

رئيس
"الضاف" يهنئ
مولودية الجزائر
باللقب

مولودية الجزائر 2 - 2 شباب بلوزداد

(فوز المولودية بركلات الترجيح 4 - 3)

"العميد" يتوج بالكأس الممتازة للمرة
الرابعة في تاريخه

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 9 فيفري 2025 الموافق لـ 10 شعبان 1446 هـ العدد: 1160 الثمن: 30 دج

"أبناء
لعقبة"
يخبون
الأمال
ويثرون
استياء
الأنصار

أبطال أنسو بر



الفائز بالكأس الممتازة موبيليس 2024 WINNER mobilis Super Cup

بن يحيى: "نستحق التتويج وأهدي اللقب لأنصار مولودية الجزائر"



رحيله عن هيرتا برلين
متوقع الصيف المقبل
شتوتغارت
الألماني يكثف
مفاوضاته لضم
مأزة

قال إنه لا فرق بين
الدوري السعودي
والدوريات الأوروبية
عوار: "حققت
حلمي باللعب
إلى جانب
بن زيمة"



فيما سقط الشمال على يد الغرابة
بونجاح يعزز صدارته
لقائمة الهادفين وبرايمي
ممررا حاسما

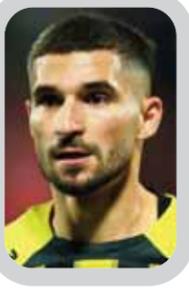
دي زيمه: "بن ناصر
لاعب من الطراز الأول وأراد
حقا أن يأتي إلى مرسيلا"



قال إنه لا فرق بين الدوري السعودي والدوريات الأوروبية

عوار: "حققت حلمي باللعب إلى جانب بن زيمة"

عبر الدولي الجزائري حسام عوار، عن سعاده باللعب إلى جانب النجم كريم بن زيمة في نادي اتحاد جدة، مشيدا بمستوى البطولة السعودي في أول موسم له بدوري "روشن"، معتبرا أنه لا فرق بينه وبين الدوريات الأوروبية بالنظر لتواجد عدة لاعبين مميزين. ونزل نجم "الخضر"، ضيفا على "بودكاست" "كاسترا تايم" في منصة "كوورة بريك"، وتحدث عن جانب من مسيرته الرياضية، وخص بالذكر زميله الفرنسي كريم بن زيمة، بحسب ما جاء في الفيديو الترويجي لهذا "البودكاست"، وقال: "تحدثت مع



كريم (بن زيمة)، إنه أمر مذهل وادما كنت أحلم باللعب معه، لقد كان الأمر بمثابة أحد أهدافي في مسيرتي المهنية، والأنا أنا سعيد جدا باللعب معه، إنه واحد من أفضل المهاجمين في التاريخ". وتطرق عوار إلى تجربته مع الاتحاد في أول موسم له، مؤكدا أن الفريق يضم لاعبين مميزين، وقال: "لدينا الكثير من اللاعبين الجيدين، لذا لا تعرف أبدا متى يمكنهم إحداث الفارق، الجودة موجودة هنا وحتى العقلية، الجميع يريدون الوصول إلى الهدف"، وتابع: "أنا محظوظ لأنني أسجل أحيانا أهدافا في اللحظات الأخيرة، اعتدنا مشاهدة بعض اللاعبين المتميزين، مثل كريم (بن زيمة) وجونييو اللذين ألب معهما الآن". واعتبر اللاعب الجزائري بأنه لا فرق بين الدوري السعودي والدوريات الأوروبية التي لعب فيها، وأبرز: "اعتقد أنه لا يوجد فرق كبير، إنهم يحبون كرة القدم كثيرا هنا، ويهتمون كثيرا بالأسلوب، هناك الكثير من اللاعبين الجيدين الذين يتمتعون بقدرات كبيرة، من الناحية الفنية جيد جدا والحضور كبير للامانة".

بعدها صنعت قضيته الجدال في اليوم الأخير من الميركاتو

إدارة باري تكشف حقيقة الاتفاق مع نابولي بخصوص دورفال

نفت إدارة باري الناشط في القسم الثاني الإيطالي، الأنباء التي تحدثت سابقا عن وجود اتفاق نهائي مع إدارة نابولي للتخلي عن اللاعب الجزائري مهدي دورفال لصالح نادي الجنوب الإيطالي خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة. وكانت الصحافة الإيطالية أكدت في اليوم الأخير من الميركاتو الشتوي الأخير، توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي قبل أن تسقط الصفقة في نهاية المطاف، وهي القضية التي أحدثت الكثير من الجدل، وسلط المدير الرياضي لنادي باري جوزيبي ماغاليني الضوء على قضية اللاعب الجزائري، قائلا في ندوة صحفية "في الأسبوع الماضي تلقيت مكالمة هاتفية من المدير الرياضي لنابولي، طلب مني معلومات عن اللاعب (دورفال). وما قلناه بقي في المكالمة الهاتفية. لقد علمت أنا وفاليريو بذلك، هذا كل شيء"، وتابع "وفي اليوم الأخير من سوق الانتقالات، ضربتنا أخبار إتمام الصفقة مثل القنبلة، وتحسن الحظ لم تكن كذلك"، واختتم "كانت الأخبار لا أساس لها من الصحة، كما يحدث غالبا في سوق الانتقالات".

عبد المجيد

كاشفا عن نقاط ضعف مدافع "الخضر"..
مدرب وولفرهامبتون فيتور بيريرا:

"آيت نوري لاعب هجومي وعليه تطويرة الدفاعية" قدراته الدفاعية

أشاد مدرب نادي وولفرهامبتون الإنجليزي، فيتور بيريرا، بالإمكانيات الهجومية للاعب الدولي الجزائري ريان آيت نوري، مشددا في الوقت ذاته على ضرورة تحسين أدائه الدفاعي الذي يبقى النقطة السلبية بالنسبة للظهير الأيسر لـ "الخضر". وأكد بيريرا في تصريحات لجريدة "expres sand star" البريطانية، أن آيت نوري لاعب يتميز بنزعة هجومية، ويتابع: "ريان لاعب هجومي، إنه لاعب هجومي جدا"، مضيفا "هو ظهير أيسر ولكن في غالب الأحيان جناح أيسر، ونحن أمام حتمية العمل معه لتطوير قدراته الدفاعية، مع السماح له بالتقدم نحو الهجوم للاستفادة من جودته الكبيرة". وواصل ذات المتحدث كلامه "على كل حال هو يقوم بالمحاولة، وقمنا بتجريب خيارات كثيرة، وريان آيت نوري يسعى للعمل على هذه النقطة وتحسينها". وأبرز مدرب "وولفرز" بأن "المرحلة القادمة بالنسبة لنا، هي أنه يعي بأنه قادر على القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية في وقت واحد". وجاء هذا التصريح ليوضح السبب الذي يجعل آيت نوري ورغم موهبته الكبيرة، ليس قادرا على الانتقال لناد كبير، خاصة وأنه لا يزال عاجزا عن تقديم ذات المستوى الدفاعي والهجومية بشكل منتظم. ويقدم مدافع "الخضر" مستويات كبيرة مع نادي وولفرهامبتون منذ بداية الموسم الجاري، حيث شارك في 25 مباراة بمختلف المسابقات سجل خلالها أربعة أهداف وقدم خمس تمريرات حاسمة، ما جعله محط أنظار كبار الدوري الإنجليزي، والأكيد أن تحسن أدائه من الناحية الدفاعية سيرفع أسهمه كثيرا خلال فترة التحولات الصيفية المقبلة التي ستكون حاسمة بنسبة كبيرة في مستقبله الكروي. وتنتظر ريان آيت نوري وفريقه وولفرهامبتون ظهيرة اليوم، مواجهة خارج القواعد أمام نادي بلاكبيرن من الدرجة الثانية، في إطار الدور الـ 16 لمسابقة كأس إنجلترا.

عبد المجيد

محرز:

"نستهدف التتويج الآسيوي ونركز حاليا على مباراة النصر"

عبر الدولي الجزائري رياض محرز، عن تعاؤله الشديد بقدرته ناديه الاتحاد جدة في تحقيق أهدافه المحلية والقارية هذا الموسم، خاصة بعد الفوز المهم الذي حققه أمام الفتح، أول أمس الجمعة، لحساب الجولة 19 من دوري "روشن" للمحترفين، مؤكدا في ذات الوقت بأن فريقه يركز حاليا على مباراة النصر المقررة الخميس المقبل، ضمن الجولة 20. وقال محرز، في تصريحات صحفية عقب المباراة نشرت في صحيفة "الشرق الأوسط" السعودية أمس: "نحن في مركز جيد بدوري أبطال آسيا للتحية، وقد قدمنا أداء رائعا للوصول إلى هذا المركز"، وأضاف: "نسعى للتتويج باللقب القاري، حيث إننا في وضع جيد وما زال لدينا طريق طويل لتحقيق هذا الحلم"، وفي سياق آخر، أكد قائد "الخضر"، أن تركيز فريقه منصب حاليا منصب على مواجهة المرتقبة أمام النصر، مشددا على أهمية دعم الجماهير في هذه المباراة، وأضاف: "الآن تركيزنا ينصب على مواجهة النصر التي سنلعبها على أرضنا وبين جماهيرنا، ونريد من الجميع الحضور لتقديم الدعم اللازم لتحقيق الفوز".

عبد المجيد

رحيله عن هيرتا برلين متوقع الصيف المقبل

شتوتغارت الألمانية يكثف مفاوضاته لضخم مازة

كثف نادي شتوتغارت الألماني، مفاوضاته مع إدارة هيرتا برلين الناشط في الدرجة الثانية الألمانية، من أجل التعاقد مع اللاعب الدولي الجزائري ابراهيم مازة خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وأبرزت موقع "berlin-live" الذي يتابع أخبار نادي هيرتا برلين أن رحيل متوسط ميدان "الخضر" عن صفوف الفريق الصيف المقبل وارد جدا خاصة في ظل النتائج التي يحققها الفريق منذ بداية الموسم الجاري والتي رهنهت حظوظه في تحقيق الصعود إلى "البوندسليغا" بنسبة كبيرة جدا، وأردفت ذات المصادر نقلا عن صحيفة "بيلد"، أن ابراهيم مطلوب بقوة من قبل نادي شتوتغارت، الذي يسعى لضخه إلى صفوفه الصيف القادم، مضيفا بأن مسؤولي الأخير مهتمون منذ مدة بالموهبة الجزائرية لكنهم يكتفون بجهودهم الآن لحسم الصفقة، وأردفت المصادر ذاتها بأن مازة يحظى أيضا باهتمام أندية أوروبية كبرى في صورة أتلتيك مدريد الإسباني ومانشستر سيتي الإنجليزي، غير أن الانتقال إلى خارج الدوري الألماني قد يشكل خطورة أكبر بكثير بالنسبة لشباب يبلغ من العمر 18 سنة فقط، الأمر الذي قد يدفع للبقاء في ألمانيا الموسم المقبل، وكان ابراهيم مازة قد قام بتمديد عقده إلى 2027 مع نادي هيرتا برلين، وبالتالي فإن رحيله سيهدد أموالا كبيرة على إدارة النادي. وجدير بالذكر، أن الجزائري شارك في 23

الدولي

مباراة

عبد المجيد



بعدها قالت إنه رفض الرد على مكالمات نادي ليل

حاج موسى يرد على ادعاءات "ليكيب" بسخرية

أعرب الدولي الجزائري أنيس حاج موسى، عن استغرابه من التقارير الفرنسية التي تحدثت عن أسباب فشل صفقة انتقاله إلى نادي ليل الفرنسي، خلال فترة التحويلات الشتوية المنقضية، ليجد نفسه وسط جدل كبير، ليرد عليها نجم فينورد روتردام الهولندي بسخرية. وبعدها كشفت في وقت سابق عن إمكانية انتقال أنيس حاج موسى إلى نادي ليل، ضمن صفقات فترة "الميركاتو" الماضي، عادت صحيفة "ليكيب" لتنتشر تقريرا مطولا أول أمس، حملت من خلاله النجم الجزائري مسؤولية تعطل انتقاله إلى النادي الفرنسي، بحسب مدرب الفريق برونو جينيزيو ورئيس النادي أوليفييه ليتونغ، الذين أعجبوا



بمستوى اللاعب لتعزيز الهجوم، إلا أن الصحيفة زعمت أن الصفقة أقيمت، بسبب عدم رد اللاعب وكلاء أعماله على مكالمات إدارة النادي، وهو ما أدى إلى إيقاف المفاوضات بشكل نهائي، في اتهام خطير للنجم الجزائري، حيث لم ينتظر طويلا للرد على هذه الادعاءات بطريقة ساخرة، إذ نشر قصة على "إنسغرام"، بنشر رابط لتقرير صحيفة "ليكيب"، وعلق عليه قائلا: "هاهاها، هذه هي كرة القدم"، في إشارة منه لتفنيده الخبر وبأنه لا يمت للواقع بأي صلة. في جانب آخر، لقي صاحب 22 عاما مساندة فرنسية، ويتعلق الأمر بصحيفة "Le Petit Lillois" المقربة من نادي ليل، التي دافعت عن حاج موسى، حيث دعمت موقف الجزائري، مؤكدة أن المعلومات التي نشرت في "ليكيب" لا أساس لها من الصحة، وأن حاج موسى كان متاحا تماما للتواصل مع إدارة النادي، ولم يرفض الرد على أي مكالمة، وقالت في منشور على منصة "أكس"، "الصفقة وصلت لمرحلة الإعلان عن الفحص الطبي، لا يمكن أن نصل إلى غاية هذه النقطة ونقول بعدها بأننا لم نكن قادرين على التواصل مع اللاعب"، وأضافت: "من المؤسف أن نادينا يقوم بنشر معلومات تدعم موقفه لتبرير عدم نجاح الصفقة، رغم أن السيناريو المذكور من طرف النادي لم يحدث على أرض الواقع"، وختمت: "كان من الأفضل على الإدارة والمدرّب التزام بالصمت".

عبد المجيد



الثالث له بجميع المسابقات هذا الموسم

توغاي هداifa أمام "الملعب التونسي" ويعزز صدارة "الترجي"

قائد المدافع الدولي الجزائري، محمد الأمين توغاي، فريقه الترجي إلى انتصار ثمين بن الحادية عشرة له في الدوري التونسي هذا الموسم، بتسجيله الهدف الوحيد في اللقاء أمام مضيفه الملعب التونسي في المباراة التي أقيمت، أمس السبت، على ملعب الهادي النيفر ضمن منافسات الجولة 13 لبطولة الدوري التونسي 2024-2025.



توغاي وكعادته، بدأ أساسيا من جانب الترجي الرياضي وتمكن من افتتاح التسجيل للترجي في الدقيقة 58 بعد متابعة مميزة داخل منطقة الجزاء، كما عرفت المقابلة مشاركة مواطنه يوسف بلابلي لمدة 83 قبل أن يقوم مدرب الترجي الروماني، لورينتو ريجيكامب، باستبداله بزميله الموهولي. ورفع أمين توغاي الذي يعد أحد أعمدة الترجي التونسي، غتله إلى هدفين في الدوري التونسي والثالث في كل المسابقات باحتساب هدفة الوحيد في دوري أبطال أفريقيا. عزز الترجي بهذا الفوز صدارته برصيد 39 نقطة، بينما تراجع الملعب التونسي للمركز الثالث برصيد 35 نقطة.

وسيم

سقوط حر لبن سبيني رفقة "دورتموند" وعمورة يعجز عن التهديف لثالث مباراة تواليا

عاد بوروسيا دورتموند إلى نقطة الصفر في الدوري الألماني، بعدما انقاد للخسارة على أرضه ميدانه بنتيجة 2-1 أمام شتوتغارت في الجولة الحادية والعشرين من مسابقة "البوندسليغا". وشارك، رامي بن سبيني، أساسيا من جانب دورتموند وترك أرض الملعب في الدقيقة 85، وقدم مردودا متوسطا، وصنف بن سبيني كرايع أسوأ تقييم من جانب بوروسيا دورتموند بـ 6.1 من 10، وفقا لمنصة "هوسكورد" المختص في الأرقام والإحصائيات.



وبهذه الهزيمة الجديدة، تجدد رصيد دورتموند عند النقطة 29 في الصف الحادي عشر، في الوقت الذي رفع شتوتغارت رصيده إلى 35 نقطة في المرتبة الرابعة.

وعرفت الجولة 21 من الدوري الألماني، أيضا تعثر زميله في المنتخب الوطني، أمين عمورة، رفقة ناديه فولفسبورغ، عندما إكتفى بنتيجة التعادل السلبي دون أهداف على ميدانه بهدف لمثله أمام بايرن ليفركوزن. وشارك مهاجم "الخضر"، أساسيا وفي كامل أطوار المقابلة وقدم مستوى متوسط، حيث، حصل على تقييم 6.3 وفقا لموقع "هوسكورد". وتعد هذه المباراة، هي الثالثة التي يشغل فيها، محمد الأمين عمورة، من معانقة الشباك، إذ سجل إلى حد الآن 8 أهداف و8 تمريرات حاسمة.

وسيم

"مواجهة" جزائرية خالصة في قمة "أنجي" و"مارسيليا"

بحل أولمبيك مارسيليا ضيفا ثقيلًا على أنجي، في المواجهة التي ستجمع الفريقين على أرضية ملعب "ريموند كوبا"، اليوم الأحد، ضمن قمة مباريات الأسبوع 21 من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى.

ويبحث أنجي الذي يضم في صفوفه الثلاثي الجزائري حيماد عبدلي، فرحات والملاي عن إستعادة الإلتصارات بعد تعادله في الجولة الماضية على ميدانه ضد لوهافر.

وفي الجهة المقابلة، يريد أولمبيك مارسيليا تحقيق فوزه الثاني على التوالي والتقدم في سلم الترتيب وتقليص الفارق بينه وبين المتصدر باريس سان جيرمان، حيث، يبتعد عنه بـ 13 نقطة وفي حالة الفوز في لقاء اليوم سيصبح الفارق إلى 10 نقاط فقط.

وستعرف هذه المباراة "مواجهة جزائرية خالصة"، حيث، يصطدم حيماد عبدلي بزملائه في المنتخب الوطني أمين غويري واسماعيل بن ناصر المنتقل حديثا إلى أولمبيك مارسيليا.

وتترقب جماهير الكرة الجزائرية الظهور الأول للاعب المتميز، اسماعيل بن ناصر، بعد أن رحل مؤخرا عن فريقه السابق آسي ميلان والانضمام إلى أولمبيك مارسيليا، وربما يستعين فيه المدرب دي زيربي، في الشوط الثاني وفقا لمقتضيات المباراة، لكن في المجمل فإن مشاركة اللاعب مع فريقه الجديد اليوم تبدو واردة بقوة، كما يتوقع أن يبدن أمين غويري ظهوره الأول كأساسي بعدما لعب كبديل في لقاء أولمبيك ليون الأسبوع الماضي.

ويحتل نادي أنجي المركز الـ 12 في جدول الترتيب العام برصيد 23 نقطة، فيما يواصل نادي أولمبيك مارسيليا احتلال وصافة الترتيب برصيد 40 نقطة، ويبارق 10 نقاط عن المتصدر باريس سان جيرمان.

عبدلي يتوعد غويري وبن ناصر بمباراة قوية

أشاد حيماد عبدلي بقوة أولمبيك مارسيليا واصفا إياه بفريق من المستوى العالي، لكنه في نفس الوقت رفع راية التحدي في وجه زملائه في المنتخب الوطني بالتأكيد على أن فريقه جاهز لتقديم مباراة قوية والفوز بها.

وقال عبدلي في المؤتمر الصحفي الذي عقده رفقة مديره ألكسندر دوجو بشأن لقاء مارسيليا: "أولمبيك مارسيليا فريق من المستوى العالي، لكننا سنبدل قصارى جهدنا لإيقافه. نحن نتطلع إلى الفوز على أرضنا وأمام جماهيرنا"، وأضاف: "نحن مركزون ومصممون، هدفنا الرئيسي هو ضمان بقائنا في الدوري الفرنسي في أسرع وقت ممكن".



دي زيربي: "إن ناصر لاعب من الطراز الأول وأراد حقا أن يأتي إلى مارسيليا"

تحدث مدرب أولمبيك مارسيليا، دي زيربي، عن لاعب الجديد، اسماعيل بن ناصر، واصفا صفقة ضمه إلى الكبيرة ومشيدا بإمكانياته التي ستساعد فلسفة لوام.

وقال دير زيربي في المؤتمر الصحفي الذي عقده أمس: "لقد أراد حقا أن يأتي إلى مارسيليا، لقد تحدثنا عن هذا بالفعل في أوت الماضي، وتحدثنا عن ذلك مرة أخرى قبل ساعات قليلة من نهاية فترة الانتقالات الصيفية".

"كنت أتمنى أن يأتي بن ناصر إلى برايتون، هذه صفقة كبيرة بالنسبة لنا، إن خصائصه متوافقة مع طريقة لعبنا، فهو لاعب من الطراز الأول". ويعتبر بن ناصر ثاني لاعب جزائري انضم إلى صفوف أولمبيك مارسيليا في الميركاتو الشتوي المنقضي، وذلك بعد مواطنه، أمين غويري، الذي انتقل إلى نفس الفريق قادما من رين بعقد يمتد حتى 2029.

وسيم

بهدف جديد... بونجاح يعزز صدارته لقائمة الهادفين وبرايمي مرورا حاسما

خطف الدولي الجزائري، ياسين برايمي، رفقة ناديه الغرافة فوزا ثمينًا من خصمه الشمال الذي لعب مهاجم "الخضر" بغداد بونجاح، بعدما تغلب عليه بنتيجة (2-1) في اللقاء الذي جمعهما، أمس السبت، ضمن الأسبوع الخامس عشر من دوري نجوم أريد. المقابلة عرفت مشاركة بغداد بونجاح من البداية، وسنحت له فرصة افتتاح باب التسجيل لفريقه الشمال، لكنه فشل في تحويل ركلة الجزاء إلى هدف في الدقيقة 14، حيث تصدى لها الحارس خليفة أبو بكر ببراعة، ليعود بغداد من جديد، بوقع هدفا رائعا في د 56 بعدما راوغ سانو بطريفة جميلة، قبل أن يسدد الكرة في الشباك.

ولم سوى 4 دقائق فقط حتى أدرك الغرافة التعامل عبر التونسي فرجاني ساسي، إثر عرضية متقنة من ياسين برايمي في الدقيقة 60. وبفضل الهدف الذي وقعه بغداد في شباك الغرافة، وصل المهاجم الجزائري إلى الهدف الرابع عشر هذا الموسم، ليتصدر جدول ترتيب الهادفي الدوري القطري حتى الآن، فيما وصل ياسين برايمي إلى التمريرة الحاسمة رقم 8 له مع الغرافة في جميع البطولات.

برايمي رجل مباراة "الغرافة" و"الشمال"

اختير المهاجم الجزائري، ياسين برايمي، كأحسن لاعب في مباراة فريقه الغرافة أمام الشمال ضمن مباريات دوري نجوم قطر. وخطف ياسين برايمي، الأنظار بأدائه اللافت للانتباه، الذي ظهر به في مباراة فريقه الغرافة أمام الشمال التي انتهت لصالح فريقه بهدفيين لهدف في اللقاء الذي جمع بينهما أمس.

وبحسب موقع "سوفاسكور" العالمي لإحصائيات كرة القدم، فإن ياسين برايمي، حصل على تقييم 8.1 من 10 وهو الأحسن في المقابلة، فيما نال بغداد بونجاح تقييم 7.9.

وسيم



مولودية الجزائر 2 - 2 شباب بلوزداد

(فوز المولودية بركلات الترجيح 4 - 3)

"العميد" يتوج بكأس السوبر للمرة الرابعة في تاريخه



حصد نادي مولودية الجزائر لقب الكأس الممتازة لسنة 2025، عقب تغلبه على نادي شباب بلوزداد بضربات الترجيح بعد نهاية الوقت الأصلي بالتعادل الإيجابي (2 - 2). وجرى التوقيع على شهادة أسس بملعب 5 جويلية الأولمبي بحضور الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش وزير الرياضة ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي. وتمكن أشبال المدرب خالد بن يحيى من افتتاح باب التهديد عن طريق بايزيد (ركلة جزاء) د 14 قبل أن يعقد القائد أيوب عبد اللاوي النتيجة بهدف ثاني في د 27، فيما سجل شباب بلوزداد هدفًا تقليبًا الفارق بواسطة

محيوس في د 71 من ركلة جزاء ليعود مجدد ويسجل الهدف الشخصي الثاني له ولضيقه. واحتكم الطرفان إلى ركلات الترجيح التي ابتسمت لنادي مولودية الجزائر ب 4 - 3 ليتوج بذلك "العميد" بلقب كأس السوبر. وأضاف فريق المولودية رابع كأس ممتازة، بعدما حصد اللقب 3 مرات سابقة عام 2006 و 2007 و 2014، في حين توج الفريق البلوزدادي باللقب مرتين. سفیان ع



"الحمراوة" ودّعوا المنافسة من الدور ثمن النهائي

مولودية وهران موسم آخر دون كأس والأنصار في قمة الغضب

يتجه فريق مولودية وهران نحو موسمه الـ 29 دون أي لقب بعد إقصائه، مساء أول أمس، في الدور ثمن النهائي من كأس الجزائر لكرة القدم إثر هزيمته على أرضه أمام اتحاد الحراش (1-0)، الناشط في بطولة الرابطة الثانية. وكان الجميع في وهران يراهن على منافسة الكأس لاستعادة نعمة الألقاب التي حرّموا منها منذ عام 1996. تاريخ آخر تتويج لهم بكأس الجزائر، خاصة بعد أدائهم المتذبذب في البطولة خلال مرحلة الذهاب من ملكيتها إلى مؤسسة "هيبروك منذ سبتمبر 2023، تبخرت مجددا، ولم يبق لها سوى التركيز على البقاء بين النخبة، كما أشار إلى ذلك مدربها الجديد عبد القادر عمراني، الذي أخفق في مباراته الأولى على ذكّة اليلدء أمام اتحاد الحراش. وقال المدرب في تصريح صحفي عقب المباراة: "الضيق يدفع شتما باهضا لافتقاره إلى الإبداع والمنافسة، علما أنه كان متوقفا لمدة تقارب الأسبوعين. نحن محبطون جدا لجهابيرنا على وجه الخصوص، سيما وأنهم جاءوا بقوة هذا المساء". وقبل وصول عمراني قادمًا من شباب بلوزداد، ظل لاعبو مولودية وهران بدون تدريبات منذ مغادرة مدربهم السابق الفرنكو-مالي إريك شيل، الذي اختار الإشراف على منتخب نيجيريا.

وقد تزامنت مغادرته مع نهاية مرحلة الذهاب، لتلتها فترة توقف طويلة عن التدريبات، في الوقت الذي ترددت فيه إدارة النادي طويلا قبل التعاقد مع بديل للمدرب السابق لمنتخب مالي. وجاء هذا الإقصاء ضد اتحاد الحراش، وسيفت مجموعة وسط-شرق لبطولة الرابطة الثانية، بعد خمسة أيام من هزيمة أخرى على نفس ميدان ملعب ميلود هادي، لتلقاها النادي الوهراني أمام شباب بلوزداد، في إطار تسوية رزمة البطولة (2-1)، مما ألقى بمزيد من ظلال من الشك على اللاعبين، سيما وأن الأمر تعلق بثالث خسارة لهم على التوالي في البطولة. وأضاف عمراني بكثير من الاستياء: "على غرار ما لاحظته ضد شباب بلوزداد، فقد ارتكبت عناصري عدة أخطاء دفاعية يتوجب تصحيحها سريعا أملا في إنهاء البطولة بشكل جيد". وإلى جانب التعاقد مع المدرب عمراني، قامت إدارة مولودية وهران خلال فترة الانتقالات الشتوية، التي اختتمت الأربعاء الماضي، بانتداب خمسة لاعبين جدد، وهم المهاجم الغابوني عمر جوب، والمدافع الموريتاني سيد أحمد أبلا، ولاعبا الوسط عمار بورديم (جمعية الشفاء) ودليل حسان خوجة (مولودية الجزائر)، بالإضافة إلى الجناح عزيز مولاي (وفاق سطيف)، بينما تخلت عن خدمات خمسة عناصر، وهم: مروان بوسالم و وليد عرجي وأيمن الشادلي وسيري غنوليا و ويانيس حماش. مع هذا التغييرات، كان الجميع في محيط النادي يراهن على التتويج بكأس الجزائر لتجديد العهد مع الألقاب، قبل أن تتحول طموحاتهم إلى خيبة أمل، علما وأن النادي يملك في سجله أربعة ألقاب في البطولة، وأربعة أخرى في الكأس إلى جانب كأس عربية. لكن فريق عاصمة الغرب الجزائري سيكتفي مرة أخرى بالدفاع عن مكانته في الرابطة الأولى، على غرار ما كان الأمر عليه الموسم الماضي، حيث أنهى مرحلة الذهاب في المركز الحادي عشر برصيد 18 نقطة، متقدما بخمس نقاط عن أول فريق مهدد بالسقوط وهو ترجي مستغانم.

سفیان ع

اتحاد الحراش يزيح مولودية وهران ويبلغ ربع النهائي

عرفت الدفعة الثانية من مقابلات الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر لكرة القدم 2024-2025، التي جرت مساء أول أمس، التأهل اتحاد الحراش خارج قواعده على حساب مولودية وهران (1-0) في مضاجعة كبيرة، فيما ضمن كل من شباب تموشنت و مولودية بجاية مرورهم إلى الدور ذاته على حساب شباب بني تامو (0-1) و شباب حي الجبل (0-2) ليتحققوا بوفاق سطيف و ترجي مستغانم المتأهلين يوم الخميس. بملعب ميلود هادي بوهرا، نجح اتحاد الحراش في الإطاحة بمولودية وهران بهدف نظيف وقعه اللاعب براجح في الدقيقة 56 سمح لضيقه من التأهل إلى الدور ربع النهائي من المنافسة الشعبية. وقد تمكن رفاق هشام العقبني من الصمود أمام الحملات غير المركزة لأبناء المدرب عبد القادر عمراني الذي سجل بالمناسبة حضوره الأول على ذكّة مولودية وهران خلقا للمالي شيل الذي انتقل للإشراف على منتخب نيجيريا. ومن جهته، نجح فريق مولودية بجاية (قسم ما بين الجهات) في تخلي عقبة شباب حي الجبل المنتمي أيضا من نفس القسم (ما بين الجهات) بهدفين نظيفين من توقيع إسعد (د 15) و اللاعب المخضرم يايا (د 30). فريق حي الجبل الذي حقق في الدور الماضي إنجازا كبيرا بإقصائه لنادي بارادو (2-2؛ 4-3 بضربات الترجيح)، واجه فريقا عنيدا تحت قيادة المدرب مصطفى يسكري، يبلغ الدور ربع النهائي من المنافسة بعد غياب دام ست سنوات. و سيلعب الفريق البجاوي في الدور المقبل أمام أحد الضرك التالية: مولودية الجزائر، شباب بلوزداد أو اتحاد الشاوية. و يدين شباب تموشنت، صاحب المركز التاسع لمجموعة "وسط-غرب" للرابطة الثانية للهواة، للمدافع عبد الرحمن محمدي الذي حرر زملاءه بتسجيله هدف الفوز في الدقيقة 57. ليمنح فريقه تأهلا تاريخيا للدور ربع النهائي للمسابقة. وسيتعرف أبناء المدرب دريس بن الطيب، على منافسهم في الدور المقبل بعد تسوية كل مباريات منافسة الكأس، حيث سيلعبون أمام اتحاد الجزائر أو نجم مقرة أو رائد القبة. سفیان ع



بن يحيى: "نستحق التتويج وأهلي اللقب لأنصار مولودية الجزائر"



أبدي مدرب مولودية الجزائر خالد بن يحيى سعادته الكبيرة لمنح لاعبيه لقب الكأس الممتازة الرابعة لهم بعد الإطاحة بالفريق شباب بلوزداد. وقال خالد بن يحيى في تصريحه للتلقيون العمومي عقب المباراة التي جرت بملعب 5 جويلية الأولمبي "جمهور مولودية الجزائر يستحق الفوز و التتويج باللقب سيكون للفريق وليس للمدرب خالد بن يحيى أو مدرب آخر، لدي علاقة جيدة مع الفريق و حب خاص لهذا الفريق، مبروك لنا وآتمنى التوفيق للجميع في قادم المواعيد". كما أضاف المدرب التونسي بن يحيى "المولودية خططت خطوة كبيرة والداربيات تفوز بجزئيات صغيرة، وأشكر اللاعبين كثيرا على تطبيق الخطط بجدية". وختم "عمل كبير قمنا به و النتيجة لم تخيبنا، لنترك الأنصار يفرحون كثيرا لأنه يستحقون كذلك". سفیان ع

معاقبة شباب قسنطينة بمباراة واحدة دون جمهور

سلطت رابطة كرة القدم المحترفة عقوبة مباراة واحدة بدون حضور الجمهور على شباب قسنطينة بسبب "استعمال و رمي الشماريخ دون الحاق أضرار" (مخالفة ثالثة)، خلال المباراة التي عرفت إقصاء الفريق، يوم الأربعاء الماضي خارج قواعده، في الدور 32 لكأس الجزائر أمام أولمبي أقبو (0-1)، حسبما أعلنته الهيئة الكروية على موقعها الرسمي. و أضاف نفس المصدر، أنه بالإضافة لتلك العقوبة، سيدفع النادي القسنطيني غرامة مالية قدرها 200000 دينار. و يستنفد شباب قسنطينة عقوبته عند استضافته جمعية أولمبي الشلف بمناسبة إجراء الجولة الـ 17 من بطولة الرابطة المحترفة الأولى موبيليس. من جهته، عوقب مهاجم مولودية وهران، زبير مطراني، الذي طرد يوم الاثنين الماضي، خلال هزيمة فريقه بميدانه أمام شباب بلوزداد (2-1)، في مباراة تسوية الرزمة، بثلاث مباريات منها واحدة غير نافذة، بسبب اعتدائه على منافس، إضافة إلى تغريمه بمبلغ 30000 دينار. سفیان ع

الجولة الـ 16 للرابطة المحترفة الأولى

إجراء "الكلاسيكو" مولودية الجزائر - شبيبة القبائل يوم الخميس

يجرى لقاء "الكلاسيكو" بين مولودية الجزائر وشبيبة القبائل، لحساب الجولة الـ 16 من بطولة الرابطة المحترفة الأولى موبيليس، يوم الخميس 13 فيفري بملعب 5 جويلية بالجزائر العاصمة (سا 20:00)، حسبما أعلنت عنه الهيئة المسيرة للمنافسة على موقعها الرسمي. وستكون الجولة الـ 16 بمثابة افتتاح لمرحلة الإياب من البطولة المحلية، التي ستنتقل يوم الثلاثاء 11 فيفري، على أن تتواصل إلى غاية يوم الجمعة 14 فيفري، أي بمجموع مباراتين اثنتين كل يوم، حسب البرنامج الذي كشفت عنه الرابطة. وكانت مولودية الجزائر قد توجت بطلا شتوية (28 نقطة) عقب مرحلة الذهاب، متبوعة بالوصيف شباب بلوزداد (26 نقطة)، الذي سيلاقي ضيفه اتحاد خنشلة يوم الأربعاء 12 فيفري بملعب 5 جويلية (سا 19:00).

ألعاب القوى / تجمع فزاع الدولي بالإمارات:

مشاركة ثلاثة رياضيين جزائريين في الموعد

سيشارك ثلاث رياضيين من المنتخب الجزائري لألعاب القوى (ذوي الاحتياجات الخاصة) في الطبعة الـ 16 لتجمع الدولي لإمارة فزاع بدبي (الإمارات العربية المتحدة). المقررة من 10 إلى 13 فيفري، حسبما علم من الوفد الجزائري المتواجد بدبي منذ يوم الخميس. ويتعلق الأمر بكل من محمد برحال (تأ 51) وعبد الكريم كرمي (تأ 38) ومحمد نجيب عمشي (تأ 32)، الذي يتم إعادة النظر ومراجعة تصنيفهم في سنة 2025، وذلك خلال العملية المبرمجة ليوم السبت، قبل المشاركة في الملتقى الدولي لألعاب القوى المقرر على مدار ثلاثة أيام، حسب رئيس الوفد، الدكتور غلامي عبد الرحمان الذي أضاف قائلاً: "الرياضيين الثلاثة هم مرفوقون بمدربيهم كاسوري عبد الحق (بالنسبة لبرحال) ومحمد براهيم (بالنسبة لكرمي) وبين موسى شريف (بالنسبة لعمشي). بالإضافة إلى مرشدي الرياضيين بن موسى فاتح وسعيد برحال".

وبموجب اللوائح الجديدة لتصنيف الرياضيين على المستوى الدولي للجنة البارالمبية الدولية، سيتعين على الرياضي اجتياز اختبار التقنية الطبية (العبادة) ثم يليه التقييم الفني والقدرات (اختبار ميداني بالملايس الرياضية)، واختبار المراقبة الضمنية. وفي حال غياب الرياضي عن إحدى هذه المراحل، لن يتم تصنيف الرياضي. وبمجرد الانتهاء من عملية إعادة النظر في تصنيفهم، سيكون بإمكان الرياضيين الثلاثة المشاركة في التجمع الذي من المتوقع، حسب المنظمين، أن يستقطب أكثر من 300 رياضي يمثلون أكثر من عشرين دولة من بينها الجزائر. وستجري المنافسات وفقاً لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية وفي جميع أنواع الإعاقات (البصرية والحركية والذهنية والشلل الدماغي) وفئات مختلفة. وستجري المنافسات في الاختصاصات التالية: 100 متر و200 متر و400 متر و800 متر و1500 متر و5000 متر ومسابقات الفرض والرمح ورمي الجلة والصلولجان والقفز العالي والوثب الثلاثي ويعد تجمع فزاع الدولي الأول في برنامج الهيئة الدولية من بين عدد معتبر من الجوائز الكبرى لألعاب القوى والتي تقام في شماني دول أخرى هي:

- الإمارات العربية المتحدة والهند وتونس والمغرب والمكسيك وإيطاليا وفرنسا وجمهورية التشيك وغيرها، وذلك في الفترة التي تسبق بطولة العالم المقرر إقامتها بنينودلته بالهند في الفترة من 26 سبتمبر إلى 5 أكتوبر 2025.

مهدي

سيشمل 13 ولاية وعلى مسافة إجمالية تصل 1404 كلم طواف الجزائر 2025 ينطلق اليوم من ولاية قالمة

مسار طواف الجزائر

وعلى مسافة إجمالية تبلغ 1404 كلم، ستعبر المراحل العشر من طواف

نظم يوم الجمعة الحفل التقليدي الخاص بتقديم دراجي الضرق الـ 15 المشاركة في الطبعة الـ 25 لطواف الجزائر للدراجات بدار الثقافة في قالمة، حيث تم التطرق إلى الجوانب الفنية والسياحية لهذه المنافسة الدولية، التي ستشمل 13 مدينة في شرق وجنوب البلاد على مسافة مسار إجمالي يبلغ 1404 كيلومتر. وبحضور والي ولاية قالمة، حورية عقون، ورئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، عبد الرحمن حماد، وكذا رئيس الاتحادية الجزائرية للدراجات، خير الدين برياري، تم الكشف عن قائمة الضرق الـ 15 المشاركة في التظاهرة الدولية، التي تقام من 9 إلى 18 فيفري 2025. وأوضح رئيس الاتحادية الجزائرية للدراجات خير الدين برياري، خلال كلمته الافتتاحية أنه "بالنسبة للطبعة الـ 25، ستطلق القافلة من تونس من خلال تنظيم الجائزة الكبرى لساقية سيدي يوسف يوم السبت، وهو يوم تاريخي لبلدينا. كما ستسجل هذه النسخة المشاركة الرمزية لمنتخب الصحراء الغربية، ضيف شرف الطبعة 25". وأضاف برياري قائلاً: "كل الظروف متاحة لنجاح طواف الجزائر. أرحب بجميع المشاركين الذين أمل أن يكونوا على قدر تطعات جماهير الملكة الصغيرة".

15 فريقاً يشاركون في الطبعة الـ 25

وبالنسبة للطبعة الـ 25 من طواف الجزائر الدولي اختار المنظمون 15 فريقاً، تم اعتمادهم من قبل لجنة التنظيم، من بينهم ستة (6) فرق جزائرية وهي مدار بروسكلينغ تيم (الجزائر)، مجد القاررة (الجزائر)، مولودية الجزائر (الجزائر)، إيرباك القنطرة (الجزائر)، المنتخب الوطني الجزائري "نخبة" والمنتخب الوطني الجزائري "تطوير". أما المنتخبات التسعة الأخرى فهي المنتخب الوطني التونسي، المنتخب الوطني الموريسي، المنتخب الوطني الأريتييري، فريق "فلاندر" (بلجيكا)، فريق تكنيب إنميلييا رومانيا (إيطاليا)، إنيفرس سكلينغ تيم (هولندا)، CLN سكلينغ (سويسرا)، تيم ستورك (ألمانيا) وغلوري مانتاش (الصين). وتابع رئيس الاتحادية في كلمته: "لقد دعونا الضرق ذات الجودة من أجل رفع المستوى وبالتالي تقديم أفضل عرض ممكن، والأهم من ذلك، السماح لرياضييننا بالاحتكاك بمنافسين كبار، وهو ما سيسمح لهم باكتساب الخبرة والاستعداد بشكل أفضل".

وستكون طبعة 2025 من طواف الجزائر الدولي ذات أهمية خاصة، مع بداية رمزية في تونس، حيث ستقام الجائزة الكبرى لساقية سيدي يوسف اليوم السبت (الساعة 13:00)، تخليداً لضحايا مجازر 8 فيفري 1958 التي ارتكبتها الجيش الاستعماري الفرنسي. وفي ختام الاجتماع التقني الذي عقد قبل حفل تقديم الضرق، أشارت لجنة الحكام المشرفين على الطواف، برئاسة البلجيكي باتريك ديمونتر، إلى أن 80 دراجاً يمثلون 14 فريقاً سيشاركون في الجائزة الكبرى على مسافة 122 كلم، تربط بين مدينة ساقية سيدي يوسف وقالمة.

من جهته، ذكر مدير طواف 2025، ياسين فاللا، في تصريح لواج، أن "الفريق الصيني جلوري مانتاش لن يشارك في سباق الجائزة الكبرى لساقية سيدي يوسف بسبب تأخر وصوله إلى الجزائر. وسيكون دراجو الفريق الصيني على خط الانطلاق في المرحلة الأولى من طواف الجزائر الأحد، مؤكداً أن "الفريق المصري والفريق الإندونيسي ASC Monsters انسحب بسبب مشاكل إدارية".

الجزائر بشكل أساسي مدنا في شرق وجنوب البلاد هي: قالمة، قسنطينة، سطيف، باتنة، بسكرة، بوسعادة، الجلفة، الأغواط، غرداية وورقلة. وستعطي إشارة الانطلاقة الرسمية للطواف اليوم الأحد 9 فيفري بمرحلة طولها 103.2 كيلومتر بين قالمة وقسنطينة، حيث ستكون هذه المرحلة بمثابة التحدي الأول للمتسابقين، الذين سيواصلون بعد ذلك في المرحلة الثانية عبر مسالك صعبة للغاية تمتد على مسافة 145.5 كيلومتراً بين قسنطينة وسطيف. وفي المرحلة الثالثة، سيتوجه المتسابقون نحو باتنة في مسلك بطول (130.6 كلم)، يمررون فيه بقمم الأوراس المقطاة بالثلوج، قبل البدء في النزول نحو الجنوب الكبير ومناظره الطبيعية الساحرة، مع التوقف في واحات بسكرة (المرحلة الرابعة التي تمتد على مسافة 156.3 كلم) وبوسعادة (المرحلة الخامسة/ 171.2 كلم). وستستمر مغامرات المشاركين في طواف الجزائر الدولي بنفس الوتيرة ومع مسافات متفاوتة تتراوح من 107.5 كلم (المرحلة السابعة بين الجلفة والأغواط) إلى أطول مرحلة في الطواف التي تبلغ مسافتها 197.8 كلم وتربط بين الأغواط وغرداية (المرحلة الثامنة) والتي ستكون بمثابة اختبار حقيقي للمشاركين قبل المراحل النهائية. وستختتم المرحلتان التاسعة والعاشر، اللتان تربطان غرداية بورقلة/ وورقلة بحاسي مسعود، مغامرة طواف الجزائر، باعتبار أن المرحلة الأخيرة ستكون على مسلك قصير نسبياً (83.5 كيلومتر فقط)، تكون فيه الفرصة مواتية للمشاركين للتألق قبل خط النهاية الأخير. ومع كل هذه الإمكانيات والإعدادات، يمكن القول أن دورة الجزائر للدراجات 2025 ستكون حدثاً رياضياً لا يمكن تفويته باعتبار أنه يجمع بين التنافس الرياضي العالمي المستوى واكتشاف مناطق طبيعية خلابة وكذا التعرف على التراث الثقافي الذي تختص به كل منطقة في الجزائر.

مهدي

جمعية عامة انتخابية: بوسماحة عبد الله رئيساً جديداً للرابطة الولائية لجانت

انتخب بوسماحة عبد الله رئيساً جديداً لرابطة كرة القدم لولاية جانت خلال الجمعية العامة الانتخابية، التي جرت أمس بدار الشباب بتين خاتمة بعاصمة الولاية. وأوضح بوسماحة، الذي تحصل على 16 صوتاً، في تصريح للصحافة عقب انتخابه، أنه "يعتزم إعداد برنامج خاص لتكوين الفئات الصغرى، وإعادة بعث النشاط الرياضي في كرة القدم بالولاية، بعد سنتين من الركود"، مشيراً إلى أن "برنامجهم سيضم أيضاً مرافقة الضرق الرياضية الناشطة في مختلف الأقسام، بهدف تطوير كرة القدم على المستوى المحلي". ويتشكل المكتب التنفيذي الجديد إلى جانب رئيس الرابطة، خيرين في مجال كرة القدم، وممثلين عن الأندية الكروية الناشطة بالولاية، بالإضافة إلى حكم واحد. كما تتكون الرابطة من عدة لجان متخصصة، من بينها لجنة الانضباط ولجنة التحكيم ولجنة التأهيل واللجنة التقنية، التي ستعمل على تنظيم وتطوير النشاط الكروي في الولاية. يذكر أن ولاية جانت تضم ما لا يقل عن 24 نادياً رياضياً ينشطون في كرة القدم، حسب إحصائيات مصالح قطاع الرياضة. مهدي

انطلاق عملية بيع تذاكر السوبر الجزائري لكرة السلة

انطلقت أمس عملية بيع تذاكر مباراة الكأس الممتازة لكرة السلة، التي ستجمع بين اتحاد العاصمة ووداد بوفاريك. وطرح تذاكر المباراة عبر المنصة الإلكترونية "ديجي تيكيت". ويلعب نهائي السوبر الجزائري لكرة السلة، هذا الثلاثاء، بداية من الخامسة مساءً، بالقاعة البيضاوية التابعة لديوان المركب الأولمبي محمد بوضياف.



مهدي

بالأرقام.. رونالدو "العالمي" يهزم قناصي أوروبا

يواصل البرتغالي كريستيانو رونالدو، توجهه في ملاعب كرة القدم، بعدما سجل هدفاً جديداً مع فريقه النصر في الدوري السعودي. ولعب صاحب الـ40 عاماً دوراً في فوز النصر على الفيحاء (3-0) في دوري روشن، عبر تسجيل هدف فريقه الثالث من جانبها، أقت إذاعة "توك سبورت" الإنجليزية، الضوء على وصول رونالدو إلى 105 أهداف على كافة الأصعدة منذ انتقاله للنصر في شتاء 2023. وأفادت بأنه لا يوجد لاعب تفوق على رونالدو تهديفياً خلال هذه الفترة، من بين لاعبي أوروبا.

وتفوق رونالدو على أقرب ملاحقيه، النرويجي إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي، الذي أحرز 104 أهداف في ذات الفترة. وبعدهما يأتي الإنجليزي هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، برصيد 101 هدف، ثم الفرنسي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، والسويدي فيكتور جيوكيرييس (99) هدفاً لكل منهما. جدير بالذكر أن رونالدو وصل إلى 924 هدفاً طوال مسيرته مع الأندية والمنتخبات، ويواصل التقدم نحو تحقيق حلم الـ1000 هدف.

البرتغالي مينديز يباقي في سان جيرمان حتى 2029

مدد الظهير الأيسر لنادي باريس سان جيرمان، متصدر الدوري الفرنسي لكرة القدم الدولي البرتغالي نونو مينديز عقده حتى عام 2029 مع عام اختياري، حسب ما علمت وكالة الصحافة الفرنسية، من مصدر قريب من المفاوضات. وأوضح المصدر أن مينديز، البالغ من العمر 22 عاماً، الذي كان من المقرر أن ينتهي عقده في نهاية موسم 2025 - 2026، وقع عقداً جديداً حتى يونيو (حزيران) 2029، مع عام إضافي بشكل اختياري، مؤكداً معلومات من وسائل إعلام عدة.

وتابع أن الإعلان الرسمي عن التمديد، الذي تم بزيادة كبيرة في الراتب، سيكون وشيكاً، ويمكن أن يحدث مساء الجمعة في ملعب «بارك دي برانس» قبل قمة المرحلة الـ21 من الدوري، أمام ضيفه موناكو، الثالث. وكانت هناك حالة من عدم اليقين على مدى أسابيع عدة حول تمديد عقد لاعب سبورتنغ السابق، وحقيقة رغبته في البقاء في باريس سان جيرمان، مع اهتمام بشكل خاص من مانشستر يونايتد الإنجليزي بالتعاقد معه، ولكن العقد الجديد أصبح الآن محسوماً. وانتقل مينديز إلى سان جيرمان في عام 2022 مقابل 45 مليون يورو، وخاض معه حتى الآن 107 مباريات، وهو ركيزة أساسية في تشكيلة المدرب الإسباني لويس إنريكي. ويأتي هذا التمديد بعد تمديد عقد المدافع الدولي، المغربي أشرف حكيمي، ولاعب الوسط الدولي البرتغالي فيتينيا حتى عام 2029، وعقد المدرب إنريكي حتى عام 2027، وهي عمليات لم يتم إعلانها رسمياً بعد. ولم يتم تحديد موعد التمديد المحتمل لحارس المرمى الدولي، الإيطالي جانلويجي دوناروما، الذي ينتهي عقده في عام 2026.

على غرار نيمار... نجوم أميركا الجنوبية يعودون إلى الديار

فيليب كوتينييو، راداميل فالكاو، أرتورو فيدال... والآن نيمار. هناك الكثير من نجوم أميركا الجنوبية خلال الخمسة عشر عاماً الماضية اختاروا أن يتنهدوا مسيرتهم الكروية في بلادهم. وعدد منهم عادوا أيضاً إلى استعادة القليل من التائق - والمال - إلى المسابقات المحلية. الدولي البرازيلي نيمار (33 عاماً) هو المثال الأحدث والأكثر إثارة للانتباه على الاتجاه الذي تعزز في السنوات الأخيرة: عودة النجوم المخضرمين إلى أوطانهم للتعويض إلى حد ما عن البيع المبرر للمواهب الشابة في أوروبا. وتحدث نيمار عن عودته إلى سانتوس، النادي الذي تخرج فيه، بوصفه «إنقاذاً لكرة القدم». لم يخف اللاعب رغبته في الشعور بالحب من جديد بعد فترة قضاها في نادي الهلال السعودي التي شابها الإصابات، وسنوات من الحب القاسي مع باريس سان جيرمان الفرنسي.

وقال لاعب برشلونة الإسباني السابق خلال تقديمه: «جئت بحثاً عن سعادتي، وهي لعب كرة القدم». يأمل أيضاً في استعادة مستواه مرة أخرى للعب في نهائيات كأس العالم 2026 مع منتخب بلاده «السيليساو».

وقع نيمار عقداً لمدة 6 أشهر مع النادي الذي يلعب في دوري الدرجة الأولى لكنه يعاني من صعوبات اقتصادية كبيرة. وفي انتظار الحكم عليه في أرضية الملعب، فإن تأثيره واضح مسبقاً. في غضون أسبوع واحد، اكتسب سانتوس أكثر من 21 ألف مشترك جديد و1.7 مليون متابع إضافي على شبكات التواصل الاجتماعي في يناير (كانون الثاني) الماضي، وفقاً لشركة إيبوبي ريبوكوم المتخصصة في تحليل استراتيجيات التسويق.

وتذكر هذه «الطفرة» سواريز ماني، الهوس الذي أحدثه وصول المهاجم السابق وزميل نيمار في برشلونة لويس سواريز إلى غريميو بورتو أليغري في عام 2023، بعد ثلاثة أشهر من استعاد الدولي الأوروغواياني لقب الدوري المحلي مع فريقه ناسيونال مونتيفيديو، ناديه الأم.

انضم «بيستوليرو» الذي لعب في السابق لأندية أياكس الهولندي وليفسبول الإنجليزي وبرشلونة، منذ ذلك الحين إلى نادي إنتر ميامي الأميركي وزميله السابق في النادي الكاتالوني الدولي الأرجنتيني ليونيل ميسي. لكن معه، باع غريميو قميصه الجميل باللون الأزرق السماوي والأبيض والأسود بشكل جيد، واحتل المركز الثاني في البطولة. تم اختيار سواريز أفضل لاعب في الدوري البرازيلي.

كما أبرمت مدينة بوغوتا صفقات تجارية مع عودة «النمر» فالكاو في عام 2024. ويقدر مجلس المدينة أن توفيقه جلب 13 مليون دولار إلى تجارة العاصمة. ومن ثم فإن تأثير الأمجاد القديمة له أثر اقتصادي أيضاً.

ويقول نيكولاس سامبر مؤلف كتاب «حلم النمر» لوكالة الصحافة الفرنسية، وهو يروي عودة فالكاو (38 عاماً) إلى فريق ميليناريوس الذي تركه في الخامسة عشرة من عمره بداية إلى ريفر بلات الأرجنتيني قبل أن يلعب لأتلتيكو مدريد الإسباني وموناكو الفرنسي ومانشستر يونايتد الإنجليزي، «الأندية بحاجة إلى هذه الأسماء الكبيرة لإيقاظ شغف الجماهير».

ويضيف سامبر: «يعلم المسؤولون أنه مع هذه الأعداد الكبيرة (من المشتركين والمتابعين) يصبح من السهل أيضاً الحصول على الرعاية والاتفاقيات». إذا كان نيمار يبحث عن عودة الحب الكبير والمستوى الرائع، فقد عاد نجوم آخرون إلى أميركا الجنوبية للتحضير لاعترافهم الرياضي في أنديةهم التدرجية، مثل فرناندينيو (أتلتيكو باراناينسي) وكوتينييو (فاسكو دا غاما)، أو القلب، مثل دافيد لويز (فلامنغو)، ومارسيلو (الذي أعلن اعتزاله الخميس) وتياغو سيلفا (كلاهما في فلومينينسي).

«ستحقق حلمك وحلمي بارتداء هذا القميص»، هذا ما كتبه والد قائد «السيليساو» دانييلو، جوزيه لويز، في رسالة عاطفية إلى ابنه البالغ من العمر 33 عاماً، بعد

توقيعه الأسبوع الماضي مع فلانغو للذين يشجعانه. وكما هو الحال مع البرازيليين، عاد آخرون لأسباب عاطفية. وكان هذا هو الحال أيضاً بالنسبة للكولومبيين مثل أديان راموس (أميركا كالي)، وكارلوس باكا (جونيوور بارانكويلا) ودافيد أوسينا (ناسيونال ميديين)، وكذلك الأوروغواياني سيباستيان كواتيس (ناسيونال مونتيفيديو)، والتشيليين أرتورو فيدال (كولو كولو) وغاري ميديل (يونيفرسيداد كاتوليكا) والأرجنتينيين أبطال العالم جرمان بيسيللا وماركوس أكونيا المنضمين حديثاً إلى ريفر بلات. وكتب توستاو، بطل العالم مع البرازيل وبيليه في عام 1970، في صحيفة «فوليا دي ساو باولو»: «ليس من الضروري أن يكونوا أبطالاً أديبين»، مضيفاً: «المجد زائل، عليهم أن يعيشوا بالانسجام والإرادة والمتعة».

أكثر من مليار دولار إنفاق الأندية في الميركاتو الشتوي 2025

قال الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في دراسة نشرها، إن الأندية حول العالم أنفقت مبلغاً قياسياً بلغ 2.35 مليار دولار في فترة انتقالات جانفي 2025 في منافسات اللعبة للرجال، بزيادة تقارب 58 مقارنة بالعام الماضي. وبحسب تقرير الفيفا حول الانتقالات الدولية، فإن المبلغ أكبر أيضاً بنسبة 47.1% من الرقم القياسي السابق المسجل في جانفي 2023 عندما كان إجمالي الإنفاق 1.57 مليار دولار. ومع إتمام 5863 انتقالاً دولياً في الفترة من الأول من جانفي وحتى 4 فيفري 2025، فإن ذلك يمثل زيادة بنسبة 19.1% عن الرقم القياسي لأعلى عدد من اللاعبين الذين ينتقلون لأندية أخرى في الانتقالات الشتوية. وتصدرت الأندية الإنجليزية قائمة الإنفاق على الانتقالات الدولية الشهر الماضي، بعدما أنفقت في المجمل 621.6 مليون دولار. وأنفق مانشستر سيتي حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز وحده أكثر من 224 مليون دولار للتعاقد مع عمر مرموش، ونيكو غونزاليس، وعبد القادر خوسانوف، وفيكتور ريس، وجوما باه. لكن أعلى صفقة في انتقالات جانفي كانت انتقال المهاجم الكولومبي جون دوران من أستون فيلا إلى النصر السعودي مقابل نحو 77 مليون يورو (79.97 مليون دولار) بالإضافة إلى المكافآت.

وقال الفيفا إن أندية ألمانيا (295.7 مليون دولار) وإيطاليا (223.8 مليون دولار) وفرنسا (209.7 ملايين دولار) والسعودية (202.1 مليون دولار) أكملت قائمة أكثر 5 دول إنفاقاً في انتقالات جانفي.

قميص ليونيل ميسي القديم يحدث ثورة في عالم المزادات!

من المتوقع أن يحدث قميص قديم يعود إلى الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي في بداية مشواره الكروي، ثورة ضخمة في عالم المزادات العلنية، وسط توقعات ببيعه مقابل مبلغ مالي ضخم في الأيام القليلة المقبلة. وفقاً لما ورد في موقع «فوت بوم» سيرعرض آخر قميص ارتداه ليونيل ميسي بصحبة نيو أولد بويز، قبل انتقاله إلى برشلونة ضجة كبيرة في عالم المزادات، بانتظار أن يتم عرضه للبيع بمقابل مالي قد يصل إلى 100 ألف جنيه استرليني يعود تاريخ ارتداء الأسطورة الأرجنتينية لهذا القميص إلى عام 1999، في أثناء اللعب مع نيو أولد بويز في المباراة الختامية لبطولة بيبس 99. قبل إعلان انضمامه إلى صفوف النادي الكاتالوني، ليبدأ هناك حقبة تاريخية من الألقاب والأرقام القياسية.

قالت دار «بونهامز كورنيت» التي ستشرف على المزاد إنها حصلت على هذا القميص عبر إهداء خاص من ليونيل ميسي نفسه، بعد مواجهة في دوري الشباب عام 1999 بين نيو أولد بويز ومنافسه جنرال باز جونيورز.

ولم تكن ذكرى القميص مثالية بالنسبة لميسي من حيث النتيجة، حيث خسر المباراة النهائية ليحتل وصافة بطولة «بيبس 99»، قبل توديع نيو أولد بويز في طريقه إلى برشلونة.

وقالت الدار الشهيرة في بيان رسمي: «هذا القميص يحمل أهمية كبيرة لأنه يعود إلى آخر مرة ارتدى ميسي قميصاً رسمياً في الملاعب الأرجنتينية قبل انتقاله إلى برشلونة. إنه يدل على نهاية مسيرته المحلية الشبابية قبل الشروع في رحلة احترافية رائعة مع النادي الكاتالوني».

وفقاً للتقديرات، ستراوح قيمة قميص ميسي بين 80 ألف إلى 120 ألف يورو، أي ما يعادل 67 ألف حتى 100 ألف جنيه استرليني، وستتم عملية البيع عبر المزاد المزعم إقامته قريباً في العاصمة الفرنسية باريس.

جدير بالذكر أن ميسي بدأ مشواره بصحبة نيو أولد بويز، قبل الانتقال صغيراً إلى برشلونة، وهناك قضي 17 عاماً مليئة بالإنجازات لكنه رحل عن «الكامب نو» عام 2021 في صفقة انتقال حر صوب باريس سان جيرمان، ومنه غادر بعد عامين إلى إنتر ميامي حيث يواصل مشواره الاحترافي في الملاعب الأمريكية.



بعد العروض السعودية.. فينيسيوس يصدّم ريال مدريد

بدأ ريال مدريد محادثاته مع البرازيلي فينيسيوس جونيور، المتوج بجائزة أفضل لاعب في العالم لعام 2024، من أجل تجديد عقده. وكان الدولي البرازيلي قد وقع على عقد في 2022، يبقيه مع النادي الملكي حتى صيف 2027، متضمنًا شرطًا جزائيًا تبلغ قيمته مليار يورو. ومع ذلك، يرغب النادي الإسباني في ضمان استمرار صاحب الـ 24 عامًا لفترة أطول، خاصة بعد العروض السعودية التي وصلته مؤخرا. وبحسب صحيفة "ذا أتلتيك"، فإن فينيسيوس رفض العرض الأول المقدم من إدارة ريال مدريد لتجديد عقده. وأفادت بأن نجم فلامنغو السابق يتطلع للحصول على راتب أعلى، يوازي قيمته كأفضل لاعب في العالم. وبحسب التقارير، فإن فينيسيوس جونيور يتقاضى راتبًا سنويًا صافيا يبلغ حوالي 12.5 مليون جنيه إسترليني. وكشفت برنامج "الشيرنغيتو" الإسباني، في وقت سابق، "تواصل السعودية العمل على التعاقد مع فينيسيوس جونيور من خلال تقديم عرض محسن ماليًا للاعب ولريال مدريد". وأشار البرنامج إلى أن العرض السعودي الجديد لضم فينيسيوس يتضمن حصول اللاعب على 300 مليون يورو سنويًا، بالإضافة إلى منح ريال مدريد 400 مليون يورو للتخلي عن الجناح البرازيلي قبل نهاية عقده. وقال البرنامج الإسباني إن وجهة فينيسيوس في الدوري السعودي ستكون في الهلال، رغم أن اللاعب البرازيلي قد تلقى عرضًا خلال الصيف الماضي من أهلي جدة. يذكر أن الجناح البرازيلي انضم إلى ريال مدريد في صيف 2018، قادمًا من فلامنغو مقابل 46 مليون يورو.

ريال مدريد يرفض عرضا فرنسيا لإنديريك

كشف تقرير صحفي، عن رفض إدارة ريال مدريد، لعرض فرنسي، بشأن بيع البرازيلي إنديريك، خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية. وحاول مارسيليا، التعاقد مع الموهبة البرازيلية إنديريك، خلال سوق الانتقالات الشتوية، لكن مساعيه فشلت. ووفقا لصحيفة "ليكيب" وإذاعة "RMC Sport"، فإن مارسيليا تواصلت مع وكلاء اللاعب، لتعويض رحيل إيلي واهي لايتراخت فرانكفورت، مدريد رفض فكرة التخلي عنه. وأبدى المهدي بنعطية المدير الرياضي لمارسيليا، ورئيس النادي بابلو لونجوريا، إعجابهما بقدرات إنديريك، بفضل سرعته وحماسه وحسه التحديفي العالي. واقترح مارسيليا، استعارة اللاعب، ريال مدريد وكذلك إنديريك نفسه، رفضا الأمر، حيث أن اللاعب الشاب يريد النجاح مع الملكي. وحاول مارسيليا، التعاقد مع ماركوس راشفورد، الذي انضم في النهاية لأستون فيلا، وكذلك مع ماتيس تيل، الذي اختار الرحيل إلى توتنهام على سبيل الإعارة. وبعد فشل هذه الخيارات، اضطر مارسيليا للبحث داخل السوق الفرنسية، ووقع اختياره على أمين جويري، من ستاد رين، حيث انضم للفريق مقابل 19 مليون يورو.



تيباس ابق هادئا.. والليغا ليست مزيفة

عاد رئيس رابطة الدوري الإسباني، خافيير تيباس، إلى إثارة الجدل مجدداً، من خلال الرد على كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، بشأن التحكم. وكان أنشيلوتي قد أوضح في المؤتمر الصحفي لديرية مدريد "على تيباس أن يبقى هادئا، لم يقصد أحد في ريال مدريد صوابه". وجاء رد أنشيلوتي على تيباس، الذي هاجم إدارة فلورنتينو بيريز، يوم الخميس، منتهما إياهم بأنهم فقدوا عقولهم. وأثار الميرنجي، جدلا واسعا طوال الأسابيع الماضية، بعدما تحولت قناة النادي، لأداة للتركيز على قرارات التحكم وانتقاد الحكام قبل مباريات الفريق. وقال تيباس "كارلو، ابق هادئا، فبطولة الليغا ليست مزيفة، ونحن نتفق جميعا على ضرورة تحسين منظومة التحكم، وطالبنا بذلك منذ فترة طويلة". ونوه "المثير للدهشة أن الريال الذي أصبح الآن قلعا بشأن الأمر، كان عضوا في مجلس إدارة الاتحاد الإسباني حتى نوفمبر 2023، ولم ينطق بكلمة وقتها عن التحكم". ولم يتوقف تيباس عند هذا الحد، بل واصل هجومه، مشيرًا إلى أن قناة ريال مدريد التلفزيونية كانت تنشر محتويات مثيرة حول الحكام، وأضاف ساخرا "مرت فترة طويلة منذ الكشف عن قضية نيغريرا، لكن خلال كل ذلك الوقت، كانت قناة ريال مدريد تواصل إمتاعنا بمقاطعها الموضوعية عن الحكام". وأبدى تيباس، دهشته من سبب عدم تقديم ريال مدريد، لأي مقترحات لتحسين التحكم، سواء داخل الاتحاد الإسباني أو في رابطة الليغا. وأتم "لماذا لم يقدم الريال مقترحات؟ لم يعد هناك المجال لاستخدام أعذار مثل تغيير نموذج الملكية أو مصادرة الليغا، لأنه حتى أبسط الأشخاص لن يصدقوا ذلك بعد الآن، أليس هذا مجرد عذر جديد؟ لأننا رأينا بالفعل هذا النوع من الادعاءات من بعض الألبواق الإعلامية".



توريس رفض عرضا سعوديا ضخما للرحيل عن برشلونة في جانفي

يعيش مهاجم الفريق الأول لكرة القدم بنادي برشلونة، فيران توريس، فترة رائعة للغاية خاصة منذ بداية عام 2025 رغم عدم مشاركته المستمرة في المباريات. سجل توريس 5 أهداف وصنع آخر في 9 مباريات خلال عام 2025 سواء في بطولة الدوري أو كأس ملك إسبانيا أو دوري أبطال أوروبا. وفي جانفي الماضي، تلقى فيران توريس عرضا ماليا ضخما من الدوري السعودي للرحيل عن قلعة "كامب نو". وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية رفض توريس العرض مفضلا الاستمرار في مسيرته الأوروبية، رغم الإغراءات الكبيرة التي يقدمها الدوري السعودي للاعبين العالميين في آخر عامين.

تصرف مفاجئ من لاعبي برشلونة بعد قرار فليك

أقدم عدد كبير من لاعبي برشلونة على تصرف مفاجئ بعد قرار الألماني هانز فليك، المدير الفني للفريق، بإلغاء التدريبات، والعودة إلى الممران يوم السبت، تحضيرًا لمواجهة إشبيلية. فليك كان يخطط ليكون تدريب الجمعة مختلفًا بسبب توقيت مواجهة فالنسيا في ربع نهائي كأس الملك، من خلال تأخير الحصة التدريبية في اليوم الموالي إلى الثانية عشر والنصف ظهرا، أي بعد ساعة ونصف من الموعد المعتاد. وبسبب الأحوال الجوية، لم يسافر برشلونة بالطائرة، وأغلق المطار بسبب الضباب، ما جعل البعثة تعود للمدينة الكتالونية بالحافلة، ويحطوا الرحال في السادسة صباحا. وأجبر الوضع الاستثناء فليك لإلغاء التدريبات، مع استدعاء كل اللاعبين لتدريب السبت، في تمام الحادية عشر صباحا، ورغم قرار المدرب إلا أن 13 لاعبا وصلوا إلى المدينة الرياضية للتعافي بعد مواجهة الخفافيش. ومن بين اللاعبين الذين فضلوا عدم الحصول على راحة، جوليس كوندري، فويتشيك تشيزني، فيران توريس، إريك جارسيا، فرينكي دي يونغ، أليكساندرو بالدي، رافينيا، روبرت ليفاندوفسكي، رونالد أراوخو، داني أؤلمو، وإنيجو مارتينيز. ورغم أن الشائعات أندرياس كريستنسن وجاقي لم يسافرا من الأساس إلى فالنسيا، إلا أنهما حضرا في الممران التطوعي، ما يفيد بتتمام الالتزام من جانب اللاعبين بمشروع فليك في الكامب نو.

نقاش حاد بين فليك وبينيا.. والحارس يدرس الرحيل

دخل إيتياكي بينيا، حارس برشلونة، في نقاش ساخن مع الألماني هانز فليك مدرب البارسا، خلال الأيام الأخيرة. وأصبح وضع حراسة المرمى في برشلونة محط نقاش واسع خلال الأسابيع الماضية، حيث كان إيتياكي بينيا الخيار الأساسي، ثم أصبح فويتشيك تشيزني الخيار المفضل لدى فليك. ووفقا لصحيفة "سبورت" جرت قبل أيام قليلة محادثة غير مريحة بين إيتياكي وبينيا وهانز فليك، ولم تنته بأفضل شعور بين الطرفين. وأردفت: "خرج الحارس الإسباني من هذا اللقاء يشعر بأن استعادة مكانه كبديل أول للمصاب تير شتيغن ستصبح أكثر صعوبة". وأشارت: "أراد إيتياكي معرفة الأسباب التي دفعت المدرب الألماني للاعتماد على تشيزني في المباريات الأخيرة". ويؤكد فليك دائما للاعبين أن بابه مفتوح للحوار، ما دفع بينيا صاحب الـ 25 عاما إلى التحدث معه مباشرة. وخلال تلك المحادثة، تم التطرق إلى تأخر بينيا عن حضور الحديث الفني قبل مباراة نصف نهائي كأس السوبر الإسباني ضد أتلتيك بلباو. ورغم اعتراف الحارس بأهمية الانضباط في نظر المدرب، إلا أن فليك رأى أنه لم يكن ناقدا لنفسه بالشكل الكافي، خاصة عندما حاول الإشارة إلى مواقف أخرى حدثت خلال الموسم. وطلب فليك من بينيا تقبل الواقع الجديد، وخرج الحارس من الاجتماع بشعور مريب وإحساس بأن فرصه في الحصول على دقائق لعب قد تقلصت بشكل كبير. وتؤكد مصادر أن الحارس الإسباني بدأ يفكر جديا في مستقبله مع برشلونة.



ألونسو يحدد البطولة الأهم في موسم ليفر كوزن

يشعر فريق باير ليفركوزن الألماني لكرة القدم، بالسعادة بعد الحصول على فترة لالتقاط الأنفاس، في ظل عدم خوضه لمباريات في منتصف الأسبوع حتى نهاية الشهر الجاري، ويرغب الفريق في الدخول فترة الأسابيع الثلاثة المقبلة بتحقيق الفوز على فولفسبورغ. ويدخل بطل الثنائية المحلية (الدوري والكأس)، هذه الفترة بعد أن خاض مباريات في منتصف الأسبوع (أيام الثلاثاء أو الأربعاء) في الأسابيع الأربعة الماضية، واحتاج لوقت إضافي للتغلب على كولون 2/3 في كأس ألمانيا يوم الأربعاء الماضي. واستحق ليفركوزن الراحة لأنه تأهل مباشرة إلى دور الـ16 بدوري أبطال أوروبا بدون أن يضطر لخوض مباريات الملحق، كما أن مباريات دور الثمانية بكأس ألمانيا تم تقسيمها على أسبوعين في بداية ونهاية فيفري الجاري. وقال تشابي ألونسو، مدرب الفريق: "غدا سنخوض آخر مباراة من فترة شهدت الكثير من المباريات، وسنبذل قصارى جهدنا". ويدخل ليفركوزن مباراته مع فولفسبورغ وهو يحتل المركز الثاني بفارق ست نقاط خلف بايرن ميونخ، الذي يستضيف ليفركوزن في مباراة هامة بعد أسبوع.

ووصف ألونسو بطولة الدوري الألماني (بوندسليغا) بأنها "أهم مسابقة" وأنه لا يمكنهم فقدان نقاط في سباق المنافسة على اللقب، عند مواجهة فولفسبورج، الذي يحتل المركز العاشر، ولكنه يتعد بفارق أربع نقاط فقط عن المربع الذهبي. وحذر ألونسو: "مباراة فولفسبورغ واحدة من أصعب المباريات التي سنخوضها خارج ملعبنا. لدي شعور منذ بداية الموسم أن فولفسبورغ سيقوم بعمل جيد".

ولم يخسر ليفركوزن أمام فولفسبورغ في سبع مباريات، كما لم يخسر في فولفسبورغ في ثماني مباريات، وترجع آخر خسارة للفريق لعام 2015. ويتوقع ألونسو أن يقوم بعملية التدوير بين لاعبي فريقه، كما يغيب أليكساندرو غريمالدو بسبب إصابة في الرأس. وترك ألونسو الباب مفتوحا فيما يتعلق بإمكانية الدفع بباتريك شيك وفيكتر بونيفاس سويا متلما فعل لمدة 45 دقيقة أمام كولون، عندما سجل شيك أول هدفيين، وسجل بونيفاس هدف الفوز بعد أن كان ليفركوزن متأخرا صفر / 2 أمام فريق كولون، المنافس بالدرجة الثانية.



كومباني: أمالك أقوى خط دفاع في ألمانيا

أشاد فنسنت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، بفوز فريقه على ضيفه فيردر بريمن 3-0 على ملعب أليانز أرينا، أول أمس الجمعة، ضمن لقاءات الجولة رقم 21 من الدوري الألماني. وقال كومباني، في تصريحات عقب المباراة: "في الشوط الأول لم نستغل فرصتين أو 3 فرص، حافظنا على الهدوء وكنا نعلم أنه إذا وصلنا الضغط فسنجد الحل، أنا سعيد بالمستوى والنتيجة". وعن الانتقادات التي تعرض لها فريقه مؤخرا بسبب المشاكل الدفاعية: "لدينا معايير عالية للغاية في بايرن، فإذا لم تسر الأمور بصورة مثالية مرة أو مرتين يتم طرح الأسئلة علينا ومع ذلك ما نزال نملك أقوى خط دفاع في ألمانيا". وأضاف: "هذه هي الحقيقة ولكن لا بأس، نريد دائما التطور، من المهم دائما الحفاظ على الهدوء وعدم الشعور بالذعر، علينا إيجاد حلول بصورة جماعية وعدم الإشارة إلى أفراد". وتطرق إلى مواجهة سيلتك المقبلة في دوري الأبطال: "ستكون مباراة خاصة لنا ولليماهير، هناك الكثير من الأحاديث عن إضافة مباراتين لجدولنا بخوض الملحق ولكن الآن الكل يتطلع لذلك اللقاء، ستكون ليلة مذهلة في دوري الأبطال، كما أننا سنستعيد العديد من اللاعبين الأسبوع المقبل من جنابري وإيتو وربما ديغيز".

نوير عن مستقبله مع البايرن: سنى ما سيحدث

أشاد مانويل نوير، حارس مرمى بايرن ميونخ، بالالتزام بفريقه في الفوز أول أمس على فيردر بريمن بثلاثية نظيفة في الدوري الألماني. وقال نوير في تصريحات عقب المباراة: "الأسبوع الماضي أمام كيل كانت الأمور تبدو جيدة لمعظم فترات المباراة وبعدها استقبلنا 3 أهداف، اليوم تعاملنا بصورة أفضل وتحلينا بالالتزام لمدة 90 دقيقة". وأردف: "كان من المهم الحفاظ على نظافة الشباك، خلقنا العديد من الفرص في الشوط الثاني، أمأنا مباريات صعبة أمام سيلتك وليفر كوزن، ولكن سنقدم كل شيء كي نحقق النجاح". وأشار مانويل نوير إلى أنه ليس من المؤكد أن الموسم المقبل سيكون الأخير له مع العملاق البافاري، مضيفا: "أنا والنادي أردنا التمديد لمدة عام واحد، سنى ما سيحدث". وبدوره أكد دايو أوباميكانو مدافع البايرن، وجود محادثات مع البايرن من أجل تجديد عقده قائلا: "وكيلي ينسق الأمر مع ماكس (إيبرل) وكريستوف (فرويند)، المحادثات جيدة، وبدوري أركز بصورة تامة على المباريات".

كيميتش بعد إسقاط بريمن: ينتظرنا أسبوع حاسم

علق جوشوا كيميتش نجم بايرن ميونخ، على تحقيق فريقه الانتصار السابع تواليا في البوندسليغا بعد الفوز على فيردر بريمن بثلاثية نظيفة، مساء أول أمس. وقال كيميتش في تصريحات عقب اللقاء: "كانت المباراة مليئة بالأمور التي تتطلب الفوز، في الشوط الأول كان الأمر يتعلق بالتحلي بالصبر، وفي الشوط الثاني رفعتنا وتيرة اللقاء وتحصلنا على فرص أفضل وتمركزنا بصورة أفضل ولم نسجم لهم بأي فرص". وأضاف: "يشكل عام قدما مستوي جيد للغاية، وأردنا الدفاع عن كل شيء حتى الدقيقة الأخيرة، الآن سنعنتي بأنفسنا وسنتطلع للمباراة المقبلة أمام سيلتك يوم الأربعاء، ينتظرنا أسبوع حاسم وخاص للغاية". أما ألكسندر بافلوفيتش، متوسط ميدان البايرن فقال: "في الشوط الأول لم يكن من السهل تخطي خطوطهم، وفي الشوط الثاني تعاملنا مع المباراة بزخم أكبر، نستحق الانتصار ونحن سعداء بذلك، المباريات المقبلة مهمة للغاية بالنسبة لنا".



كين: أمأنا شهر كبير.. ولا أريد الحديث عن عقدي

تحدث هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، عن تسجيله ثنائية من علامة الجزاء في فوز فريقه أول أمس على فيردر بريمن 3-0 على ملعب أليانز أرينا، ضمن الجولة 21 من الدوري الألماني. وقال كين، في تصريحات صحفية: "كانت مباراة لطيفة، سيكون هناك دائما مباريات متقاربة على مدار الموسم، وبدوري أريد تحمّل المسؤولية وفتح المباراة، حدث ذلك من قبل في عدد من المرات هذا الموسم وهذا أمر جيد". وتابع: "أستمتع بتواجدي مع اللاعبين وهناك مساحة دائما للتطور دائما على المستوى الشخصي مثل الفرصة التي أهدرتها بالقدم اليسرى اليوم، ولكن من الرائع التسجيل دائما". وعن مباريات الأسبوع المقبل، أوضح كين: "هذا شهر كبير بالنسبة لنا ونحن نعرف ذلك، كان من المهم الحفاظ على التركيز وتحقيق الانتصار والابتعاد في الصدارة بفارق 9 نقاط، أمأنا مباراتين كبيرتين الأسبوع المقبل، وعلينا دفع أنفسنا وسنى إلى أي مدى يمكننا أن نذهب".

غروس تعود إلى حراسة مرمى بايرن للسيدات خلال أيام

اقتربت ماريا لويزا غروس، حارسة مرمى فريق بايرن ميونخ لكرة القدم للسيدات، من العودة للمشاركة في المباريات، بعدما أجرت جراحة ناجحة لإزالة ورم. وقبل مواجهة هوفنهايم، اليوم في الدوري، قال ألكسندر ستراوس، المدير الفني، اقتربت كثيرا من العودة. نحن نتحدث عن عودتها، بعد أيام أو أسبوع، بدلا من أسابيع، وجرى تشخيص غروس بورم خبيث في أكتوبر (تشرين الأول) 2024، وأعلنت حالتها في الأشهر التالية، قبل أن تخضع للجراحة في ديسمبر (كانون الأول) الماضي. وعادت إلى التدريب في جانفي. وقال ستراوس إن غروس باتت جاهزة بدنيا، وإن الأمر، الآن، يتعلق بالوقت والشعور الفطري، ومن الممكن أن تكون العودة بعد عطلة نهاية هذا الأسبوع. وتلعب غروس في بايرن منذ عام 2019، وفازت بثلاثة ألقاب للدوري مع بايرن. وانضمت للمنتخب الوطني من قبل، لكنها لم تشارك في أي مباراة رسمية حتى الآن.

ماغواير: هذا اللاعب يحدث الفارق معنا

أشاد هاري ماغواير مدافع مانشستر يونايتد، بالفوز الذي حققه الشياطين الحمر على لستر سيتي (2-1) مساء الجمعة، ليبلغ الفريق الدور ثمن النهائي من مسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي. وكانت النتيجة تشير إلى التعادل (1-1)، عندما أحرز ماغواير هدف الفوز برأسية، في وقت أثبتت فيه الإعادة التلفزيونية أنه كان متسللا، علما بأن مباريات الدور الرابع من المسابقة، لا يتم خلالها اللجوء إلى تقنية الفار.

وقال ماغواير لشبكة "أي تي في": "كانت نهاية المباراة رائعة. في الشوط الثاني لعبنا بشكل أفضل بكثير. أما في الشوط الأول، فلم نكن على المستوى المطلوب، لعبنا بوتيرة بطيئة ولم ندخل في أجواء المباراة بشكل جيد. ربما كنا نستحق أن نخرج متأخرين في النتيجة مع نهاية الشوط الأول". وأضاف: "لكن في الشوط الثاني، خرجنا بضغط أعلى وأداء أسرع، سيطرنا على المباراة، وشعرنا أن الفوز قادم لا محالة. في النهاية، سقطت الكرة لي لحسن الحظ وتمكنت من وضعها في الشباك". وعن تأثير إيجاندر وغاناتشو الذي دخل بديلا في الشوط الثاني، قال: "أعتقد أن غارناتشو كان له تأثير كبير، فهو دائما ما يحدث الفارق عندما يدخل كبديل. كل الفضل له، كان جاهزا ومركزا، وكنا نعلم بين الشوطين أنه سيضيف المزيد من السرعة والاندفاع الهجومي للفريق".

صدمة في آرسنال بعد تحديد مدة غياب مارتينيلي

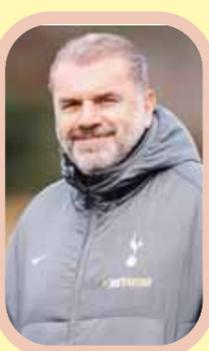
تلقى آرسنال ضربة جديدة بعد ساعات من توديع بطولة كأس الرابطة الإنجليزية على يد نيوكاسل يونايتد في إياب نصف النهائي. وكان الإسباني ميكيل أرتيتا مدرب آرسنال، قد أعلن بعد المباراة، تعرض الجناح البرازيلي غابرييل مارتينيلي لإصابة على مستوى العضلة الخلفية.

وبحسب صحيفة "التايمز"، فإن مارتينيلي سيغيب عن الملاعب لفترة تزيد عن شهر بسبب هذه الإصابة. وبذلك، سيغيب مارتينيلي عن 6 مباريات على الأقل، منها مواجهتين ضد مانشستر يونايتد وتشيلسي. وتأتي هذه الإصابة في ظل غياب الجناح الإنجليزي بوكايو ساكا منذ ديسمبر الماضي بسبب إصابة مشابهة، فضلا عن انتهاء موسم جابرييل جيسوس

وتعرضه لإصابة على مستوى الرباط الصليبي. وسيصبح لدى أرتيتا خيارات محدودة في خط الهجوم خلال المباريات المقبلة بعد إصابة مارتينيلي، مما قد يدفعه للبحث عن بديل من فرق الشباب. وحجز نيوكاسل يونايتد تذكرة إلى نهائي مسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية، عندما كرر فوزه على ضيفه آرسنال 2-0 الأربعاء الماضي، في إياب نصف النهائي. وكان نيوكاسل قد تغلب على آرسنال في مباراة الذهاب على استاد الإمارات بهدفين نظيفين، وسيذهب في المباراة النهائية على ملعب "ويمبلي" أمام ليفربول.



بوستيكوغلو: لست ملزما بالاستماع إلى الانتقادات



أكد الأسترالي أنجي بوستيكوغلو، مدرب توتنهام هوتسبير، تقبله للانتقادات عقب الخسارة 4-0 أمام ليفربول، يوم الخميس، في إياب قبل نهائي كأس الرابطة المحترفة. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية أن توتنهام تعرض للانتقادات عنيفة بعد المباراة من محلي شبكة "سكاى سبورتنس" جيمي ريدناب وجيمي كاراجر، لكن بوستيكوغلو أكد أنه لن يستخدم تلك الانتقادات كحافز لانقاذ موسمه وقال بوستيكوغلو، في تصريحات صحفية: "لا أعرف من هم الأشخاص الذين علي إثبات أنهم على خطأ". وأضاف: "بالنسبة لي لا يهم

آراء الأشخاص، من يظهرون على الشاشة عبر محطات الإذاعة وفي الصحف من أجل قول آرائهم، وأنا أحترم ذلك كثيرا، مسموح لهم القيام بذلك لكنني لست ملزما بالاستماع إلى ما

يقال". وتابع المدرب الأسترالي:

"الامر ليس وكأنني أريد النجاح هنا من أجل الذهاب إلى أولئك الأشخاص وأقول لهم لقد كنتم مخطئين، لا أعرفهم شخصيا لماذا أهتم بما يظنونه عني، إنهم على بعد ملايين الأميال منا لكن مسموح لهم بإبداء آرائهم". ويحتل توتنهام المركز الرابع عشر برصيد 27 نقطة في ترتيب الدوري الإنجليزي.



أموريم: الفوز على لستر لا علاقة له بزمن فيرغسون

أكد مدرب مانشستر يونايتد روي أموري، أن الفوز المتأخر الذي حققه فريقه على ضيفه لستر سيتي 2-1 مساء الجمعة، لا يمكنه اعتباره من طينة الانتصارات التي كان يحققها الفريق في زمن المدرب الأسطوري أليكس فيرغسون. وفي الدور الرابع من مسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي، احتاج مانشستر يونايتد لهدف مشكوك في صحته بالوقت بدل الضائع عن طريق هاري ماغواير، ليحجز مكانه في الدور ثمن النهائي. وقال أموري في تصريحات لشبكة "أي تي في": "كان علينا الإيمان حتى النهاية، لكن هذه المباراة لا علاقة لها بمانشستر يونايتد في زمن فيرغسون". وأضاف: "علينا أن نكون أفضل بكثير بالكرة وبدونها، لم يكن لدينا أي طاقة في الشوط الأول". وتابع: "في الشوط الثاني، لعبنا بسرعة أكبر بعض الشيء، فزنا بالكرات الثانية، وتمكنا من قلب الأمور، لذلك كانت النتيجة جيدة لكن الأداء لم يكن كذلك". ولم يتهرب أموري من مسؤولية العرض الضعيف بقوله: "المدرّب هو المسؤول الأول عندما لا يقدم الفريق أداء جيدا ولا يتحسن. نحن هنا لتحليل المباراة، ودراستها، ومحاولة التحسن في المباراة المقبلة". وختتم: "في بعض الأحيان تكون التفاصيل الصغيرة هي الفارق، مثل السيطرة على الكرة، عدم فقدانها بسهولة عند أول ضغط. علينا التعامل مع هذه اللحظات الصعبة سواء خارج ملعبنا أو داخله، وسنحاول القيام بذلك في المباراة المقبلة".

فان دايك يراوغ بشأن مستقبله مع ليفربول

لم يقدم فيرجيك فان دايك، قائد ليفربول، إجابة حاسمة بشأن مستقبله داخل النادي الإنجليزي، في ظل انتهاء تعاقدته بنهاية الموسم الجاري. وصرح فان دايك عبر قناة "سكاى سبورتنس": "ليست لدي أي فكرة عما سيحدث في المستقبل، ومن يقول أنه يعرف شيئا فهو مخطئ". في سياق آخر، أبدى المدافع الهولندي سعادته بتسجيل هدف في الفوز على توتنهام (4-0) في إياب قبل نهائي كأس الرابطة الإنجليزية. وقال المدافع الهولندي: "أنا فخور بذلك، لأنني أقوم بعمل كبير في التدريبات حتى أنجح في تسجيل الأهداف". وتابع "قدما أداء رائعا، وسعداء بالصعود للمباراة النهائية، لكن لم نضمن شيئا بعد سواء في مشوارنا بالدوري أو دوري الأبطال، والآن تركيزنا على مباراة كأس الاتحاد الإنجليزي". وأضاف فان دايك بزميله محمد صلاح: "لقد سعدت بركلة جزاء لا يمكن لأي حارس مرمى أن يتصدى لها. إنه حاسم". وسيلتقي ليفربول ضد نيوكاسل يونايتد في نهائي كأس الرابطة الإنجليزية في مارس المقبل.

سلوت يغلف موقف أرنولد بالشكوك

ألح أرنولد، مدرب ليفربول، إلى احتمالية غياب مدافعه تيرنت ألكسندر أرنولد، عن مباراة ديربي "ميرسيسايد" في ملعب "جوديسون بارك"، المقررة أمام إيفرتون الأسبوع المقبل، بسبب الإصابة. وقلل سلوت من المخاوف حيال الإصابة.. لكنه اعترف بأن مشاركة الظهير الأيمن في المباراة الأخيرة على ملعب "جوديسون بارك"، حيث سينتقل إيفرتون إلى ملعب آخر في منطقة "براملي مور" الموسم المقبل، ستكون مبكرة للغاية. وقال المدرب الهولندي، الذي سيجري تغييرات عديدة أمام بليموث في كأس الاتحاد الإنجليزي: "من الصعب القول بأنه سيشارك في الديربي.. لن يستغرق الأمر شهرا أو حتى أسابيع، لكن سيكون هناك 3 أيام فقط بعد مواجهة بليموث". وتابع: "لذا دعونا ننتظر ونرى، إذا كان في ذلك الوقت قادرا على المشاركة.. علينا أن نراقب الأمر على المدى البعيد أيضا.. بالطبع لا نريد المجازفة، مع تبقي العديد من المباريات في الفترة المقبلة" واستدرك سلوت: "لكن إذا كان (أرنولد) جاهزا، سنضعه في التشكيل بالطبع". ويتصدر ليفربول جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، برصيد 56 نقطة، بفارق 6 نقاط عن آرسنال صاحب المركز الثاني، الذي لعب مباراة أكثر.

مدرب ميلان : لياو يمكنه الوصول لمستوى آخر

قال سيرجيو كونسيساو، المدير الفني لفرق ميلان الإيطالي لكرة القدم، إن رافاييل لياو بإمكانه الوصول لمستوى آخر إذا ترك "منطقة الراحة" الخاصة به.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي آيه ميديا) أن الجناح البرتغالي كان من بين البدلاء في المباراة التي فاز فيها ميلان على روما 1/3 في كأس إيطاليا، وشارك في الدقيقة الأخيرة من اللقاء الذي أقيم ضمن منافسات دور الثمانية. وسجل تامي أبراهام هدفين، بالإضافة لهدف سجله المنضم حديثا جواو فيليكس، الذي شارك من على مقاعد البدلاء، ليؤكد على قدرات الفريق الهجومية. وبالإضافة للشناهي، يأمل لياو وكريستيان بوليسيتش بالإضافة إلى سانتياجو خيمينيز وريكاردو سوتيل-اللذان شاركوا مع ميلان للمرة الأولى أمام ميلان، أن يشاركا في مباراة إيمبولي المقرر إقامتها غدا السبت بالدوري الإيطالي. وقال كونسيساو عقب الفوز على روما: «مع اللاعبين الذين انضموا في فترة الانتقالات الشتوية يمكننا العمل بشكل أفضل للمضي الطريق الذي أحبه، واللعب بهماجين على سبيل المثال».

وأضاف: «لياو يمكنه تقديم الكثير. يجب أن يعتقد أنه من المهم للاعب أن يكون مميزا عندما يمتلك الكرة ويهاجم، وأيضا عندما لا يمتلكها».

وأوضح: «يجب أن تجعل نفسك متاحا في كل لحظات المباراة من أجل الفريق». وأكد: «أعلم أنه من الصعب الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك، ولكن بالنسبة لي فإن هذا أمرا ضروريا». وأكمل: «يمكنه أن يصبح لاعبا من مستوى آخر، إذا استوعب أشياء محددة نعمل عليها في التدريبات بشكل يومي». وبسبب عدم استمرارية الفريق في الدوري، يتواجد ميلان في المركز الثامن بالدوري الإيطالي، ولديه فرصة لاحتلال أحد المراكز المؤهلة لدوري الأبطال.

جوفنتوس

موتو يشيد بلاعبيه.. ويحذر من مواجهة آيندهوفن

أبدى تياغو موتو مدرب جوفنتوس، سعادته بالفوز على كومو (2-1)، على استاد جيوسيبي، لحساب منافسات الأسبوع 24 من الدوري الإيطالي. وقال موتو في تصريحات لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "لدي مشاعر جيدة، اللعب ضد كومو هنا ليس أمرا سهلا، يلعبون كرة جيدة للغاية ويسببون كل أنواع المشاكل للخصم إذا لم تكن متيقظا". وأضاف: "قدمنا أداء جيدا ويمكننا بالتأكيد التحسن، لكننا لعبنا المباراة التي نحتاجها لتحقيق الفوز، أنا سعيد من أجل اللاعبين لأنهم يستحقون ذلك ويعملون بجهد منذ بداية الموسم". وأوضح تياجو موتو: "لقد أعجبت باللاعبين الذين شاركوا من مقاعد البدلاء، حيث كان لديهم الموقف الصحيح في وضع صعب ورفعوا المستوى في تلك اللحظة". وأشار: "يجب أن نتحسن دفاعيا، ترك دياو (صاحب هدف التعادل) بمفرده كان شيئا لا ينبغي لنا فعله، نحتاج لأن نكون أكثر صلابة وهذا يحدث فرقا كبيرا في الدخول للاستراحة متقدمين أو متعادلين". وأردف: "مع ذلك كان لدى اللاعبين الموقف الصحيح في غرفة الملابس، يمكنهم التعامل مع المواقف الصعبة ورأيت رد فعل قوي". وحول تألق موتو، قال: "موتو يسجل الأهداف لكنه يستطيع التحسن أيضا، يجب أن يستمر في العمل فالأهداف جزء مهم من كرة القدم وليست الجزء الوحيد، لقد ساعد الفريق منذ يومه الأول هنا". وأنهى مدرب جوفنتوس حديثه قائلا: "الآن نتنظرنا مباراة دوري الأبطال ضد آيندهوفن (الثلاثاء المقبل)، مباراة معقدة كما هو الحال دائما ضد فريق يلعب كرة قدم جيدة".

كابيلو يضع يده على مشكلة إنتر ميلان

يمتدح المدرب الإيطالي المخضرم فابيو كابيلو، أن "افتقار إنتر ميلان إلى الإيقاع" أصبح مشكلة رئيسية للنيروناتوري في هذه المرحلة من الموسم، وهو ما تجلّى بوضوح خلال الهزيمة الثقيلة (3-0) أمام فيورنتينا. المدرب السابق لجوفنتوس وميلان، أعرب عن دهشته من هذا السقوط الكبير في مباراة حاسمة، حيث تجمد رصيد إنتر عند 51 نقطة في المركز الثاني، بطارق 3 نقاط خلف المتصدر نابولي وقال كابيلو لصحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت": "فيورنتينا استخدم أسلحته بذلك، حيث اعتمد على الدفاع العميق لكنه ضغط بشكل عدواني على حامل الكرة من جانب إنتر.. فيورنتينا لعب مباراة رائعة، منظمة دفاعيا وفعالة هجوميا رغم قلة عدد اللاعبين المتاحين". أما عن سلبيات إنتر، فقد أشار كابيلو إلى ضعف الفريق في بناء الهجمات وعدم قدرته على اختراق الدفاع، لكنه أيضا انتقد بعض اللاعبين بشكل فردي، قائلا: "كنت أتوقع منهم تحريك الكرة بشكل أسرع، مع تغيير اتجاه اللعب لنقل دفاع الخصم. لكن بدلا من ذلك، تشالهاونغو - وهو اللاعب الذي يملك الجودة الفنية لتسريع التحولات - عانى كثيرا في اللقاء". وللمرة الأولى منذ 2019، يخسر إنتر بطارق 3 أهداف في الكالتشيو، وقال كابيلو: "فيورنتينا هاجم بسرعة وبقوة، ما سبب مشاكل كبيرة لدفاع إنتر، الذي كافح في المواجهات الضدية. وعندما يرتكب سومر (حارس إنتر) - الذي كان رائعا في الشوط الأول - خطأ مثل ذلك في الهدف الثاني لفيورنتينا، يصبح من الصعب الخروج بشيء من المباراة".

إنزاغري: من حقي أن أغضب.. لكن هذا ليس وقت الدراما

اعترف مدرب إنتر ميلان سيموني إنزاغري، أن فريقه استحق الخسارة أمام فيورنتينا، حيث سقط (3-0) في المباراة المؤجلة من الأسبوع 14 من الدوري الإيطالي. وتعرض النيرانزوري لخسارة مدوية وساحقة من فيورنتينا الذي يعاني من ظروف صعبة ودخل اللقاء بـ14 لاعبا فقط. وقال إنزاغري في تصريحات لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "كنا غائبين تماما في تلك المباراة. كان كل شيء مفقودا. استحققتنا الهزيمة. مبروك لفيورنتينا". وأضاف: "لم تكن جيدين في رد الفعل، رغم وجود العلامات بالفعل في الشوط الأول. أنا أول من يتحمل المسؤولية، سنحلل هذه الهزيمة، وهذا ليس وقت الدراما". ونوه "من الواضح أن هذا الفريق لا ينتهي هنا بهذه الهزيمة. لا أريد أهدارا أو سماع أي شيء عن الإرهاق، ببساطة لم نظهر ما نظهره عادة على أرض الملعب". واستطرد "أنا سعيد بما لدي. لقد تمكنا من استعادة بعض اللاعبين. بينما في الهجوم يمر طارمي بمشكلة بعد مباراة ليتشي، ولا يزال كوريا خارج الفريق". وأتم "لقد أعطاني هذا الفريق الكثير لأكون راضيا عنه. من حقي أن أغضب الآن لكن يتعين علينا أن نحاول البدء من جديد بأفضل طريقة ممكنة. لا يزال هناك الكثير لنلعب من أجله". يذكر أن إنتر فقد فرصة تصدر جدول الترتيب، حيث بات يتأخر عن المتصدر نابولي بـ3 نقاط بعد مرور 23 جولة.

رانيري: فاتورة الأجور في روما قيدت خياراتنا

قال كلاوديو رانيري، مدرب روما، الجمعة، إن ناديه لم يتمكن من الاستثمار بشكل أكبر خلال فترة الانتقالات الأخيرة بسبب فاتورة الأجور، وكشف أنه كان يرغب في ضم المهاجم الفرنسي راندال كولو مواني، الذي انتهى به الأمر بالانتقال إلى جوفنتوس. ورانيري هو ثالث مدرب لروما هذا الموسم، إذ تولى المنصب في نوفمبر (تشرين الثاني) بعد إقالة دانييلي دي روسي من النادي الذي كان قد أقام أيضا إيفان يوريتش، ولم يخسر روما في آخر 7 مباريات بالدوري. وقبل توليه المسؤولية، كان رانيري قد تحدث بالفعل عن مقدار الاستثمار في روما منذ الاستحواذ عليه في عام 2020 من جانب مجموعة «فريديكين»، بقيادة رئيس النادي دان فريديكين. وقال رانيري في مؤتمر صحافي قبل المباراة المقررة أمام فينيسيا يوم الأحد: «ما قلته عن عائلة فريديكين صحيح. لقد أنفقوا كثيرا من الأموال، وفي حين قد يقول البعض (لقد أنفقوا بشكل سيئ)، سواء كان ذلك صحيحا أم لا، فقد ضحوا بهذه الأموال. لا أريد الدفاع عن أحد، أقول الأشياء كما هي، وأقول ما أعتقد، لكنهم أنفقوا أكثر من مليار، وسينفقون مليارات أخرى لبناء الاستاد». وأردف مدرب ليستر سيتي السابق: «نعلم أن قواعد اللعب المالي التظليل يجب أن تحترم، وهذا يشمل كل الرواتب في روما، ولا يشمل اللاعبين فقط. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على زيادة الدخل وخفض النفقات». ويذكر رانيري ما هو مطلوب من أجل تحويل الوضع المالي للنادي، لكنه يعلم أيضا أن هذا لن يحدث بين عشية وضحاها. وقال رانيري: «نحن بحاجة إلى محاولة الذهاب لنقطة أبعد في المنافسات الأوروبية حتى نحصل على مزيد من الأموال. هناك عدد من الأشياء التي يجب تقييمها، ويمكن أن تجلب المال. الإنجليز لديهم مقولة رائعة بشأننا، وهي: (روما لم تشيد في يوم واحد)، وإنما احتاجت إلى قرون. وأتمنى أن نحقق ذلك في وقت أقل. هذا هو الواقع». ورغم أن روما نجح في التعاقد مع بعض اللاعبين الجدد خلال فترة الانتقالات الشتوية في يناير (كانون الثاني)، فإنه لم يبرم أي تعاقدات مع أسماء كبيرة مثل كولو مواني، الذي انضم إلى يوفنتوس بعقد إعارته من باريس سان جيرمان.

وقال رانيري: «كنا نريد كولو مواني، أنا والرئيس، لكننا أدرنا أن ذلك غير ممكن. يمكنهم شراء لاعب مقابل 30 أو 40 أو 50 مليون يورو، ولكن سيكون عليهم بعد ذلك دفع راتب له. وللقيام بذلك، علينا خفض فاتورة الأجور لدينا. امتحوا الوقت للملاك لتحقيق ما يدور في أذهانهم».

نيمار يخسر أموالا كبيرة بعد رحيله عن الهلال

اضطر النجم البرازيلي، نيمار (32 عاماً)، إلى القيام بتضحيات مالية مهمة، منها انتقاله إلى نادي سانتوس البرازيلي، قادمًا من نادي الهلال، بعدما فسخ عقده بالتراضي مع بطل الدوري السعودي، أملاً في العودة إلى النشاط الرسمي، إثر فترة طويلة من الغياب، بسبب الإصابات، التي تعرض لها في عام 2023، وحرمة من الظهور طوال أكثر من سنة، إذ منحته فريقه السابق فرصة لتحقيق انطلاقة جديدة في مسيرته الاحترافية. وكشف تقرير نشره موقع تريبون الفرنسية، أمس الاثنين، أن نيمار أرغم على تخفيض راتبه بنسبة كبيرة للغاية، مشيراً إلى أن اللاعب البرازيلي سيحصل على راتب أقل 40 مرة من الذي كان يحصل عليه مع نادي الهلال السعودي، إذ تؤكد التقديرات أن عقده السابق كان يضمن له 8 ملايين يورو شهرياً، بينما سيحصل على 163 ألف يورو مع سانتوس، إلى جانب نسبة من الإيرادات الناتجة عن المنتجات أو الأنشطة التسويقية المتعلقة به، على مدى الأشهر الستة المقبلة، وهي مدة العقد، الذي يربطه بفريقه الجديد. ويأمل نيمار أن يستعيد مستواه السابق، عندما تألق مع نادي برشلونة الإسباني، ما ساعده في الحصول على عرض من باريس سان جيرمان الفرنسي، حيث دفع النادي الباريسي قيمة الشرط الجزائي في عقد اللاعب البرازيلي، ليصل منه أعلى صفقة في التاريخ بمبلغ قارب 220 مليون يورو، لكن الإصابات المتواصلة جعلت من 2023، ويقبل رحيل "راقص السامبا" عن النادي. وفي حال نجح في استعادة ينال فرصة جديدة للعودة إلى الدوريات الأوروبية مرة أخرى

رونالدو يكشف عن أكبر تحدياته

ساهم عيد ميلاد النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو الأربعين، في تسليط الضوء على مكانة "الدون" في تاريخ كرة القدم. وكان رونالدو قد تحدث في مقابلة مع برنامج "التشير نغيتو" الإسباني، مؤخراً، عن عدة تفاصيل، أبرزها التحديات، التي لا يزال يتعين عليه تحقيقها، وما إذا كان سيصل إلى الهدف رقم 1000، وحول هذا قال: "إذا وصلت إلى ألف هدف، فهذا رائع، لكنني لا أعرف ما إذا كنت سأصل إلى هذا الحد. العيش في اللحظة أفضل من التفكير فيها على المدى الطويل". وتلوح في الأفق أيضاً إمكانية مشاركته في نهائيات كأس العالم للمرة السادسة، وفوزه بها، وهو اللقب الكبير الوحيد، الذي لم يحققه بعد، لكنه يفضل خوض كل محطة على حدة، وقال في هذا الصدد: "بقي عام ونصف العام قبل انطلاق كأس العالم 2026، هناك الكثير من الأشياء قبل ذلك. كل شيء يشير إلى أنني أرغب في ذلك، لكنني لست مهووساً به". وبحسب تقرير صحيفة ماركا الإسبانية، الجمعة، فهناك تحدٍ آخر ربما مر من دون أن يلاحظه أحد، لكنه قد يكون أكثر إثارة لهداف كرة القدم على مر العصور، وهو اللعب مع ابنه، جونيور كريستيانو رونالدو (15 عاماً). واعترف رونالدو نفسه بأن هذا الأمر يدور في ذهنه، وحول هذا قال في اللقاء ذاته: "أود ذلك، لكنه ليس شيئاً أفكر فيه طوال الوقت. الأمر في يديه أكثر مني (رونالدو جونيور). السنوات بدأت تمر وسوف أضطر في يوم من الأيام إلى الاعتزال. سيأتي وقت لن يكون فيه ذلك ممكناً (لعب كرة القدم). ليس فقط جسدياً ولكن نفسيًا". وفي الوقت نفسه، دعا رونالدو إلى تخفيف الضغوط عن نجله الأكبر، قائلاً: "سوف يتبع مساره ومسيرته المهنية. وسوف أكون أباً فخوراً بما يريد أن يفعله. وإذا لعب، فسوف يكون رائعاً. وإذا لم يلعب فعلى الأقل هو حاول وبذل جهداً. ولكن هذا لن يكون مشكلة في رأيي".

من هم السائقون الأعلى أجراً في عالم الفورمولا في 2025؟

يصعب تحديد الأرباح في عالم سباقات الفورمولا 1، وذلك لأن الأمر لا يتعلق بالراتب فقط، بل ينتهي الأمر بالسائقين إلى تلقي مبالغ أخرى من الرعاة وحقوق الصور ومكافآت بناء على النتائج. وبحسب تقرير صحيفة سبورتنغ الإسبانية، وبالنظر إلى الرواتب، هناك سائقان، هما ماكس فيرستابن ولويس هاميلتون اللذان بالإضافة إلى كونهما الأعلى أجراً في بطولة العالم، يتالان معاً ما يقرب من نصف رواتب السائقين. ويتصدر فيرستابن، الذي أحرز لقبه العالمي الرابع على التوالي العام الماضي، القائمة على حساب لويس هاميلتون، الذي يملك سبعة ألقاب، ويسعى هذا العام إلى كسر التعادل مع مايكل شوماخر، باعتباره السائق الأكثر نجاحاً في تاريخ الفورمولا 1. ويكسب الهولندي أكثر بقليل من البريطاني، على الرغم من أن الأخير قد ينهي العام بدخل أعلى، إذ إن حقوق صورته ومكافآته، وعدد الرعاة الشخصيين الذين يرافقونه في مغامراته، قد تضاعف المبلغ الرسمي.

والدة مبابي تثير الجدل في فرنسا.. من إدارة مسيرته إلى استثماراته

باتت والدة النجم الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً) ووكيلة أعمالها فيزيعة العماري (50 عاماً) حديث وسائل الإعلام الفرنسية بعد نزولها إلى غرف تغيير الملابس قبل مباراة نادي كان الأخيرة، وإلقائها خطاباً تحفيزياً للاعبين. وكشف اللاعب السابق لنادي جيروم رون (50 عاماً)، في تصريحات أدلى بها عبر إذاعة آر إم سي الفرنسية الخميس، عن مفاجأة أثارها الجدل، إذ اتهم فيزيعة العماري، والدة كيليان مبابي، بالتدخل في الشؤون الفنية للفرق. وقال رون: "لقد علمت مؤخراً بأمور صادمة، كيف يمكن للنادي أن يتعامل مع وضع كهذا؟"

إذ تقوم والدة كيليان مبابي بإلقاء خطاب تحفيزي قبل المباراة أمام أجاكسيو. لقد تحدثت إلى اللاعبين والمدرّب، جميعهم كانوا في حالة ذهول مما حدث، والنتيجة؟ خسرو المباراة ضد أجاكسيو أيضاً". ولعبت والدة مبابي دوراً محورياً في انتقاله من باريس سان جيرمان إلى ريال مدريد عقب مفاوضات طويلة ومعقدة، إذ تتولى العماري أيضاً الإشراف على استثمارات ابنها المالية، وتحتمل مسؤولية إدارة نادي كان الفرنسي الذي استحوذ مبابي على 80% من أسهمه في جويلية الماضي من خلال الصندوق الاستثماري كواليشن كابيتال المملوك للعائلة، والتابع لشركة إنتركونكتد هنتشرز التي يملكها نجم ريال مدريد.



الكميات الكافية للمياه المستهلكة أثناء التدريب

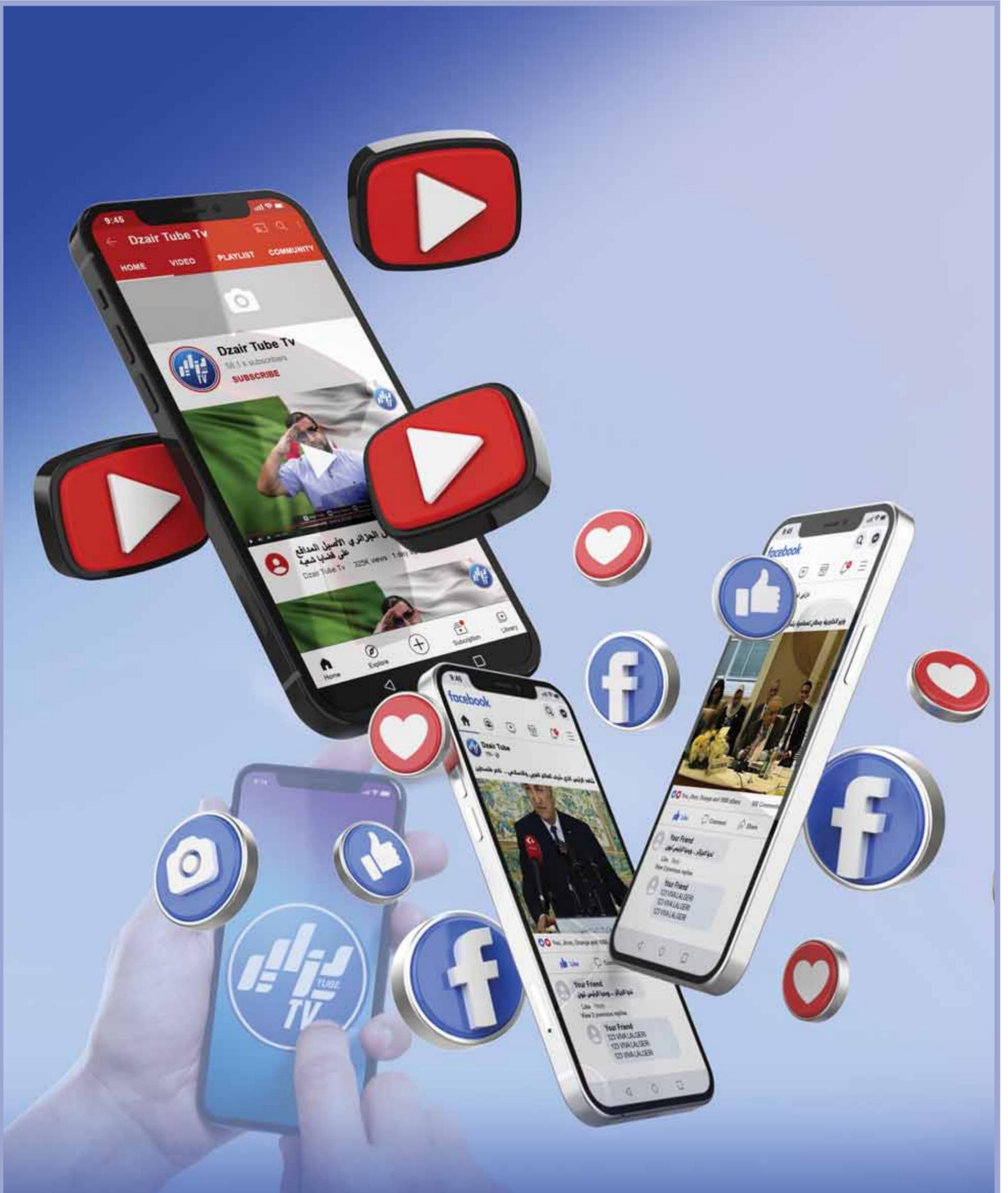
يشكل الماء مقداراً من مكونات الجسم، كما يعد من أكبر مكونات الدم؛ حيث تصل نسبته إلى ١٠، وهو من العناصر المهمة لوظائف الجسم الحيوية، وعادة ما يحصل الجسم على جزء من الماء الذي يحتاجه من خلال الأطعمة ذات المحتوى العالي منه، ولكن النسبة الأكبر تأتي من شرب الماء، ومختلفات المشروبات، ومن الجدير بالذكر أن الجسم يفقد الماء بشكل يومي من خلال التعرق، والتبول، لذلك يحتاج لاستبدال الكميات المفقودة بشرب الماء باستمرار، ومن الممكن أن يساعد شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية على إنقاص الوزن، يساعد شرب الماء بكميات كافية أثناء ممارسة الرياضة على زيادة شعور الرياضي بالراحة، ويمكنه ذلك من أداء التمارين بفعالية أكبر ولفترة أطول؛ حيث يستطيع القلب ضخ الدم للجسم من دون الحاجة إلى بذل جهد كبير، وبالتالي ينقل الأكسجين والعناصر الغذائية بشكل أكبر كفاءة إلى العضلات التي تستخدم أثناء التمارين، ويساهم ذلك في زيادة طاقة الجسم، وأداء التمارين بسهولة أكبر، ومن جهة أخرى فإن الجسم يخسر الماء أثناء التمارين الرياضية عن طريق التنفس أو التعرق، ومن الممكن أن يصاب الرياضي بالجفاف، وفي هذه الحالة من الممكن أن يصاب بالدوار، والغثوم، ولن تعمل العضلات بكفاءة جيدة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة التشنجات العضلية؛ حيث يدخل الماء في العديد من التفاعلات الكيميائية الأساسية في الجسم، وينصح بشرب الماء بشكل مستمر خلال اليوم قبل التمرين، كما يجب شرب الماء خلال التمارين وبعدها أيضاً، ولتحديد كمية الماء التي يحتاجها الرياضي، يُنصح بوزن الجسم قبل وبعد أداء التمرين؛ حيث يجب شرب 470-590 ملتر من الماء مقابل كل نصف كيلوغرام مفقود من الوزن، ومن الجدير بالذكر أنه ليس هناك حاجة لشرب المشروبات الرياضية خلال التمارين؛ إلا في حال القيام بالتمارين لأوقات طويلة جداً في الخارج، ومن الممكن اتباع النصائح التالية للحصول على كمية كافية من الماء خلال التمرين الرياضي شرب 443-590 ملتر من الماء قبل البدء بالتمارين بساعة إلى ساعتين، وتعادل هذه الكمية قرابة كوبين إلى كوبين ونصف من الماء، شرب 236-295 ملتر من الماء قبل التمرين بربع ساعة، وهو ما يعادل كوباً إلى كوب وربع، شرب 236 ملتر من الماء خلال أداء التمارين كل 15 دقيقة تقريباً، يحتاج الجسم للماء للقيام بوظائفه المختلفة، وهناك عدة فوائد يتقدمها الماء للجسم، ومنها ما ترتبط بالمفاصل، حيث يشكل الماء ما يقارب 80% من مكونات الغضاريف الموجودة في المفاصل، وفقرات العمود الفقري، ومن الممكن أن يؤدي جفاف الجسم إلى تقليل قدرة المفاصل على امتصاص الصدمات على المدى البعيد، ويسبب ذلك آلاماً في المفاصل، ويشكل اللعاب والمخاط، حيث إن شرب الماء يساهم في المحافظة على نفاذية الفم، كما أن اللعاب يساعد على هضم الطعام، ويحافظ على الفم رطباً، في حين تحافظ المواد المخاطية على رطوبة الأنف والعينين، ويحافظ على البشرة، فالجفاف يؤثر في الجلد، ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات الجلدية والتجاعيد، يعزز صحة الدماغ والنخاع الشوكي، إذ يمكن أن يؤثر جفاف الجسم في بناء ووظائف الدماغ؛ حيث يمكن أن يؤدي ذلك لاضطرابات في التفكير المنطقي، كما يساعد على الهضم، حيث يحتاج الجهاز الهضمي إلى الماء حتى يقوم بوظائفه بالشكل الصحيح، وقد يؤدي تعرض الجسم للجفاف إلى عدة مشاكل هضمية؛ كالإصابة بالإمساك، وزيادة حموضة المعدة، ومن الممكن أن تؤدي هذه الأعراض إلى زيادة خطر الإصابة بحرقة المعدة، والقرحة الهضمية، ومن جهة أخرى فإن العناصر الغذائية الأساسية تذوب في الماء، مما يسهل نقلها لمختلف أجزاء الجسم، ويحافظ على ضغط الدم، مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم.. سابعاً: يحافظ على عمل المسالك الهوائية؛ يمكن أن يزيد الجفاف من سوء أعراض الربو والحساسية، وذلك لأن الجسم في حالة الجفاف يقوم بإعاققة وإغلاق المسالك الهوائية بهدف

تقليل كمية الماء التي يخسرها الجسم، كما بقي من تلف الكلى، تساعد الكلى على تنظيم السوائل داخل الجسم، وقد يؤدي نقص الماء إلى الإصابة بمشكلات في الكلى؛ كالحصوات، وغيرها من الأمراض، ويحافظ على حرارة الجسم، وعند زيادة حرارة الجسم أثناء ممارسة الرياضة، فإن الماء المخزن في الطبقات الوسطى من الجلد ينتقل إلى سطح الجلد على شكل عرق ويتبخر، مما يقلل من حرارة الجسم، ويشير العلماء إلى أنه عند نقص الماء في الجسم فإن ذلك يؤدي لزيادة الحرارة، مما يقلل من قدرة الجسم على تحمل الإجهاد الحراري، ومن جهة أخرى فإن تناول كميات كافية من الماء خلال التمارين الرياضية من الممكن أن يقلل من الإجهاد البدني في حال الإصابة بالإجهاد الحراري، من الممكن أن يؤدي تناول الماء بدلاً من المشروبات عالية السكر إلى تقليل الوزن، كما يمكن أن يساعد تناول الماء قبل الوجبات على زيادة الشعور بالشبع وبالتالي تقليل كمية ويخلص الجسم من الفضلات، حيث إن الجسم يحتاج إلى الماء للتعرق، وإخراج البراز والبول، يوجد عدة نصائح لتسهيل زيادة شرب الماء، ومن هذه النصائح ما يلي: تناول الماء أو السوائل مع الوجبات الخفيفة والرئيسية. تناول الفواكه والخضار الغنية بالماء. الاحتفاظ بزجاجة الماء طوال اليوم، في السيارة، والعمل، والمعتزل. اختيار المشروبات التي لها طعم محبب، والتي تتناسب مع أهداف النظام الغذائي، كالمشروبات الخالية من السعرات الحرارية. يتم قبل التمرين مباشرة شرب الماء بنحو ساعة أو ساعتين. ويجب شرب حوالي نصف لتر، ويجب قبل ممارسة التمرين مباشرة شرب ربع لتر من الماء أي نحو كوبين، وإذا كان الجو حار ودرجة الحرارة عالية، فلا بد من شرب الماء حسب الحاجة لها، أما أضرار الإفراط بشرب الماء قبل ممارسة التمارين الرياضية، فيؤدي شرب الماء قبل أداء التمارين الرياضية إلى تقلص العضلات وتشنجات وصعوبة التنفس، ويعد شرب الماء قبل ممارسة التمارين الرياضية إلى ضعف كفاءة الفرد في أداء التمارين الرياضية، وشرب الماء أثناء ممارسة الرياضة، حيث يجب شرب الماء كل خمسة عشر دقيقة بمقدار نصف كوب من الماء، خلال أداء التمارين، ويجب أن يتم شرب الماء على عدة دفعات أو رشقات، لترطيب الفم بشكل دوري، وعدم شرب الماء على دفعة واحدة، وذلك حتى لا يشكل خطراً على صحة الفرد، أما أضرار الإفراط بشرب الماء أثناء ممارسة الرياضة، فيعد شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية أمراً ضرورياً، كما يعد شرب الماء أكثر من اللازم أثناء ممارسة الرياضة أمراً خطراً فقد يؤدي إلى عدم الكفاءة في أداء التمارين. وقد يؤدي شرب الماء بكثرة أثناء ممارسة الرياضة إلى الشعور بالصداع، والتشوش، والإجهاد، كما يجب تعويض السوائل المفقودة بعد ممارسة التمارين الرياضية؛ لحماية الجسم من الجفاف، ويساعد شرب الماء بكمية كبيرة ومتباعدة بعد ممارسة الرياضة على زيادة خسارة الوزن، وإن شرب كميات كبيرة بعد ممارسة الرياضة يؤدي إلى الإصابة بحالة نقص صوديوم الدم، التي تسبب حدوث التبول والقيء وحتى الوفاة. وعادة بعد شرب الماء بشكل مبالغ وبعد التمرين خطراً للاعبين، خاصة لاعبي المارشونات وممارسو رياضة التحمل، لذا ينصح الرياضيون الذين يشربون الماء بكثرة بعد التمرين بالانتباه في حال شعورهم بالغثاس، أو التقيؤ، أو الارتباك، أو الإجهاد، أو انتفاخ اليدين والقدمين، إذ هذه الأعراض تدل على زيادة شرب الماء.

الحصول على الروتين الفعال عند ممارسة الرياضة

الحصول على روتين رياضي قوي وفعال للغاية من الأمور الصعبة في عالم التمارين الرياضية؛ فمعرفة احتياجات الجسد بشكل مثالي وانتقاء أفضل التمارين المختلفة وإدخالها إلى قائمة الروتين الرياضي لتحقيق أفضل النتائج أمر يحتاج إلى خبرة طويلة في مجال العلم الرياضي، فعلى الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية بلا شك أمر رائع للغاية لكن بالتأكيد الحصول على ميزة اتباع روتين رياضي مثالي ومتكامل شيء لا يقدر بثمن بالنسبة للرياضيين. تؤدي ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية إلى وقاية الأفراد من الأمراض المزمنة، التحسين من الحالة المزاجية، التحسين من العمليات العقلية، تقوية العظام، والتقليل من خطر السقوط عند التقدم بالعمر. سواء كان الفرد يمارس رياضة اليوغا أو رياضة العدو أو رياضة رفع الأثقال التي تعود على الأفراد بالعديد من الفوائد التي لا تعد ولا تحصى؛ لكن كيف سيختار الفرد النشاط الرياضي المناسب له؟ من المهم أن يقوم الأفراد باختيار الطريقة المناسبة لممارسة الرياضة بشكل فردي أو جماعي؛ حيث أن قيام الفرد بممارسة الرياضة لوحده له مزايا معينة، على سبيل المثال؛ عدم الالتزام بوقت محدد، حصول الفرد على وقت لنفسه، والعديد من المزايا الأخرى. ممارسة الرياضة بشكل جماعي لها بعض المزايا على سبيل المثال؛ فرصة قيام الفرد بالتواصل الاجتماعي مع الآخرين، يتلقى الفرد الدعم لممارسة الرياضة بفاعلية، وتعتبر فرصة أكبر للالتزام بممارسة الرياضة. من المهم أن يقوم الفرد بالتحقق من حالة الطقس في المدينة التي يعيش فيها؛ على سبيل المثال إذا عاش الفرد في مدينة يتغير الطقس فيها بشكل ملحوظ كل فصل فمن الممكن أن يقوم الفرد باختيار رياضة تمارس على طول السنة على سبيل المثال ممارسة رياضة الملاكمة، أو كروس فيت، أو أي نشاط رياضي من الممكن أن يمارس طيلة السنة. من المهم أن يختار الفرد أنشطة رياضية تناسب الوقت الذي يملكه؛ فعلى سبيل المثال إذا كان الفرد لا يملك الوقت لممارسة رياضة متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة، فمن الممكن أن يمارس تمارين رياضية مرتفعة الشدة. من المهم أن يقوم الفرد بممارسة أنشطة رياضية تناسب ميزانيته؛ حيث أنه إذا كان الفرد لا يمتلك أي نقود فمن الممكن أن يقوم بممارسة رياضة الجري، رياضة المشي، والعديد من النشاطات الرياضية الأخرى التي لا تكلف الفرد شيئاً، من المهم أن يقوم الفرد باستكشاف جميع الخيارات القريبة المتاحة منه لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة؛ حيث من الممكن أن يجد الفرد نادي رياضي قريب ومناسب له.





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجماعف:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

