناء العضلات عندها قد يحتاج الرياضي إلى عدد كبير من السعرات الحرارية لبناء الأنسجة وتزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالتمارين الرياضية الشاقة. يجب ألا يقلل الرياضي في طعامه بغرض إنقاص الوزن؛ كون البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائماً ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي بالتالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد. يفضل التقليل من استعمال المكملات الغذائية، ومكملات الكربوهيدرات، وبدائل الوجبات من السوائل التي من المفترض أنها تساعد في بناء العضلات؛ كون المصادر الغذائية الطبيعية أفضل بكثير من المكملات الغذائية. ضرورة الاعتدال في استخدام مادة الكافيين التي تساعد الرياضيين على رفع الأداء الرياضي، وزيادة الطاقة، وتأخير الإحساس بالتعب، وزيادة الانتباه واليقظة، وتحفيز الجهاز العصبي، ولكن إذا استعملت بكميات كبيرة قد تؤدي إلى الغثيان، والصداع، وزيادة في ضربات القلب، وارتجاف العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من فقدان السوائل مما يؤدي إلى الجفاف إضافة إلى التقليل من تناول الأغذية المالحة والمدخنة التي تسبب العطش، وضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضي الشاق وكذلك أثناءه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفاقد من السوائل. لا ينصح أبداً بتناول مشروبات الطاقة للرياضيين، فبالرغم من أنه قد يشعر الرياضي بعد تناولها باليقظة والنشاط ولكن سرعان ما يشعر بالخمول والإرهاق بعد فترة من تناولها مما قد يؤثر على أداء الرياضي، بالإضافة إلى أضرارها البالغة على الجسم وخاصة على القلب. يفضل تناول الوجبات الكبيرة قبل التمرين بـ 3-4 ساعات، وذلك لإعطاء الجسم فرصة كافية لهضم الطعام حيث أن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة قد يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما قد يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية. كما يفضل أن تحتوي هذه الوجبة الكبيرة على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة (كربوهيدرات بطيئة الامتصاص) لأنها تزود الجسم بالطاقة طوال مدة التمرين وتؤخر من الشعور بالتعب، ويفضل اختيار المشروبات غير معالجة لاحتوائها على الألياف التي تبطن أكثر من عملية الامتصاص وبالتالي تزود الجسم بطاقة لمدة أطول وتوجد في الحبوب الكاملة مثل حب القمح الكامل، والشعير، أو الخبز النشوية مثل البطاطا، والذرة، والبقوليات، كما يفضل أن تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين لتخفيف من ألم العضلات وإعادة بناء النسيج العضلي، بالإضافة إلى نسبة قليلة من الدهون. يفضل تناول وجبة خفيفة عند اقتراب التمرين، أي قبل التمرين بنصف ساعة، مع مراعاة أن تكون الوجبة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة (كربوهيدرات سريعة الامتصاص) مثل العسل، والتمر، والعصير، وذلك لإمداد الجسم بالطاقة. تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين، لأنها غنية بالدهون التي تبطن من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، وغنية بالصوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش، بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي. يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين، فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل 2-2.5 كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين، وحوالي 1 كوب قبل التمرين بربع ساعة. وخلال التمرين، ينصح بشرب الماء فقط، وذلك لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى. حيث ينصح بشرب الماء بمعدل 2/1-1 كوب كل 15-20 دقيقة من التمرين. أما بعد التمرين فيجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشر دقيقة بعد التمرين لتعويض

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

الطبع: SAMPRAL

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

من أجل إشراككم توجّهوا إلى المؤسسة الوطنية للإعلام والنشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

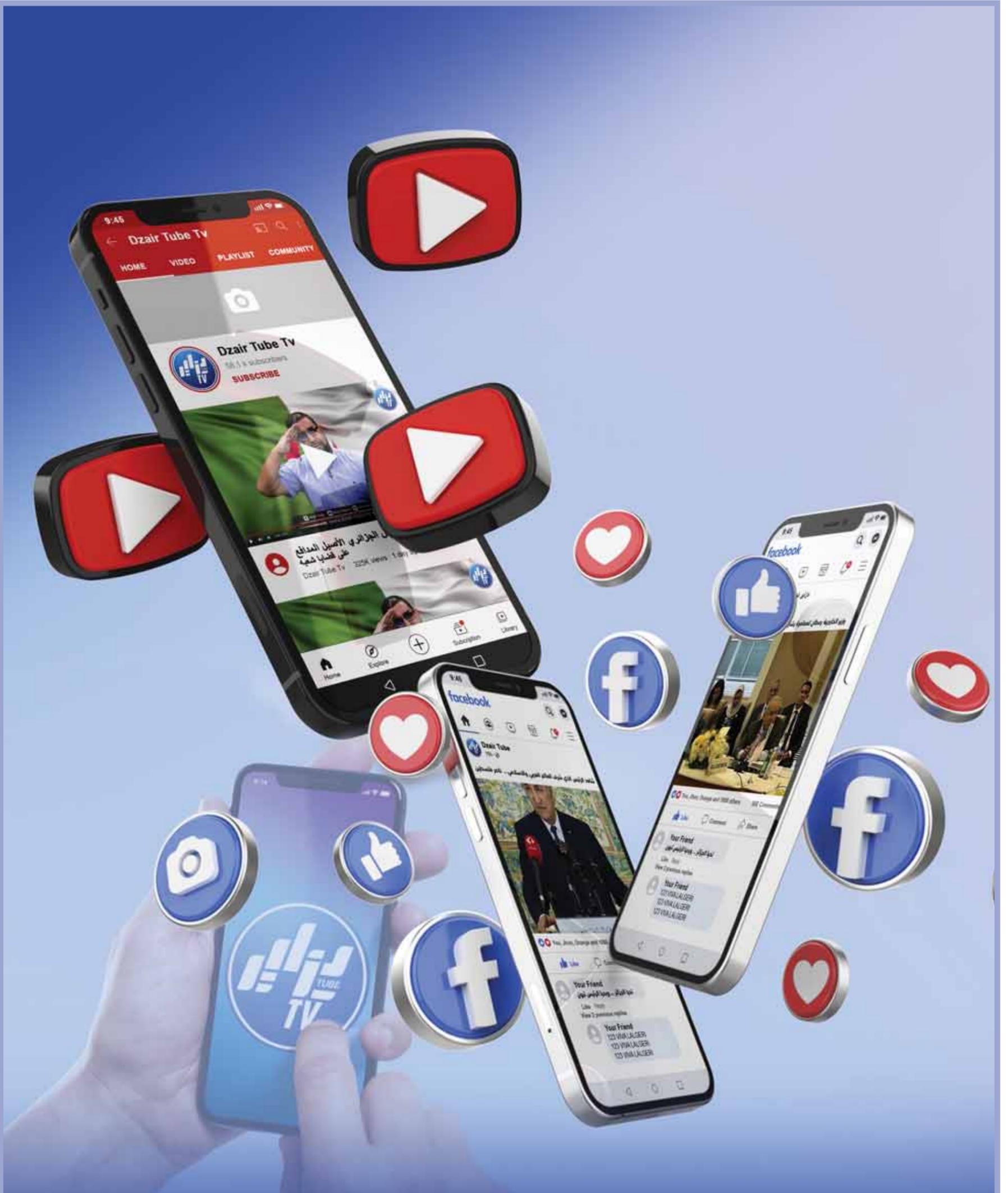
agence.regie@anep.com.dz

agence.oran@anep.com.dz

agence.algeria@anep.com.dz

agence.marjla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

