

بيتكوفيتش: "يجب التأهل إلى المونديال قبل التفكير في الكان"

"المونديال" أولاً..

قال إن
مجموعة
"الخضر"
ليست
سهلة

■ "نملك فكرة عن منافسينا
في "الكان" وهدفنا الدور الثاني"

"محاربو
الصحراء"
يستهلون "الكان"
بمواجهة السودان
في 24
ديسمبر



يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 29 جانفي 2025 الموافق لـ 29 رجب 1446 هـ العدد: 1153 الثمن: 30 دج



ناصر سنجاق في
تصريح لـ "دزاير توب":
"لم تعد هناك
منتخبات صغيرة
أو كبيرة
ومجموعتنا
صعبة للغاية"

شياخة
يحلم بالمشاركة
مع "الخضر"
في تصفيات
"المونديال"

قال إن مجموعة "الخضر" متوازنة

قريشي: "ثقتنا كبيرة في بيتكوفيتش
واللاعبين وهذا ما أخشاه في الكان"



رفيق صايفي:
"المنتخب الوطني
يمتلك الجودة
للمنافسة
على اللقب
الأفريقي"



بعد الكشف عن
قرعة "كان 2025"
أفضلية
تاريخية
لـ "الخضر" أمام
المنافسين وغينيا
الاستوائية
الاستثناء





GROUP E



ALGERIA



BURKINA FASO



EQUATORIAL GUINEA



SUDAN

بعد الكشف عن قرعة "كان 2025"

أفضلية تاريخية لـ "الخضر" أمام المنافسين وغينيا الاستوائية الاستثناء

تعرف المنتخب الوطني الجزائري على منافسيه في مسابقة كأس أمم إفريقيا 2025، من خلال القرعة التي جرت مساء أول أمس، والتي أوقعت "الخضر" بالمجموعة الخامسة رفقة كلا من منتخب بوركينا فاسو والسودان وغينيا الاستوائية، حيث يمتلك أشبال المدرب فلاديمير بيتكوفيتش أفضلية في تاريخ المواجهات المباشرة.

تفوق واضح لـ "الخضر" أمام "سقور الجديان"

وسيستهل المنتخب الوطني مشواره في "كان 2025"، بملاقاة منتخب السودان في صدام عربي بطعم إفريقي، والتي ستكون السادسة بين الفريقين، بخمس لقاءات رسمية وودية واحدة، ويتجاز التاريخ، لمصلحة المنتخب الجزائري على كافة الأصعدة، إذ حقق "الخضر" أربع انتصارات، في حين كان التعادل سيد الموقف في مباراتين، حيث كانت أول مباراة بين الجزائر والسودان في 12 ديسمبر 1980، بمدينة قسنطينة، خلال ذهاب الدور الثاني للتصفيات الإفريقية المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 1982، وفازت الجزائر بهدفين دون رد، بينما كان آخر لقاء بين الفريقين يوم السبت 16 ديسمبر 2021، ضمن الجولة الأولى من بطولة كأس العرب بقطر، وشهدت تفوق واضح لرفقاء بغداد بونجاح الذين تفوقوا برعاية نظيفة.

المنتخب الوطني يتقدم في عدد الانتصارات أمام بوركينا فاسو

وفي الجولة الثانية من النسخة المقبلة لـ "الكان"، يواجه المنتخب الجزائري نظيره منتخب بوركينا فاسو، وهو رقم 4 بين الفريقين، ففي مجموع المباريات يتقدم "الخضر" بـ 10 انتصارات مقابل 5 لبوركينا فاسو، بينما انتهت 8 مباريات بالتعادل، وقد تقابل المنتخبان 13 مرة في المباريات الرسمية، بينما جرت 10 الأخرى في إطار ودي، وجرى أول لقاء بين منتخبي الجزائر وبوركينا فاسو عام 1967 لحساب تصفيات كأس إفريقيا للأمم 1968 بأثيوبيا، حيث فازت الجزائر في واغادوغو (2-1)، فيما انتهى آخر لقاء بين "الخضر" و"الخيول" على وقع التعادل (2-2)، في الجولة الثانية من دور مجموعات كأس إفريقيا 2023 بكونغو ديفوار، خلال شهر جانفي 2024.

التكاثر يسود أمام غينيا الاستوائية وذكرى سينة تلاحق "معاربي الصحراء"

وفي آخر لقاء ضمن دور المجموعات، يصطدم زملاء القائد رياض محرز بمنتخب غينيا الاستوائية، وهو رقم 4 بين الفريقين، ويعد سجل تاريخ المواجهات بين الجزائر وغينيا الاستوائية شحيحا من حيث عدد المباريات بينهما إلى حد الآن، حيث تواجه المنتخبان 3 مرات سابقا وكلها رسمية، ويتقاسمان عدد الانتصارات بواحد لكل منهما، في حين تعادلا في مناسبة واحدة، إلا أن الجزائر تحتفظ بذكرى سينة من مواجهتها الأولى أمام منافسه، وكانت في نهائيات كأس أمم إفريقيا الكاميرون 2021، يوم 16 جانفي 2022، فقد تكبد أشبال المدرب جمال بلماضي آنذاك، خسارة مرة بعد سلسلة من المباريات دون هزيمة التي بلغت 35 مباراة، بينما كانت آخر مواجهة بين المنتخبين يوم 14 نوفمبر الماضي وانتهت على وقع التعادل السلبي، لحساب الجولة الخامسة من تصفيات "الكان" المقبل.

عبد المجيد

قال إن مجموعة "الخضر" ليست سهلة

بيتكوفيتش: "يجب التأهل إلى المونديال قبل التفكير في الكان"

أكد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، أن المنتخب الوطني يتواجد بمجموعة غير سهلة في نهائيات كأس إفريقيا 2025، محذرا من مغبة التساهل، ومشددا على ضرورة التركيز على تصفيات كأس العالم 2026، وتحقيق التأهل الذي سيفتح باب التألق في "الكان". وجرى سهر أول أمس، قرعة نهائيات كأس إفريقيا 2025 المقررة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026، حيث أوقعت "الخضر" في المجموعة الخامسة رفقة كلا من بوركينا فاسو وغينيا الاستوائية والسودان، وصرح المدرب بيتكوفيتش للموقع الرسمي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم حول القرعة قائلا: "وقعنا في مجموعة ليست بالسهلة. في هذه النسخة من بطولة أمم إفريقيا لا توجد منتخبات صغيرة، فجميع المنتخبات المتأهلة استحققت مكانها في هذا الموعد".

"هدفنا التأهل إلى الدور الثاني وبعدها سنرى..."

وكشف التقني البوسني مبدئيا على أهداف "الخضر" في النسخة 35 من "الكان" مشيرا إلى أن المنتخب الوطني يستهدف التأهل إلى الدور الثاني وتخطي دور المجموعات، في إشارة واضحة لأهمية ذلك بعدما عجز "الخضر" في آخر نسختين عن تحقيق ذلك بعد مشاركتين مخيبتين للأمل وخروج من دور المجموعات، وقال: "سنستعد بشكل جيد ونخوض مبارياتنا بكل جدية. من الواضح أننا المنتخب المرشح في المجموعة ويجب أن نتحمل هذه المسؤولية. هدفنا الأول سيكون التأهل إلى الدور الثاني وبعد ذلك سنرى".

"نملك فكرة عن المنافسين ويجب التأهل أولا إلى المونديال"

وأكد المدرب السابق لمنتخب سويسرا أنه يمتلك فكرة عن منافسي المنتخب بحكم المواجهات السابقة، إلا أنه أبرز ضرورة عدم التركيز على الخصوم، وقال: "صحيح أننا نملك فكرة عن منافسينا خاصة غينيا الاستوائية التي واجهناها مؤخرا خلال تصفيات هذه النسخة. مع ذلك يجب أن نركز على أنفسنا بدل التفكير كثيرا في المنتخبات الأخرى"، وشدد بيتكوفيتش في الأخير على أهمية تحقيق التأهل إلى المونديال قبل التفكير في "الكان"، وختم: "حاليا الأهم بالنسبة لنا ليس كأس أمم إفريقيا بل التأهل إلى كأس العالم 2026. هذا الهدف يجب أن نعمل على تحقيقه لأنه بمجرد ضمان التأهل للمونديال سيكون خوض كأس الأمم الإفريقية أكثر سهولة".

عبد المجيد

"محاربو الصحراء" يستهلون "الكان" بمواجهة السودان في 24 ديسمبر

تعرف المنتخب الوطني الجزائري على منافسيه في كأس أمم إفريقيا المقبلة المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى غاية 18 جانفي 2026، وذلك على هامش القرعة التي أوقعت في مجموعة متوازنة تضم كل من بوركينا فاسو، غينيا الاستوائية والسودان، حيث سيكون رفقاء القائد رياض محرز، على موعد مع تحد جديد لاستعادة هيبة "الخضر" في "الكان" بعد نكسة الخروج من الدور الأول في نسختي 2021 بالكاميرون، و2023 بكونغ ديفوار. ويستهل أشبال المدرب فلاديمير بيتكوفيتش مغامرته في العرس الإفريقي بتاريخ الأربعاء 24 ديسمبر 2025، على ملعب مولاي الحسن بالعاصمة المغربية الرباط، في مباراة ستكون مفتحة بالنسبة لـ "محاربو الصحراء" فرغم أنهم سيكونون مرشحين على الورق لتحقيق الفوز إلا أن منتخب "سقور الجديان" تطور كثيرا وأظهر ذلك في التصفيات الإفريقية وحاليا هو متصدر لمجموعته المؤهلة إلى مونديال 2026 متفوقا على السنغال والكونغو الديمقراطية. وسيصطدم "الخضر" في الجولة الثانية من دور المجموعات لـ "كان 2025" بتاريخ 28 ديسمبر من نفس السنة، ببوركينا فاسو الذي أصبح بمثابة الشبح الأسود للمنتخب الوطني، بعدما فشل في الفوز عليه في آخر ثلاث مواجهات حيث سيكون البوركينابيون أبرز المنافسين للجزائر على صدارة المجموعة الخامسة، فيما سيختتم المنتخب الوطني دور المجموعات بتاريخ الأربعاء 31 ديسمبر، بمواجهة غينيا الاستوائية التي تعتبر هي الأخرى من بين المرشحين للعبور إلى الدور الثاني. وجدير بالذكر، أن الجزائر تأهلت للمرة 21 في تاريخ مشاركتها ضمن كأس إفريقيا بجدارية واستحقاق، بفضل تسديدها المجموعة الخامسة برصيد 16 نقطة.

عبد المجيد

ملاعب المغرب غير جاهزة قبل 11 شهرا عن انطلاق المنافسة

سيناريو تأجيل "الكان" يثير المخاوف

يبدو أن رهان الاتحادية الإفريقية لكرة القدم على المغرب لاحتضان كأس أمم إفريقيا المقبلة المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026 يبدو هاشلا بكل المقاييس، في ظل التأخر الكبير على مستوى البنية التحتية للجهة الغربية، وذلك قبل 11 شهرا فقط على انطلاق العرس القاري. وكشفت الجامعة الملكية المغربية على هامش حفل قرعة "الكان" مساء أول أمس، عن الملاعب التي من المقرر أن تحتضن مباريات كأس أمم إفريقيا والتي حددتها "الكاف" بـ 9 ملاعب موزعة على 6 مدن مغربية هي: الرباط، مراكش، الدار البيضاء، فاس، طنجة، وأغادير، لكن القريب في الأمر هو أن لتجع قام بعرض مجسمات الملاعب عبر "الفوتوشوب" وذلك على اعتبار أنها غير جاهزة بعد، قبل أقل من عام على بداية المنافسة الإفريقية، وهو ما يثير المخاوف بخصوص إمكانية تأجيلها مرة أخرى، مع العلم أن "كان 2025" كان مقررا أن يجري الصيف المقبل قبل أن يقرر موتسيبي وحاشيته بتأجيلها إلى غاية شهري ديسمبر وجانفي القادمين، وذلك لمنح المغرب فرصة أخرى من أجل تجهيز جميع المنشآت الرياضية المعنية بهذا الحدث. وعلى غرار بقية الملاعب الأخرى، يتواجد ملعب مولاي الحسن الذي سيحتضن مباريات المنتخب الوطني الجزائري في المجموعة الخامسة هو الآخر تحت الأشغال التي انطلقت منذ فترة طويلة ومع ذلك لم يتم الانتهاء بعد من الأساسات الأرضية، وكشفت صورا حديثة للملعب الذي يتواجد بالعاصمة الرباط أن أشغال البناء تسير بوتيرة بطيئة جدا تعكس التأخر الكبير في المنشآت الرياضية، وذلك قبل 11 شهرا فقط على النهائيات الإفريقية. ومن المقرر أن يستهل "الخضر" مشوار "الكان" بمواجهة السودان يوم 24 ديسمبر 2025، قبل أن يواجه بوركينا فاسو وغينيا الاستوائية في 28 و31 من نفس الشهر على التوالي.

عبد المجيد



شياخة يحلم بالمشاركة مع "الخضر" في تصفيات "المونديال"

عبر المهاجم الشاب لنادي كوبنهاغن الدنماركي، أمين شياخة، عن طموحه الكبير في التواجد ضمن القائمة المعنية بتدريب المنتخب الوطني المقرر شهر مارس المقبل، مبرزاً أهم الأحداث التي مر بها في فترة الخريف مع ناديه أفسى كوبنهاغن. وقال شياخة، أمس الثلاثاء، في تصريحات للموقع الرسمي لنادي أفي كوبنهاغن: "بعد أن شاركت لأول مرة مع المنتخب الجزائري، أتمنى أن أكون ضمن التعداد مرة أخرى في تصفيات كأس العالم في شهر مارس القادم". كان هناك العديد من الأحداث البارزة لأمين هذا الخريف، ومن الصعب قليلاً اختيار أي منها كان الأكثر أهمية. وعرج أمين شياخة للحدث عن أبرز الأوقات القوية التي مر بها مع كوبنهاغن في الجزء الأول من الموسم الكروي الحالي قائلا: "ربما كانت مباراة باشاك شهير، حيث سجلت أول هدف لي مع الفريق الأول، ثم سجلت مرة أخرى بعد فترة وجيزة لأجعل النتيجة 2-1" وتابع: "لكن مباراة هارتس كانت أيضاً من أبرز الأحداث، حيث بدأت أول مباراة أوروبية لي في بارك وأعتقد أنني لعبت مباراة جيدة وسجلت أول هدف" وبخصوص حالته الصحية، أكد أمين شياخة أنه يشعر بتحسن ويتدرب رفقه ناديه بشكل طبيعي قائلا: "نعم، لقد عدت الآن وأشعر بالتحسن كل يوم"، وأضاف: "أنا في وضع جيد الآن وأشعر بالراحة في دوري، لذا فالأمر الآن يتعلق بمواصلة العمل وبعد ذلك سنرى ما إذا كنت سأشارك عند استئناف البطولة مجدداً".

وسيم



رفيق صايقي:

"المنتخب الوطني يملك الجودة للمنافسة على اللقب الأفريقي"

أكد نجم المنتخب الجزائري السابق، رفيق صايقي، أن الخضر لديهم كل الإمكانيات للذهاب بعيداً في النسخة القادمة للكان رغم صعوبة المهمة، كاشفاً بأن كأس أفريقيا ستكون الاختبار الحقيقي لبيتكوفيتش وأشباهه. وأوقع القرعة المنتخب الجزائري في المجموعة الخامسة بجانب منتخب السودان، منتخبا غينيا الاستوائية وبوركينا فاسو. وأوضح رفيق صايقي في تصريحات لشبكة قنوات "بي.إين سيورتس" قائلاً: "منتخبنا ليس مرشحاً وهذا أمر جيد بالنسبة لنا، مجموعتنا متوازنة

وأتمنى التأهل برفقة منتخب السودان" وتابع: "عدنا من بعيد وتصدرنا مجموعة كأس العالم ولكن هذا هو الاختبار الحقيقي لبيتكوفيتش، كل المباريات صعبة خاصة الأولى لأنها المفتاح، وسيبقى فيها صاحب النفس الطويل فقط" وواصل: "بالنسبة للجودة التي نمتلكها، نستطيع المنافسة على اللقب في المغرب، لدينا لاعبين ينشطون في مختلف الدوريات الأوروبية. نحتاج لبداية قوية وإعادة الروح والحرارة للاعبين".

وسيم

ناصر سنجاق في تصريح
لدزايرتوب:

"لم تعد هناك منتخبات صغيرة أو كبيرة ومجموعتنا صعبة للغاية"

أكد المدرب الوطني السابق، ناصر سنجاق، أن مهمة "الخضر"، لن تكون سهلة في كأس أفريقيا بعدما أوقعته في مجموعة صعبة على حد قوله، مشدداً على ضرورة تحلي المنتخب الجزائري بالثبات مع إظهار قوته. وقال سنجاق في مكالمة هاتفية لقناة دزاير توب الإلكترونية: "نعلم جيداً، أن كرة القدم الأفريقية اليوم ليس فيها هناك منتخبات صغيرة أو كبيرة، عندما نرى كل من بوركينا فاسو، غينيا الاستوائية والسودان في مجموعة الخضر فهي جميعها منتخبات جيدة". قبل أن يضيف: "على أي حال، كما نعلم أنه لم تعد هناك فرق صغيرة، فقد انتهى الأمر، لذا ستكون مجموعة صعبة للغاية" وتابع في السياق نفسه: "الأمر متروك لنا أن نكون أقوياء وأن نكون ثابتين في أدائنا خاصة أننا ينخوض مبارياتنا في أوقات جيدة باعتبار أنها ستجري في شهر ديسمبر وأعتقد أن هذا الأمر لن يشكل عائقاً بالنسبة لمنتخبنا الوطني إن شاء الله" وواصل: "الباب سيكون مفتوح لجميع المنتخبات للتنافس في كأس أفريقيا، وستكون المباريات ومتابعتها مثيرة للغاية".

وسيم



مدرب منتخب السودان يرفع التحدي في "الكان" ويقرب قوة "الجزائر"

رفع جيمس كواسي أبياه مدرب منتخب السودان، راية التحدي في وجه خصومه ببطولة كأس أفريقيا 2025 المقررة بالمغرب، مؤكداً جاهزية منتخبه للمنافسة على التأهل. وأوضح كواسي أبياه على هامش سحب قرعة كأس أفريقيا قائلاً: "لن نذهب إلى المغرب للتهمة أو سنخوض مباريات ودية بل سنخوض مباريات قوية وصدمات عنيفة من أجل التأهل للمرحلة التالية"، وأضاف: "فرصنا ستكون كبيرة في كسب التحدي في وجود منتخبات عريقة تملك إمكانيات كبيرة". مع ذلك أقر كواسي أبياه مدرب منتخب السودان، بأن المجموعة التي أوقعتهم القرعة فيها ليست سهلة في ظل تواجد منافسين أقوياء على غرار المنتخب الجزائري على حد تعبيره. وقال في هذا الإطار: "الجزائر منتخب عريق له تقاليده ويضم نجوماً كباراً يملكون خبرات وافرة".

وسيم

بن رحمة يجتاز الفحص الطبي تهميداً لانتقاله إلى نيوام السعودي

اجتاز الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، مهام نادي أولمبيك ليون، فحص الطبي تمهيداً لانضمامه إلى صفوف نيوام السعودي خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية بحسب تقارير فرنسية. وأكد ساني أونا المختص في سوق الانتقالات، أن نادي نيوام بصدد الإعلان عن صفقة التعاقد مع سعيد بن رحمة اليوم. وأتم نادي نيوام اتفاقية مع أولمبيك ليون بشأن التعاقد مع بن رحمة مقابل 12 مليون أورو، بالإضافة إلى 3 ملايين أخرى كمكافآت لنادي ليون وتعتبر هذه الصفقة خطوة كبيرة لنادي نيوام في سعيه لصعود إلى الدوري السعودي للمحترفين، يضم لاعب دولي جزائري يملك إمكانيات كبيرة. للإشارة فإن بن رحمة، شارك في 22 مباراة مع نادي أولمبيك ليون في جميع المسابقات هذا الموسم، واستطاع تسجيل 3 أهداف وتقديم 6 تمريرات حاسمة، وفقاً لموقع "ترانسفير ماركت".

وسيم

بيرتراند تراوري قائد منتخب بوركينا فاسو: "القرعة وضعتنا في مجموعة متوازنة وسنقاتل من أجل التأهل"



أكد قائد منتخب بوركينا فاسو، بيرتراند تراوري، أن المجموعة التي وقع فيها "الخيول"، بكاس أفريقيا 2025، تعد متوازنة، رافعا التحدي في وجه "الخضر" والقتال من أجل بلوغ أدوار متقدمة. وأوضح بيرتراند تراوري في تصريحات صحفية نقلها الموقع الإلكتروني "faso77" البوركينابي قائلاً: "إنها قرعة متوازنة إلى حد ما بالنسبة لنا، كان من الممكن أن تكون الأمور أسوأ، بالتواجد أمام منتخبات أكبر"، وأضاف: "لدينا مجموعة لا يزال يتعين علينا أن نبقي جادين فيها ونقاتل من أجل التأهل". وتابع: "الشيء الأكثر أهمية هو أنفسنا، الأمر متروك لنا، في بطولة كأس الأمم الأفريقية 2025، علينا أن نكون مستعدين على جميع المستويات لنتمكن من تحقيق أهدافنا".

وسيم

قال إن مجموعة "الخضر" متوازنة

قريشي: "ثقتنا كبيرة في بيتكوفيتش واللاعبين وهذا ما أخشاه في الكان"

تحدث المدافع الدولي السابق للمنتخب الجزائري، نور الدين قريشي، عن نتائج قرعة نهائيات بطولة كأس أفريقيا التي أوقعت الجزائر في المجموعة الخامسة التي بوركينا فاسو وغينيا الاستوائية والسودان. وقال توفيق قريشي في تصريحات لموقع "العربي إن مجموعة "الخضر" متوازنة لكن الحذر يبقى مطلوب وذلك لعدة اعتبارات. وتحدث قريشي قائلاً: "المجموعة التي وقع فيها المنتخب الجزائري ليست سهلة بطبيعة الحال، يمكن القول إنها متوازنة، نحن نتحدث عن منتخبات متألقة في القارة الأفريقية خلال السنوات الماضية، لكن يبقى الأهم من هذا أن ندرك صعوبة كأس أفريقيا التي أرى أنها تبقى أصعب من الفوز بكأس العالم، لماذا؟ لأن أغلب اللاعبين مزدوجو الجنسية في المنتخبات الأفريقية وخاصة العربية لا يعرفون ظروف القارة" وأضاف: "صحيح أن البطولة هذه المرة ستلعب في المغرب ومناخها معتدل، لكن



وسيم

بوتمان ثاني المستقدمين في أولمبي الشلف

أعلنت إدارة نادي أولمبي الشلف أمس عن تعاقدتها مع اللاعب زين الدين بوتمان. ليكون بذلك ثاني المستقدمين في صفوف النادي خلال فترة الانتقالات الشتوية. وكشفت إدارة الأولمبي بأن بوتمان وقع على عقده بصفة رسمية لمدة موسمين -ويبلغ بوتمان 24 سنة، وهو خريج مدرسة نصر حسين داي، كما تقمص ألوان شباب بلوزداد، النادي الإفريقي التونسي والنجم الساحلي التونسي، بالإضافة إلى المنتخب الوطني المحلي.



أولمبي الشلف يواجه شباب سنجاس اليوم في رابع لقاء ودي

على صعيد آخر، عادت تشكيلة نادي أولمبي الشلف إلى أجواء التحضيرات مجددا بعدما استفاد اللاعبون من يومي راحة، بعد اللقاء الودي أمام نادي سريع غليزان. وخاضت تشكيلة "الشلفاوة" مساء أول أمس، حصة الاستئناف بملعب محمد بومرزاق بالشلف، وذلك استعدادا للعودة إلى أجواء المنافسة الرسمية خلال شهر فيفري الداخل، وبالضبط بتاريخ 10 من نفس الشهر أمام نادي بارادو في أولى مباريات الفريق خلال مرحلة الإياب من البطولة المحترفة الأولى، وفي سياق آخر، من المنتظر أن تخوض تشكيلة الأولمبي مساء اليوم مواجهة ودية أمام شباب سنجاس هي الرابعة للفريق خلال فترة التحضيرات الشتوية الجارية، وذلك بعد كل من أولمبي واد الفضة، رائد عين الدفلى، وسريع غليزان، ويطمح المدرب سمير زوي لمعاينة جميع اللاعبين والعمل على تصحيح النقائص قبل العودة مجددا إلى أجواء المنافسة الرسمية بعد أقل من أسبوعين مني الآن.

سفيان ع

تسوية رزنامة البطولة المحترفة الأولى

مولودية الجزائر - شبيبة الساورة (اليوم سا 17:00 بـ 5 جويلية)

"العميد" يراهن على التأكيـد وخطف الصدارة

يستقبل مولودية الجزائر الضيف شبيبة الساورة مساء اليوم، بداية من الساعة 17:00، بملعب 5 جويلية الأولمبي، ضمن لقاء متأخر عن الجولة 12 من المحترف الأول "موبيليس"، في لقاء سيجرى دون حضور الجمهور بسبب العقوبة المسلطة على "العميد". ويخوض فريق مولودية الجزائر، الوصيف الحالي لبطولة الرابطة الأولى "موبيليس" (24 ن)، مباراته أمام شبيبة الساورة، بهدف الارتقاء إلى المركز الأول مؤقتا، فالمولودية التي حققت فوزا عريضا في القمة العاصمية يوم الجمعة الماضي على حساب اتحاد الجزائر (3-0)، توجد في منحى تصاعدي وترغب في تأكيد صحتها أمام تشكيلة الساورة المتواجدة في أسفل الترتيب (م. 13 - 16 ن)، وقد يسمح فوز "العميد" بافتكاك المركز الأول من شبيبة القبائل والتموقع جيدا في السباق نحو التتويج باللقب الشتوي الرمزي، خاصة وأن الفريق لا يزال يمتلك مباراة متأخرة أخرى، سيواجه فيها ترجي مستغانم يوم الأحد المقبل.

الفيابات تؤزق المدرب بن يحيى

ستفتقد تشكيلة مولودية الجزائر، في لقاء اليوم لـ 4 عناصر أساسية، وهو ما يضع المدرب خالد بن يحيى، في ورطة حقيقية، وإلى جانب الثاني المصاب كمال حميدي ورضا حلايمية، فإن العميد، سيفتقد لخدمات القائد أيوب عبد اللاوي، ومتوسط الميدان، محمد بن خماسة، بسبب العقوبة الالئية، المترتبة عن تراكم الإنذارات، وأمام المعطيات الحالية، فإن المدرب بن يحيى، سيعتمد على اللاعبين العائدين من إصابات والذين لم يشاركوا كثيرا في الفترة الماضية، في صورة ثنائي الدفاع مروان خليف وحزمة موالى، إلى جانب لاعب الوسط، زكريا دراوي، بينما سيشغل منصب مدافع محوري، الشاب عبد القادر منزلة.

الساورة تطمح لتدارك خيبة "الكاس"

من جهتها، ستكون شبيبة الساورة التي أقصيت من منافسة كأس الجزائر في الدور السادس عشر على يد رائد القبة (1-2)، مطالبة بحسن التفاوض في المباراة، خاصة وأنها ستجرب دون ضغط الجماهير، ما يمثل فرصة لأبناء الجنوب الجزائري من أجل العودة بأخف الأضرار ونقطة على الأقل، لإعادة الهدوء لبيت الشبيبة ولو بشكل مؤقت. ولعبت أمس مباراة متأخرة ضمن تسوية رزنامة الرابطة المحترفة، بين اتحاد الجزائر وأتلتيك بارادو، في حين تتواصل غدا الخميس، بمباراة القمة بين شباب بلوزداد وشباب بلوزداد ثم السبت المقبل بمباراة، أولمبي أقبو - اتحاد الجزائر بملعب الوحدة المقاربية ببجاية.

سفيان ع

إلى جانب تحديد معايير اختيار المدرب الجديد

تشكيل خلية خاصة بالاستعدادات في شباب بلوزداد

أعلنت إدارة شباب بلوزداد، عن تشكيل خلية استعدادات، يقودها الرئيس مهدي رايجي، إلى جانب تحديد معايير المدرب الجديد، الذي سيقود الفريق خلفا لعبد القادر عمرانى. وجاءت هذه القرارات، على هامش الاجتماع التشاوري الذي ترأسه مهدي رايجي، يوم الأحد الماضي حسبا أعلنته أمس. إدارة النادي العاصمي. والتي أكدت بأن الاجتماع، شهد حضور أعضاء مجلس الإدارة، ممثلين في رئيس النادي الهاوي. بوعلام بوكروشة، رفقة كل من رشيد أوكالي. بدر الدين بهلول. ومعمار جبور. إلى جانب المدير الفني الرياضي. توفيق قريشي. واللاعب السابق نور الدين نفازي، والمدير العام لشركة الرياضية بالأسهم شباب بلوزداد. بيراف عبد المؤمن. مشيرة إلى أنه قد تقرر تشكيل خلية خاصة بالاستعدادات، تتكون من 5 أعضاء. برئاسة مهدي رايجي، وبمشاركة توفيق قريشي، ونور الدين نفازي، بالإضافة إلى عضوي مجلس الإدارة بدر الدين بهلول ورشيد أوكالي. كما أوضحت إدارة "السياري" بأن هذه الخلية تهدف إلى دراسة وتعزيز الصفوف الفنية واللاعبين استعدادا للمراحل المقبلة. وعلى صعيد آخر، كشفت إدارة "السياري" أن ذات اللجنة، عقدت مساء الأحد، اجتماعا لوضع برنامج عمل محدد لنهاية الموسم الحالي. مبرزة بأن هذا البرنامج سيركز على تحديد المعايير الدقيقة لاختيار المدرب الجديد. الذي سيتولى قيادة الفريق في المرحلة المقبلة. بما يتوافق مع طموحات النادي العريضة وتطلعات أنصاره الكرام. هذه الخطوات تأتي في إطار الجهود المتواصلة لتعزيز مكانة نادي شباب بلوزداد وضمان تحقيق النجاحات التي تليق بتاريخه العريق وجماهيره الوفية.

سفيان ع

تحتسبا لنهائي الكأس الممتازة

"الفاف" تجتمع بمولودية الجزائر وشباب بلوزداد

عقدت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، أمس اجتماعا تنسيقيا مع الناديين مولودية الجزائر (حامل لقب البطولة) وشباب بلوزداد (المتوج بالكأس) تحسبا لنهائي الكأس الممتازة المقرر يوم 8 فيفري بملعب 5 جويلية الأولمبي. وعرف هذا الاجتماع، حضور كل من ندير بوزناد، الأمين العام للفاف، مراد بوصافر الأمين العام للرابطة المحترفة، ممثلين عن ديوان المركب الأولمبي محمد بوضياف، الأمن الوطني والحماية المدنية، يضيف نفس المصدر. وأوضح بيان "الفاف" أنه تم خلال الاجتماع "الحديث حول العديد من النقاط، أبرزها بيع التذاكر والإجراءات التنظيمية المتخذة لخوض اللقاء في أحسن الظروف". يذكر أن رابطة كرة القدم المحترفة قد عقدت الثلاثاء الفارط اجتماعا تنسيقيا مع شباب بلوزداد ومولودية الجزائر لتحضير تلك المباراة. وجرى الاجتماع تحت رئاسة محمد الأمين سلوق، المكلف بتسيير رابطة كرة القدم المحترفة، رفقة أمينه العام مراد بوصافر، بحضور ممثلين عن الراعي الحصري للمنافسة "موبيليس" والتلفزيون العمومي وديوان المركب الأولمبي محمد بوضياف. وتم التطرق إلى الجوانب اللوجيستية وكذا التنسيق بين مختلف الأطراف المشاركة وعائدات النقل التلفزيوني والتغطية الإعلامية للحدث. ومعلوم، أن الطبعة الأخيرة من كأس الجزائر الممتازة التي جرت سنة 2020، كانت قد عرفت تتويج شباب بلوزداد بالكأس بعد فوزه على اتحاد الجزائر بنتيجة (2-1).

سفيان ع

تسوية رزنامة

الرابطة المحترفة الأولى

اتحاد العاصمة وأتلتيك بارادو يفترقان على التعادل

تعادل نادي اتحاد العاصمة وجاره أتلتيك بارادو بهدف لثله، سهرة أمس، على ملعب 5 جويلية الأولمبي ضمن إطار الجولة الـ 11 من عمر البطولة الوطنية.

وسجل "الباك" هدفة من ركلة جزاء في الدقيقة 45+10، بواسطة المهاجم عادل بولبيبة. وأمضى توقيع فريق "سوسطارة" لاعب الخط الأمامي إسماعيل بلقاسمي، وأيضا من ركلة جزاء لكن في الدقيقة الـ 54. ورفع بولبيبة رصيده إلى 12 هدفا، معقفا الفارق في صدارة لائحة هذافي البطولة، بفارق 7 أهداف عن أقرب مطاردين له، كما يملك حصيلة 3 تمريرات حاسمة في هذه المنافسة وكأس الجمهورية.

ورفع نادي بارادو رصيده لـ 23 نقطة في المركز الرابع، ويحوز اتحاد العاصمة 21 نقطة في الرتبة الخامسة.

سفيان ع

الكوكي يرسم التحاقه بوفاق سطيف إلى غاية 2027

قدمت إدارة وفاف سطيف، أمس، مدربها الجديد، نبيل الكوكي، بعد توقيع رسمي على عقده مع الفريق. وكانت إدارة الوفاق قد أعلنت في وقت سابق، عن تعيين التقني التونسي. على رأس العارضة الفنية للفريق، خلفا لرضا بن دريس. وكشفت النادي السطايفي، في منشور عبر حسابه الرسمي على فيسبوك، أمس أن الكوكي، وقع رسميا على عقد مع الفريق يمتد موسمين ونصف. للإشارة فإن التونسي، نبيل الكوكي، سبق له تدريب الوفاق بين سنتي 2019 و 2022، إلى جانب خوضه تجربة أخرى في الجزائر مع شباب بلوزداد موسم 2022-2023.

سفيان ع



■ مونديال كرة اليد 2025 أقل من 21 سنة

المنتخب الجزائري في المجموعة الرابعة

يتواجد المنتخب الجزائري لكرة اليد (أقل من 21 سنة) للذكور، ضمن المجموعة الرابعة لبطولة العالم لكرة اليد-2025 في نسختها الخامسة والعشرين لهذا الصنف العمري، المقررة من 18 إلى 29 جوان ببولونيا، عقب عملية القرعة التي جرت أمس بالنرويج على هامش مونديال الأكابر. وسيخوض السباعي الجزائري مباريات هذه المجموعة رفقة منتخبات البرتغال و كرواتيا و الممتوج بلقب الاتحاد الدولي ما بين القارات وهي المنافسة التي تحتضنها كوسوفو من 11 إلى 16 مارس المقبل. أما بولونيا، البلد المضيف للبطولة، فسيلاعب ضمن المجموعة الأولى بمدينة بلوك رفقة منتخبات النرويج و سلوفينيا و الأوروغواي وهي منافسة صعبة للبلد المنظم، حيث يتأهل الأولان فقط للدور الرئيسي. أما ألمانيا، حاملة اللقب فتتواجد ضمن المجموعة السابعة



بمدينة كيلس رفقة منتخبين أوروبيين (صربيا و سويسرا) و منتخب إفريقي (تونس). بالنسبة للمجر، وصيف النسخة الماضية، فستلعب مبارياتها ضمن المجموعة الثانية بمدينة سوسنيك أمام كل من النمسا، الأرجنتين و البرازيل. أما المجموعة السادسة، فتضم منتخب إسبانيا، صاحبة الميدالية البرونزية في مونديال الأواسط-2023، إضافة إلى مقدونيا الشمالية و رومانيا و منتخب سيعوض ممثل كوندراالية أوقيانوسيا الغائبة عن المنافسة. و تشارك ثلاثة منتخبات عربية في المجموعة الثامنة و يتعلق الأمر بمصر و البحرين و العربية السعودية التي سترفع التحدي أمام منتخب إسبانيا. و أفرزت القرعة مجموعة صعبة و هي المجموعة الخامسة التي تتكون من الدنمارك و فرنسا إلى جانب المغرب والمكسيك. وتجري النسخة الـ 25 لمونديال الأواسط من 18 إلى 29 جوان بملد بلوك و سوسنيك و كانوفيتش و كيبليس (بولونيا). للتذكير، تأهل المنتخب الجزائري لأقل من 21 سنة، لمونديال هذا الصنف العمري عقب احتلاله المركز الثالث للبطولة الإفريقية عقب فوزه على المغرب (20-23)، بينما عاد للقب القاري للمنتخب المصري على حساب تونس (29-25).

هدف

الجزائري أيوب عبيد الأفضل في مونديال كرة اليد

حقق هدف لاعب المنتخب الجزائري لكرة اليد، أيوب عبيد، المركز الأول في قائمة أفضل أهداف بطولة العالم 2025. وسجل عبيد الهدف في مرمى المنتخب الإيطالي، في منافسات البطولة التي تجرى حاليا في كرواتيا والدنمارك والنرويج، والتي ستستمر حتى 2 فيفري المقبل. ونشر الحساب الرسمي للبطولة عبر "فيسبوك" قائمة تضم أفضل 10 أهداف تم تسجيلها في النسخة الحالية من المونديال، حيث تصدر هدف عبيد المركز الأول. ورغم الخسارة التي تعرض لها المنتخب الجزائري أمام إيطاليا بنتيجة 23-32، إلا أن هدف عبيد لاقي إشادة كبيرة، حتى من الصحافة العالمية.

مهدي

البطولة الإفريقية ألعاب القوى 2025
لأقل من 18 و 20 سنة:

وزارة الرياضة تؤكد احتضان مدينة وهران المنافسة في جويلية المقبل

أكدت وزارة الرياضة احتضان مدينة وهران لفعاليات البطولة الإفريقية لألعاب القوى لأقل من 18 و 20 سنة، في الفترة من 14 إلى 18 جويلية 2025، بمشاركة أكثر من 550 رياضيا. وجاء تأكيد وزارة الرياضة، لتفند وبشكل قاطع الادعاءات والأخبار الكاذبة بشأن مسألة استضافة فعاليات هذه البطولة الإفريقية لألعاب القوى. كما ستعقد الكونغرسالية الإفريقية لألعاب القوى مؤتمرها السنوي كذلك بمدينة وهران، يومي 12 و 13 جويلية 2025، عشية التناام هذه البطولة الإفريقية.



اختراق الضاحية / الطبعة الـ 54 للتحدي الوطني "أحمد كلوش":

مشاركة منتظرة لـ 1300 عداء وعداة في الفاتح فيفري المقبل بالشلف

ينتظر مشاركة حوالي 1300 عداء و عداة من مختلف الفئات العمرية من الجنسين، في منافسات الطبعة الـ 51 للتحدي الوطني لاختراق الضاحية "أحمد كلوش"، يوم الفاتح فيفري المقبل بالشلف، حسبما علمت "أوج" أمس من المنظمين. وبالإضافة إلى فئات أقل من 16، 18 و 20 سنة، ستكون المنافسة مفتوحة أيضا لصنف الأكابر (رجال وسيدات). وأكدت الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى في بيان لها على موقعها الرسمي، أن آخر أجل لتأكيد المشاركة هو الخميس 30 جانفي. وفضلا عن العدو الطويل المقرر على مسافة 9 كلم، يشارك الأكابر في عدو قصير، على مسافة 4ر2 كلم، بإجراء دورتين كبيرتين في مسلك المنافسة. وتوزع على الفائزين في نهاية المنافسة، ميداليات، شهادات ومكافآت مالية.

مهدي

أنهت
مشاركتها
العالمية في
المركز الـ 30

الجزائري تختتم

مونديال كرة

اليد بهزيمة

أمام البحرين

أنهى المنتخب الوطني لكرة اليد، مشاركته في كأس العالم لكرة اليد، الجارية في النرويج، الدنمارك وكرواتيا إلى غاية الـ 24 فيفري 2025. بخسارة جديدة أمام نظيره البحريني. و جرت المباراة مساء أمس في إطار منافسة "كأس الرئيس"، لتحديد صاحبي المركزين 29 و 30 في المونديال. وخسر "الخضر" لكرة اليد أمام البحرين بنتيجة 26 مقابل 29 لينتهي بذلك المنتخب الوطني للبطولة العالمية في المركز الـ 30

في واحدة من أسوأ مشاركات كرة اليد الجزائرية في المونديال. حيث تعتبر حصيلة "الخضر" جد ضعيفة

بعد الخسارة في دور المجموعات أمام

منتخبات الدنمارك، إيطاليا، تونس ثم

بوتاندا والكويت وبعدها البحرين في

كأس الرئيس لتحديد أصحاب

المراكز من 25 إلى 32.

مهدي

بمشاركة

الثلاثي

الجزائري

غربال وقموح

انطلاق

ندوة خاصة

بالتحكيم بدبي

بمشاركة 32 حكما

انطلقت أول أمس في مدينة دبي الإماراتية، ندوة الحكام التي ينظمها الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وتستمر لغاية 31 جانفي الجاري، وتستهدف الحكام المرشحين لإدارة نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2026 وكأس العالم للأندية 2025. و يشارك في الندوة 32 حكما دوليا من قارات آسيا وإفريقيا وأوقيانوسيا من بينهم الجزائريين مصطفى غربال ويوسف قموح، بحضور الإيطالي بييرلويجي كولينا رئيس لجنة الحكام بالفيفا والسويسري ماسيمو بوساكا مدير إدارة التحكيم، وعدد من الخبراء والمحاضرين. ويشتمل برنامج الندوة، على العديد من المحاضرات النظرية والعملية، والاختبارات على الحالات التحكيمية، والتركيز على الجوانب الفنية واللباقة البدنية والطبية. ويشغل الجانب العملي الكثير من خلال التطبيقات العملية بالاستعانة بلاعبين، واختبار سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة في كل الحالات من قبل جميع الحكام، أيضا من خلال إدارة الحكام لمباريات رسمية في بطولة تنظم خصيصا لكي تكون القرارات واقعية. جدير بالذكر أن الندوة تقام دون استخدام الأجهزة الخاصة بتقنية الفيديو وذلك للرغبة في التركيز على اتخاذ الحكام للقرارات الحاسمة دون استخدام التكنولوجيا مما يعزز أداءهم وقدراتهم على اتخاذ القرار المناسب.

مهدي

تنس / دورة 1:

الجزائري سمير رقيق يستهل المنافسة ضد الكويتي بدر عبد الله

يواجه لاعب التنس الجزائري، سمير حمزة رقيق نظيره الكويتي بدر عبد الله في الدور الأول للدورة الاحترافية M15 التي تقام من 27 جانفي إلى 2 فيفري بالكويت، حسبما كشف عنه المنظمون. ويبدو أن اللقاء على الورق في متناول اللاعب الجزائري (22 سنة) المصنف رقم 6، إذ سيواجه منافسا، أقل خبرة منه ويدخل المسابقة ببطاقة دعوة. وتعرف الدورة -التي تبلغ مجموع جوائزها المالية 15000 دولار وتجري بأراض سريعة-، مشاركة العديد من اللاعبين يمتلكون

ترتيا جيدا في الترتيب العالمي. ومن بين هؤلاء الروسي، دانييل ساركسين والسلوفيني ديميتري سيبوش، تواليا صاحب، المرتبتين الـ 76 و 99 عالميا عند الأواسط وكذا البريطاني أوليفر كراو فورد، (403 عالميا)، لدى اللاعبين المحترفين. وخاض رقيق دورتين احترافيتين منذ بداية سنة 2025 بمدينة المنستير (تونس) وعرف إقصاء مبكرا من الدورة ويطمح ممثل الجزائر هذه المرة من خلال مشاركته في مسابقة الكويت، إلى تحقيق نتيجة إيجابية بتواجد منافسين أقوياء في هذه الدورة.

مهدي



5 أمور ترجح كفة سانتوس في حسم وجهة نيمار

رغم أن نيمار دا سيلفا لم يعلن رسمياً عن وجهته القادمة بعد رحيله عن نادي الهلال السعودي، فإن كل التكهّنات تشير إلى عودته المرتقبة إلى نادي سانتوس البرازيلي، النادي الذي شهد بزوغ نجمه وانطلاقته نحو العالمية. فبعد انتهاء علاقته التعاقدية مع الهلال، بات نيمار حراً في اختيار وجهته القادمة، ووسط تضارب الأخبار وتعدد العروض، حيث تؤكد أنباء أن إنتر ميامي اهتم به بوجود ليونيل ميسي صديقه المقرب، كما ذكرت تقارير أخرى أن العديد من الأندية الأمريكية تريد، لكن يبدو أن نيمار اختار تجاهل كل ذلك.

إرث كروي يتجاوز الألقاب: رحلة البحث عن الخلود في سانتوس

بعد سنوات طويلة قضاها نيمار في الملاعب الأوروبية، حصد خلالها ألقاباً لا حصر لها، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، يبدو أن اللاعب يبحث عن هدف أسمى من مجرد جمع الكؤوس والميداليات. نيمار، الذي بلغ الـ 32 من عمره، يدرك أن الوقت قد حان لكتابة فصل جديد في مسيرته، فصل يركز على بناء إرث كروي خالد يتجاوز حدود الألقاب والإنجازات الشخصية. وفي سانتوس، النادي الذي يحظى بمكانة خاصة في قلوب البرازيليين، يجد نيمار الفرصة المثالية لتحقيق هذا الحلم، وأن يصبح رمزاً كروياً خالداً، يُخلد اسمه في تاريخ النادي وذاكرة جماهيره. عودته إلى سانتوس ستمنحه الفرصة ليكون أسطورة حية، يُحتذى به كبطل عاد إلى دياره ليكتب التاريخ من جديد.

سانتوس.. أكثر من مجرد نادٍ: عودة إلى أحضان الطفولة وبداية الحلم؛

لا يمكن إنكار الدور الكبير الذي لعبه الجانب العائلي في احتمالية عودة نيمار إلى سانتوس. فالنادي بالنسبة له ليس مجرد مكان لممارسة كرة القدم، بل هو بمثابة البيت الذي احتضنه في صغره، ومنحه الفرصة لتحقيق حلمه في أن يصبح أحد أفضل لاعبي العالم. العودة إلى سانتوس هي بمثابة عودة إلى أحضان الطفولة، إلى الذكريات الجميلة التي عاشها بين جدران النادي، وإلى الأصدقاء والمدرّبين الذين أسهموا في صقل موهبته. إنها فرصة لاستعادة الشغف الذي دفعه في بداية مشواره، ولإعادة إحياء روح الطفل الذي كان يحلم يوماً ما بارتداء قميص سانتوس واللعب على أرضية ملعب "فيلا بيلميرو" الأسطوري.

المنقذ المنتظر: قيادة سانتوس نحو المجد واستعادة الألقاب الغابرة

بعد عودته من الدرجة الثانية، يتطلع سانتوس إلى استعادة مكانته بين كبار الأندية البرازيلية، وتحقيق الألقاب التي غابت عنه لسنوات طويلة. وفي نيمار، قد يجد النادي ضالته المنشودة، اللاعب الذي يمتلك المهارات الفردية الاستثنائية والقدرات الهجومية الفذة، القادر على قيادة الفريق نحو تحقيق الانتصارات وإعادة كتابة التاريخ. انضمام نيمار إلى سانتوس سيحمله القائد والمهجم، النجم الأول الذي تدور حوله كل الكواكب، والمنقذ الذي سيقود الفريق نحو المجد، وسيعيد إلى جماهير سانتوس الأمل في الفوز بالبطولات والمنافسة على جميع الألقاب.

دفع العائلة والأصدقاء: العودة إلى البرازيل.. عودة إلى الحياة

بعد سنوات قضاها في أوروبا، بعيداً عن أسرته وأصدقائه، يشعر نيمار بالحنين إلى دفع العائلة وحياة البرازيل البسيطة. العودة إلى سانتوس ستمنحه الفرصة لقضاء المزيد من الوقت مع أحبائه، والمشاركة في المناسبات العائلية التي كان يغادر أندية في منتصف الموسم حتى يحضرها. إنها فرصة لاستعادة التوازن في حياته، وللعيش ببساطة وهدوء بعيداً عن ضغوطات الشهرة والحياة الصاخبة في أوروبا. قرب العائلة والأصدقاء سيمنحه الدعم المعنوي الذي يحتاجه في هذه المرحلة من مسيرته، وسيساعده على التركيز على كرة القدم وتقديم أفضل مستوياته.

كأس العالم 2026: الاستعداد الأمثل للتألق في المحفل العالمي

مع اقتراب موعد انطلاق كأس العالم 2026، يدرك نيمار أهمية المشاركة المستمرة في المباريات للحفاظ على لياقته البدنية والفنية، والوصول إلى البطولة وهو في قمة مستواه. وانتقاله إلى سانتوس سيضمن له اللعب بصورة منتظمة، ما سيساعده على الوصول إلى كأس في أفضل حالاته، جاهزاً لقيادة منتخب البرازيل لتحقيق اللقب العالمي. اللعب في الدوري البرازيلي سيمنحه الفرصة للتأقلم مع أجواء المنافسة في الأمريكتين؛ ما سيعزز من حظوظه في الظهور بمستوى متميز في كأس العالم.

البرازيلي "هالك" يريد اللعب مع ميسي في هجوم "إنتر ميامي"

تبقى نافذة الانتقال مفتوحة قليلاً هناك على الرغم من أن المهاجم المخضرم يبلغ من العمر 38 عاماً.

يعتقد أنه لا يزال لديه "عديد من" المواسم المتبقية في مسيرته، مع استمرار الأهداف في التدفق في أتلتيكو مينيرو في موطنه.

صرح هالك لـ CNN Esportes عن تمديد مسيرته الأيقونية لما بعد عيد ميلاده الأربعين في صيف 2026؛ "لدي سنتين أخريين على عقدي الحالي، لكنني أحب لعب كرة القدم. إذا أذن لي الله باللعب لسنوات عديدة أخرى، سأواصل اللعب، ولكن سأفعل ذلك بمستوى عالٍ. عندما لا أتمكن من مواكبة الشباب بعد الآن، سيكون من الأفضل الاعتزال". هالك قضى وقتاً سابقاً في أوروبا مع بورتو وزينيت، وشارك أيضاً في ثورة الدوري الصيني الممتاز التي شهدت استمتاعه بخمسة مواسم مع شنغهاي سيبج. لا يزال منفتحاً على تحديات جديدة ولا يستبعد الانتقال للانضمام إلى أمثال ميسي ولويس سواريز في الولايات المتحدة.

عندما سئل عما إذا كان تغييره سيمثل له جاذبية، قال هالك: "بلا شك، فإن الحصول على فرصة للعمل ودمج العمل مع المتعة، والعيش في الولايات المتحدة من أجل نمط الحياة، والأمان، ولأجل كل شيء، هذا حقاً رائع. إنها دولة تمنحك الكثير".

يجب أن تجعل نسبة التسجيل العالية لهالك محط اهتمام الفرق عبر الدوري الأمريكي لكرة القدم، رغم تقدمه في السن. هو لاعب صاحب الأداء في أعلى المستويات، حيث حصل على 49 مباراة دولية مع بلاده، وسيكون أداة تسويق ذكية أخرى لبلد يستعد لاستضافة كأس العالم 2026.



دي لا فوينتي يمدد عقده مع منتخب إسبانيا حتى 2028

أعلن الاتحاد الإسباني لكرة القدم، تمديد عقد مدرب المنتخب الوطني الأول لويس دي لا فوينتي، ليظل في منصبه حتى بطولة أوروبا 2028. وسيواصل دي لا فوينتي مسيرته مع الاتحاد الإسباني بعد نهائيات كأس العالم 2026، التي ستقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، وكذلك حتى بطولة أوروبا التي ستقام في بريطانيا وأيرلندا عام 2028.

وقاد المدرب (63 عاماً) إسبانيا للفوز بكافة مبارياتها السبع في بطولة أوروبا العام الماضي، لتحصد اللقب بفوزها 2-1 على إنجلترا في النهائي. وبدأ دي لا فوينتي مسيرته بتدريب منتخبات الشباب في الاتحاد الإسباني عام 2013، وبدأ

بمنتخب تحت 19 عاماً قبل أن يقود منتخب تحت 23 عاماً للفوز

بالميدالية الفضية في أولمبياد طوكيو عام 2021. وتولى مسؤولية تدريب الفريق الأول عام 2022، وقاده إلى لقب دوري الأمم الأوروبية في العام التالي.

نور محمدوف يشيد بالشعب الأيرلندي ويصفه بـ "أكبر داعم لفلسطين"

أشاد بطل الفنون القتالية المختلطة الروسي المعتزل حبيب نور محمدوف بالشعب الأيرلندي، ووصفه بـ "أكبر داعم لفلسطين". وكان نور محمدوف يشجع ابن عمه عثمان بعدما هزم منافسه الأيرلندي بول هيويز، في نزال ببطولة "طريق الأبطال إلى دبي"، ثم أخذ الميكروفون وأشاد بهيويز والشعب الأيرلندي. وقال نور محمدوف مشيراً للخلافات بينه وبين اللاعب الأيرلندي كورنور مكغريغور "أعلم أن هذا ليس وقتي للحديث، أريد فقط أن أقول شيئاً واحداً؛ مع كل ما حدث بيني وبين كورنور عندما كنا نقاتل، لا تتسوا أن أيرلندا هي أكبر داعم في العالم لفلسطين، لا تتسوا هذا، نحن نحبكم يارفاق، أنتم وحكومتكم وكل شخص". وتابع "عندما نكون داخل القفص، لا يوجد سوى المنافسة، فنون القتال المختلطة، كل شيء يتعلق بالاحترام. نحن نحبكم يارفاق لأنكم تدعمون إخواننا في فلسطين".



أرقام خيالية.. كتيبة فليك تدخل تاريخ برشلونة من الباب الكبير

سجل برشلونة بقيادة المدير الفني هانز فليك متوسط 3.16 هدفا في المباراة الواحدة، بعد تسجيل 101 هدف في أول 32 مباراة رسمية، وهو أعلى من الأرقام القياسية التي سجلتها تشكيلات الفريق المختلفة، التي تواجد فيها الأرجنتيني ليونيل ميسي (2005-2021)، وفقا لبيانات قدمها موقع "بي سوكر برو" لوكالة الأنباء الإسبانية.

وفي أول 32 مباراة من الموسم الحالي، سجل البلاوغرنا خمسة أهداف أو أكثر في 10 مباريات، أمام فالنسيا (1-7)، بنفيكا (4-5)، بيتيس (5-1)، ريال مدريد (2-5)، مايوركا (1-5)، النجم الأحمر (2-5)، إشبيلية (5-1)، يونغ بويز (5-0)، فياريال (1-5) وبلد الوليد (0-7). وتجعل الأرقام، في انتظار نهاية الموسم، التشكيلة الحالية صاحبة أفضل معدل تهديفي للبارسا في العقود الأخيرة. وحتى قدوم فليك كان الفريق صاحب أعلى معدل تهديفي في المباراة الواحدة في السنوات الأخيرة الذي كان يقوده النجم ليو ميسي، الهدف التاريخي للنادي برصيد 672 هدفا. ويعود أقرب معدل تهديفي لرجال فليك إلى تشكيلة موسم 2011-12، عندما سجلت كتيبة بيب جوارديولا 2.97 هدفا في المباراة الواحدة، بمعدل 190 هدفا في 64 مباراة، وهو رقم قياسي في موسم سجل فيه ميسي وحده 73 هدفا. كما يتفوق المعدل التهديفي للفريق الحالي على فريق المدرب لويس إنريكي، الذي فاز بالثلاثية في موسم 2014-2015 (الدوري الإسباني وكأس الملك ودوري أبطال أوروبا) مع ثلاثي الهجوم المكون من ميسي ولويس سواريز ونيمار جونيور.

وانتهى برشلونة (MSN) الموسم المثالي بتسجيل 175 هدفا في 60 مباراة رسمية، أو بعبارة أخرى، سجلوا ما معدله 2.92 هدفا في المباراة الواحدة. وسجل الثلاثي ميسي وسواريز ونيمار 122 هدفا، أي بنسبة 69.7 من إجمالي أهداف الفريق آنذاك. وتتنوع الأهداف بشكل متساو أكثر على فريق فليك، حيث سجل الثلاثي الهجومي، المكون من روبرت ليفاندوفسكي ورافائيل دياز و"رافينيا" ولامين يامال 61 هدفا حتى الآن، أي 60.40 من المجموع الكلي.

وسجلت الفرق التاريخية الأخرى التي قادها ميسي، مثل تلك التي فازت بالثلاثية في موسم (2008-09) مع بيب جوارديولا على مقاعد البدلاء، أو التي فازت بالليجا برصيد 100 نقطة في موسم (2012-13) بقيادة تيتو فيلانوف، معدلا تهديفيا بلغ 2.55 و2.63 على التوالي، أي بعيدا عن المعدل الحالي الذي يبلغ 3.16. ولم يتجاوز فريق "الأحلام" الذي قاده يوهان كرويف، الذي فاز بكأس أوروبا عام 1992 (معدل 2.07)، ولا فريق فرانك ريجارد، الذي فاز بدوري الأبطال عام 2006 (2.12)، المعدل الحالي للفريق الذي يقوده المدرب القادم من مدينة هايدلبرج الألمانية.

ولم يسجل أي فريق آخر في الدوريات الأوروبية الكبرى أهدافا أكثر من الفريق الكتالوني، يليه ريال مدريد (87)، تشيلسي (84)، ليفربول (83)، بايرن ميونخ (83)، مانشستر سيتي (74)، أتلانتا (72)، توتنهام (72)، أرسنال (70)، وإنتر ميلان (69)، الذي يختم قائمة أفضل 10 فرق أوروبية.

تيباس: نحن ضد تسجيل أولمو.. وموقفنا منطقي

أكد خافيير تيباس رئيس رابطة الليغا، أنه متمسك بموقفه، ضد تسجيل ثنائي برشلونة داني أولمو وياو فيكتور. وقال تيباس، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "نحن ضد تسجيل داني أولمو وياو فيكتور ونستخدم جميع الموارد القانونية المتاحة لنا أمام الجهات المختصة. نحن نطالب بعدم تسجيلهما، وهذا موقفنا المنطقي". وأضاف: "شكاوى الأندية مبررة، لأننا نعتقد أن القرار لم يكن متوافقا مع القانون". وعند سؤاله عما إذا كان بإمكان الأندية الطعن في المباريات التي يشارك فيها أولمو، أوضح تيباس: "في إطار الرياضي، عندما يكون للاعب رخصة، كما هو الحال الآن مع داني أولمو، لا يمكن الطعن في المباريات، حتى لو تم إثبات صحة موقفنا لاحقا". وكان أولمو وفكتور محور أحاديث الصحافة الرياضية الإسبانية، خلال الأسابيع الماضية، بعد رفض رابطة الليجا تسجيلهما بداية من جانفي الجاري نظرا للضرورة الاقتصادية التي تضرب النادي الكتالوني مؤخرا.

لكن المجلس الأعلى للرياضة في إسبانيا قبل استئناف برشلونة، وأمر بتسجيل اللاعبين بشكل مؤقت لحين البت في الدعوة بصورة رسمية، وهي خطوة اعترضت عليها رابطة الليغا بشكل علني.

لابورتا يخطط لمفاجأة كبيرة في الكلاسيكو

يسعى مجلس إدارة برشلونة، برئاسة خوان لابورتا، إلى مفاجأة جماهير البارسا خلال مواجهة ريال مدريد يوم 11 ماي المقبل ضمن منافسات الدوري الإسباني. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، تستمر أعمال التجديد في ملعب "سبورتيفي كامب نو"، وتتقدم بشكل كبير مع التركيز على أن تكون عودة المباريات للملعب خلال الموسم الحالي. وقالت الصحيفة: "التطورات إيجابية للغاية، وإدارة برشلونة متفائلة بشأن إمكانية العودة للملعب في مباراة الكلاسيكو ضد الريال المقررة في نهاية الأسبوع الثاني من ماي المقبل". وأضافت: "العودة إلى كامب نو في هذا الموعد بمثابة السيناريو الأكثر واقعية الذي يتم العمل عليه حاليا من قبل إدارة النادي، بناء على تقارير المسؤولين عن هذا المشروع الضخم". وتابع: "سيجتمع مجلس إدارة برشلونة اليوم كما هو الحال في نهاية كل شهر لمناقشة عدة قضايا، من بينها قضية الملعب، رغم أنه لا يتوقع اتخاذ قرار نهائي اليوم". وواصلت: "تري الإدارة أن العودة للملعب ستكون مثالية لجميع مشجعي برشلونة إذا تزامنت مع الكلاسيكو، وبافتراض أن النتائج حتى ذلك الوقت كانت إيجابية، فقد تكون بطولة الدوري على المحك، لذلك فإن خوض هذا اللقاء في الملعب الحقيقي للبارسا سيكون بمثابة جرعة إضافية من الحماس للفريق". واختتمت: "هناك تفاؤل في الإدارة بشأن تحقيق هذا السيناريو، لكن في الوقت نفسه لا يتم استبعاد احتمالية أن تمنع (العوامل غير المتوقعة) من تحقيقه. لذلك، يفكر النادي أيضا في بدائل أخرى ويبدأ في استكشافها، لضمان توفر الوقت الكافي لتنفيذها عند الحاجة".

دي يونغ يساوم برشلونة

يواجه نادي برشلونة، أزمة كبيرة بسبب نجمه الهولندي فريكي دي يونغ، يحاول حلها خلال المرحلة المقبلة. وذكرت صحيفة "سبورت" الكتالونية أن فريكي دي يونغ وكلاءه لا يريدون خفض راتبه لتجديد عقده، وفي نفس الوقت لا يسمحون للنادي ببيعهم مقابل مبلغ كبير في الصيف المقبل. وأوضحت أن وكلاء دي يونغ يعتبرون أن القيمة المناسبة لبيع اللاعب الهولندي تساوي 12 مليون يورو، على أساس أنه يتبقى عام واحد فقط في تعاقدته الحالي. ولقبت إلى أنه بهذه الاستراتيجية يرى وكلاء دي يونغ أن بإمكانهم التفاوض على راتب أعلى مع ناد جديد، حال رحيل اللاعب عن برشلونة. من جانبه أشار فيرناندو بولو مراسل صحيفة "موندو ديبورتيفو" إلى أن فريكي دي يونغ يميل لتجديد تعاقدته مع برشلونة، لكن إدارة النادي تتعامل مع هذه الرغبة بحذر شديد. ولقت عبر حسابه على شبكة "أكس" إلى أن إدارة البارسا تترقب حالة اللاعب ومصيره من المشاركة مع الفريق حتى نهاية الموسم الجاري. يذكر أن فريكي دي يونغ انتقل لصفوف برشلونة في صيف 2019 قادما من أياكس أمستردام الهولندي.

كارفاخال: مباي قائد.. ولا تدفتموا أنشيلوتي

قال داني كارفاخال، لاعب ريال مدريد إن زميله في الفريق، الفرنسي كيليان مباي، "قائد" داخل غرف الملابس، مضيفا أنه يبدو وكأنه متواجد منذ 5 سنوات مع الملكي.

وأضاف كارفاخال بعد حصوله على جائزة في حفل رابطة الصحافة الرياضية في مدريد "مباي يسجل أهدافا كثيرة".

لقد تأقلم مع المجموعة بشكل رائع منذ اليوم الأول، وأتمنى أن يواصل التسجيل. هو قائد بكل تأكيد. يبدو وكأنه متواجد مع الفريق منذ 5 سنوات.

هو أحد أفضل لاعبي العالم، إذا لم يكن الأفضل". وتابع صاحب الـ 33 عاما "يجب الانتظار لنهاية الموسم لإثبات أنه الأفضل في العالم عمليا، لأن النجاحات الجماعية لها تأثير كبير". كما أكد الظهير الأيمن أنه ليس لديه أي شك في عودته لمستواه المعروف بعد الإصابة الخطيرة التي تعرض لها بقطع في الرباط الصليبي للركبة في أكتوبر الماضي. وأضاف "البرنامج العلاجي يسير بشكل جيد جدا، والأمور تسير بشكل ممتاز، ودون أي تأخير، وهذا هو الأهم" وادفع كارفاخال خلال كلمته عن مدربه الإيطالي كارلو أنشيلوتي، إزاء الانتقادات الكثيرة التي يوجهها خلال الموسم الحالي.

وقال في هذا الصدد "في عالم كرة القدم، أنت تتحول من السماء إلى الجحيم خلال أسبوع بخسارتين فقط. لا يجب أن ندفن المدرب، مسيرته كمدرّب واضحة للجميع. الجميع شاهد فوزه بلقبين في دوري الأبطال معنا خلال 3 سنوات، وسط كثير من التشكيك. هو مدرب رائع، وسيحقق القاب مهمة هذا الموسم". وحصل كارفاخال على جائزة خلال الحفل بعد تتويجه بـ 6 ألقاب في 2024، 5 مع الفريق الملكي، ولقب مع منتخب إسبانيا.

زيادة الشفافية.. تجربة تحكيمية جديدة على البوندسليغا

أعلنت رابطة الدوري الألماني، أنها ستجري تجارب للإعلان عن قرارات الحكام بعد الرجوع لتقنية حكم الفيديو المساعد، عبر الإذاعات الداخلية لملاعب معينة في دوري الدرجتين الأولى والثانية، بداية من الأسبوع المقبل. وأكدت رابطة الدوري الألماني أن من شأن هذه الخطوة زيادة نسبة الشفافية، فيما يخص قرارات الحكام عقب الاستعانة بتقنية الفيديو. وأشار بيان رابطة الدوري الألماني "الحكام سيتحدثون دائما إلى الجماهير حينما يتواجدون في المنطقة التي تتواجد بها شاشة تقنية الفيديو لمراجعة وقائع بعينها، أو حينما يغير الحكم قراره عقب الاستعانة بالتقنية". وأضاف البيان "الحكم سيبلغ المشجعين بشأن الواقعة التي خضعت للمراجعة، ونتيجة هذه المراجعة وقراره النهائي، كما سيتم بث نتيجة القرارات من خلال منصات بث الشركاء الإعلاميين". وستبدأ هذه التجربة خلال 5 مباريات الأسبوع المقبل، من بينها مباراة بايرن ميونخ المتصدر أمام هولشتاين كيل ومباراة باير ليفركوزن حامل اللقب أمام هوفنهايم. ووافقت 9 أندية على خوض التجربة في ملاعبها، وهي بوروسيا دورتموند وبايرن وليفركوزن وفرايبورغ ولايبزيغ وأينتراخت فرانكفورت، وسانت باولي، يدوري الدرجة الأولى، بجانب فورتونا دوسلدورف وجروتر فورت بالدرجة الثانية. وجرى تطبيق هذه التجربة في مونديال السيدات 2023 بأستراليا ونيوزيلندا وكأس العالم للأندية، كما جرى الاستعانة بها في البرتغال وفي المربع الذهبي لكأس رابطة المحترفين الإنجليزية. وجرى اعتماد هذه التجربة من خلال رياضات أخرى مثل كرة القدم الأمريكية ودوري هوكي الجليد على مدار سنوات طويلة.

بعد التصريحات اللاذعة.. دورتموند يضع أسطورتاه بين خيارين

أعطى بوروسيا دورتموند، مستشاره وأسطورته ماتياس سامر، مهلة حتى منتصف الأسبوع، لتحديد ما إذا كان سيبقى في منصبه أو سيعمل كناقد تليفزيوني. وذكرت صحيفة "بيلد"، أن هذا القرار تم اتخاذه بعد توجيه سامر لاعب ومدرب دورتموند سابقا، انتقادات لاذعة للنادي خلال عمله كناقد في منصة "أمازون برايم"، عقب الخسارة على ملعب بولونيا الإيطالي، الأسبوع الماضي في دوري أبطال أوروبا. وقال سامر "ذا اتبعنا نهجا تحليليا، فإن هذا الفريق ليس في حالة بدنية وذهنية جيد، وعندما نرى ذلك اليوم، تعتقد أن الأساس ليس موجودا، ومن المؤسف أن الفريق لا يستطيع الدفاع أيضا، وكذلك لا يستطيع الهجوم". وتلقى دورتموند هزيمته الرابعة على التوالي منذ بداية العام، ما تسبب في إقالة التركي نوري شاهين، واستعانة بمدرّب فريق الشباب ميك تولبرغ بشكل مؤقت، خلال التعادل مع فيردر بريمن 2، ليتراجع الفريق للمركز 11.

المركز السادس "ميلان": 15 نقطة - سجل 13 - استقبل 9

يرحل ميلان لمواجهة دينامو زغرب، وفي حال خسارة الروسونيري، سيتخطاه البايرن بالفوز في الجولة الأخيرة

المركز الخامس "أتليكو مدريد": 15 نقطة - سجل 16 - استقبل 11

يرحل أتليكو لمواجهة سالزبورغ، وسيتخطاه البايرن في حال خسارته تلك المباراة مع تحقيق البايفاري الانتصار.

السيناريو الصعب.. كيف يتأهل البايرن بين أول 8 فرق في دوري الأبطال؟

يستعد بايرن ميونخ لاستقبال سلوفان براتيسلافا على ملعب أليانز أرينا، اليوم، في ختام مرحلة الدوري من مسابقة دوري أبطال أوروبا. ويحتل البايرن المركز 15 في الترتيب برصيد 12 نقطة مسجلا 17 هدفا واستقبلت شباكه 11 هدفا، حيث ضمن التأهل إلى دور خروج المغلوب المؤهل لثمان النهائي، ولكن ما يزال بإمكانه التواجد بين الفرق الثمانية الأولى التي ستأهل مباشرة إلى ثمن النهائي. ولحدوث ذلك يتوجب على بايرن ميونخ التفوق على 7 فرق تتخطاه حاليا في الترتيب، إضافة إلى التفوق على 3 فرق تمتلك نفس رصيده، وهي ريال مدريد وجوفنتوس وسيلتك، ولكنها تتأخر عن الفريق البايفاري بفارق الأهداف. وبالتالي، على البايرن التأكد أولا من عدم تخطي أي من تلك الفرق الثلاثة له، من خلال الحفاظ على تفوقه في فارق الأهداف.

المركز 14 "بوروسيا دورتموند": 12 نقطة - سجل 19 - استقبل 11

يستقبل دورتموند نظيره شاختر دونيتسك (المركز 27 برصيد 7 نقاط) في الجولة الأخيرة. وفي حال حقق بوروسيا الفوز، يحتاج البايرن للفوز بثلاثة أهداف أكثر من حصيلة دورتموند، وفي حال تعادل أو خسارة الفريق، سيكون الانتصار كافيا للبايفاري لتخطيه.

المركز 13 "بريست": 13 نقطة - سجل 10 - استقبل 8

يستقبل بريست نظيره ريال مدريد صاحب المركز 16 برصيد 12 نقطة. ويحتاج البايرن إلى خسارة بريست في ذلك اللقاء لكي يتمكن من تخطيه. وفي حال انتصار ريال مدريد فلا يهزم المرينغي بفارق أهداف أكبر من الذي سيحققه البايفاري أمام براتيسلافا.

المركز 12 "ليل": 13 نقطة - سجل 11 - استقبل 9

يستقبل ليل نظيره فيتورود في مباراة مهمة البايرن كون الفريقان يسبقانه في الترتيب، وإذا انتهت المواجهة بالتعادل، سيكون فوز البايرن كافيا لتخطيهما، وإذا حقق فريق الانتصار على آخر، فسيضمن البايرن بفوزه تخطي الفريق الخاسر.

المركز العاشر "موناكو": 13 نقطة - سجل 13 - استقبل 10

يזור موناكو في الجولة الأخيرة ميلان لمواجهة إنتر صاحب المركز الرابع، والذي يحتاج بدوره لنقطة واحدة لضمان التأهل بين أول 8 فرق. وفي حال فشل موناكو في الفوز، سيتخطاه البايرن بفوزه في الجولة الأخيرة.

المركز التاسع "أستون فيلا": 13 نقطة - سجل 9 - استقبل 4

يستقبل أستون فيلا نظيره سيلتك في الجولة الأخيرة، وأي تعادل أو خسارة للفريق الإنجليزي ستكفي البايرن لتخطيه بفوزه في الجولة الأخيرة. ولكن، يتوجب أيضا ألا يفوز سيلتك بفارق 5 أهداف أكثر من حصيلة الأهداف التي سيسجلها البايفاري في الجولة الأخيرة.

المركز الثامن "باير ليفركوزن": 13 نقطة - سجل 13 - استقبل 7

يستقبل ليفركوزن نظيره سبارتا براغ في الجولة الأخيرة، وسيتخطاه البايرن في حال تعثره في اللقاء بالخسارة أو التعادل، شرط فوز البايرن في الجولة الأخيرة.

المركز السابع "أتالانتا": 14 نقطة - سجل 18 - استقبل 4

يرحل أتالانتا لبرشلونة الثاني والذي ضمن التأهل المباشر لثمان النهائي بالفعل، وستعني خسارته تخطي البايرن له شرط فوزه في الجولة الأخيرة. أما إذا انتهى اللقاء بالتعادل، فسيحتاج البايرن للفوز بفارق 8 أهداف لتخطيه.

طموح كوفاتش يتعارض مع رغبة دورتموند

واصل بوروسيا دورتموند تحركاته من أجل التعاقد مع مدرب جديد للفريق لخلافة نوري شاهين، الذي تمت إقالته منذ أيام بسبب ضعف النتائج. وبحسب شبكة "سكاى ألمانيا"، فإن مسؤولي دورتموند التقوا نيكو كوفاتش في النمسا، وفي الوقت الذي يرغب فيه الفريق الألماني توليه المسؤولية حتى الصيف المقبل فقط، يرغب مدرب بايرن ميونخ السابق في بناء شيء على المدى الطويل.

ويبحث دورتموند عن حل مؤقت هذا الموسم، نظرا لأنه يستهدف التعاقد مع سيباستيان هونيس أو روجر شميدت في الصيف المقبل.

وأشارت "سكاى" إلى أنه إذا فشلت المفاوضات مع المدرب الكرواتي البالغ من العمر 53 عاما، فمن الممكن أن يتولى مايك تولبيرج، مدرب دورتموند تحت 19 سنة، المهمة الفنية للفريق بشكل مؤقت لنهاية الموسم. يذكر أن دورتموند يحتل المركز 11 في جدول ترتيب الدوري الألماني برصيد 26 نقطة، بفارق 6 نقاط عن المركز الرابع، آخر المراكز المؤهلة إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

ليفركوزن يستهدف جيمس ماكاثي

أجرى باير ليفركوزن محادثات مع مانشستر سيتي، بشأن صفقة للتعاقد مع أحد لاعبي الفريق الإنجليزي، وفقا لما أكدته تقارير صحفية مساء الاثنين.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن بطل البوندسليغا حدد جيمس ماكاثي كهدفه الأول لتعويض مارتين تيريه، الذي تعرض لتمزق في وتر العرقوب.

وأضافت الصحيفة، أن ليفركوزن تواصل أيضا مع أستون فيلا بشأن استعارة لاعبه إيميليانو بونديا. وأشارت الصحيفة إلى إعجاب مدرب ليفركوزن تشابي ألونسو بماكاثي، وأن الإسباني مطلع على تطور اللاعب هذا الموسم، رغم قلة الفرص التي يحصل عليها للمشاركة في المباريات.

وفي وقت سابق من الشهر الحالي، أبدت عدة أندية ألمانية اهتمامها بخدمات ماكاثي، مثل بوروسيا دورتموند وماينز وشتوتغارت، لكن إغراء اللعب في دوري أبطال أوروبا، إلى جانب المنافسة على لقب الدوري الألماني وكأس ألمانيا، يجعل ليفركوزن وجهة أقرب بالنسبة للاعب الشاب.

وتقلصت فرص ماكاثي في المشاركة بمباريات سيتي، مع قدوم النجم المصري عمر مرموش من أينتراخت فرانكفورت.

وينتهي عقد ماكاثي الحالي مع مانشستر سيتي، بعد 18 شهرا.

بايرن ميونخ يدعم صفوفه من الدرجة الثانية

أعلن نادي بايرن ميونخ، ضم الحارس يونس أوربيج البالغ من العمر 21 عاما، قادما من صفوف كولن الناشط في دوري الدرجة الثانية. ويرتدي الحارس القميص رقم 40 رفقة بايرن ميونخ، وسبق وأن شارك مع المنتخب الألماني تحت 21 عاما.

وبحسب شبكة "سكاى ألمانيا"، بلغت قيمة الصفقة 7 ملايين يورو إضافة إلى 3 ملايين يورو كمتغيرات، التي استمرت لفترة

بايرن ميونخ حتى عام قائمة البايفاري الذي يوم السبت المقبل في فروينسد، المدير "هو واحد من أكثر ألمانيا، يتمتع بالطموح حارس عصري يناسب جميع المسابقات رفقة نظيفة في مباراتين. يشار حراسة المرمى، في التاريخي

ليحسم بالتالي البايرن المفاوضات أسبوعين. ويمتد عقد أوربيج مع 2029، وبإمكانه التواجد في يستعد لمواجهة هولشتاين كيل البوندسليجا. وقال كريستوف الرياضي للبايرن عن الصفقة: حراس المرمى الواعدين في الكبير والقدرات الهائلة، يونس تماما أسلوب لعب البايرن".

وشارك أوربيج في 11 مباراة في كولن هذا الموسم، وخرج بشباك إلى أن بايرن ميونخ يدعم مركز ظل قرب انتهاء مسيرة حارسه مانويل نوير الذي يبلغ من العمر 38 عاما.

توتنهام متمسك بوستيكوغلو رغم النتائج الكارثية

تبدو الأمور على ما يرام بين أنجي بوستيكوغلو، ومسؤولي توتنهام، رغم الأداء السيئ للفريق. وازدادت الضغوط على بوستيكوغلو بعد الخسارة أمام ضيفه ليستر سيتي (1-2) يوم الأحد، لكن المدرب الأسترالي مستعد لمواجهة الإعلام اليوم الأربعاء قبل مباراة الفريق أمام الفسبورغ في الدوري الأوروبي. وبينما يحتل توتنهام المركز الـ15 في الدوري الممتاز، ويبتعد بفارق 8 نقاط فقط عن منطقة الهبوط، كان بوستيكوغلو بدون 10 لاعبين من الفريق الأساسي في المباراة الماضية، حيث كان يحدث هذا بشكل دائم على مدار شهرين، لعب الفريق فيهما 17 مباراة. وطالب بوستيكوغلو بشكل متكرر أن يتم دعم فريقه، لكن توتنهام تعاقد مع الحارس أتونين كينسكي فقط منذ فتح فترة الانتقالات الشتوية مطلع الشهر الجاري. لكن، مع تبقي أسبوع على نهاية فترة الانتقالات، يبدو أن دانييل ليفي رئيس النادي يعتزم التمسك بوستيكوغلو، وسيكشف النادي جهوده للتعاقد مع لاعب على الأقل قبل غلق فترة الانتقالات في 3 من فيفري المقبل. وتلقى بوستيكوغلو، الكثير من الأسئلة بشأن مستقبله عقب الخسارة أمام ليستر، لكن رغم الخسارة بـ6 مباريات من آخر 7 مباريات بالدوري يعتقد الأسترالي، 59 عاما، أن توتنهام مازال بإمكانه الظهور بشكل قوي بالنصف الثاني من الموسم، لاسيما وأن الفريق يبتعد بمباراة واحدة عن الوصول لنهاية كأس الرابطة في ويمبلي.

وأوضح بوستيكوغلو: "لا أفكر أبدا بشأن محاولة إقناع الناس. لقد كنت في هذا المجال لفترة طويلة بما فيه الكفاية لأعلم أن البعض سيحكمون بناء على وضعنا الحالي، وهذا صحيح في بعض الجوانب. الوضع الحالي غير كاف". وأضاف "إذا أراد الناس أن يضعوا سياقاً لذلك، يمكنهم فعل ذلك. إذا لم يريدوا، فليكن. من وجهة نظري، أنا ما زلت متمسكا تماما بحقيقة أن اللاعبين يبدلون كل ما لديهم". وأردف "قدموا أقصى ما عندهم يوم الخميس (أمام هوفنهايم)، وفعلوا نفس الأمر. ربما كان هناك اثنان على الأقل لم يكن يجب أن يكونا هناك. كانا فقط في حالة يأس لمحاولة تغيير حظوظنا". وأضاف "نأمل أنه في الأيام العشرة للأسبوعين القادمين استعادة بعض اللاعبين المهمين، وهو ما أعتقد أنه سيساعد هذه المجموعة كثيرا. سيتمتعهم الدفعة التي بحثنا عنها". وأكد "ما زالت لدينا بعض الفرص الرائعة هذا العام لنحدث تأثيرا في النصف الثاني من هذا العام، وأنا متأكد أن هذا سيحدث".



فائض عن الحاجة.. لاعب تشيلسي يقترب من فيلا بارك

أفادت تقارير صحفية مساء أول أمس، بأن أستون فيلا دخل في مفاوضات جادة للتعاقد مع أحد لاعبي تشيلسي، وسط منافسة شديدة على خدمات اللاعب من أندية أخرى. وذكرت صحيفة "ذا صن"، أن أستون فيلا يفاوض مدافع تشيلسي أكسل ديساسي، الذي يعتبره مدرب "البلوز" إنزو ماريكا، فائضا عن حاجته. وقام ماريكا بإعادة تربيته تشالويهام من إعارته في كريستال بالاس هذا الشهر، كما يتوافر للفريق توسين أدارابويو وليفي كولويل في مركز الدفاع، بينما يعاني ويسلي فوفانا وبنوا باديشيل من الإصابات. وتشير التقارير إلى أن المفاوضات بين فيلا وتشيلسي تسير بشكل جيد، مع وجود اتفاق على بنود عقد ديساسي. ويسعى المدرب أوناي إيمري لتعزيز دفاع الفيلا قبل إغلاق نافذة الانتقالات يوم الإثنين المقبل، خصوصا بعد رحيل ديفو كارلوس وإصابة تابرون مينجز.

لكن الاهتمام بديساسي لا يقتصر على أستون فيلا فقط، حيث أفادت التقارير أن جاره في منطقة ويست ميدلاندز، وولفرهامبتون، مهتم أيضا باللاعب البالغ من العمر 26 عاما وانتقل ديساسي إلى تشيلسي من موناكو في صفقة بلغت 38 مليون جنيه إسترليني في 2023، ويملك عقدا مع النادي يمتد حتى 2029.

ورغم تسجيله هدفا في مباراته الأولى ضد ليفربول، إلا أن ديساسي عانى من قلة المشاركة في المباريات هذا الموسم، حيث شارك في 364 دقيقة فقط في الدوري الإنجليزي الممتاز. ومع ذلك، كان لاعبا أساسيا في دوري المؤتمر الأوروبي، حيث ساهم بهدفين وتمريرتين حاسمتين.

أونانا: أتمنى أن يكون لقاء فولهام "نقطة تحول"

يأمل أندريه أونانا، حارس مرمى مانشستر يونايتد، أن يكون الفوز الذي حققه الفريق على فولهام، بهدف دون رد، هو نقطة تحول للمانيو هذا الموسم. وضمند مانشستر يونايتد، جراحه، بفوز عسير على فولهام، في عمر داره، بهدف دون رد، ضمن منافسات الجولة 23 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وكان المدافع الأرجنتيني ليساندرو مارتينيز، صاحب هدف الانتصار في الدقيقة 78.

وقفز يونايتد للمركز 12 بوضوئه للنقطة 29، فيما توقف فولهام عند 33 نقطة في المركز العاشر. وقال أونانا لقناة ناديه "يجب أن نستمتع بهذا الفوز، ففي النهاية عندما تسير الأمور بشكل جيد، يصبح الجميع في سعادة كبيرة".

وأضاف "هذا ما نريده لأننا مانشستر يونايتد، ونحن على عهد بتقديم أقصى ما عندنا في الملعب". وأتم "أتمنى أن تكون هذه المباراة هي نقطة التحول، وأن نواصل التقدم من هنا".

كلمات أموريه تصعب مهمة مانشستر يونايتد

أفادت تقارير صحفية مساء أول أمس، بأن انتقادات روبن أموريه الأخيرة لماركوس راشفورد، قد تأتي بنتائج عكسية على النادي. وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن مانشستر يونايتد يعاني صعوبة في التخلص من النجم الإنجليزي، قبل 6 أيام من إغلاق سوق الانتقالات الشتوية. وشن أموريه هجوما لاذعا على راشفورد، بعد فوز يونايتد على فولهام مساء الأحد، حيث صرح بأنه يفضل اختيار مدرب حراس المرمى البالغ من العمر 63 عاما، خورخي فيتال، بدلا من الجناح الإنجليزي. وأكدت مصادر من يونايتد للصحيفة ذاتها، أن تعليقات المدرب بشأن اللاعبين الذين يمتلكون "الحق في التواجد في التدريب"، تنطبق على جميع أعضاء الفريق وليس فقط على راشفورد. لكن يونايتد يجد نفسه في موقف مشابه للعام الماضي عندما أدت الخلافات بين جادون سانشو وإيريك تين هاغ إلى إبعاد اللاعب عن تدريبات الفريق الأول، ما دفعه للانضمام إلى بوروسيا دورتموند على سبيل الإعارة. ولم يشارك راشفورد في آخر 11 مباراة، ويبدو الآن أنه وصل إلى نقطة اللا عودة مع أموريه. ويعد كل من دورتموند وبرشلونة من الأندية الراغبة في الحصول على خدمات راشفورد حتى نهاية الموسم، لكن راتبه البالغ 315 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع يشكل عائقا كبيرا، وهناك مخاوف من أن تعليقات أموريه قد تجعل من الصعب على يونايتد إتمام صفقة تالام النادي مادي. وفي الوضع الحالي، سيكون على النادي تغطية جزء من راتب راشفورد إذا غادر قبل الموعد النهائي، الإثنين المقبل.



ليفربول يغلق الباب أمام ريال مدريد

رد نادي ليفربول، بشكل حاسم، على ريال مدريد، بشأن التوقيع مع الإنجليزي تيرنت ألكسندر أرنولد، مدافع الريدز، خلال الميركاتو الشتوي الجاري. وينتهي عقد أرنولد مع ليفربول في الصيف المقبل، ويستطيع التوقيع مجانا الآن مع أي ناد. وكتب فابريزيو رومانو، عبر حسابه بموقع فيس بوك "ليفربول أوضح تماما لريال مدريد، أنه لا توجد فرصة للتعاقد مع أرنولد في سوق الانتقالات الشتوية". وأضاف خبير الميركاتو "ريال مدريد لا زال واثقا من إتمام صفقة أرنولد مجانا في الصيف المقبل". ويرفض تيرنت ألكسندر أرنولد حتى الآن، كل عروض التجديد التي قدمها له ليفربول خلال الموسم الحالي. وسبق أن ذكرت مجموعة تقارير إسبانية، أن أرنولد وقع بالفعل على عقود انتقاله إلى ريال مدريد في صيف 2025.



السيتي يتعاقد مع مدافع جديد

تعاقد نادي مانشستر سيتي حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم مع مدافع ثالث في فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وضم السيتي الظهير الأيسر الشاب كريستيان ماكفارلان 18 عاما من صفوف نيويورك سيتي إف سي الأمريكي، التابع لنفيس الشركة المالكة للنادي الإنجليزي. وتواحد ماكفارلان في صفوف نيويورك منذ أن كان في الحادية عشرة من عمره، وشارك في كل الفئات العمرية مع الفريق، ثم ترقى للفريق الأول في العام الماضي. وولد ماكفارلان في إنجلترا ومثل بلاده في منتخب الناشئين تحت 16 و 17 عاما، وشارك في كأس أمم أوروبا تحت 17 عاما العام الماضي. وقال ماكفارلان في بيان صادر عن نيويورك سيتي: "الحلم تحول إلى حقيقة... أدرك أن هذه الخطوة ستكون حاسمة في تطوري، ومستعد لمواجهة التحدي والاستغلال الأمثل للفرصة".

وكان سيتي تعاقد هذا الشهر مع فيتور ريس 19 عاما مدافع بالميراس البرازيلي وعيد القادر خوسانوف من صفوف لانس الفرنسي، بالإضافة إلى المصري عمر مرموش من صفوف أينتراخت فرانكفورت الألماني، في صفقات تكلفت حوالي 150 مليون دولار.



دانيال وجوفنتوس.. قصة كروية انتهت بعد 5 سنوات ونصف

أعلن نادي جوفنتوس الإيطالي، عن رحيل المدافع البرازيلي دانيال لويز دا سيلفا بعد مسيرة استمرت مع الفريق خمس سنوات ونصف، وجاءت هذه الخطوة عقب اتفاق مشترك بين اللاعب والنادي لإنهاء عقده قبل مواعده الرسمي المقرر في جوان 2024.

وانضم دانيال، البالغ من العمر 33 عاما إلى صفوف جوفنتوس في صيف 2019، وخاض 213 مباراة وسجل تسعة أهداف بقميص الفريق، وتعود آخر مباراة له مع «السيدة العجوز» في ديسمبر الماضي أمام فريق فينيسيا ضمن منافسات الدوري الإيطالي.

وفي رسالة مؤثرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أعرب دانيال عن مشاعره تجاه النادي وجماعته، كتب قائلا: «عزيزي جوفنتوس، لا أعرف من أين أبدأ، وكنت أعلم أن هذا اليوم سيأتي عاجلا أم آجلا، لكن المرة لا يكون مستعدا أبدا للدواع، ولقد مرت خمس سنوات ونصف، ولكن بالنسبة لي، كانت تبدو وكأنها حياة كاملة». وأضاف دانيال: «ما يغمرنني بالفخر هو أنني لم أغير طريقي أو التزامي بالدفاع عن النادي الأكثر أهمية في مسيرتي، وإلى جماهيرنا، أعترض عن اللحظات التي ربما خذلتمكم فيها، ولم يكن ذلك بسبب نقص في الجهد أو التفاني أو العمل الجاد. شكرا لكم على كل شيء -وداعا».

دانيال كان جزءا من المنتخب البرازيلي في كأس العالم 2018 و 2022، وحقق مع جوفنتوس العديد من الإنجازات، وحصد لقب الدوري الإيطالي مرة واحدة، وفاز بكأس السوبر الإيطالي مرة واحدة، بالإضافة إلى التتويج بكأس إيطاليا مرتين. ويُعد رحيل دانيال خسارة كبيرة للنادي، حيث كان يتميز بدوره القيادي وشخصيته المميزة داخل وخارج الملعب، وبهذا القرار، يفتح اللاعب صفحة جديدة في مسيرته الكروية، بينما يتطلع جوفنتوس إلى إعادة تشكيل الفريق استعدادا للتحديات. يذكر أن جوفنتوس يحتل المركز الخامس في الوقت الحالي بجدول ترتيب الدوري الإيطالي للموسم الحالي برصيد 37 نقطة بعد خوض 22 مباراة، حقق الفوز في ثمانية مباريات، وتعادل 13 مواجهة وخسر مباراة واحدة، بينما يتصدر المسابقة فريق نابولي برصيد 53 نقطة.

كابيلو: كونسيساو حذر نجوم ميلان بهذا القرار

أشاد فابيو كابيلو مدرب ميلان السابق، بشجاعة سيرجيو كونسيساو المدير الفني للروسونيري، في استبدال ثيو هيرنانديز ورافائيل لياو، بعد الشوط الأول من مباراة بارما، بالدوري الإيطالي.

وانتصر ميلان على ضيفه بارما بنتيجة 2-3، في إطار الجولة 22 من عمر الكالتشيو. وقال كابيلو في مقاله بصحيفة لاغازيتا ديللو سبورت «ثيو ولياو لم يكونا على أرض الملعب (في وقت عودة ميلان)».

وتابع «تم استبدال ثيو ولياو في الشوط الأول، بعد 45 دقيقة، وهذا غير مقبول بأي شكل من الأشكال».

وأضاف مدرب ميلان السابق «أنا مع سيرجيو كونسيساو في التبدل المزدوج».

ولفت «أعلم أن الجناح الأيسر يمثل القوة الحقيقية لميلان، لكنني أعتقد أن هذه الرسالة لجميع اللاعبين.. إذا لعبت بتساهل، سأستبدلك، بغض النظر عن هوية اللاعب».

وأتم «كانت خطوة شجاعة ومثيرة للإعجاب، لكن فونسيكا قام بخطوات مشابهة، وفي النهاية لم تكن مفيدة كثيرا. أنا بالتأكيد أكثر قلقا بشأن هيرنانديز، الذي يبدو أن رأسه في مكان آخر».

إبراهيموفيتش عن مشاجرة كونسيساو وكالابريا: حدثت معي ألف مرة!

أصر زلاتان إبراهيموفيتش، مستشار ميلان، على أن واقعة المدير الفني سيرجيو كونسيساو ولاعبه ديفيد كالابريا، دائما ما تحدث في ملاعب كرة القدم. وشهدت المباراة بين ميلان وبارما، واقعة مثيرة للجدل بعدما دخل كونسيساو في نقاش ساخن مع كالابريا، كاد أن يصل إلى تشابك بالأيدي، قبل أن يفصل اللاعبون بينهما. وحول ميلان تأخره على أرضه (1-2) إلى فوز (2-3)، ليحصل 3 نقاط ثمينة في مشوار البحث عن مركز مؤهل لدوري أبطال أوروبا.

وكشفت قناة «دازن» عبر الكاميرات الموجودة بأرض الملعب، نشوب مشادة ساخنة بين كونسيساو ودافيد كالابريا بعد نهاية المباراة.

وقال زلاتان خلال تصريحات أبرزتها شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»: «لقد كان موقفا مليئا بالأدريينالين، لقد حدث معي ألف مرة مع بوفنتوس وإنتر وبرشلونة وميلان وباريس ويوناييتد».

وأضاف «من الطبيعي أن تحدث مثل هذه الأشياء عندما تكون هناك عقلية فائزة».

علمني فابيو كابيلو أن هذه المواقف جيدة للفريق».

وأتم «الشيء المهم أن يتم حلها بعد ذلك، وقد تم حل هذا الموقف بين كونسيساو وكالابريا بالفعل قبل دخولي غرفة الملابس».

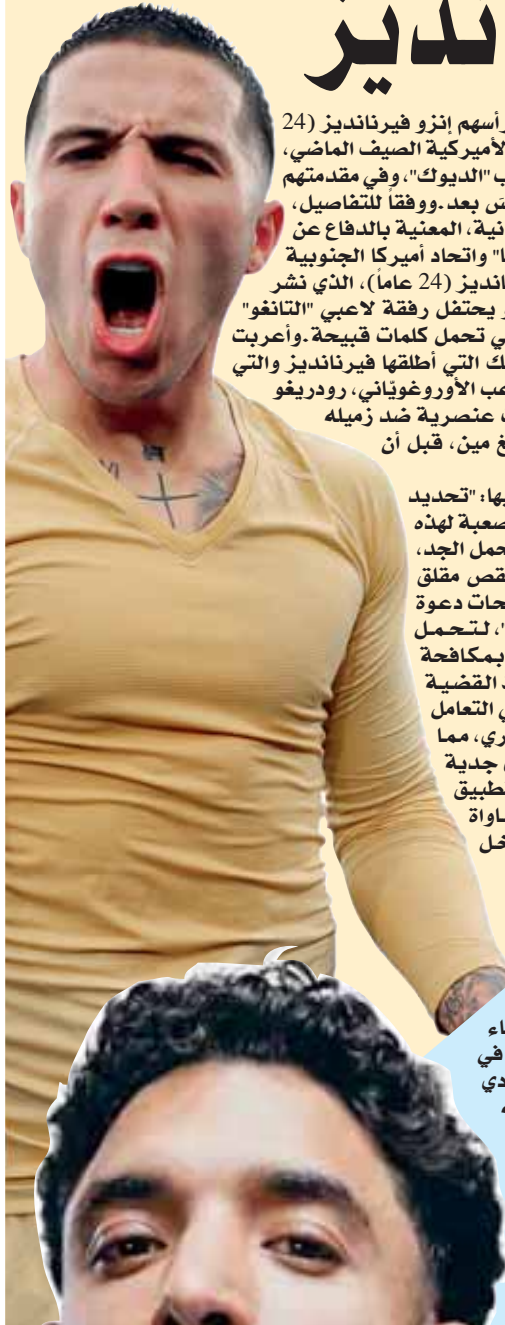
جنوى يعرض بالوتيلي على ناديين إيطاليين

عرض نادي جنوى مهاجمه المخضرم على ناديين من الدوري الإيطالي حسب ما ذكر الصحفي نيكولو شيرا وقال شيرا أن جنوى عرض النجم الإيطالي من أصل غاني على كل من فينيسيا ومونزا من الانضمام إلى واحد منهما. وذلك بعد أن أصبح اللاعب البالغ من العمر 34 عاما خارج خطط النادي الواقع في شمال غرب إيطاليا كما أوضح شيرا.

وقع اللاعب البالغ من العمر 34 عاما عقدا حتى نهاية الموسم في أكتوبر، لكنه شارك في 6 مباريات فقط مع النادي ولامس العشب في 56 دقيقة. وكان بالوتيلي وغيبرا قد عملا معا بالفعل في نيس الفرنسي، لكن لم تكن علاقتهما جيدة وقال المهاجم الإيطالي إنه ترك النادي الفرنسي بسبب أسطورة أرسنال. ولم يشارك بالوتيلي في آخر أربع مباريات في الدوري مع جنوى، وكان آخر ظهور له مع الفريق في 21 ديسمبر ضد نابولي، ولعب لمدة سبع دقائق فقط. الجدير بالذكر أن بالوتيلي مهاجم ميلان والآنتر ومانشستر سيتي السابق قد انضم إلى جنوى قبل أشهر قليلة فقط.

منظمة حقوقية تطالب بإعادة فتح تحقيق ضد إنزو فيرنانديز

عمر مرموش .. قصة كفاح من فريق مغمور إلى مانشستر سيتي



مرت ستة أشهر على حادثة الهتافات العنصرية، التي أطلقها لاعبو المنتخب الأرجنتيني على رأسهم إنزو فيرنانديز (24 سنة)، خلال احتفالهم بالتتويج بلقب كوبا أميركا لكرة القدم، التي أقيمت في الولايات المتحدة الأميركية الصيف الماضي، وذلك عبر ترديد أغنية مسيئة، اشتهرت عقب فوزهم بكأس العالم 2022، واستهدفت لاعبي منتخب "الديوك"، وفي مقدمتهم نجم فريق ريال مدريد الإسباني، الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً)، إلا أن القضية لم تَطُوق ولم تُنَس بعد. ووفقاً للتفاصيل، التي نشرتها قناة تيانتي سبورت أرجنتينا، أمس الأحد، فإن منظمة كيك أيت أوت البريطانية، المعنية بالدفاع عن الأقليات ومكافحة العنصرية في الرياضة، طالبت كلاً من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" واتحاد أميركا الجنوبية "كونميبول" بمزيد من الشفافية حول ملف لاعب نادي تشلسي، الأرجنتيني إنزو فيرنانديز (24 عاماً)، الذي نشر مقطع فيديو عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، وهو يحتفل رفقة لاعبي "التانغو" بتلك الطريقة، من خلال ترديد هتافات عنصرية ضد لاعبي المنتخب الفرنسي تحمل كلمات قبيحة. وأعربت المنظمة عن أسفها لعدم إجراء تحقيق عميق حول الهتافات العنصرية وتلك التي أطلقها فيرنانديز والتي طالوت الدولي الفرنسي كيليان مبابي، على عكس ما حدث في قضية اللاعب الأوروغوياني، رودريغو بيتتانكور، الذي تعرض للايقاف سبع مباريات كاملة، بسبب تصريحات عنصرية ضد زميله في فريق توتنهام هوتسبيرز الإنكليزي، الكوري الجنوبي سون هيونغ مين، قبل أن يعترف لاحقاً بأنها كانت "مزحة سيئة للغاية".

وبعثت منظمة كيك أيت أوت، برسالة إلى "كونميبول"، كتبت فيها: "تحديد الحقائق والوصول إلى نتيجة لا ينبغي أن يكون مهمة صعبة لهذه المنظمات، التي تدعي أنها تأخذ مسألة التمييز على محمل الجد، إذا لم يتم إجراء أي تحقيق، فإن هذا يشير إلى نقص مقلق للشفافية في الشفافية". وتعتبر هذه التصريحات دعوة مباشرة لكل من "فيفا" و"كونميبول"، لتحمل مسؤولياتهما، وإظهار التزام حقيقي بمكافحة العنصرية في كرة القدم، وتسلط القضية الضوء على تفاوت المعايير في التعامل مع قضايا التمييز العنصري، مما يثير تساؤلات حول مدى جدية هذه المنظمات، في تطبيق قيم المساواة والعدالة داخل الرياضة.

وتعقد مانشستر سيتي الإنكليزي مع المهاجم الدولي المصري عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت الألماني، يعقد يمتد حتى عام 2029، وفقاً لما أعلنه بطل الدوري الممتاز لكرة القدم في المواسم الأربعة الماضية في بيان له الخميس الماضي. وقال النادي الإنكليزي "يسعد مانشستر سيتي الإعلان عن التعاقد مع عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت. يستمر عقد المهاجم المصري البالغ 25 عاماً لمدة أربع سنوات ونصف، أي سيبقى في الاتحاد حتى صيف 2029". وأضاف السيتي: "يعد مرموش أحد أكثر المهاجمين الشباب المطلوبين في أوروبا، كما أنه قادر على اللعب على أي من الجناحين الهجوميين". والتحق مرموش بفراانكفورت في صيف 2023 قادماً من فولفسبورغ في صفقة انتقال حر، وشارك في 41 مباراة في موسمه الأول سجل خلالها 17 هدفاً وقدم ست تمريرات حاسمة. لكن تألقه هذا الموسم بتسجيله 20 هدفاً وتمريره 14 كرة حاسمة في 26 مباراة في مختلف المسابقات، وقيادته فرانكفورت إلى المركز الثالث راهنًا في الدوري الألماني في إنجاز غير مسبوق منذ موسم 1992-1993، جذب الأنظار إليه وجعل فريق المدرب الإسباني بييب غوارديولا يتعاقد معه في سوق الانتقالات الشتوي. واحتل ابن الخامسة والعشرين وصافة ترتيب هداف البوندسليغا برصيد 15 هدفاً، متأخراً بفارق هدف عن الإنكليزي هاري كاين مهاجم بايرن ميونيخ ومتصدر ترتيب الهدافين، وفي رصيده 25 مساهمة تهديفية في الدوري (سجل 15 ومرر 10 كرات حاسمة). وغاب مرموش عن مباراة فرانكفورت الأخيرة بالدوري التي فاز بها على دورتموند 0-2 الجمعة في افتتاح المرحلة الثامنة عشرة، تمهيداً لانتقاله إلى سيتي، علماً أنه نزل من المدرجات بعد نهايتها واحتفل مع زملائه بمن فيهم الدولي السابق ماريو غوتسه الذي قال في تصريح لشبكة دازون "نعلم ما كنا نملكه في عمر. لاعب رائع وشخصية كبيرة". وشارك مرموش أساساً في مباراة فريقه مانشستر سيتي أمام تشيلسي يوم السبت الماضي والتي انتهت بفوز سيتي بثلاثة أهداف مقابل هدف. ويأتي انتقال مرموش إلى سيتي الذي يعاني هذا الموسم، إذ يتأخر بـ 12 نقطة عن ليفربول المتصدر في الدوري والذي يملك مباراة مؤجلة أيضاً، كما قد يودع دوري الأبطال مبكراً بعد خسارته أمام باريس سان جيرمان الفرنسي 2-4 الأربعاء في الجولة السابعة ما قبل الأخيرة. وفي بداياته، برز النجم المصري المولود في القاهرة في فيفري 1999، مبكراً في أكاديمية وادي دجلة. وقال عنه علي أبو جريشة، أسطورة النادي الإسماعيلي السابق ومدير قطاع الناشئين في وادي دجلة وقتذاك "برزت موهبته بصورة مبكرة وبدأ يترقى في فرق الناشئين في فئة سنية أكبر من تلك الخاصة به بسبب موهبته". لكن مسيرته كادت تتعرض لنهاية مبكرة بسبب رغبة والده الذي يحمل الجنسية الكندية كذلك، في أن يركز نجله أكثر على دراسته. وقال أبو جريشة "فوجئت بوالده يخبرني أن مرموش سيغيب عن التدريبات أثناء العام الدراسي بسبب تعارض موعد المرات مع يومه الدراسي. كان عمر رافضاً لهذا القرار، فقررت بالاتفاق مع والده وإدارة النادي تخصيص مدرب ليقوم بتدريسه بشكل منفرد حتى لا يفقد هذه الموهبة مبكراً". وفي العام 2016، زُف مرموش في سن السابعة عشرة إلى الفريق الأول لنادي دجلة تحت قيادة المدرب الفرنسي باتريس كارتيرون، ثم التحق في صيف 2017 برديف فولفسبورغ الذي استمر معه حتى تصعيده إلى الفريق الأول في يناير 2021. غير أنه واجه صعوبات في التأقلم مع الحياة في ألمانيا بداية لكونه لم يكن يجيد اللغة الألمانية، ما أعاق تقدمه بسرعة، إلى جانب دقائق اللعب القليلة التي حظي بها، فأعاره فولفسبورغ إلى سانت باولي ولاحقاً شتوتغارت. وقال أحمد عبدون، وكيل أعماله لوكالة فرانس برس إن هذه الصعوبات الأولية كانت أساساً لإنجازاته. وأضاف "إتقان مرموش للغات الألمانية والفرنسية والإنجليزية ساهم بشكل كبير في نجاحه. إنه يزدهر في آينتراخت فرانكفورت". وحظي مرموش بفرصة الدفاع عن ألوان منتخب مصر للمرة الأولى في أكتوبر 2021 تحت قيادة البرتغالي كارلوس كيروش، مباشرة بعد حصوله على لقب أفضل لاعب شاب في "البوندسليغا" في سبتمبر، قبل أن يترك بصمة في مباراته الدولية الأولى بتسجيله هدفاً في مرمرى ليبيا في تصفيات كأس أمم إفريقيا. وساهم تألقه الكبير في وضعه بمقارنة مع مواطنه وزميله في منتخب "الفراعنة" نجم ليفربول محمد صلاح، غير أنه يرفض هذه المقارنة "أنا وصلاح صديقان مقربان ويساعدني دائماً بخبراته وأتعلّم منه وأتشرف بوجودي معه في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلاً في الدوريات الخمسة الكبرى، لكن في الوقت عينه أريد تحقيق أشياء خاصة بي. لا أريد أن أكون محمد صلاح الثاني. أرغب في أن أكون عمر مرموش". وتابع "نصحتني صلاح بالعمل على عقليتي. كنت أعتقد أن هذا الأمر غير هام، لكن عندما قمت به صنع لي الفارق كثيراً بالفعل".

تعاقد مانشستر سيتي الإنكليزي مع المهاجم الدولي المصري عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت الألماني، يعقد يمتد حتى عام 2029، وفقاً لما أعلنه بطل الدوري الممتاز لكرة القدم في المواسم الأربعة الماضية في بيان له الخميس الماضي. وقال النادي الإنكليزي "يسعد مانشستر سيتي الإعلان عن التعاقد مع عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت. يستمر عقد المهاجم المصري البالغ 25 عاماً لمدة أربع سنوات ونصف، أي سيبقى في الاتحاد حتى صيف 2029". وأضاف السيتي: "يعد مرموش أحد أكثر المهاجمين الشباب المطلوبين في أوروبا، كما أنه قادر على اللعب على أي من الجناحين الهجوميين". والتحق مرموش بفراانكفورت في صيف 2023 قادماً من فولفسبورغ في صفقة انتقال حر، وشارك في 41 مباراة في موسمه الأول سجل خلالها 17 هدفاً وقدم ست تمريرات حاسمة. لكن تألقه هذا الموسم بتسجيله 20 هدفاً وتمريره 14 كرة حاسمة في 26 مباراة في مختلف المسابقات، وقيادته فرانكفورت إلى المركز الثالث راهنًا في الدوري الألماني في إنجاز غير مسبوق منذ موسم 1992-1993، جذب الأنظار إليه وجعل فريق المدرب الإسباني بييب غوارديولا يتعاقد معه في سوق الانتقالات الشتوي. واحتل ابن الخامسة والعشرين وصافة ترتيب هداف البوندسليغا برصيد 15 هدفاً، متأخراً بفارق هدف عن الإنكليزي هاري كاين مهاجم بايرن ميونيخ ومتصدر ترتيب الهدافين، وفي رصيده 25 مساهمة تهديفية في الدوري (سجل 15 ومرر 10 كرات حاسمة). وغاب مرموش عن مباراة فرانكفورت الأخيرة بالدوري التي فاز بها على دورتموند 0-2 الجمعة في افتتاح المرحلة الثامنة عشرة، تمهيداً لانتقاله إلى سيتي، علماً أنه نزل من المدرجات بعد نهايتها واحتفل مع زملائه بمن فيهم الدولي السابق ماريو غوتسه الذي قال في تصريح لشبكة دازون "نعلم ما كنا نملكه في عمر. لاعب رائع وشخصية كبيرة". وشارك مرموش أساساً في مباراة فريقه مانشستر سيتي أمام تشيلسي يوم السبت الماضي والتي انتهت بفوز سيتي بثلاثة أهداف مقابل هدف. ويأتي انتقال مرموش إلى سيتي الذي يعاني هذا الموسم، إذ يتأخر بـ 12 نقطة عن ليفربول المتصدر في الدوري والذي يملك مباراة مؤجلة أيضاً، كما قد يودع دوري الأبطال مبكراً بعد خسارته أمام باريس سان جيرمان الفرنسي 2-4 الأربعاء في الجولة السابعة ما قبل الأخيرة. وفي بداياته، برز النجم المصري المولود في القاهرة في فيفري 1999، مبكراً في أكاديمية وادي دجلة. وقال عنه علي أبو جريشة، أسطورة النادي الإسماعيلي السابق ومدير قطاع الناشئين في وادي دجلة وقتذاك "برزت موهبته بصورة مبكرة وبدأ يترقى في فرق الناشئين في فئة سنية أكبر من تلك الخاصة به بسبب موهبته". لكن مسيرته كادت تتعرض لنهاية مبكرة بسبب رغبة والده الذي يحمل الجنسية الكندية كذلك، في أن يركز نجله أكثر على دراسته. وقال أبو جريشة "فوجئت بوالده يخبرني أن مرموش سيغيب عن التدريبات أثناء العام الدراسي بسبب تعارض موعد المرات مع يومه الدراسي. كان عمر رافضاً لهذا القرار، فقررت بالاتفاق مع والده وإدارة النادي تخصيص مدرب ليقوم بتدريسه بشكل منفرد حتى لا يفقد هذه الموهبة مبكراً". وفي العام 2016، زُف مرموش في سن السابعة عشرة إلى الفريق الأول لنادي دجلة تحت قيادة المدرب الفرنسي باتريس كارتيرون، ثم التحق في صيف 2017 برديف فولفسبورغ الذي استمر معه حتى تصعيده إلى الفريق الأول في يناير 2021. غير أنه واجه صعوبات في التأقلم مع الحياة في ألمانيا بداية لكونه لم يكن يجيد اللغة الألمانية، ما أعاق تقدمه بسرعة، إلى جانب دقائق اللعب القليلة التي حظي بها، فأعاره فولفسبورغ إلى سانت باولي ولاحقاً شتوتغارت. وقال أحمد عبدون، وكيل أعماله لوكالة فرانس برس إن هذه الصعوبات الأولية كانت أساساً لإنجازاته. وأضاف "إتقان مرموش للغات الألمانية والفرنسية والإنجليزية ساهم بشكل كبير في نجاحه. إنه يزدهر في آينتراخت فرانكفورت". وحظي مرموش بفرصة الدفاع عن ألوان منتخب مصر للمرة الأولى في أكتوبر 2021 تحت قيادة البرتغالي كارلوس كيروش، مباشرة بعد حصوله على لقب أفضل لاعب شاب في "البوندسليغا" في سبتمبر، قبل أن يترك بصمة في مباراته الدولية الأولى بتسجيله هدفاً في مرمرى ليبيا في تصفيات كأس أمم إفريقيا. وساهم تألقه الكبير في وضعه بمقارنة مع مواطنه وزميله في منتخب "الفراعنة" نجم ليفربول محمد صلاح، غير أنه يرفض هذه المقارنة "أنا وصلاح صديقان مقربان ويساعدني دائماً بخبراته وأتعلّم منه وأتشرف بوجودي معه في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلاً في الدوريات الخمسة الكبرى، لكن في الوقت عينه أريد تحقيق أشياء خاصة بي. لا أريد أن أكون محمد صلاح الثاني. أرغب في أن أكون عمر مرموش". وتابع "نصحتني صلاح بالعمل على عقليتي. كنت أعتقد أن هذا الأمر غير هام، لكن عندما قمت به صنع لي الفارق كثيراً بالفعل".

تعاقد مانشستر سيتي الإنكليزي مع المهاجم الدولي المصري عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت الألماني، يعقد يمتد حتى عام 2029، وفقاً لما أعلنه بطل الدوري الممتاز لكرة القدم في المواسم الأربعة الماضية في بيان له الخميس الماضي. وقال النادي الإنكليزي "يسعد مانشستر سيتي الإعلان عن التعاقد مع عمر مرموش قادماً من آينتراخت فرانكفورت. يستمر عقد المهاجم المصري البالغ 25 عاماً لمدة أربع سنوات ونصف، أي سيبقى في الاتحاد حتى صيف 2029". وأضاف السيتي: "يعد مرموش أحد أكثر المهاجمين الشباب المطلوبين في أوروبا، كما أنه قادر على اللعب على أي من الجناحين الهجوميين". والتحق مرموش بفراانكفورت في صيف 2023 قادماً من فولفسبورغ في صفقة انتقال حر، وشارك في 41 مباراة في موسمه الأول سجل خلالها 17 هدفاً وقدم ست تمريرات حاسمة. لكن تألقه هذا الموسم بتسجيله 20 هدفاً وتمريره 14 كرة حاسمة في 26 مباراة في مختلف المسابقات، وقيادته فرانكفورت إلى المركز الثالث راهنًا في الدوري الألماني في إنجاز غير مسبوق منذ موسم 1992-1993، جذب الأنظار إليه وجعل فريق المدرب الإسباني بييب غوارديولا يتعاقد معه في سوق الانتقالات الشتوي. واحتل ابن الخامسة والعشرين وصافة ترتيب هداف البوندسليغا برصيد 15 هدفاً، متأخراً بفارق هدف عن الإنكليزي هاري كاين مهاجم بايرن ميونيخ ومتصدر ترتيب الهدافين، وفي رصيده 25 مساهمة تهديفية في الدوري (سجل 15 ومرر 10 كرات حاسمة). وغاب مرموش عن مباراة فرانكفورت الأخيرة بالدوري التي فاز بها على دورتموند 0-2 الجمعة في افتتاح المرحلة الثامنة عشرة، تمهيداً لانتقاله إلى سيتي، علماً أنه نزل من المدرجات بعد نهايتها واحتفل مع زملائه بمن فيهم الدولي السابق ماريو غوتسه الذي قال في تصريح لشبكة دازون "نعلم ما كنا نملكه في عمر. لاعب رائع وشخصية كبيرة". وشارك مرموش أساساً في مباراة فريقه مانشستر سيتي أمام تشيلسي يوم السبت الماضي والتي انتهت بفوز سيتي بثلاثة أهداف مقابل هدف. ويأتي انتقال مرموش إلى سيتي الذي يعاني هذا الموسم، إذ يتأخر بـ 12 نقطة عن ليفربول المتصدر في الدوري والذي يملك مباراة مؤجلة أيضاً، كما قد يودع دوري الأبطال مبكراً بعد خسارته أمام باريس سان جيرمان الفرنسي 2-4 الأربعاء في الجولة السابعة ما قبل الأخيرة. وفي بداياته، برز النجم المصري المولود في القاهرة في فيفري 1999، مبكراً في أكاديمية وادي دجلة. وقال عنه علي أبو جريشة، أسطورة النادي الإسماعيلي السابق ومدير قطاع الناشئين في وادي دجلة وقتذاك "برزت موهبته بصورة مبكرة وبدأ يترقى في فرق الناشئين في فئة سنية أكبر من تلك الخاصة به بسبب موهبته". لكن مسيرته كادت تتعرض لنهاية مبكرة بسبب رغبة والده الذي يحمل الجنسية الكندية كذلك، في أن يركز نجله أكثر على دراسته. وقال أبو جريشة "فوجئت بوالده يخبرني أن مرموش سيغيب عن التدريبات أثناء العام الدراسي بسبب تعارض موعد المرات مع يومه الدراسي. كان عمر رافضاً لهذا القرار، فقررت بالاتفاق مع والده وإدارة النادي تخصيص مدرب ليقوم بتدريسه بشكل منفرد حتى لا يفقد هذه الموهبة مبكراً". وفي العام 2016، زُف مرموش في سن السابعة عشرة إلى الفريق الأول لنادي دجلة تحت قيادة المدرب الفرنسي باتريس كارتيرون، ثم التحق في صيف 2017 برديف فولفسبورغ الذي استمر معه حتى تصعيده إلى الفريق الأول في يناير 2021. غير أنه واجه صعوبات في التأقلم مع الحياة في ألمانيا بداية لكونه لم يكن يجيد اللغة الألمانية، ما أعاق تقدمه بسرعة، إلى جانب دقائق اللعب القليلة التي حظي بها، فأعاره فولفسبورغ إلى سانت باولي ولاحقاً شتوتغارت. وقال أحمد عبدون، وكيل أعماله لوكالة فرانس برس إن هذه الصعوبات الأولية كانت أساساً لإنجازاته. وأضاف "إتقان مرموش للغات الألمانية والفرنسية والإنجليزية ساهم بشكل كبير في نجاحه. إنه يزدهر في آينتراخت فرانكفورت". وحظي مرموش بفرصة الدفاع عن ألوان منتخب مصر للمرة الأولى في أكتوبر 2021 تحت قيادة البرتغالي كارلوس كيروش، مباشرة بعد حصوله على لقب أفضل لاعب شاب في "البوندسليغا" في سبتمبر، قبل أن يترك بصمة في مباراته الدولية الأولى بتسجيله هدفاً في مرمرى ليبيا في تصفيات كأس أمم إفريقيا. وساهم تألقه الكبير في وضعه بمقارنة مع مواطنه وزميله في منتخب "الفراعنة" نجم ليفربول محمد صلاح، غير أنه يرفض هذه المقارنة "أنا وصلاح صديقان مقربان ويساعدني دائماً بخبراته وأتعلّم منه وأتشرف بوجودي معه في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلاً في الدوريات الخمسة الكبرى، لكن في الوقت عينه أريد تحقيق أشياء خاصة بي. لا أريد أن أكون محمد صلاح الثاني. أرغب في أن أكون عمر مرموش". وتابع "نصحتني صلاح بالعمل على عقليتي. كنت أعتقد أن هذا الأمر غير هام، لكن عندما قمت به صنع لي الفارق كثيراً بالفعل".

استغلت عصابة لصوص غياب لاعب نادي ستراسبورغ الفرنسي، البرازيلي أندري سانتوس (20 عاماً)، أمس السبت، أثناء مشاركته في مباراة خاضها فريقه على ملعب لا مينوا في ستراسبورغ أمام الضيف ليل، ضمن مواجهات الأسبوع 19 من الدوري الفرنسي، للسطو على منزله، وتحولت فرحته بتسجيل هدف كان كافياً لضمان النقاط الثلاث إلى حزن وغضب. ونشر اللاعب الدولي البرازيلي رسالة على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، اليوم الأحد، قبل أن يحذفها، لكنها انتشرت سريعاً على منصات التواصل، عبر خاصية تصوير الشاشة، وجاء فيها: "يا مشجعي ستراسبورغ، لقد احترمت الجميع، كانوا جبناءً (يقصد اللصوص) عندما كنت ألعب المباراة، رسالتني لمن اقتحم بيتي وسرق ممتلكاتي، أمامك 24 ساعة لكي تعيد لي كل شيء". وكشفت صحيفة فرانس بلو أنزاس، أن لاعب خط الوسط الشاب فقد ما قيمته نصف مليون يورو، بينما فتح الأمن الفرنسي تحقيقاً عاجلاً لمحاولة كشف خيوط الجريمة، إذ أكدت التحقيقات الأولية أن اللصوص كسروا الباب، وحملوا معهم مجوهرات ومقتنيات جلدية مثل الحقائب من العلامات الشهيرة، مما كلفه خسائر مالية معتبرة. ولا شك أن العملية الإجرامية أفسدت ليلة لاعب ستراسبورغ، الذي بدأ سعيه بتسجيل هدف بعد صافرة نهاية المواجهة، وقيادته فريقه إلى تحقيق الفوز الرابع من أصل خمس مباريات، وهذا قبل أن يعلم بما تعرض له، وحجم الخسائر الكبيرة، التي تكبدتها، إذ تنشط هذه العصابات في مختلف المدن الفرنسية وتستهدف اللاعبين. وشهد الدوري الفرنسي تعرض عدة لاعبين لحوادث سرقة، خلال السنوات

الأخيرة، ومن بينهم الأرجنتيني أنخيل دي ماريا عام 2021، عند مشاركته في مباراة لباريس سان جيرمان، وقبيله زميله البرازيلي تياغو سيلفا في 2018، إضافة إلى عدة لاعبين، من بينهم الهولندي ممفيس دييبي والفرنسي بابي ديوب ومواطنه لوكاس توارت، في 2018، عندما حملوا ألوان أولمبيك ليون، ولم يسلم اللاعبون العرب من العصابات، وأبرزهم المغربيان منير شويهر ونايف أكرد، عام 2020، ولم ينجح الأمن في إلقاء القبض على المتورطين، سوى في حالات قليلة جداً.



تمارين الإطالة

ليس مستحيلا أن تزداد طولاً لبضعة سنتيمترات، ولا يتطلب ذلك منك مهارات رياضية خاصة أو مستوى معين من اللياقة البدنية، كل ما عليك فعله هو ممارسة بعض التمارين الرياضية المخصصة للإطالة بانتظام، سواء كنت جالسا في مكتبك أو كنت تتجوزين بعض الأعمال المنزلية، وإطالة الجلوس والعكوف على الأجهزة النقلة لساعات طويلة في اليوم يتسبب في إعاقة نمو الجسد أحيانا، ويجعلك أقل طولاً مما تريد. يساعد الانتظام على تمارين الإطالة في الحركة بسهولة وأريحية، زيادة معدل سرعة الحركة، ومنع الإصابات الناتجة عن الإجهاد والتمزق العضلي، التخفيف من إصابتك بالشد العضلي، وتجعل عضلاتك مؤهلة للقيام بجهود كبير كالجري، والتزحلق، والتنفس، والسباحة، وغيرها من الرياضات التي تحتاج إلى مجهود عضلي كبير، وتساعد على شعور الجسد بالمزيد من الاسترخاء، تنشيط الدورة الدموية، والشعور بالتحسن التام للحالة الجسدية. ليست تمارين الإطالة صعبة التطبيق، لكن يجب ممارستها بكل صحيح و بانتظام، لأن بعض الناس قد تخطئ في ممارستها وربما تؤذي جسدها أو لا تحصل على الفائدة المرجوة، أما الطريقة الخاطئة تكمن في الوثب لأعلى والضغط إلى أسفل أو الاستمرار في شد العضلات إلى مرحلة الألم؛ مما يسبب ضرراً كبيراً للعضلات ويتلفها. وعند ممارسة رياضة الإطالة القيام بممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة الأخرى كالمشي الخفيف، أو الركض، أو ركوب الدراجة لمدة قصيرة، ثم مارس تمارين الإطالة بعد ذلك، بالتركيز على عضلات الجسد الرئيسية كعضلات الفخذين وأسفل الظهر والرقبة والكتفين، وكذلك المفاصل التي تستعملها كثيراً أثناء اللعب أو العمل. لا تمارس تمارين الإطالة قبل الخوض في أي نشاط مكثف كالعدو السريع والمشي والأنشطة شأنه أن يضعف وجوب عدم ممارسة الوصول الألم.



تمارين الإحماء

من المهم للرياضيين ابتداء تمارينهم بتمارين الإحماء وعدم تجاهلها، حيث تساعد تمارين الإحماء في إعداد القلب، والرتتين، والعضلات للجهد الذي سوف يبذله الجسم خلال التمارين التي تليها. من بين فوائد تمارين الإحماء وبالنسبة لدرجة حرارة الجسم والعضلات، فهي تزيد من درجة حرارتها، مما يقوي انقباضها ويسرع من ارتخائها، ويسرع حركة الجسم وقوته، ويقلل من حدوث الإصابات الناتجة عن تمدد العضلات المفاجئ، كما يساعد الإحماء الجسم على تجنب حدوث ارتفاع كبير في درجة حرارته في بداية التدريب من خلال السماح للجسم بالتبريد بفعالية. وتزيد تمارين الإحماء من درجة حرارة الدم، مما يزيد من وفرة الأكسجين للاستعمال من قبل العضلات، لأن الروابط بين الأكسجين والهيموغلوبين في الدم تضعف، تساهم في توسع الأوعية الدموية مما يزيد من تدفق الدم ويقلل الجهد على القلب، وكذا تساعد المفاصل على الوصول إلى أقصى إمكاناتها من الحركة. ويزيد الإحماء من إنتاج بعض الهرمونات في الجسم مثل هرمون الكورتيزول واللايبتينرين المسؤولين عن توفير الكربوهيدرات والأحماض الدهنية اللازمة لإنتاج الطاقة، وعند القيام بالتمارين الرياضية قد تنخفض مستويات الأكسجين فيقوم الجسم بإنتاج الطاقة عن طريق عملية ينتج عنها مركب يسمى حمض اللاكتيك، ويؤدي تراكم هذا المركب إلى صعوبة قيام الجسم بمتابعة التمارين. تقيد تمارين الإحماء بتهيئة الجسم لاستخدام الطاقة وعدم تراكم حمض اللاكتيك وبالتالي يستطيع الشخص القيام بالرياضة لوقت أطول وبشكل أقوى. كما تساعد تمارين الإحماء على زيادة معدل ضربات القلب بالتدريج حتى يصل المعدل الذي يحتاجه الجسم خلال التمرين الأساسي. وبالتالي يرتفع ضغط الدم أيضا بالتدريج ويتم تهيئة الدماغ أن الجسم سوف يحتاج ضخ دم أكثر خلال الفترة القادمة. ينصح بالقيام بتمارين إحماء خفيفة إلى متوسطة لمدة خمسة إلى عشرة دقائق، وينصح أن ينتقل الشخص بجسمه من حالة الراحة إلى حالة الحركة بالتدريج، وينصح بأن تكون متناسبة مع التمرين الأساسي الذي يود الشخص القيام به؛ بحيث لا يكون بشدة خفيفة جدا مقارنة مع شدة التمرين الأساسي، لأن ذلك قد لا يحقق الفوائد المرجوة من التمارين، وكلما كان التمرين الأساسي ذو شدة عالية، ينصح بزيادة المدة إلى 10 دقائق بدلا من 5 دقائق. وإذا كان الشخص يخطط للمشي خلال التمرين الأساسي فينصح أن يكون تمرين الإحماء هو المشي بوتيرة أبطأ كذلك الأمر أن كان الشخص يخطط للركض، فينصح بالمشي السريع أو الركض بوتيرة أبطأ خلال تمارين الإحماء. وينصح بالتجهيز عقليا ونفسيا أيضا قبل القيام بأية تمارين، فيمكن للشخص بداية إغلاق عينيه، وأخذ نفس عميق، ووضع هدف معين يريد تحقيقه من القيام بالتمارين الرياضية، ويساعد الإحماء الشخص على الفصل بين حياته اليومية ومشاغله وبين التمارين الرياضية، وبذلك يساعده على أن يبقى مركزا خلال التمارين ويبعد عنه خطر حدوث الإصابات.

التلة خلال دقيقة، وأعد التمرين عدة مرات. تمارين قلبية هوائية عالية الشدة. يمكن استخدام جهاز المشي أو جهاز التجديف لأداء تمارين قلبية هوائية "كارديو" عالية الشدة. ضع إعدادات الجهاز على "100 متر جري"، وقم بالجري بأقصى سرعة ممكنة لديك حتى إكمال هذه المسافة. من ثم، خذ قسطا من الراحة حتى ترتاح ضربات قلبك، وعاود التمرين عدة مرات. تمرين القرفصاء مع القفز، حيث يعد مناسبة للممارسة في المنزل أو العمل أثناء استراحة الغداء. قم بأداء تمرين القرفصاء بالشكل التقليدي، ثم القفز من الأرض إلى وضعية الوقوف. خذ فترة من الراحة لحوالي 20 ثانية، ثم كرر التمرين.

فقط، كما ينصح باستفسار طبيبك عن إمكانية ممارسة "هيت" أو أية تمارين تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا في حال الإصابة بأمراض القلب أو المفاصل. بالمقارنة مع مدتها القصيرة، فإن تمارين "هيت" تقدم العديد من الفوائد، وأهمها إمكانية حرق عدد كبير من السعرات الحرارية، وهي تضوq بذلك تمارين أخرى مثل الركض، وقيادة الدراجة، وتمرارين الأثقال، وبفترة زمنية أقل. رفع معدل تحويل الغذاء إلى طاقة لفترة طويلة بعد انتهاء التمارين، مما يساعد على حرق السعرات لمدة أطول تصل لـ 24 ساعة، وحرق الدهون حيث وجدت إحدى الدراسات أن ممارسة تمارين "هيت" ثلاث مرات أسبوعيا تساعد على خسارة حوالي 2 كيلوغرام خلال ثلاثة شهور. تقليل محيط الخصر وخسارة الدهون المحيطة بالأعضاء الداخلية، تحسين عملية استهلاك الأكسجين من قبل العضلات، وبكفاءة شبيهة بكفاءة تمارين التحمل، وتقليل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وبالأخص لدى أصحاب الوزن الزائد، وكذا تقليل مستوى السكر في الدم وتحسين حالات مقاومة الإنسولين. يمكن ممارسة أي من تمارين "هيت" التالية، مع القيام بالإحماء قبل بدء التمرين، فبعد القيام بالإحماء قم بأقصى دقائق، قم بالركض بأقصى سرعة لديك لمدة 20 ثانية، واتبعها بالمشي أو الجري البطيء لمدة دقيقة، قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات في الجلسة الواحدة، بحيث تصل الجلسة لحوالي ربع ساعة. دراجة التمرين الثابتة يعمل على العضلات الرباعية للفخذين، قم بقيادة دراجة التمرين الثابتة بأقصى قوة ممكنة لمدة 30 ثانية، ثم قم بتخفيض جهتك لمدة دقيقة، احرص على تكرار هذا التمرين حوالي 15-20 مرة خلال الجلسة الواحدة، وقم بزيادة شدة المقاومة للدراجة إن توفرت. استخدام حبال "القتال" المخصصة للتمارين للقيام بهذا التمرين. لمدة نصف دقيقة، قم بتحريك حبال المقاومة بأعلى سرعة وقوة ممكنة لديك، ثم خذ قسطا من الراحة لدقيقة كاملة. كرر هذا التمرين 10 مرات في الجلسة الواحدة. وأيضا الجري السريع على منطقة مرتفعة، قم بإيجاد منطقة مرتفعة قليلاً، مثل التلال، ومارس تمرين العدو السريع لأعلى التلة ولعدة نصف دقيقة، من ثم قم بالنزول إلى أسفل

التمارين المتواترة عالية الشدة

تعرف بالتمارين الرياضية المركزة ضمن فترة زمنية قصيرة، حيث تقسم الجلسة الواحدة إلى فترات متواترة من التمارين عالية الشدة وأخرى أقل شدة (فترة تعافي)، على سبيل المثال قد يتكون التمرين من عدة ثواني عالية الشدة، يتبعها عدة دقائق تنخفض فيها شدة التمرين إلى الوسط، ومن ثم يكرر التمرين عدة مرات خلال الجلسة الواحدة. لذلك، فإن هذه التمارين تناسب الأشخاص ذوو الجداول المزدحمة، حيث تساعد على الحصول على أقصى فائدة خلال أقل مدة زمنية، إضافة إلى أن التنوع في تمارين "هيت" يجعلها مناسبة للممارسة في المنزل، أو النادي الرياضي، أو مكان العمل. تختلف مدة التمارين عالية الشدة وفقاً لنوع التمرين وشدته، وتعد من التمارين قصيرة المدة، حيث تستمر حوالي ربع إلى نصف ساعة، مع ذلك، فإنها تعطي الفائدة ذاتها لتمرارين الأطول مدة والأقل من حيث الشدة، تقسيم كل جلسة من تمارين "هيت" إلى تمرين بأقصى جهد ممكن ثم راحة لاستعادة الطاقة، وتختلف نسبة التمرين إلى الراحة بحسب الغرض من التمرين. على سبيل المثال، يمكن اتباع نسبة 1:1 (مثلاً 30 ثانية تمرين يتبعها 30 ثانية راحة) في حال الرغبة بتحسين اللياقة الهوائية، في المقابل يمكن إطالة فترة الراحة مقارنة بفترة التمرين (نسبة 1:5 أو 1:15 ثانية تمرين يتبعها 75 ثانية راحة) لتحسين قوة العضلات وطاقة الجسم، والعمل على المقاومة واللياقة اللاهوائية، مثلما يحدث عند ممارسة تمارين الضغط وحمل الأوزان. تتمحور تمارين "هيت" حول القيام بأقصى جهد ممكن خلال فترة زمنية قصيرة، ومن ثم الاستفادة من فترات الراحة لإعادة شحن الطاقة واستكمال التمرين، وينصح بالتدرج في شدة التمرين عند البدء بتمارين هيت، أي القيام بـ 80% من الجهد الممكن مثلاً لفترة أطول قد تصل لدقيقة، يتبعها فترة راحة لـ 5 دقائق مكونة من تمارين أقل جهداً. عند الاعتياد على التمرين، يمكنك رفع مستوى الجهد إلى 100% مقابل تقليل فترة التمرين، لتصل إلى عدة ثواني من الجهد العالي يتبعها ثوان من الجهد المنخفض. وتجنب أداء التمارين عالية الشدة في حال الشعور بالإرهاق أو إجهاد العضلات من تمرين سابق، حيث تتطلب هذه التمارين مجهوداً كبيراً لإعطاء المفعول. لا تعد تمارين "هيت" مناسبة للأداء اليومي، حيث تتطلب هذه التمرينات أيام راحة تنفادي الإصابة والإجهاد، لذلك قم بأداء تمارين "هيت" بضعة أيام في الأسبوع

من أجل اشارككم توجهاً إلى، المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر 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

programming.regie@anep.com.dz

agence.ora@anep.com.dz

agence.annaba@anep.com.dz

agence.ouargla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz

المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

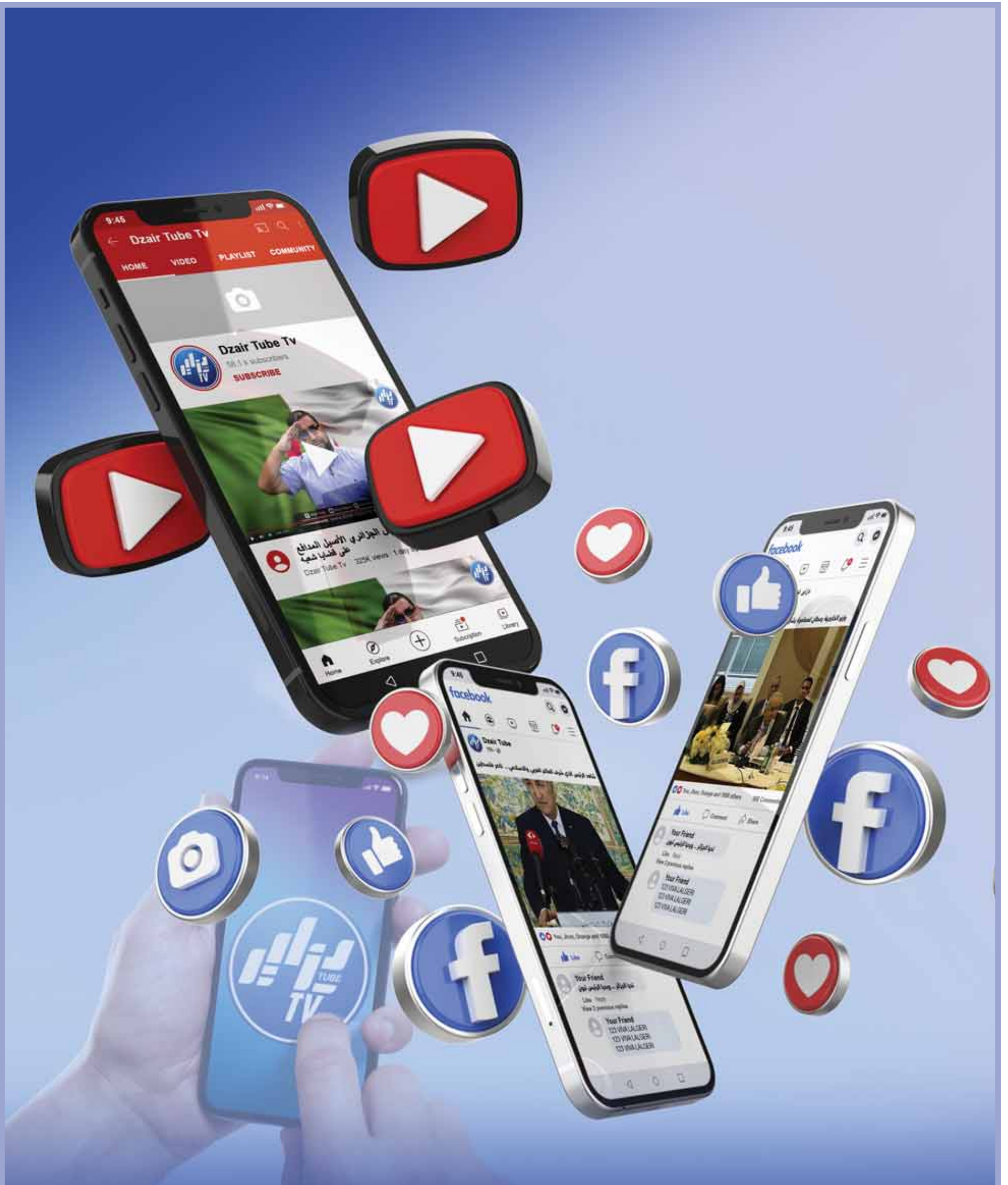
العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

📍 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

