

محرز
يزين التشكيلة
المثالية للجولة
السابعة من دوري
أبطال آسيا

www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الإثنين 10 فيفري 2025 الموافق 11 شعبان 1446 هـ العدد: 1161 الثمن: 30 دج



أكد جاهزية الدولة للتمويل والمرافقة
لاستعادة بريق الكرة الصغيرة

الرئيس تبون يأمر بإعادة
هيكلية كرة اليد بطريقة
صحيحة وعصرية

بصم على مساهمته التاسعة مع فينورد هذا الموسم

حاج موسى يستعيد بريقه ويكسر صيام
شهرين عن التهديف

الذئبي

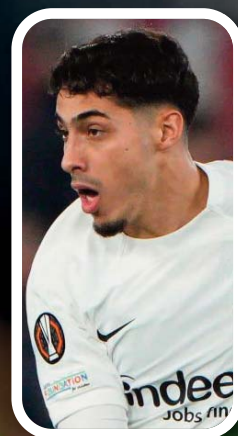
الدولي الهولندي
السابق فينك
يشيد بانتفاضة
نجم "الخضر"



أكد
أن استعادة
حسه التهديفي
خطوة
جيدة

لم يتواجد في قائمة
فرانكفورت أمام غلادباخ
بسبب المرض

شايب يغيب مجددا
وحظوظ مشاركته
في تربص مارس
تتضاءل



اختير رجل اللقاء
بتنقيط 10/10

مسعود
يفتح
سجله
التهديفي مع
"باندير ماسبور"
بـ "هاتريك"



مستقبل
مجهول
ينتظره مع
ناديه ميتز
صفقة
انتقال
قیتون إلى
لوزان
السويسري
تتعرض



بوداوي يتألق
في منصبه الجديد
ويشير ارتياح
بيتكوفيتش

بصم على مساهمته التاسعة مع فينورد هذا الموسم حاج موسى يعود إلى التهديف بعد صيام لمدة شهرين

عاد اللاعب الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى إلى التهديف مجددا بعد صيام طويل وذلك بعدما قاد ناديه فينورد روتردام الهولندي لتحقيق فوز ثمين في الديربي أمام سبارتا روتردام، مساء أول أمس بثلاثية دون رد، ضمن فعاليات الجولة الـ 22 من الدوري الهولندي الممتاز. وسجل متوسط ميدان "الخضر" الذي شارك أساسيا الهدف الثاني لفينورد في الدقيقة 85 بطريقة جميلة بعدما توغل داخل منطقة العمليات وأسكن الكرة في الشباك، ليمنح فريقه هدف الأمان قبل أن يعزز زميله بايكساو النتيجة بهدف ثالث في الوقت بدل الضائع (90+2)، وبهذا استعاد أنيس حاج موسى نشوة التهديف مجددا بعدما صام عن التسجيل لفترة قاربت الشهرين، حيث يعود آخر هدف لتتبع المنتخب الوطني إلى تاريخ 11 ديسمبر الماضي بمناسبة لقاء سبارتا براغ في الجولة السادسة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الأوروبية. وتحصل اللاعب الجزائري على تنقيط جيد في المباراة، حيث نال 7.8 من قبل منصة "سوفاسكور" المختصة في الأرقام والإحصائيات، كثالث أعلى علامة في المباراة.

فينك: "حاج موسى كان سيئا مؤخرا وتسجيله لهدف خطوة جيدة"

وعلى صعيد ذي صلة، أشاد نجم الكرة الهولندية مارسيلو فينك، بعودة حاج موسى إلى مستواه الموهوب بعد ظهوره الباهت في الفترة الماضية، وقال فينك الذي يعتبر من أشد المعجبين لـ "الخضر": "لقد كان أداءه سيئا للغاية في الأسابيع الأخيرة، ولكن هذه كانت خطوة جيدة". مضيفا في تصريحاته لشبكة "espn": بأن حاج موسى أظهر بعضا من إمكانياته التي جعلته حديث العام والخاص في هولندا قائلا "بعد ما نشتر سيني، تم ذكره في كل مكان وربما ينتقل إلى ناد كبير. وهناك رأينا بعضا من حاج موسى في فينيس مرة أخرى"، وواصل: "إذا طارد شخصا بسرعة وحافظ على البساطة، فهو في الواقع لا يمكن الدفاع ضده" قبل أن يختم "لم تشاهد ذلك كثيرا مؤخرا. لقد شاهدت ذلك اليوم مع ذلك الهدف، كانت لحظة صغيرة". وعلى عكس فينك، أكد الدولي الهولندي الآخر كريم الأحمد أن حاج موسى لم يظهر بالشكل المطلوب، رغم تمكنه من التسجيل بعد صيام لمدة شهرين "اليوم كان سيئا أيضا كانت هذه خطوة جيدة، لكن في النصف الأول كانت لديه العديد من التحركات الفاشلة". وجدير بالذكر، أن حاج موسى (22 سنة)، رفع رصيده إلى 9 مساهمات تهديفية في الموسم الجاري 2024-2025، بتسجيله لـ 7 أهداف وتمريرتين حاسمتين خلال 26 مباراة خاضها مع فينورد في جميع المسابقات.

عبد المجيد

أكد على ضرورة التدارك أمام رين

مانندي؛ "أسبوع صعب مر علينا ولا أشعر أنني افقدت للثقة"

عبر الدولي الجزائري عيسى ماندي عن أسفه الشديد بعد الهزيمة الجديدة التي تلقاها رفقة ناديه ليل، وهذه المرة على يد فريق لوهافر متذيل ترتيب الدوري الفرنسي، مؤكدا أن فريقه يمر بفترة صعبة، تستدعي بذل جهود إضافية من أجل الخروج سريعا من فترة الفراغ، والبدء بمباراة رين الأسبوع المقبل. وتعرض ليل لهزيمة قاسية على ميدانه "بيير موراي" أمام صاحب المركز الأخير لوهافر بنتيجة (2-1)، لحساب الجولة 21 من "الليغ 1"، في مباراة شهدت مشاركة نجم "الخضر" بجميع أطوارها، وهي الخسارة الثانية لنادي ليل في ظرف أسبوع بعد نكسة الخروج من الدور 16 لمسابقة كأس فرنسا بركلات الترجيح وعلى ملعبه، على يد "دانكيرك" الناشط في "الليغ 2"، وفي هذا الخصوص، قال ماندي في تصريحات نقلها موقع "le petit lillois" المقرب من فريقه: "إنه أسبوع صعب بالنسبة لنا. يتعين علينا أن نتعلم الدروس من هذا، حتى نكون أقوى في المواعيد المقبلة". وأضاف: "قدمنا أداء ضعيفا أمام لوهافر وافتقدنا للتركيز وقوتنا، من الواضح أن الأمور لا تسير بالشكل الصحيح"، قبل أن يؤكد بأنه لا توجد مشاكل داخل نادي ليل، مشيرا إلى أنه ينبغي إعادة الحسابات وتصحيح الأخطاء، معتبرا أن ليل يمر بفترة فراغ عادية، رافضا أن تطول وقال: "يجب علينا أن نظل متفائلين وننظر إلى ما نحن قادرون على فعله. واعتقد أننا قادرون على القيام بأشياء خلال بقية الموسم". ورد ماندي على سؤال حول تراجع مستوياته في بداية العام الجاري 2025، نافيا ذلك ومشددا على أن الأمر يتعلق بالفريق ككل، وأضاف: "لا أعتقد أنني أفقدت للثقة، الفريق كله يمر بفترة صعبة، وسنحاول تداركها في أقرب وقت"، وختم بالتأكيد على ضرورة استعادة التوازن خلال مباراة رين الأحد المقبل: "لا ينبغي أن يكون هذا بمثابة انتكاسة، لكن يتعين علينا أن نتعلم ونذهب إلى رين لاستعادة ديناميكية الانتصارات الأسبوع المقبل".

نصب نفسه رجل المباراة

بوداوي يتألق ويساهم في فوز نيس على لانس

يواصل الدولي الجزائري هشام بوداوي عروضه القوية مع ناديه نيس، بعدما قاد لفوز مهم على نادي لانس (2-0)، أول أمس، ضمن الجولة 21 من الدوري الفرنسي، وينصب نفسه أفضل لاعب في المباراة بفضل أدائه الرائع. وشارك نجم "الخضر" أساسيا، قبل أن يترك مكانه في الدقيقة 90 لزميله الدولي المصري محمد عن المنعم، حيث ترك هشام بوداوي بصمته في المواجهة، بعدما تحصل ضرب جزاء في الدقيقة 10، إثر تعرضه للعرقلة من مدافع الخصم، ترجمها زميله غاتان لايورد لهدف السبق، قبل أن يضيف جوناثان كلوس الهدف الثاني في الدقيقة 64، وبهذا تجاوز نيس نكسة الخروج المبكر من كأس فرنسا، بعدما تعرض لهزيمة مدوية أمام نادي ستاد بريوشين يوم الأربعاء الماضي، ويصعد إلى الجنوب الفرنسي إلى المركز الثالث في الترتيب العام برصيد 37 نقطة بفارق الأهداف عن موناكو. ونصب متوسط ميدان المنتخب الوطني هشام بوداوي، نفسه رجل المباراة بفضل تحركاته ودفاعيا وهجوميا، حيث تحصل على أفضل علامة (10/8) من طرف موقع "hommedumatch" الفرنسي، بالنظر للإحصائيات المميزة التي سجلها في هذه المباراة.

عبد المجيد

مستقبل مجهول ينتظره مع ناديه ميتز

صفقة انتقال قيتون إلى لوزان السويسري تتعثّر

تلقى اللاعب الدولي الجزائري كيغن قيتون صفقة قوية خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة وذلك بعد فشل صفقة انتقاله إلى نادي لوزان السويسري. ومن المقرر أن يواصل الظهير الأيمن لـ "الخضر" مشواره مع ناديه أف سي ميتز الناشط في الدرجة الثانية الفرنسية إلى نهاية الموسم وذلك بعد سقوط صفقة انتقاله إلى الدوري السويسري في الماء في آخر المطاف. وبحسب معلومات من الصحفي سمير جبلي على حسابه الرسمي على منصة "أكس"، فإن قيتون كان من المقرر أن يوقع مع لوزان، الذي يحتل حاليا المركز الرابع في الدوري السويسري، حيث كانت عملية النقل تسير على الطريق الصحيح، وإضفاء الطابع الرسمي عليها لم يكن سوى مسألة أيام. لكن خلافا لكل التوقعات، تراجع النادي السويسري، وألغى الاتفاق الذي أبرمه مع ميتز، بحسب المصادر ذاتها. وبهذا تلقى المدافع الدولي الجزائري صدمة قوية في ظل وضعيته الحالية مع ناديه ميتز، خاصة مع تهميشه من قبل مدرب الفريق خلال الموسم الكروي الجاري، حيث اكتفى قيتون بالمشاركة في 8 مباريات فقط في "الليغ 2"، بمجموع 210 دقائق فقط، فيما غاب عن جل مباريات الفريق وخاصة في بداية الموسم بسبب قراره في مغادرة ميتز الصيف الماضي، وقد يؤدي فشل انتقاله الآن إلى تعقيد وضعه، حيث كان يأمل في العثور على وقت للعب وبعث مشواره في فريق آخر، على أمل العودة مجددا إلى صفوف "الخضر". ومع استمرار غيابه عن الملاعب، فإن فرصه في العودة إلى المنتخب الجزائري تصبح أكثر تعقيدا، لا سيما في ظل المنافسة القوية على مركز الظهير الأيمن بين محمد فارسي ويوسف عطال.

لم يتواجد في قائمة فرانكفورت
أمام غلادباخ بسبب المرض

شايبى يغيب مجددا وحظوظ مشاركته في تربص مارس تتضاءل

يواصل اللاعب الدولي الجزائري فارس شايبى وضعيته الصعبة مع ناديه إنترأخت فرانكفورت الألماني، منذ بداية الموسم الجاري، حيث غاب متوسط ميدان "الخضر" مجددا عن لقاء فريقه أمام بوروسيا مونشنغلادباخ (1 - مساء أول أمس، ضمن فعاليات الجولة الـ 21 من "البوندسليغا". وكشفت مصادر صحفية ألمانية، بأن شايبى لم يتواجد في قائمة فرانكفورت بسبب معاناته من المرض، ليغيب بذلك عن المباراة الثانية على التوالي، وذلك بعدما بقي حبيس دكة الاحتياط في مواجهة فولفسبورغ الذي يضم الدولي الجزائري الآخر محمد الأمين عمورة في الجولة الماضية. وتراجعت مكانة فارس شايبى في تشكيلة مدرب دينو توبمولر منذ بداية الموسم الجاري بشكل كبير، حيث اكتفى اللاعب السابق لنادي تولوز بالمشاركة في 16 مباراة في "البوندسليغا" منها 6 فقط كأساسي، وهي حصيلة ضئيلة جدا تعكس أرقامه الباهتة مع الفريق، وهو الذي سجل هدفا وحيدا فيما لم يقدم أي تمريرة حاسمة. وفي ظل الوضعية الحالية التي يعيشها فارس شايبى، تضاعفت فرصه في المشاركة خلال التربص المقبل لـ "محاربي الصحراء" شهر مارس المقبل، تحسبا لمواجهة بوتسوانا وموزمبيق في الجولة الثانية الخامسة والسادسة من تصفيات مونديال 2026، ورغم أن بيتكوفيتش كان قد تزامن مع اللاعب خلال آخر تربص بتوجيه الدعوة له كنوع من الدعم المعنوي بسبب ما كان يعيشه مع إنترأخت فرانكفورت إلا أن تواجده مع "الخضر" الشهر المقبل يبقى أمرا مستبعدا جدا خاصة وأن المدرب السويسري يراهن على الاستفادة من أفضل العناصر المتاحة من أجل تحقيق الهدف الرئيسي بضمان الفوز والاقتراب خطوة أخرى نحو التأهل إلى المونديال.

عبد المجيد



بن عطية يحذر غويري ويكشف سبب رحيل بن ناصر عن "ميلان"

وجه المدير الرياضي فريق أولمبيك مارسيليا، مهدي بن عطية، رسالة شديدة اللهجة لمهاجمه الجزائري، أمين غويري، المنتقل حديثا إلى نادي الجنوب الفرنسي، مطالبا إياه بالثبات في الأداء والالتزام بمسؤولياته. وقال بن عطية في تصريحات لصحيفة "ليكيب" الفرنسية: "لقد تحدثنا مع أمين قبل وصوله إلى مارسيليا، ثم جلست معه في اليوم التالي لتوقيع عقده لمدة نصف ساعة، وكان حديثنا كله عن هذا الأمر تحديدا". وأضاف: «قلت له بالمهوية التي تمتلكها، لن أقبل أبدا أن تقدم مباراة رائعة ثم تليها مباراة متوسطة. لا يمكن أن تفرض على نفسك هذه الحدود». من جهته، كشف بن عطية الذي يقوم بعمل كبير منذ مجيئه إلى "لوان"، الأسباب الحقيقية التي دفعت بين ناصر إلى اتخاذ قرار الرحيل عن ميلان و الانضمام لأولمبيك مارسيليا في اليوم الأخير من سوق الانتقالات الشتوية المنقضية. وكان بن ناصر التحق بمارسيليا خلال آخر يوم من الميركاتو الشتوي الماضي، على شكل إعارة مع خيار الشراء مقابل 15 مليون يورو، قادمًا من ميلان الإيطالي وأوضح مهدي بن عطية لجريدة لكانب عن التعاقد مع إسماعيل بن ناصر قائلا: «لقد فقد بعض الاحترام في ميلان وبدأت الأمور تتغير بالنسبة له هناك، إسماعيل أراد أن يتم معاملته بشكل مختلف وأنا إغتنمت هذه الفرصة». مع هذه المغامرة الجديدة في الدوري الفرنسي، يتمتع إسماعيل بن ناصر بفرصة جديدة لإعادة بعث مسيرته وإسكات كل المنتقدين والشكوك التي أغلقت كاهله في ميلان.

وسيم

شارك بديلا لمدة 7 دقائق أمام "بلاكبيرن روفرز"

آيت نوري يتأهل إلى ثمن نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي

تأهل الدولي الجزائري، ريان آيت نوري، رفقة ناديه وولفرهامبتون لدور الـ 16 من بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، عقب الفوز الثمين الذي حققه على مضيفه بلاكبيرن روفرز، بثنائية نظيفة في اللقاء الذي جمع الفريقين، أمس الأحد، في الدور الرابع للمنافسة. وشارك آيت نوري بديلا في تشكيلة الـ 11، حيث، أقحمه مدربه فيكتور بيريرا، في الدقيقة 83 مكان زميله سيميدو وحينها كان وولفرهامبتون متقدما في النتيجة بهدفين حملا توقيع كل من جواو غوميس في د 33 و كونا د 34. حصد ريان آيت نوري تنقيط (6.3) من أصل 10 حسب مؤشرات منصة سوفاسكور المختصة في إحصاءات كرة القدم. تجدر الإشارة، شارك ريان آيت نوري، في 26 مباراة بمختلف المسابقات سجل خلالها أربعة أهداف وقدم خمس تمريرات حاسمة، بواقع 2123 دقيقة لعب، في حين تبلغ قيمته السوقية 35 مليون أوور حسب موقع ترانسفير ماركيت الألماني.

وسيم

اختير رجل اللقاء بتنقيط 10/10

مسعودي يفتح سجله التهديفي مع "بانديرماسبور" بـ "هاتريك"

تمكن المهاجم الجزائري، بلال مسعودي، من افتتاح عدادته التهديفي في الدوري التركي (القسم الثاني)، حينما قادر فريقه بانديرماسبور للفوز على ضيفه سانسليور فاسبور بثلاثية نظيفة، في اللقاء الذي جمعهما، أمس الأحد، برسم الجولة 23 من البطولة.

واستطاع مسعودي المعار من كورتريك البلجيكي، من توقيع أول "هاتريك" له هذا الموسم في ثاني مباراة له مع بانديرماسبور، وذلك في الدقيقتين 5، 67، قبل أن يختتم المهرجان التهديفي بتوقيع الثالث عند د 90+5 من علامة ركلة جزاء. ونال المهاجم الجزائري، أفضل تنقيط في المقابلة، بعد حصوله على تنقيط 10 من 10 من طرف منصة "سوفاسكور" المختص في أرقام وإحصائيات كرة القدم. وبهذا الفوز، ارتقى بانديرماسبور إلى المركز الخامس برصيد 37 نقطة جمعها من أصل 23 مباراة في الدوري التركي (10 انتصارات و 7 تعادلات و 6 هزائم). جدير بالذكر، التحق بلال مسعودي بنادي تكسوت بانديرماسبور التركي، على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية قادمًا من كورتريك البلجيكي.

وسيم



محرز يزين التشكيلة المثالية للجولة السابعة من دوري أبطال آسيا

كشف الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، أمس الأحد، عن التشكيل المثالي للجولة السابعة لمنطقة الغرب لمنافسات مرحلة الدوري بمسابقات دوري أبطال آسيا للنخبة 2024-2025. وتصدر النجم الجزائري، رياض محرز، لاعب أهلي جدة السعودي، تشكيلة الأفضل في الجولة السابعة والأخيرة من دوري أبطال آسيا. تفوق محرز بشكل لافت في دوري أبطال آسيا للنخبة هذا الموسم، حيث يعد اللاعب الأكثر تقدما للمساهمات التهديفية بواقع 10 مساهمات. أشعل، رياض محرز، حماسة جماهير الأهلي السعودي، بقدرة الفريق على الحصول على بطولة دوري أبطال آسيا للنخبة، إذ يطمح محرز، لقيادة الأهلي إلى التتويج بلقب دوري أبطال آسيا للنخبة هذا الموسم. يذكر، بأن رياض محرز، لعب هذا الموسم في 27 مباراة بمختلف المنافسات مع الأهلي، سجل خلالها 9 أهداف وقدم 12 تمريرة حاسمة وسيم

فيما حقق استوريل برايا
الفوز على بوافيستا

غيتان يشارك لمدة 67 دقيقة وينال ثاني أفضل تنقيط

واصل فريق استوريل برايا، صحوته في الدوري البرتغالي، حينما حقق فوزا بثنائية مقابل هدف أمام ضيفه بوافيستا، في المباراة التي جمعت بينهما، أمس الأحد، على ملعب أنتونيو كويمبرا دا موتا، ضمن منافسات الجولة 21 من عمر الدوري البرتغالي الممتاز. المباراة عرفت مشاركة،

غيتان، أساسيا من جانب استوريل برايا ولعب لمدة 68 دقيقة قبل أن يقوم

مدربه باستبداله بزميله خاندرو أوريلانا، وخلال الدقائق التي شارك فيها، قدم الجناح الجزائري مستوى جيد، حيث، منحه موقع هوسكورد ثاني أفضل تقييم من جانب استوريل برايا، إذ نال تنقيط 7.3. وحقق استوريل برايا، فوزه الخامس على التوالي، ليبقى في المركز السابع في جدول الترتيب برصيد 30 نقطة. يشار، أن رفيق غيتان عاد إلى صفوف استوريل برايا، خلال نافذة الانتقالات الشتوية الماضية، بعد فترة إعارة استمرت نحو 4 أشهر فقط إلى نادي سبورتنغ براغا.

وسيم





بعد الإقصاء المبكر من رابطة الأبطال الإفريقية

شباب بلوزداد يضيق "السوبر" ولا بديل عن البطولة لإنقاذ الموسم

خيب نادي شباب بلوزداد آمال جماهيره بعد تضيق التتويج بلقب الكأس الممتازة لموسم 2024-2025، إثر الخسارة القاسية أمام مولودية الجزائر بركلات الترجيح، في اللقاء الذي احتضنته ملعب 5 جويلية الأولمبي سهر أول أمس. وفشل "أبناء لعقبة" في التتويج بلقب كأس السوبر أمام الغريم مولودية الجزائر بالرغم من الانتفاضة التي حققها الفريق بقيادة المهاجم أيمن محيوض الذي تمكن من تسجيل ثنائية كاملة في الشوط الثاني قبل أن تبتسم ركلات الترجيح في النهاية للمنافس (3-4). وجاءت خيبة "السوبر" بعد أيام قليلة فقط من تكسة الإقصاء من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية بالرغم من أن المنافسة الإفريقية كانت تعتبر هدفا رئيسيا لإدارة مهدي رابحي خلال الموسم الكروي الجاري، لتزداد الأمور تعقيدا بالنسبة لمسؤولي شباب بلوزداد في ظل مطالب عشاق اللونين "الأحمر والأبيض" برحيل الإدارة الحالية وفي مقدمتها رابحي محمدين إياه مسؤولية النتائج المخيبة وعجزه عن استقدام لاعبين في مستوى الفريق سواء خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية أو الميركاتو الشتوي المنصرم. وعلى صعيد ذي صلة، شدد أنصار الشباب على ضرورة تدارك خيبة الكأس الممتازة وذلك من خلال الثأر رياضيا من نادي مولودية الجزائر خلال مواجهة التي ستجمع الطرفان يوم 16 فيفري الجاري في الدور 16 من منافسة كأس الجزائر بملعب 5 جويلية الأولمبي، حيث سيكون الدربي بمثابة نهائي جديد بين الطرفان لمواصلة المغامرة في الكأس والإبقاء على حظوظهما قائمة في التتويج. فضلا عن كأس الجزائر، سيكون أشبال المدرب الجديد سعد راموفيتش على موعد مع تحد كبير وذلك من خلال تحقيق النتائج المرجوة في مرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى، على أمل التتويج بلقب البطولة الغائب عن خزائن الفريق الموسم الماضي، وأنهى الشباب مرحلة الذهاب في وصافة الترتيب بـ 26 نقطة خلف البطل الشتوي المولودية بطارق نقطتين، وهو ما يجعل حظوظ الفريق قائمة في التنافس بقوة لاستعادة لقب البطولة.

سمير حوحو: "لم نحقق بداية موفقة وأشكر اللاعبين على المردود الذي قدموه"

عبر المدرب المساعد لنادي شباب بلوزداد سمير حوحو عن حركته الكبيرة بعد خسارة لقب كأس السوبر أمام نادي مولودية الجزائر، مبرزا أن بداية الفريق لم تكن موفقة بعد تلقيه ثنائية بعد 34 دقيقة فقط، وقال حوحو في تصريحاته عقب نهاية الدربي "شاهدنا مباراة في القمة، و الدربي أوفى بكل وعوده"، مضيفا "فيما يخص شباب بلوزداد، فلم نحقق بداية موفقة بتلقينا هدفين إثر خطاين في التمرركز مما أثر قليلا على التشكيلة، إلا أننا تمكنا من العودة في النتيجة بفضل مجهودات اللاعبين والعزيمة التي تحلوا بها في الشوط الثاني والذي خلاله سيطرنا نوعا ما على المجريات مقارنة مع المولودية التي ركزت على المرتدات"، واختتم "أشكر عناصرنا على العودة القوية والمردود الكبير الذي قدموه. وأهني المولودية على هذا التتويج".

المدرّب الجزائري أولوية لخلافة الفرنسي فرانك دوما

بن شيخة يتلقى عرضا من مودرن سبورت المصري

يقترّب المدرب الجزائري عبد الحق بن شيخة من خوض تجربة تدريبية في الدوري المصري، من بوابة نادي مودرن سبورت خلال الأيام القليلة المقبلة. وكشفت تقارير صحفية مصرية أمس، بأن المدرب الجزائري يعتبر أولوية بالنسبة لمسؤولي نادي مودرن سبورت، للإشراف على عارضته الفنية خلفا للتقني الفرنسي فرانك دوما الذي لم يستطع قيادة الفريق إلى بز الأمان، حيث يحتل الفريق المرتبة الأخيرة بسبع نقاط بعد مرور 12 جولة، إذا فاز الفريق بلقاء واحد فقط وتعادل في أربعة وخسر سبع المباريات الأخرى، آخرها أمام الأهلي المصري بنتيجة 1-3، ومن جانبه، أكد الإعلامي المصري، أكد الإعلامي خالد الغندور، عن وجود مفاوضات جارية بين مسؤولي نادي مودرن سبورت برئاسة وليد دعيس، مع بن شيخة، لتولي زمام العارضة الفنية للفريق خلفا لفرانك دوما، وأوضح المصدر خلال برنامج "ستاد المحور"، أنه تم الاتفاق مع المدرب الجزائري وأن الإعلان الرسمي عن تعيينه على رأس فريق مودرن سبورت سيكون خلال ساعات. وبقي عبد الحق بن شيخة خلال الفترة الأخيرة دون ناد، بعدما أعلن استقالته من تدريب شبيبة القبائل في 3 جانفي الماضي، وشكلت الاستقالة في ذلك الوقت مفاجأة كبرى لجماهير الفريق، بسبب طريقة رحيله، هذا فضلا عن رفضه عدة عروض تدريبية في الرابطة المحترفة الأولى وأبرزها نادي شباب بلوزداد، لكنه يفضل خوض تجربة خارج الجزائر، خاصة وأن عدة أندية مغربية وخليجية طلبت خدماته.

سفيان ع

التونسي بن يحيى حظي بإشادة كبيرة بعد التتويج أمام بلوزداد

"الشناوة" يحتفلون بالسوبر ويраهنون على لقب البطولة

أكد فريق مولودية الجزائر عودته القوية على الساحة الوطنية، بعدما أحرز لقب الكأس الممتازة على حساب فريق شباب بلوزداد أول أمس، في مباراة شهدت سيناريو مجنون طيلة مجرياتها التي انتهت على وقع التعادل الإيجابي (2-2)، قبل أن يحتكم الفريقان لركلات الترجيح التي ابتسمت لـ"العميد". وأضاف نادي مولودية الجزائر لقباً جديدا لخزائنه، ويتعلق الأمر بكأس "السوبر" الرابعة في تاريخه، بعد سنوات 2006 أمام شبيبة القبائل (1-2)، و2007 أمام وفاق سطيف (0-4) و2014 على حساب اتحاد الجزائر (1-0)، ويكون بذلك حاملا للرقم القياسي كأثر فريق جزائري تتويجا بهذه المنافسة، قبل اتحاد الجزائر وشباب بلوزداد وفاق سطيف الذين يمتلكون لقبين، فيما يحوز شبيبة القبائل واتحاد الشاوية ورائد القبة واتحاد بلعباس. ويحمل هذا التتويج رمزية كبيرة لعميد الأندية الجزائرية، ومن عدة نواحي، أبرزها أنه جاء على حساب الجار شباب بلوزداد الذي سيطر على آخر مواجهتين بالفوز في نهائي كأس الجمهورية الموسم الماضي وكذلك في بطولة الموسم الحالي، ليأثر أبناء باب الوادي رياضيا، كما أن اللقب يعتبر الثاني في ظرف حوالي 7 أشهر بعد لقب البطولة للموسم الماضي 2023/2024، ما يؤكد أن الفريق في الطريق الصحيح وحصل تقدير كبير داخله خلال العامين الماضيين. رغم الهزات التي صادفته في الأونة الأخيرة، وبعض المشاكل، على غرار إقالة المدرب أمير باتريس يوميل في وقت حساس. وجاء الاستنجاد بالمدرّب التونسي خالد بن يحيى الذي عرف كيف يعيد الفريق إلى الطريق الصحيح، محققا أرقاما مميزة في 10 لقاءات، حيث سجل 6 انتصارات وأربع تعادلات وسجل خال من الهزائم، كما قاد النادي العاصمي للتأهل إلى ربع نهائي رابطة أبطال إفريقيا وطلا شتويا، قبل أن يتوج بكأس "السوبر"، وهو ما يؤكد بأن الاختيار كان صائبا. ورغم الأمور الإيجابية، إلا أن جماهير "العميد" تنتظر المزيد من الفريق المقبل على تحديات كبيرة، بداية بالحفاظ على لقب البطولة بالرغم من صعوبة المهمة مقارنة بالموسم الماضي، مروراً بالذهاب بعيدا في رابطة الأبطال، خاصة مع تدعيم التشكيلة باللاعبين بانغورا ويوسعيد.

سفيان ع

الدور الـ 16 لكأس الجزائر.. اتحاد العاصمة - نجم مقرة

"سوطارة" تواجه مقرة وعينها على ربع النهائي

تتواصل فعاليات الدور 16 من منافسة كأس الجزائر 2025 اليوم، بإجراء مباراة اتحاد الجزائر الذي يستقبل نجم مقرة، على ملعب 5 جويلية الأولمبي، بداية من الساعة 19:00 مساء، في صدام آخر بين فريقين ينشأ عن الرابطة المحترفة الأولى. وبعد أن أنهى اتحاد الجزائر مرحلة الذهاب من بطولة الرابطة الأولى "موبيليس" على منصة التتويج، عقب فوزه العريض يوم الأربعاء الفارط على اتحاد خنشلة (0-3)، على أرضية ميدان ملعب نيلسون ماندبلا ببراق، سيستقبل نادي "سوطارة" نادي نجم مقرة صاحب المركز الرابع عشر في ترتيب البطولة المحترفة. ورغم أن كل الترشيحات ترجح كفة أصحاب الزي "الأحمر والأسود"، إلا أن "النجم" سينتقل إلى الجزائر العاصمة للعب بكل ما يملك من إمكانيات ويأمل في تحقيق المفاجأة، حتى وإن كان هدفه الرئيسي يبقى البقاء ضمن قسم النخبة. وستكون هذه المباراة هي الأخيرة للمدرّب التونسي، نبيل معلول، على دكة نادي اتحاد الجزائر، وسيخلفه البرازيلي ماركوس باكيوتا، الذي يعود إلى البطولة الجزائرية بعد فترتين قضاهما على رأس العارضة الفنية لشباب بلوزداد والذي توج معه بالبطولة والكأس. وتأهل اتحاد الجزائر إلى هذا الدور من المسابقة الشعبية بفوزه على أولمبيك مقران (الرابطة الثانية) بنتيجة 6-0، بينما فاز نجم مقرة على متصدر مجموعة وسط شرق للرابطة الثانية مستقبل الرويسات 1-0 بعد الوقت الإضافي. يذكر أن الفائز في هذه المباراة، سيلعب خارج قواعده أمام راند القبة (الرابطة الثانية) يوم الأحد 23 فيفري بملعب بن حداد بالقبة على الساعة (19:00).

شبيبة القبائل

بن زايد يغادر "الكناري" نحو السويدي حلي الليبي

قرر موسى بن زايد لاعب نادي شبيبة القبائل مغادرة الفريق بشكل رسمي والانتقال إلى الدوري الليبي خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، وكشفت مصادر مقربة من بيت النادي القبائلي أن بن زايد اتفق مع إدارة الرئيس الهادي ولد علي على مغادرة الفريق بعد تلقيه عرضا من نادي السويدي حلي الليبي، وهو العرض الذي تجاوبت معه إدارة "الكناري" وفتحت له أبواب الرحيل. وسافر بن زايد يوم أمس، إلى ليبيا من أجل وضع النقاط على الحروف وترسيم تعاقد مع السويدي حلي في تجربة هي الأولى من نوعها بالنسبة للاعب. وبمغادرة بن زايد موسى، أرفع عدد اللاعبين المسرحين في فترة التحويلات الشتوية الأخيرة إلى 5 لاعبين، ويتعلق الأمر بكل من عجوط لونس، معطى الله، كانوتي وواتارا، فيما قامت الإدارة بتعزيز صفوف الشبيبة بثلاثية أسماء، وهم كل من بن شاعة، بوجمعة واللاعب الروسي إيفان إيفانتياف.

سفيان ع

ترأس أمس، رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون القائد الأعلى للقوات المسلحة وزير الدفاع الوطني، اجتماعا لمجلس الوزراء تناول العديد من الملفات والقضايا أبرزها وضعية الرياضات الجماعية ورياضة النخبة. وكشفت رئاسة الجمهورية في بيان لها عبر صفحتها الرسمية تعليماتا لرئيس تبون بضرورة إعادة هيكلة كرة اليد الجزائرية التي سجلت مشاركة مخيبة في كأس العالم الأخيرة 2025، مضيفا: «أمر السيد الرئيس، بإعادة بناء رياضة كرة اليد بطريقة علمية صحيحة وعصرية مع مختصين بما فيهم الأجانب» وتابع ذات البيان «مؤكدًا جاهزية الدولة للتمويل والمراقبة لاسترجاع فريق كرة اليد الجزائرية». وكانت السلطات العمومية دعت وزير الرياضة وليد صادي قبل أيام إلى الإسراع في عقد الجمعية العامة والجمعية الانتخابية للاتحادية، وذلك بعد خيبة الأمل التي خلفها الخروج المبكر للمنتخب الوطني لكرة اليد من الدور الأول لبطولة العالم الأخيرة. ودعت السلطات العمومية، وزير الرياضة، بعد استقالة رئيسة الاتحادية، إلى الإسراع في عقد الجمعية العامة والجمعية الانتخابية في الأجل المحددة، وفقا للقوانين الأساسية للاتحادية الجزائرية لكرة اليد، مع تقديم تقرير مفصل حول تسيير الاتحادية ومشاركة المنتخب الوطني في كرة اليد في البطولة العالمية. كما وجهت السلطات العمومية، وزير الرياضة بالعمل على تحديد سياسة رياضية تنموية شاملة تخص كل الرياضات الجماعية والفردية، مع ترقية الرياضة المدرسية والجامعية، تنفيذًا لتعليمات السيد رئيس الجمهورية القاضي بإعادة الاعتبار لرياضة المدرسة التي كانت الخزان الحقيقي لاكتشاف المواهب الناشئة والأبطال الذين رفعوا الراية الوطنية على الساحات القارية والدولية.

مهدي



أكد جاهزية الدولة للتمويل والمراقبة لاستعادة فريق الكرة الصغيرة

الرئيس تبون يأمر بإعادة هيكلة كرة اليد الجزائرية بطريقة صحيحة وعصرية



لجنة لأواسط "ج30 الجزائر": مشاركة 22 لاعبا جزائريا الدورة الدولية للتنس

يشارك 22 لاعبا جزائريا (10 ذكور و12 إناث) في الدوريتين الدوليتين للأواسط "ج30"، المقررتين ما بين 17 فيفري و1 مارس 2025، ببنادي التنس بياش جراح (الجزائر العاصمة)، حسبما أعلنه المنظّمون. ويشارك عند الذكور، كانيل شوب، أريس بهلول، ناصر غولي، ساين ميغاري ومحمد شكيب ويدخلون مباشرة في الجدول النهائي، فيما يخوض زملاؤهم، وصيل مداني، بنيس العايب، فارس بلعمري، علي سامي حمر العين وزكرياء محمد عبيدات التنسيقات. ونفس الشيء بالنسبة للإناث، حيث تدخل، مليسة ريم بن عمر كرفاخ، هدى بن عمر، كوشر عبيدات، لبديا ارزقي، لبديا ارزقي ولينا لاميس بن زاوي مباشرة في جدول النهائي، بينما تمر كل من، نورة ياشورن، مريم بوعويونة، ندى نهال شعبان، ندى بوشامة، مريم عبادة ورحيل عريب، عبر التنسيقات. ومن المقرر أن يشارك في المنافستين اللتين تجريان على أرض ترابية، لاعيون من فرنسا، إيطاليا، إسبانيا، بريطانيا العظمى، كندا والولايات المتحدة الأمريكية. ويجري جدول النهائي للدورة الأولى من 17 إلى 22 فيفري الجاري، بينما تقام الدورة الثانية في الفترة ما بين 24 فبراير و1 مارس.

مهدي

درجات / طواف الجزائر 2025:

فوز الجزائري حمزة ياسين بالمرحلة الأولى

فاز الدراج الجزائري حمزة ياسين (مدار بروسكيلينغ تيم)، أمس الأحد، بالمرحلة الأولى من طواف الجزائر، والتي جرت بين قالمة وقسنطينة (شرق) على مسافة تقدر بـ 103 كلم. وأنهى الجزائري السباق، في ظرف 2س51د13ج، متفوقا على مواطنه محمد نجيب عسال من مولودية الجزائر والايثريي مايكليي ميلكياس بنفس الوقت. وفي أجواء مناخية وتنظيمية جيدة، دخل الدراجون الـ 85 المشاركون في النسخة الـ 25 من طواف الجزائر للدراجات، غمار المنافسة من أمام مقر المجلس الشعبي الولائي لولاية قالمة. بالإضافة إلى القميص الأزرق الخاص بالفائز بالمرحلة الأولى، أحرز حمزة ياسين أيضا القميص الأخضر لأحسن متسابق، القميص الأحمر لأفضل جزائري والقميص الأصفر لرائد الطواف. أما القميص المنقط لأفضل متسابق، فعاد للدراج الايثريري بيهان ميهرون، بينما خطف مواطنه مايكليي ميلكياس القميص الأبيض الخاص بأحسن دراج شاب (أقل من 23 سنة).

مهدي

الجائزة الكبرى لساقية سيدي يوسف:

فوز الاريتيري مايكلي ميلكياس بالسرعة النهائية

فاز الدراج مايكلي ميلكياس من المنتخب الوطني الاريتيري، بالسرعة النهائية سباق الجائزة الكبرى لساقية سيدي يوسف الذي جرى يوم السبت على مسافة 122 كلم، ما بين ساقية سيدي يوسف ومدينة قالمة، في إطار الطبعة الـ 25 لطواف الجزائر 2025. وقطع مايكلي ميلكياس مسافة السباق في ظرف 3س0ج09م. أمام الدراجين الجزائريين، ياسين حمزة (فريق "مدار بروسكيلينغ تيم") ومحمد نجيب عسال من مولودية الجزائر وهو الزمن الذي سجله ثلاثي المقدمة. وشارك في سباق الجائزة الكبرى لساقية سيد يوسف، 80 دراجا يمثلون 14 فريقا.

مهدي

أولمبيك أقبو يتأهل إلى ثمن نهائي كأس الجزائر

اقتطع نادي أولمبيك أقبو بطاقة التأهل إلى الدور ثمن النهائي لكأس الجمهورية بعد تغلبه على ضيفه مستقبل شباب أرزيو بهدف دون رد ضمن فعاليات الدور الـ 16 من المنافسة. وجرت المباراة، أمس لمعبل الوحدة المغاربية بجاية، وانتهت بهدف يتيم لصالح أصحاب الأرض بواسطة غربي. ليتخلق بذلك أقبو ببقية الأندية المتأهلة إلى الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر. وسيوافه أبناء بجاية، يوم 22 فيفري الجاري، في الدور ثمن النهائي لمولودية البيض، الذي تأهل على حساب النادي الرياضي لبلدية تقرت.

جميع مباريات الدور ثمن النهائي في ملاعب محايدة تحددها القرعة. مهدي

ألعاب القوى / ملتقى ميتر داخل القاعة:

سليمان مولا يسجل ثالث أحسن نتيجة عالمية في سباق 800م للسنة

سجل العداء الجزائري سليمان مولا، اختصاصي المسافات نصف الطويلة، ثالث أحسن نتيجة عالمية في سباق 800م داخل القاعة لسنة 2025 في ثاني سباق له، بعدما حقق، مساء أول أمس في ملتقى ميتر (فرنسا)، المرتبة الأولى أدقيقة و45 ثانية 11 جزء من المائة. وعاد المركز الثاني في هذا السباق للعداء الكيني نواه كيبات بزمن قدره 1د45ث و19ج، فيما فاز بالمركز الثالث البريطاني ايليوت غيلز كيني بزمن قدره 1د45ث و89ج. وتعد نتيجة مولا أيضا بمثابة رقم طيني جديد في اختصاص الـ 800م وهو المتعود على التنافس في الهواء الطلق، حيث يعد سباق ملتقى ميتر داخل القاعة الثاني له في مشواره التنافسي مركزه الثالث (1د و45ث و50ج) في تجمع أوسترافا الذي جرى الثلاثاء الماضي فينتكوفيتشي بجمهورية التشيك. ومعلوم، أن سليمان مولا، ابن مدينة دراج بن خدة بتيزي وزو والبالغ من العمر 26 سنة، كان قد عان السنة الماضية من إصابات أثرت سلبا على مردوده ونتاجه في المواعيد التنافسية الكبيرة خاصة منها بطولة العالم والألعاب الأولمبية (باريس 2024). وبعد استرجاعه لامكانيته بشكل كامل، يعزز سليمان مولا تدارك الأمر هذا الموسم. وتبقى النتيجة المشجعة التي حققها يوم السبت دليلا واضحا على عزيمة العداء الجزائري على تحقيق الأحسن في المستقبل.

مهدي

ال الجولة الـ 16 للرابطة المحترفة الأولى نقل مباراة ش. بلوزداد - ا. خنشلة إلى ملعب نيلسون مانديلا

تم نقل مباراة شباب بلوزداد أمام الضيف اتحاد خنشلة، إلى ملعب نيلسون مانديلا ببراق، يوم الأربعاء 12 فيفري على (19:00) لحساب الجولة الـ 16 من بطولة الرابطة الأولى "موبيليس"، بعدما كانت مقررة في نفس اليوم بمعلمب 5 جويلية بالجزائر العاصمة، حسبما أعلنت عنه الرابطة المحترفة لكرة القدم اليوم الأحد. وتعد هذه المواجهة الثانية بالنسبة للتحشكيلة "الخنشلية"، التي يتم نقل مباراتها بالجزائر العاصمة من ملعب 5 جويلية إلى براق، بعد لقاء الفريق أمام اتحاد الجزائر الذي جرى يوم الأربعاء 5 فيفري لحساب تسوية رزنامة الجولة الـ 13 والتي انهزم فيها الفريق الأسود والأبيض (0-3). وبررت الرابطة قرارها بـ"الرغبة في الحفاظ على أرضية ميدان 5 جويلية" تحسبا لمناسبات هامة قادمة. وسبق لمعبل نيلسون مانديلا وأن تم اغلاقه مؤقتا عقب لقاء مولودية الجزائر- مولودية وهران (1-0)، الذي جرى يوم 11 أكتوبر الفارط، برسم الجولة الرابعة من البطولة، وذلك لتجديد أرضية الميدان. ويحتل الشباب المرتبة الثانية في البطولة برصيد 26 نقطة بخطوتين فقط عن المتصدر (28 ن)، فيما يتواجد الاتحاد في المركز الثامن بمجموع 20 نقطة.

مهدي

تنس: دورة التحدي بالمانامة :

الألماني ليكاس غارش يقصي الجزائري سمير رقيق

أقصى لاعب التنس الجزائري، حمزة رقيق، أمس الأحد في دورة التحدي الدولية "ATP"، بالمانامة، الجارية حاليا بالبحرين، عقب خسارته (2-0)، أمام الألماني ليكاس غارش، في الدور الأول لجدول التنسيقات. ولم يوفق ممثل الجزائر (23 سنة) صاحب المرتبة 676 عالميا، في مستهل اللقاء، حيث انهزم بسهولة في الشوط الأول (6-2)، قبل أن يحاول الاستدراك في الشوط الثاني ويقاوم الألماني (30 سنة) ويحقق التعادل بنتيجة 4-4. لكن ومع نهاية اللقاء لم يتمكن رقيق من مجاراة الرتم الذي فرضه عليه منافسه (480 عالميا) وانهزم بـ 6-2. وعرفت المنافسة التي نظمت على أرضية سريعة، مشاركة عددا لا يحصى من يمتلكون ترتيبا جيدا على الصعيد العالمي، حيث يتواجد البعض منهم في ترتيب الاتحاد الدولي ضمن أحسن 100 لاعبا الأوائل.

مهدي

إشهار

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
الولاية: البليدة
2024/08/27
البلدية: وادي العلايق
الرقم: 2024 / 03

وصل تسجيل التصريح التأسيسي للجمعية

بمقتضى القانون 06-12 المؤرخ في 14 صفر 1433 الموافق لـ 12 جانفي 2012 المتعلق بالجمعيات، تم هذا اليوم تسليم وصل تسجيل التصريح بتأسيس الجمعية المسماة: تسمية الجمعية: الجمعية الثقافية صناع المستقبل الكائن مقرها ب: شارع سليمي محمد رقم 72 حي خمس نخلات رئيس الجمعية المنتخب خلال الجمعية العامة التأسيسية: محمدي كريم تاريخ ومكان الميلاد: 22-12-1982 بالبليدة القاطن بحي خمس نخلات - وادي العلايق

دزاير سبور، 2025/02/10

أعلى الرياضيين أجراً في 2025

رونالدو وميسي ومبابي في القمة

رصدت صحيفة آس الإسبانية، قائمة أعلى الرياضيين أجراً، على مستوى العالم في عام 2025، وشهدت تقلص حضور نجوم كرة القدم هذه المرة، نظراً للكثير من التطورات في مستقبل العديد من اللاعبين، وفي مقدمتهم البرازيلي نيمار دا سيلفا (33 عاماً)، الذي رحل عن صفوف نادي الهلال السعودي في سوق الانتقالات الشتوية الماضية، وعاد إلى ناديه السابق سانتوس، ليقتصر الأمر بذلك على وجود البرتغالي كريستيانو رونالدو والأرجنتيني ليونيل ميسي والفرنسي كيليان مبابي. ووفقاً للتفاصيل، التي نشرتها الصحيفة الإسبانية، أمس الجمعة، فإن نجم منتخب البرتغال ونادي النصر السعودي، كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، لا يزال يتصدر قائمة أعلى الرياضيين تقاضياً للأجور في العام الجديد، وذلك بالاعتماد على التحديث الجديد للدراسة التي قامت بها شركة المحتوى الرقمي سيورتيكو الأميركية، المختصة بالمعلومات والبيانات في مجال الرياضة، إذ يحصل "الدون" على أرباح تصل قيمتها إلى 267.12 مليون دولار، بفضل عقده مع نادي النصر، الذي وقعته في شهر جانفي لعام 2023، بالإضافة إلى الصفقات التي أبرمها خارج الملعب، على غرار حقوق الصور والإعلانات وعقود الرعاية.

وتفوق رونالدو، لاعب فرق، ريال مدريد الإسباني ويوفنتوس الإيطالي ومانشستر يونايتد الإنكليزي السابق، على نجم الغولف، الإسباني، جون رام (30 عاماً)، الذي حل في المركز الثاني ضمن هذه القائمة، إذ يتقاضى اللاعب المتوج بلقبين في بطولات الأساتذة ضمن هذه الرياضة، أجراً سنوياً تقدر قيمته بنحو 197.19 مليون دولار، فيما عادت المرتبة الثالثة لقائد منتخب الأرجنتين ونادي إنتر ميامي الأميركي، ليونيل ميسي (37 عاماً)، الذي يحصل في العام الواحد ما قيمته 126 مليون دولار، مقسمة بين راتبه مع النادي الأميركي وأرباح عقود الرعاية والإعلانات.

ومن جانبه، حافظ نجم كرة السلة الأميركية، ليبرون جيمس (40 عاماً)، على مركزه الرابع، مقارنة بما كان عليه في العام المنصرم، وذلك بعدما جدد عقده مع فريقه لوس أنجلوس ليكرز، في الصيف السابق، ويكسب دخلاً سنوياً بقيمة 122.22 مليون دولار في العام الواحد. كذلك، تضم القائمة نجماً آخر من لاعبي كرة القدم، ويتعلق الأمر بمهاجم نادي ريال مدريد، الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً)، الذي ارتقى إلى المرتبة الخامسة ضمن هذه اللائحة، بعد وصوله إلى النادي الملكي في سوق الانتقالات الصيفية الماضية، والذي يحصل ما قيمته 121.59 مليون دولار سنوياً.

وتقدم نجم كرة السلة الأميركية، ستيفن كاري (36 عاماً)، هو الآخر إلى المركز السادس، وذلك بعدما مدد عقده مع فريق غولدن ستايت ووريورز، في الصيف الماضي، إذ يقدر دخله السنوي بقيمة 95.76 مليون دولار، مقسمة بين راتبه السنوي وأرباح الإعلانات وعقود الرعاية، بينما عاد المركز السابع لنجم آخر من لاعبي السلة الأميركية، وهو كيفن دورانت (36 عاماً)، بحصوله على 86.9 مليون دولار سنوياً، فيما تراجع نجم فريق ميلووكي باكس، اليوناني يانيس أنتيتوكونمبو (30 عاماً)، إلى الصف الثامن، بنيله 85.68 مليون دولار.

أما المرتبة التاسعة، فكانت من نصيب لاعب كرة القدم الأميركية، باتريك ماهومز (29 عاماً)، الذي ينال دخلاً سنوياً تقدر قيمته بنحو 81.9 مليون دولار، وكانت المرتبة العاشرة من نصيب سائق السيارات، الهولندي ماكس فيرستابن (27 عاماً)، الذي يحصل ما قيمته 73.08 مليون دولار سنوياً.

إنريكي: أطلع لصنع التاريخ مع سان جيرمان

قال لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان إنه سعيد بتمديد عقده لعامين إضافيين مع النادي، وأنه يتطلع لصناعة التاريخ مع بطل دوري الدرجة الأولى الفرنسي لكرة القدم. وعبر المدرب الإسباني، الذي بدأ مشواره مع باريس سان جيرمان في عام 2023، عن امتنانه للثقة التي منحتها له إدارة النادي، وقال إنه متحمس لترك إرث في باريس. وقال لويس إنريكي للصحافيين بعد فوز باريس سان جيرمان 4-1 على موناكو الجمعة: «منذ اليوم الأول وضع النادي كل شيء تحت تصرفنا والدعم يجعلني أرغب فقط في مواصلة العمل والتحسين، نريد أن نصنع التاريخ هنا كطاقم تدريبي. لا أعرف كم من الوقت سأبقى هنا، عندما تشعر بالراحة في مكانك وتشعر بالثقة من حولك، فلماذا تضع حدوداً لنفسك؟ أنا سعيد جداً بهذا الدعم، وأمل أن أرد ذلك بالعمل الجاد، ولا أعلم بالنتائج..»

ونفى لويس إنريكي أن يكون الفوز المقنع الذي حققه باريس سان جيرمان، والذي حافظ به على مسيرة عدم الخسارة في الدوري الفرنسي بفارق 13 نقطة عن أقرب منافسيه، هو الأفضل في الموسم حتى الآن، وقال إنه كان صعباً على الرغم من النتيجة. وقال: «لا أعتقد أننا قدمنا أفضل مبارياتنا، ولم تعجبني آخر 10 أو 15 دقيقة، لم نستطع أن ننتزع الكرة من موناكو وواجهنا بعض الصعوبات. الشوط الأول كان متكافئاً للغاية، وكان من الصعب الضغط على موناكو. أحدنا المزيّد من الضرر لهم في الشوط الثاني، وفي النهاية كنا نستحق الفوز، لكن الأمر كان صعباً للغاية كما هو الحال دائماً ضد موناكو..» وسيحاول سان جيرمان أنظاره الآن إلى الدور الفاصل من دوري أبطال أوروبا، حيث سيواجه بريست منافسه في الدوري الفرنسي يوم الثلاثاء المقبل.

وفشل الفريق الباريسي في التأهل المباشر لدور 16 بعد البداية البطيئة لمشواره في دوري الأبطال، لكن لويس إنريكي قال إن المعاناة عززت قوة الفريق الساعي للفوز بأول ألقاب في البطولة. وقال لويس إنريكي: «مررنا بكل شيء، كل تلك اللحظات الحرجة التي كان مشجعونا يتفوقون بنا فيها هي رائعة الآن، لأنها منحت التضج لفريق شاب. لن نتوقف عن القتال أبداً. هذا هو هدفنا هذا الموسم، القتال حتى الدقيقة الأخيرة من كل مسابقة لمحاولة صنع التاريخ..»

أقال نادي تيرنانا الإيطالي المدرب إغنازيو أبياتي بعد رفضه الاستعانة بنجل الرئيس في إحدى المباريات قبل أن يعيد تعيينه في اليوم اللاحق.

ويعيش تيرنانا موسماً لافتاً في دوري الدرجة الثالثة الإيطالي إذ يحتل المركز الثاني في المجموعة الثانية بفارق 3 نقاط عن إنتيلا، بـ15 انتصاراً و8 تعادلات وخسارتين، إلا أن الموسم الناجح لم ينع رئيس النادي من إقالة أبياتي. وأقبل نجم نادي إي سي ميلان السابق يوم الخميس الماضي، بسبب أن رئيس النادي ستيفانو داليساندرو كان غاصياً من عدم الاستعانة بأبيه المهاجم ماتيا، 20 عاماً، في آخر مباريات الدوري.

ولأسباب رياضية وتكتيكية رفض أبياتي الانصياع لطلبات رئيسه الذي أقاله لاحقاً إلى أن احتجاجات المشجعين واللاعبين سواسية وضعت الرئيس في حرج ليعود ويعينه في اليوم التالي. ويعرف أبياتي بمسيرته مع إي سي ميلان الإيطالي وتحقيقه بطولة الدوري مرة واحدة والسوبر الإيطالية مرتين ووصافة كأس أوروبا 2012 مع المنتخب.

بعد إعلان استيائه من جورج جيسوس ..

رئيس الهلال يحدد غضب نيمار: مستواك الحالي لا يناسبنا ورحيلك أفاد الجميع!

يبدو أن ملف رحيل نيمار دا سيلفا عن الهلال يبقى غصّة في حلقه لفترة طويلة رغم رحيله عنه في الشتاء الماضي، وسط مطاردة التصريحات السلبية له.

البرازيلي كان قد انضم للزعيم في صيف 2023 قادماً من باريس سان جيرمان مقابل 90 مليو يورو، قبل أن يرحل مجاناً في يناير 2025. صاحب الـ33 عاماً لعب سبع مباريات فقط بالقميص الأزرق، سجل خلالها هدفاً واحداً وصنع ثلاثة آخرين خلال موسم ونصف مثل بهما الفريق.

قلة مشاركات البرازيلي ترجع لإصابته بقطع في الرباط الصليبي للركبة بعد خمس مباريات فقط شارك بهما مع الزعيم. وقتها قرر مسؤولو الهلال إسقاط اسمه من القائمة المحلية للفريق في يناير 2024، لتتقصر

مشاركته على البطولة القارية "للخبة الآسيوية" بعد اكتمال شفائه. وعقب أكثر من عام كامل من الغياب عن الملاعب للعلاج والتأهل من تلك الإصابة، أصيب نيمار في العضلة الخلفية بعد

مباراتين فقط شارك بهما، قبل أن يقرر النادي السعودي فسخ عقده. في أول تعليق رسمي من مسؤول هلائي على

رحيل البرازيلي، أكد ستيف كالزادا: الرئيس التنفيذي للقلعة الزرقاء "المؤسسة الرياضية"، أن فسخ عقد

نيمار كان في صالح الجميع بالنادي كما هو كذلك بالنسبة لصالح الـ33 عاماً. وأكد كالزادا على أن

مستوى اللاعب الحالي لا يؤهله للمنافسة مع لاعبي الزعيم، إذ قال خلال تصريحاته لصحيفة "Suddeutsche Zeitung": "أنا أسف

حقاً لأننا لم نتمكن أبداً من الاعتماد على نيمار، فبمجرد وصوله للهلال أصيب بقطع في الرباط

الصليبي، رحيله قدم للجميع دليلاً جديداً على أن الهلال يبحث ويحتاج للاعبين قادرين على

تقديم أقصى أداء لهم، ورغم أن نيمار ساهم في نجاحنا تسويقياً إلا أن الأداء الرياضي يأتي في

المقام الأول، وهنا وصلنا لاستنتاج أنه لم يعد قادراً على تقديم ما كنا نتوقعه، لذا الاتفاق على

إنهاء العقد كان لصالح الجميع". وأضاف: "أنا لا أقول إن نيمار لم يعد قادراً على اللعب، لكن

فريقنا ينافس بشراسة على البطولات، ولدينا عدد محدود للاعبين الأجانب، ولاعبونا

الأجانب الآخرون يقومون بعمل ممتاز، أما نيمار وبمستواه الحالي لا يستطيع تقديم

الأداء الذي نحتاجه لتحقيق أهدافنا سواء التنويع بالدوري المحلي أو الفوز بالبطولة

الآسيوية أو الوصول لأبعد نقطة في كأس العالم للأندية 2025". تصريحات كالزادا من شأنها أن تشعل غضب

نيمار من جديد ضد مسؤولي النادي السعودي، خاصة أنها تأتي بعد تصريحات جورج جيسوس!

عقب انتقال الجناح الأيسر لسانتوس، خرج بتصريحات ضد جورج جيسوس: المدير الفني للهلال، معرباً عن استيائه من

حديثه عن عدم جاهزيته البدنية.. جيسوس قال عند سؤاله عن إعادة نيمار للقائمة المحلية للفريق في شتاء 2025 قبل

رحيله: "الوضع ليس سهلاً، لقد تعرض لإصابة أبعدته عن المنافسة، وعندما كان قريباً من العودة، أصيب مجدداً، لا يوجد

شك في موهبته، فهو لاعب عالمي، لكن الحقيقة هي أنه لم يكن قادراً بدنياً على مجارة الفريق".



سيميونى عقب ديربي مدريد: برشلونه الأفضل في الليغا

أكد الأرجنتيني دييغو سيميوني، مدرب أتليتيكو مدريد، عقب التعادل في مباراة الديربي أمام ريال مدريد بهدف لمثله، أن فريقه "لا يزال في مركز جيد للغاية" في المنافسة على لقب بطولة الليغا. وأكد أن برشلونه هو "أفضل فريق بالليغا"، وأوضح أنه كان لديه "شعور بإمكانية الفوز في الديربي بسبب الكثير من الشواهد".

وصرح سيميوني خلال المؤتمر الصحفي من ملعب (سانتياغو بيرنابيو) عقب انتهاء اللقاء: "من صاحب المركز الثالث؟ نحن؟ لماذا؟ لا أعلم لماذا نحن في المركز الثالث (في الليغا الذي يحتل بها المركز الثاني). نحن في مركز جيد للغاية ولا زلت أصر على أن برشلونه هو الفريق الأفضل، فهو يهاجم بشكل جيد ويمتلك لاعبه سرعة مذهلة بجانب أنه يلعب بشكل جيد جدا كفريق واحد". وأضاف مدرب الروخيبلانكوس "لنرى إن كان سيتمكن (البارسا) من الفوز في إشبيلية، وحينها سيصبح الجدول متقاربا للغاية ليستمتع الصحفيون قليلا هناك جميعا". وتابع سيميوني: "لقد قدمنا مستوى جيدا للغاية بالشوط الأول.. لم نتحل بالدقة في الأمتار الأخيرة لاستغلال الفرص التهديدية التي كان بإمكاننا التعامل معها وحلها بشكل أفضل". وواصل: "وفي الشوط الثاني بدأ الأمر سريعا بالهدف الذي سجلوه وتلك الكرة التي ارتطمت بالعارضة مع كثافة أعلى قليلا من جانبهم، وبداية من الدقيقة 20 بدأنا في الحصول على بعض الفرص المهمة ومنها واحدة عندما انزلت جوليانو وأخرى ليورينتي مرتين وفي النهاية انتهى الأمر بالتعادل بعدما اعتقد كلا الفريقين أنه بإمكانهما الحصول على المزيد". وأعرب سيميوني عن أسفه لعدم تمكنه من "امتلاك دقة المباريات الأخرى" في "المواقف المهمة والهجمات المرتدة والمواجهات وجها لوجه واحد ضد اثنين". بهذا التعادل، يضيف كل فريق نقطة إلى حسابه، بحيث يرفع الريال رصيده إلى 50 نقطة يحافظ بها على صدارة الليغا، خلفه جاره أتليتيكو برصيد 49 نقطة في الوصافة.

نجم في الميزان .. عقدة فينيسيوس مستمرة أمام أتليتيكو

شارك فينيسيوس جونيور نجم ريال مدريد، في التعادل الإيجابي (1-1) أمام أتليتيكو، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 23 من الليغا، على ملعب البرنابيو. ورفع ريال مدريد رصيده إلى 50 نقطة في الصدارة، بفارق نقطة واحدة عن الوصيف أتليتيكو. ولعب فينيسيوس جونيور، المباراة كاملة، ولمس الكرة 50 مرة، ومرر 28 كرة دقيقة من أصل 32، بنسبة نجاح 88%، كما خلق 3 فرص، وصنع فرصة كبيرة.

أما على مستوى التسديدات، فقد صوب نجم السامبا 3 مرات، بواقع 2 خارج المرمى، وتسديدة واحدة على مرمى الأتليتي. وفي المواجهات الفردية، فاز 4 مرات من أصل 11.

وبشكل عام، لم يظهر فينيسيوس بالمستوى المعتاد، وكان زميله رودريغو جويس، مصدر الأخطار في هجوم خلال المباراة.

وتجددت عقدة فينيسيوس مواجهة الروخي بلانكوس في كانت المباراة رقم 11 له، هدف في شباك الأتليتي.

فاسكيز: نقطة الديربي لا تكفي .. والملعب كان سينهار

أقر لوكاس فاسكيز لاعب ريال مدريد، بأن التعادل (1-1)، السبت، في معركة الديربي أمام أتليتيكو "لم يكن كافيا". وعقب انتهاء المباراة التي أقيمت على ملعب سانتياغو برنابيو ضمن منافسات الجولة الـ 23 من الدوري الإسباني، قال فاسكيز



علينا دون أن يفعل أي شيء وبعد ذلك غير الفريق وضعه وواصل الهجوم". وأضاف "في الشوط الثاني خرجنا بتركيز شديد وأحرزنا هدف التعادل، خلقنا فرصا تسمح بتسجيل التقدم لكننا لم نحقق ذلك". وتابع "بذلنا جهدا كبيرا في الشوط الثاني، ولعبنا بصبر، ودخلنا منطقة الجزاء بشكل جيد.. لكننا افتقرنا إلى القليل من الحظ للفوز 2-1". وبرغم التعادل، ذكر لوكاس فاسكيز بأن هذه النتيجة لم تؤثر على صدارة فريقه لليغا، وقال "هذا هو الجانب الإيجابي، فنحن لا نزال في الصدارة، حيث نريد أن نكون ويجب أن نكون، وسنقاتل من أجل الاستمرار في هذا المكان حتى النهاية". كما أشاد القائد الثاني للريال بمؤازرة جماهير الملكي خلال المباراة، وقال "لقد كان الاستقبال مذهلا". وواصل "شعرنا بهم، وعندما تعادلنا بدأ الأمر وكان الملعب سوف ينهار من قوة التشجيع"، مضيفا أن "الجمهور جزء من هذا الفريق وسوف يساعدنا على الفوز بالألقاب". وعن المباراة المقبلة لريال مدريد، المقررة يوم الثلاثاء المقبل في ذهاب دور خروج المغلوب بدوري أبطال أوروبا أمام مانشستر سيتي، توقع "مواجهة أخرى رائعة في مانشستر". وأقر بأنها ستكون "مباراة صعبة أمام خصم كبير واجهناه خلال السنوات الأربع أو الخمس الماضية، الفريق متحمس للغاية لإظهار أسلوبه وجدارته".

أنشيلوتي: ركلة جزاء أتليتيكو غير مفهومة لمتابعي كرة القدم

وصف كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، ركلة الجزاء التي حصل عليها أتليتيكو مدريد في مباراة الديربي بأنها "غير مفهومة". وحسم التعادل بهدف لمثله مباراة الريال وأتليتيكو مدريد في ديربي العاصمة الإسبانية مساء أول أمس ضمن الجولة 23 من الدوري الإسباني. واحتسب الحكم ركلة جزاء ضد أوريلين تشواميني، بعد تدخل على سامو لينو، ليحرز منها جوليان أنفاريث هدف أتليتيكو الوحيد في المباراة. وقال أنشيلوتي، في تصريحات صحفية عقب المباراة، "حكم الفيديو المساعد احتسب ركلة الجزاء، وكان الحكم قريبا جدا وشاهد ما حدث بوضوح شديد، لكن قراره لا يفهمه متابعي كرة القدم". وأصر أنشيلوتي على الامتناع عن الخوض في قرارات التحكيم، وقال "لا أريد أن انخرط في جدال كبير بالفعل، وأفضل أن أتحدث عن المباراة".

مبابي يلاحق ديمبلي في قائمة أوروبية مميزة

نجح الفرنسي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، في هز شباك أتليتيكو مدريد، مساء أول أمس، على ملعب سانتياغو برنابيو. وحل أتليتيكو مدريد، ضيفا ثقيلا على جاره ريال مدريد، في إطار الجولة 23 من عمر الدوري الإسباني. وبحسب شبكة "أوبتا"، فإن عثمان ديمبلي نجم باريس سان جيرمان، هو الوحيد الذي سجل أكثر من مواطنه مبابي، بين لاعبي فرق الدوريات الخمس الكبرى، بجميع المسابقات خلال 2025. وسجل ديمبلي 13 هدفا خلال العام الجاري، مقابل 9 أهداف في جعبة الثنائي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، وماتيو ريتجي مهاجم أتلانتا. ويتصدر ريال مدريد، جدول ترتيب الدوري الإسباني، برصيد 49 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن أقرب ملاحقيه، أتليتيكو مدريد.

كيف برر الحكم للاعبين ريال مدريد ركلة الجزاء الجدلالية؟

سلط تقرير صحفي الضوء على حديث لاعبي ريال مدريد مع الحكم، سوتو جرادو، عن ركلة الجزاء المثيرة للجدل، التي سجل منها أتليتيكو مدريد هدفه خلال التعادل (1-1) في ديربي العاصمة الإسبانية، أول أمس السبت، ضمن منافسات الجولة 23 من الليغا، على ملعب سانتياغو برنابيو. واحتسب جرادو ركلة جزاء على أوريلين تشواميني، لاعب الميرينغي، إثر التحام مع صامويل لينو، نجم أتليتيكو مدريد، في الدقيقة 32.. وذلك بعد الرجوع لتقنية الفيديو، وسط غضب واعتراضات من جانب الريال. والتقطت كاميرات شبكة "موفيستار" حديث الحكم مع لاعبي الفريق الملكي، وأول أسينسيو ولوكاس فاسكيز، اللذين كانا أول من توجه إليه، للمطالبة بتفسير لما حدث. وقال الحكم لأسينسيو إن "هناك دهسا"، بينما اعترف جرادو لفاسكيز قائلا: "لم أرها (اللقطه) مباشرة"، ليرد عليه نجم ريال مدريد: "لكن عند إبطاء اللقطه، تصبح كل لمسة ركلة جزاء". وبهذا التعادل، رفع ريال مدريد رصيده إلى 50 نقطة في الصدارة، بفارق نقطة واحدة عن الوصيف أتليتيكو..

ديربي مدريد يعود بالذاكرة 45 عاما

حسم التعادل 1-1 ديربي مدريد بين الريال وأتليتيكو، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 23 من الليغا، على ملعب سانتياغو برنابيو. أتليتيكو مدريد تقدم بهدف جوليان أنفاريث من ركلة جزاء في الدقيقة 35، فيما تعادل كيليان مبابي للريال في الدقيقة 50. وبحسب شبكة "أوبتا" للاحصائيات، فإن هذا التعادل هو الثالث على التوالي في جميع المسابقات بين كلا الفريقين. وأوضحت: "وهذه أطول سلسلة تعادلات في ديربي مدريد منذ سلسلة من 5 مباريات بين نوفمبر 1978 وجانفي 1980". ورفع ريال مدريد رصيده إلى 50 نقطة في الصدارة، بفارق نقطة واحدة عن الوصيف أتليتيكو.

كوفاتش بخيبة أمل : حرمنا أنفسنا من الفوز



أعرب نيكو كوفاتش، مدرب بوروسيا دورتموند، عن خيبة أمله من خسارة فريقه على أرضه أمام شتوتغارت بنتيجة (2-1)، مساء أول أمس في الدوري الألماني، في أول مباراة له على رأس القيادة الفنية لأسود الفيسستيفال. وقال كوفاتش في تصريحات لشبكة "سكاى": "اللاعبون قدموا كل شيء بنسبة 100 في المائة حتى الدقيقة الأخيرة، حتى هؤلاء الذين شاركوا كبداية، النتيجة هي الأمر الوحيد الذي لم أعجب به في ذلك اللقاء، أما باقي الأمور فكانت جيدة بشكل مثالي".

وأضاف: "كان لا يجب أن تغادر الملعب باعتبارنا الطرف الخاسر، الفريق قدم العديد من الأمور المميزة سواء بالكرة أو بدونها، ولكن لم نتخذ دائما القرار الصحيح في منطقة جزاء الخصم وحرمنا أنفسنا من المكافأة".

وتابع: "قبل التأخر (0-1)، كان يجب أن نتقدم من فرصة واضحة باختراق لكريم أديمي. وبالنظر إلى الهدف الثاني فأريد أن أعرف ما إذا كان اعتبار تلك اللحظة موقف جديد أم لا؟ هناك لاعبين كانوا في موقف تسلل، أعرف أنه أمامنا عمل كبير بانتظارنا". وبدوره قال سيباستيان كيل، المدير الرياضي: "لعبنا بصورة جيدة في العديد من المراحل وسيطرننا بصورة تامة في الشوط الأول وكان يجب أن نتقدم في بداية الشوط الثاني". وواصل: "عائينا من سوء الحظ وافتقاد الوضوح والالتزام، استقبلنا الهدف الأول مباشرة بعد موقف كان يمكن أن يمتدنا التقدم. وكان يمكن تفادي الهدف الثاني، بشكل عام لم نسمح لهم بالكثير وسيطرننا على اللقاء، ولكن خسروا في نهاية المطاف".

موهوب بايرن ميونخ على رادار برشلونة

تدرس الإدارة الفنية لنادي برشلونة فكرة التعاقد مع النجم الألماني الموهوب جمال موسيالا لاعب بايرن ميونخ. ويأتي اهتمام برشلونة بخدمات موسيالا بسبب القدرات الفنية الرائعة التي يملكها النجم الشاب، ويظهرها بشكل دائم في مباريات الفريق في الدوري الألماني. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إسبانيا فإن مسئولي إدارة برشلونة يعتبرون موسيالا عنصرا قادرا على التكيف مع منظومة الفريق تحت قيادة المدرب هانز فليك. وأشار التقرير إلى أن إدارة برشلونة ترى أن موسيالا قادر على اللعب بجانب بيدري ولامين يامال، وبمقدورهم أن يكونوا حجر الأساس لمشروع النادي خلال السنوات المقبلة. وسيكون موسيالا متاحا بسعر مخفض خلال صيف 2025، وهو الأمر الذي يشجع الإدارة على التعاقد معه. ويبلغ موسيالا من العمر 21 سنة، ويجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وينتهي عقده مع بايرن ميونخ في جوان 2026. ولعب موسيالا بقميص الفريق الأول لنادي بايرن ميونخ في 192 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 58 هدفا، وصنع 38 هدفا لزملائه. ويملك موسيالا في مسيرته الدولية 38 مباراة مع منتخب ألمانيا الأول، سجل فيهم 7 أهداف.

رغم التعثر... ألونسو يعادل رقما قياسيا في البوندسليغا

سقط باير ليفركوزن في فخ التعادل السلبي أمام مضيفه فولفسبورغ، مساء أول أمس، في اللقاء الذي أقيم على ملعب فوكسفاغن، ضمن مباريات الجولة 21 من الدوري الألماني. وارتفع الفارق بالتالي بين ليفركوزن، صاحب المركز الثاني، وبايرن ميونخ، إلى 8 نقاط. لكن مدرب الوصيف، تشابي ألونسو، نجح في معادلة رقم قياسي.

فبحسب شبكة "أوبتا" للحصائيات، تضاد ألونسو الهزيمة في 27 مباراة على التوالي، خارج ميدانه في البوندسليغا (20 انتصارا - 7 تعادلات).

ليعادل الرقم القياسي في المسابقة، والذي حققه المدرب أودو لاتيك بين عامي 1985 و 1992. يذكر أن باير ليفركوزن يستعد لاستقبال بايرن ميونخ، السبت المقبل، في مواجهة مرتقبة، ينتظر أن تؤثر بشكل كبير على مصير لقب البوندسليغا.



البايرن يتأهب لأسبوع حاسم بقيادة كين

يدخل فريق بايرن ميونخ الألماني، أسبوعا حاسما للموسم، بثقة كبيرة. ويلعب المهاجم الإنجليزي هاري كين دورا كبيرا في هذا. وسجل كين ركلتي جزاء في المباراة التي فاز بها بايرن على فيردر بريمن بثلاثية نظيفة، الجمعة، والتي جاءت قبل مواجهة سيلتيك الأسكوتلندي في الملحق المؤهل لدور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا، وقبل مواجهة باير ليفركوزن، حامل لقب الدوري الألماني، وصاحب المركز الثاني حاليا. وقال مانويل نوير، قائد الفريق: «حان الوقت للحاسم الآن، نعلم هذا، سنبدل كل ما في وسعنا لكي نحقق النجاح».

وسجل كين 29 ركلة الجزاء التي سدها لناديه ولمنتخب بلاده منذ إهداره لركلة جزاء في دور الثمانية بكأس العالم 2022 أمام المنتخب الفرنسي.

ويتضمن هذا الرقم تسجيله لـ 14 ركلة جزاء منذ انتقاله لبايرن ميونخ في 2023 بمقابل مادي وصل إلى 100 مليون يورو (104 ملايين دولار). وكانت ركلة الجزاء التي سجلها في الدقيقة 56 هي المرة السابعة له هذا الموسم التي يسجل فيها هدفا حاسما لصالح بايرن.

وسجل كين 58 هدفا في 51 مباراة بالدوري الألماني و 72 في جميع المسابقات مع بايرن، وتم الثناء عليه مرة أخرى بعدما حسم الأمور من خلال إرسال مايكل زيتيرير، حارس بريمن، في الاتجاه الخاطئ في ركلة الجزاء بالدقيقة الأخيرة من المباراة.

وقال هيربرت هاينر، رئيس نادي بايرن ميونخ: «هذه هي الجودة التي يمتلكها. لا أعرف أي شخص يسدد ركلات الجزاء بنجاح مثله». وقال المدير الفني لبايرن، فينست كومباني: «أرى ما يفعله هاري، ليس فقط في المباريات، ولكن أيضا في الممران. ليس هذا من قبيل الصدفة. هناك الكثير من العمل خلف ما يحققه».

وظهر كين بتواضعه المعتاد بعد المباراة التي سدد فيها أيضا كرة بالعارضة وأخرى بجوار القائم.

وقال: «بصفتي مهاجما صريحا، أتحمل مسؤولية اتخاذ القرار والتسجيل لإحراز هدف التقدم لفتح المباراة. قمت بهذا مرات قليلة. وهو أمر جيد دائما». وأضاف:

«يجب أن نواصل المضي قدما. أستمتع بالوجود في الملعب مع زملائي. يجب على الجميع التركيز حتى النهاية وأن يكونوا مستعدين لكل لحظة. شاهدتم هذا اليوم. الكل كان مستمرا في الركض طوال الـ 90 دقيقة لكي يفوز بالكرة الثانية هذا كما يجعلك تفوز بالمباريات».

واتفق معه كومباني، الذي وجه كلامه لكين: «يمكننا أن ننظر لخمس أو ست لحظات، حيث انضم هاري للدفاع في منتصف ملعبنا. هذا يظهر ما يفعله من أجل الفريق».

والآن، حقق بايرن ميونخ سبعة انتصارات متتالية بالدوري، حيث يسعى الفريق لاستعادة اللقب الذي توج به ليفركوزن، بعد أن توج بايرن باللقب 11 مرة متتالية. وينبغي أن ترتفع ثقة الفريق بعد الحفاظ على شبائكه للمرة الأولى في آخر سبع مباريات، وذلك قبل خوض مباراة ببطولة دوري أبطال أوروبا، التي شهدت خسارة الفريق لثلاث مباريات من آخر أربع في مرحلة الدوري، حيث يستعد الفريق لمواجهة سيلتيك في ملعبه في غلاسكو.

وتوج بايرن بستة ألقاب في دوري أبطال أوروبا، ولدى الفريق حافز إضافي هذا الموسم: لأن المباراة النهائية يوم 31 مايو (أيار) ستقام على ملعب الفريق. في حالة كين، فإن المخاطر أعلى لأنه لم يفز من قبل بلقب من أي نوع، وهو السبب الرئيسي في رحيله عن توتنهام للانضمام لبايرن. وقال كين: «نعلم أن هذا الشهر مهم بالنسبة لنا. ولكن بالنسبة لنا الأمر متعلق بتحدي أنفسنا، ورفع مستوانا، ورؤية إلى أي مدى يمكننا الذهاب».

وأضاف كومباني: «وضعنا لأنفسنا أهدافا كبيرة. نريد مواصلة العمل على التطور. نخرج من مباراة اليوم بشعور إيجابي، وهو ما نحتاج إليه في المباريات المقبلة».

ألونسو بعد التعثر : أشعر بسعادة.. ولن أغير أفكاري

برر تشابي ألونسو، مدرب باير ليفركوزن، التعديلات العديدة التي أجراها على التشكيل الأساسي لفريقه، في التعادل السلبي مع مضيفه فولفسبورغ، مساء أول أمس في الدوري الألماني. وقال ألونسو في المؤتمر الصحفي عقب اللقاء: «الشوط الثاني كان أفضل بالنسبة لنا، وكانت تلك هي الخطأ، أن نعمل في الشوط الأول ونترك التأثير الجيد في الشوط الثاني».

وأضاف: «في النهاية لم نتمكن من الانتصار واعتقد بأن النتيجة عادلة، أشعر بسعادة بالفريق، حاولنا وليس من السهل القدوم إلى فولفسبورغ، تمتعنا بالرغبة لتحقيق الانتصار وسنواصل، نحن في مسار جيد وسنواصل التحلي بالإيجابية». وبالنظر إلى قراره بإجراء 8 تغييرات على التشكيل الأساسي الذي خاض المباراة الأخيرة في الكأس، قال: «يمكنك دائما تحليل الأمر بعد المباراة، لكن دوري أن أحلل أيضا قبل اللقاء، ورأيت أن العناصر المختارة قادرة على اللعب بصورة جيدة أمام فولفسبورغ». وتابع: «اللاعبون كانوا في مستوى جيد، كان ذلك قرارا ولن أغير أفكاري، نحتاج إلى كل لاعب سواء منذ بداية اللقاء أو من مقاعد البدلاء، هذا ليس عذرا بالنسبة لي».

أما عن مشاركة فلوريان فيرتز كبديل، أشار: «قدم مباراة كبيرة أمام كولن وبذل مجهودا على مدار 120 دقيقة ضد كولن. نريد مساعدته بأفضل طريقة ممكنة، وكانت فكرتنا أن نشركه في الشوط الثاني إن احتجنا إليه». وأتم: «ترك تأخيرا كبيرا بركلة الجزاء التي لم تحتسب والفرصة التي أهدرها في نهاية المباراة». بهذه النتيجة أهدر ليفركوزن نقطتين في صراعه مع بايرن ميونخ، المتصدر، على اللقب.

ويملك النادي البافاري 54 نقطة في الصدارة، ويلاحقه ليفركوزن بـ 46 نقطة في المركز الثاني.



غوارديولا عن فودين ودي بروين: لا أشعر بالإحباط

أعرب الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، عن رضاه على أداء فريقه أمام ليتون أورينت، مشيراً إلى أنه لن يوضح ما قاله للاعبه فيل فودين عقب نهاية المباراة. وفاز مانشستر سيتي على مضيفه ليتون أورينت، بنتيجة 2-1، مساء السبت على ملعب بريسيان رود، ضمن لقاءات الدور الرابع لكأس الاتحاد الإنجليزي. وبهذه النتيجة، تأهل مانشستر سيتي إلى دور الـ16 من مسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي، في انتظار إجراء مراسم قرعة هذا الدور. وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة "بي بي سي": "لقد قدمنا مباراة جيدة حقاً، كانت نموذجية في كأس الاتحاد، ولهذا السبب فإن هذه البطولة لا تصدق". وأضاف: "كنا نعلم أن ليتون أورينت سيقدّم مباراة كبيرة وسيركضون كثيراً، إنهم فريق جيد حقاً ويتم إدارتهم بشكل جيد للغاية، ولكننا خلقنا الكثير من الفرص.. أنا سعيد بالتأهل". وبسؤاله هل عانى فريقه في الشوط الأول، قال بيب: "ربما في أول 10 أو 15 دقيقة، ولكن بعد الهدف الرائع الذي سجلوه، سيطرنا على المباراة وخلقنا الكثير من الفرص". وعن شعوره بالإحباط بسبب اضطرابه لإشراك فيل فودين وكيفين دي بروين، قال: "بالتأكيد لا، هذا هو سبب تواجدهما هنا، نحن نتحدث عن هذه البطولة الجديدة لا تصدق واعتقدنا أن هذا كان القرار الأفضل، أنا سعيد بهدف كيفين، لقد كانت حركته جيدة حقاً". وعندما سُئل عما إذا كان يمكنه أن يقول ما كان يتحدث عنه مع فيل فودين عند صافرة النهاية، قال: "لا". وعن إصابة نيكو غونزاليس، قال: "مرحباً بك في الدوري الإنجليزي الممتاز وحكامه.. ربما كان يعرف عن الحكام لأنني أفهم أنه ليس بالأمر السهل.. ليس من السهل القيام بشيء عندما تلعب ضد فرق مثل هذه".

غيغز: راشفورد تغير.. ولم أتوقع مصيره

قال أسطورة مانشستر يونايتد، ريان غيغز، إن المهاجم الإنجليزي ماركوس راشفورد "بحاجة إلى استعادة عنصر أساسي في أسلوب لعبه"، إذا أراد العودة إلى مستواه السابق، وذلك بعد انتقاله لاستون فيلا معاراً من الشياطين الحمر قبل أيام. وأشار غيغز إلى أن راشفورد لم يعد ذلك اللاعب المتحرر، قائلاً إنه يبدو كأنه "يحمل عبء العالم على كتفيه". ويعتبر غيغز أحد المدربين الذين عملوا مع راشفورد، عندما صعد للفريق الأول في عام 2016، قادماً من أكاديمية النادي. وقال الويلزي البالغ من العمر 51 عاماً، في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "الجميع يتذكر تلك الابتسامة، وذلك الحماس والحرية التي لعب بها عندما ظهر لأول مرة.. لكنه لا يبدو كذلك الآن". وأضاف: "إنه إنسان في النهاية، لكنه لا يبدو سعيداً، بل يبدو كأنه يحمل عبء العالم على كتفيه.. يحتاج إلى استعادة المتعة والحرية، التي أوصلته إلى ما هو عليه الآن". وأردف غيغز: "لقد قدم مسيرة جيدة حتى الآن، لكنه لم يصبح اللاعب الذي كنت أعتقد أنه سيكون عليه.. لا أعرف السبب، لأن الفتى الذي رأيته ودرّبته لم يكن يحمل هذا العبء، بل كان يلعب بحرية، يعيش النادي، وكان شخصاً رائعاً.. لكنه لا يبدو كذلك الآن".

برايتون يطيح بتشيلسي من كأس الاتحاد

أقصى برايتون ضيفه تشيلسي من منافسات كأس الاتحاد الإنجليزي، بفوزه عليه (2-1) مساء أول أمس، ضمن منافسات الدور الرابع. وسجل هدفي برايتون كل من: جورجينيو روتر (12) وكاورو ميتوما (57). فيما أحرز حارس مرمى أصحاب الأرض، بارت فيربروجن، هدف تشيلسي بالخطأ في مرماه (5). وهاجم تشيلسي مرمى مضيفه منذ الدقيقة الأولى، عندما مرر جادون سانشو الكرة إلى كيرنان دوسبوري هال، الذي سدد من الجهة اليسرى في الشباك الجانبية من الخارج. وافتتح البلوز التسجيل في الدقيقة الخامسة، عندما حاول فيربروجن إبعاد كرة عالية أرسلها بالمر، بيد أنه حولها بطريق الخطأ إلى مرماه. وسرعان ما تمكن برايتون من معادلة النتيجة، في الدقيقة 12، حيث ارتقى جورجينيو روتر لكرة عرضية مرسله من زميله فيلتمان، ليدكها برأسه في المرمى ولم يستطع قائد برايتون وقلب دفاعه، لويس دانك، إكمال اللقاء بسبب الإصابة، فشارك عوضاً عنه آدم ويبستر. وأسفر ضغط برايتون في الشوط الثاني عن هدف التقدم، في الدقيقة 57، عندما مرر جورجينيو إلى ميتوما، الذي واجه الحارس روبرت سانشيز، ورفع الكرة من فوقه لتنتهي إلى الشباك. واقترب تشيلسي من إدراك التعادل، في الدقيقة 73، عندما سدد بالمر بيسراه، دون أن تجد كرتيه طريق المرمى. وطالب برايتون بركلة جزاء، بعد لعبة مشتركة بين البديل البرازيلي جواو بيدرو، وظهير البلوز مالو جوستو، بيد أن الحكم أمر بمواصلة اللعب، في الدقيقة 77. وفي الوقت بدل الضائع، اخترق مادويكي دفاع برايتون، متخطياً أكثر من لاعب في الجهة اليمنى، بيد أن المدافع فان هيكبي أبعد محاولته في الوقت المناسب، لتنتهي المباراة بفوز أصحاب الأرض (2-1).

ريكو لويس: الكل يريد خسارة السيتي.. ومواجهة الريال باتت مكررة

أشاد ريكو لويس لاعب مانشستر سيتي بزملائه بعد التأهل لدور الـ16 في كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بعد الفوز 2/1 على ليتون أورينت، أول أمس. وقال ريكو في تصريحات عبر الموقع الرسمي لناديه: "التوقعات كبيرة في مانشستر سيتي، لذا كل المباريات تبقى صعبة بغض النظر عن هوية المنافس، ونكون مطالبين بأداء مميز". وتابع: "نجحنا في قلب النتيجة لصالحنا والتأهل بفضل الجودة والشخصية". وأضاف اللاعب الشاب: "الارتداد من الهجوم إلى الدفاع يبقى مهمة صعبة لأنه يتطلب تقطيع مساحات كبيرة". واسترسل: "لكننا نثق في أنفسنا، ولدينا قدرة كبيرة على الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة، لذا نلعب بطريقة هجومية". وواصل: "الكل يريد خسارة مانشستر سيتي باستثناء جماهيرنا، ونواجه ضغوطاً عديدة، لكن اعتدنا عليها". وتابع ريكو

لويس: "لقد خلقنا الكثير من الفرص وسيطرنا على المباراة بعد التأخر بهدف، واتسمنا بالهدوء، وكان ذلك عاملاً مؤثراً في استغلال فرصنا وتحقيق الفوز". وأوضح: "سلاح التسديد من خارج منطقة الجزاء كان مطلوباً في مثل هذه المباراة، لأن فريق ليتون أورينت تكتل بستة لاعبين في عمق الدفاع، فجعل مهمتنا أكثر صعوبة في الاختراق، ولكن في النهاية حققنا النتيجة المأمولة". وأكمل: "نتنظرنا مباريات مثيرة وممتعة في كأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا، سنلعب ضد ريال مدريد مجدداً بعد 3 أيام". واستطرد: "لقد باتت مواجهة مكررة كل عام، ونذكر أهميتها وصعوبتها، لذا كان تحقيق الفوز في مباراة اليوم أمراً مهماً".

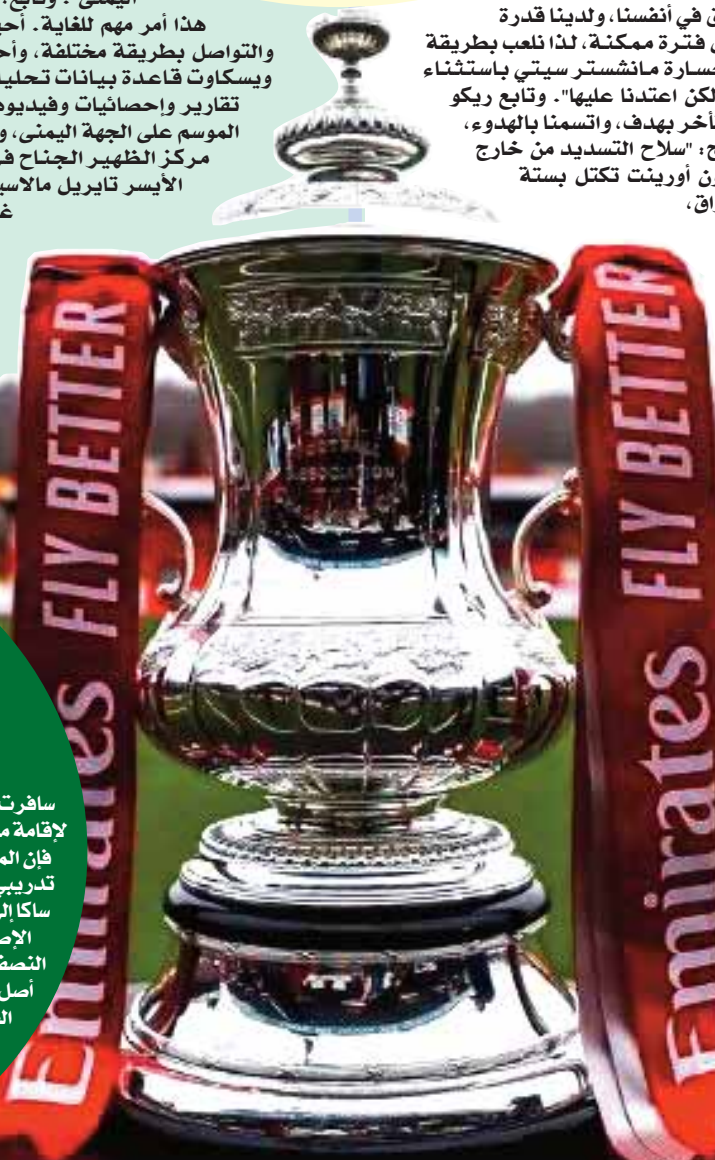


أمورييم يدافع عن قراره تجاه دورغو

دافع مدرب مانشستر يونايتد روبن أمورييم، عن قراره بإشراك باتريك دورغو خارج مركزه الأساسي في مباراة الأولى مع الفريق، خلال الفوز المثير للجدل بنتيجة 2-1 على ليستر سيتي في كأس الاتحاد الإنجليزي، مساء الجمعة. ويلعب دورغو على الجهة اليسرى، وديوجو دالوت في اليمين، إلا أن أمورييم وضع اللاعبين في مراكز معاكسة أمام ليستر. وقدم دورغو أداءً متبايناً في أول 45 دقيقة، قبل استبداله بين الشوطين باليخاندرو غارثاشو. وعندما سُئل أمورييم عن قراره أوضح أن اللاعب البالغ من العمر 20 عاماً سيحتاج إظهار قدرته على اللعب بمراكز مختلفة. وقال المدرب البرتغالي في تصريحات نقلتها صحيفة ذا صن: "لقد لعب كثيراً مع ليتشي على الجهتين. هذه المرونة من الميزات التي نهتم بها كثيراً". وأضاف: "يمكنك أن ترى ذلك في قاعدة بيانات ويسكاوت، حيث يظهر أنه لعب على الجهتين. إذا نظرت إلى تاريخه مع فريقه السابق، ستجد أنه خاض العديد من المباريات على الجهة اليمنى". وتابع: "نحن بحاجة إلى أجنحة يمكنها اللعب على الجهتين، مثل دالوت. هذا أمر مهم للغاية. أحياناً تحتاج إلى لاعب أعسر على الجهة اليمنى للدخول إلى العمق والتواصل بطريقة مختلفة، وأحياناً تحتاج إلى لاعب أيمن لزيادة الكرات العرضية". وتعد منصة ويسكاوت قاعدة بيانات تحليلية متقدمة تستخدم من قبل الأندية الكبرى، حيث تحتوي على تقارير وإحصائيات وفيديوهات للاعبين. وشارك دورغو في 13 مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم على الجهة اليمنى، و11 مباراة على الجهة اليسرى. لكن نظراً لكونه لاعباً أعسر ويشغل مركز الظهير الجناح في منظومة أمورييم، كان المشجعون يتوقعون أن يحل محل الظهير الأيسر تايريل مالاسيا، الذي أعير إلى أيندهوفن الهولندي. وعن الظهور الأول لدورغو الذي كلف يونايتد 29 مليون جنيه إسترليني، قال أمورييم: "لقد كان متوتراً بعض الشيء مع أول لمسة للكرة. الدوري هنا مختلف بالنسبة له، وإيقاع اللعب أسرع، لكنه قدم أداءً جيداً". وأكد: "لديه سرعة وقوة، وسيتحسن كثيراً. نحن كفريق بحاجة إلى اللعب بشكل أفضل لمساعدة اللاعبين الجدد على التأقلم والوصول إلى المستوى المطلوب".

بعثة آرسنال تطير إلى دبي لإنقاذ الموسم

سافرت بعثة فريق آرسنال، إلى الأراضي الإماراتية، خلال الساعات الماضية، لإقامة معسكر شتوي قصير في منتصف الموسم. وبحسب صحيفة "الديلي ميل"، فإن المدرب الإسباني ميكيل أرثيتا اصطحب لاعبيه إلى دبي، لإقامة معسكر تدريبي في أجواء شمسية وشهدت الرحلة، انضمام الجناح الإنجليزي بوكايو ساكا إلى بقية زملائه، رغم غيابيه عن الملاعب في الأسابيع الأخيرة بسبب الإصابة. وكان للرحلة الخارجية، الأثر البالغ على الفريق اللندني في النصف الثاني من الموسم الماضي، حيث عاد آرسنال بعدها للفوز في 16 من أصل 18 مباراة خاضها بعد انتصار وحيد في 7 مواجهات سابقة. ويتطلع الفانرز لمواصلة السعي نحو لقب الدوري الإنجليزي، في ظل تفوق ليفربول عليهم بفارق 6 نقاط بعد مرور 24 جولة. وظهر ضمن لاعبي آرسنال أيضاً، المدافع الإنجليزي بن وايت، فضلاً عن بعض الوجوه الشابة أمثال ماك دومان، البالغ من العمر 15 عاماً، والحارس جاك بورتو، صاحب 16 عاماً.



ريتغي هدا ف الكالتشيو الساعى لتجاوز رقم فيليبو إنزاغى

عاماً عرضاً قويا

قدم اللاعب الإيطالي من أصول أرجنتينية ماتيو ريتغي (25) مميزاً، خلال مباراة فريقه أتالانتا أمام نظيره هيلاس فيرونا، في الأسبوع الـ 24 من مسابقة الدوري الإيطالي لكرة القدم، حين ساهم في انتصار ناديه بخماسية نظيفة خارج الديار، بعد تسجيله "سوبر هاتريك"، ليعزز صدارته لترتيب هدافي "الكالتشيو"، متفوقاً على مهاجم فيورنتينا مويس كين (15 هدفاً).

وجاءت أهداف ريتغي في الدقائق: 21 و 25 و 44 وكذلك 56، في حين أضاف زميله البرازيلي إيدرسون هدفاً في الدقيقة 37، ليتابع بذلك أتالانتا نتائجه الطيبة، خلال الجولات الثلاث الماضية، ليرفع رصيده إلى 50 نقطة في المركز الثالث، مؤكداً رغبته في المنافسة على اللقب، لقرية من إنتر ميلان (الوصيف) ونابولي المتصدر، إضافة إلى سعي رجال المدرب جيان بييرو غاسبيريني لحجز مقعد في نسخة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم المقبلة 2025-2026.

ويسعى ريتغي إلى التتويج هدافاً للدوري الإيطالي هذا الموسم، ليصبح حال نجاحه، ثاني لاعب من فريق أتالانتا يحقق هذا الإنجاز، طوال تاريخ "الكالتشيو"، بعدما كان الأسطورة فيليبو إنزاغى قد فعلها في موسم 1996-1997 بإحرازه 24 هدفاً، لكن المهاجم الحالي للمنتخب الإيطالي يمكنه أن يصبح اللاعب الأكثر تسجيلاً لموسم واحد بقميص نادي أتالانتا، في حين أنه يحتاج لـ 36 هدفاً لمعادلة الرقم القياسي العام، والذي حققه لاعبان، هما الأرجنتيني غونزالو هيغواين مع نابولي، في موسم 2015-2016 والإيطالي تشيرو إيموبيلي مع لاتسيو، خلال دوري 2019-2020. وولد ماتيو ريتغي في مدينة سان فرناندو بالأرجنتين، يوم 29 أفريل عام 1999، وكان والده كارلوس ريتغي لاعب هوكي على العشب، إذ شارك في ثلاث دورات للألعاب الأولمبية بصورة متتالية: 1996 و 2000 و 2004، ثم فاز بالميدالية الذهبية كمدرّب في الألعاب الأولمبية بربو دي جانيرو عام 2016، وحقق ميداليتين فضيتين مع فريق السيدات في لندن 2012 وطوكيو 2020.

وسارت شقيقة ماتيو على خطى والدها، وأصبحت لاعبة هوكي، وحتى ريتغي نفسه مارس هذه الرياضة، قبل أن يغير وجهته إلى كرة القدم، حين انضم للفرات السنية في فريقي ريفر بلايت وبوكا جونيورز الأرجنتينيين، ثم غادر إلى استوديانسس بحثاً عن فرصة اللعب مع الفريق الأول، قبل أن ينتقل إلى تاليريس، ثم إلى أتليكو تيفري، في الأرجنتين أيضاً، وبعدها جنوى وأتالانتا، بفضل استدعاء روبرتو مانشيني له لتمثيل منتخب إيطاليا.

ميلان

إبراهيموفيتش ينصح لياو

شدد زلاتان إبراهيموفيتش مستشار ميلان، بأن ناديه يجب عليه إيجاد الطريقة الصحيحة لإقناع رافائيل لياو نجم الفريق، بالمساعدة في الدفاع. وكان سيرجيو كونسيساو مدرب ميلان، قد كشف أنه لا يزال يحاول إقناع لياو، بالعودة للدفاع بشكل أكبر مع زملائه وصرح زلاتان لقناة دازن "يتمتع الأمر على نوع المدرب الذي تتعامل معه، يمكنه أن يفعل ذلك بقسوة ويضعك على مقاعد البدلاء إذا لم تتراجع، أو يحاول إقناعك بضرورة الدفاع، كرة القدم الحديثة بها الكثير من العمل الدفاعي". وأضاف "هناك العديد من الشخصيات المختلفة داخل عالم كرة القدم، وعليك أن تحصل على أفضل ما لديهم جميعاً، إنها ليست

رياضة فردية بل جماعية، لذا إذا طلب منك المدرب، القيام بهذا العمل، فعليك إنجازه". ونوه

"كلما هاجمت بشكل أفضل، كلما دافعت أفضل، والعكس صحيح، عندما تكون هناك مباريات بها الكثير من الاستحواذ، فمن الطبيعي أن يكون هناك دفاع أقل، لكن هذا كله جزء من اللعبة".

وأوضح أن ميلان يؤمن بشدة بخدمات الوافد الجديد سانتياجو خيمينيز، مشدداً على أنه لهذا السبب، قام النادي، باستثمار كبير فيه. وعدد مستشار الروسونيري، مزاييا خيمينيز من حيث القوة في ألعاب الهواء وتسجيل الأهداف، إلى جانب تقديم التمريرات الحاسمة.

تحدث بيبي ريسو وكيل أعمال النجم الدولي الإيطالي ساندرو تونالي لاعب وسط نيوكاسل يونايتد عن مستقبل موكله. وقال ريسو لصحيفة "ريبوبليك" الإيطالية: "إنه واحد من أفضل اللاعبين في مركزه على مستوى العالم"، وأضاف:

"ساندرو لديه حالياً سعر لن يستطيع أي نادٍ في الدوري الإيطالي دفعه من أجل التعاقد معه". وأكمل: "أنا أعتقد أن مسيرته ستكون بعيداً عن الدوري الإيطالي".

كونتي: نابولي لا يستطيع إنفاق مثل منافسيه.. وأنزعج من تصنيفي متطلباً

شدد أنطونيو كونتي المدير الفني لـ نابولي أن ناديه لا يستطيع إنفاق بنفس قدر منافسيه. وقال المدرب الإيطالي خلال المؤتمر الصحفي: "في بعض الأحيان، لا يمكنك إنفاق ما يستطيع الآخرون إنفاقه، لا أفهم لماذا يجب المبالغة في هذه الملاحظة". وأضاف "لماذا أصنف دائماً على أنني شخص يطلب مراراً وتكراراً فقط؟ لا أفهم، أجد أن الأمر مزعجاً بسبب الاقتباس". وأكمل "بعد 7 أشهر هنا، أعتقد أنني أستطيع تكرار ما فعلته الفرق التي دربتها في الماضي إذ ساعدتهم على النمو، وهذا هو هدفي". وأنهى حديثه قائلاً: "الماضي موجود وواضح، لكن الناس يرفضون رؤيته، في كل مكان كنت فيه تطور النادي في كل جانب". ويحتل نابولي صدارة جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 54 نقطة، بينما يأتي أودينيزي في المركز العاشر بـ 29 نقطة.

جوفنتوس

فلا هوفيتش يتمرد بسبب موتا

أصر تياغو موتا مدرب جوفنتوس، على أن جميع اللاعبين سيحصلون على فرصة المشاركة، بعد الفوز الصعب على كومو بنتيجة 2-1 في الكالتشيو. وذكرت شبكة "سكاي سبورت إيطاليا" أن دوسان فلا هوفيتش، لم يقيم بعمليات الإحماء مع بقية زملائه باليوفي، خلال لقاء الأمس، تعبيراً عن غضبه من موتا. ورغم كونه أفضل هدافي جوفنتوس هذا الموسم (13 هدفاً في 28 مباراة)، إلا أن دوسان بدأ مباراة واحدة فقط في 2025، فيما جلس على مقاعد البدلاء في آخر 3 مباريات بالكالتشيو، لحساب الوافد الجديد راندال كولو مواني. وقال موتا "فلا هوفيتش خاض العديد من المباريات حتى الآن، حتى في المواجهات التي لم يتألق فيها، لكنه لا يزال بحاجة للمشاركة". وتابع مدرب السيدة العجوز "فلا هوفيتش لاعب مهم تماماً مثل أي لاعب آخر لدينا". ونوه "لأعبو اليوفي يعرفون أنهم قادرون على إحداث الفارق، سواء بالمشاركة الأساسية أو النزول كبديل أثناء اللقاء".

كونسيساو: كنا الأفضل في المباراة، وحصدنا ثلاث نقاط مهمة

عبر سيرجيو كونسيساو، المدير الفني لنادي ميلان، عن سعادته بالفوز على إمبولي بنتيجة 0/2، في اللقاء الذي جمع الفريقين ضمن منافسات الدوري الإيطالي على ملعب كارلو كاستيلاني. وفي تصريحاته، أكد كونسيساو أن الفريق يعمل على تحسين العديد من الجوانب، لكنه شدد على أن ضيق الوقت في التدريبات يمثل تحدياً كبيراً.

وأضاف: "كنا الفريق الأفضل في المباراة، وحصدنا ثلاث نقاط مهمة، التعادل كان سيعد بمثابة الهزيمة، لذا كان علينا المخاطرة". وأبدى المدرب البرتغالي عدم رضاه عن بعض الجوانب الدفاعية، مشيراً إلى أن طرد فيكاينو توموري كشف بعض الأخطاء، حيث قال: "لم يعجبني الأداء حينما لعبنا بمصيدة التسلسل، يجب أن نكون أكثر تماسكاً دفاعياً". واختتم كونسيساو حديثه، قائلاً: "عندما يفهم اللاعبون أدوارهم بشكل أفضل، ستصبح الأمور أكثر سهولة ومتعة، خاصة للاعبين الشباب".

ويحتل ميلان بعد الفوز في مباراة اليوم المركز السابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 38 نقطة، وسيلعب الجولة المقبلة ضد هيلاس فيرونا يوم السبت المقبل.

نجوم ومدربون للتزلج على الجليد ضحايا سقوط طائرة أميركية

سقط عدد من نجوم التزلج على الجليد ومدريهم ضحايا لسقوط طائرة أميركية، يوم الأربعاء الماضي، بعد حادثة اصطدامها بطائرة مروحية عسكرية في العاصمة الأميركية واشنطن، وكشفت التحقيقات الأولية عن وفاة 67 راكباً، من بينهم أفراد من المنتخب الأميركي للتزلج، إضافة إلى جميع المسافرين الذين كانوا على متنها. وكشف موقع راديو أرام سي سبورت الفرنسي، اليوم الجمعة، أن 14 شخصاً ينتمون لعائلة الرياضات الثلجية فقدوا حياتهم، منهم نجوم وموهاب في المنتخب الأميركي، ومدربون وافقوهم وبعض الأقارب، وهو حدث أثر على الرياضيين، مثل صاحب أول ذهبية في التزلج وبطل العالم مرتين تينلي ألبرايت الذي قال: "نحن عائلة ومجتمع، والمتزلجون ومن كان في الطائرة ينتمون لعائلتنا".

وظهرت أيقونة التزلج الفني نانسي كيريفان تذرف الدموع عند حديثها عما وقع، على حد وصف الموقع الفرنسي، إذ قالت: "أشعر بالحزن لوفاتهم، حزينة من أجل الرياضيين وعائلاتهم، وأيضاً لأن ما حدث فاجعة حقيقية". بينما ظهرت عبارات التضامن من مختلف الجهات الرسمية والرياضيين في عدة تخصصات، باعتبار العدد الهائل من الضحايا الذين وقعوا في الحادث. وتبين أن الزوجين بيغيتيا شيشوكو وفادين نوموف كانا من بين ضحايا الحادث، وهما ثاني روسي حقق الميدالية الذهبية في بطولة العالم عام 1994، وسافرا عام 1998 نحو أميركا واستقرا فيها، كما لم تخل الطائرة من موهاب في رياضة التزلج من أصول روسية، وفقاً لما ذكرته وكالة رويترز. وأظهرت لقطات من مقطع فيديو لحظة وقوع الحادث، وهشة أفراد المراقبة الجوية الذين سألوا قائد الطائرة المدنية عما إذا لم تظهر أمامه على الرادار طائرة مروحية في مساره، وهذا قبل لحظات من الحادث، فيما عم الصمت والحزن قادة طائرات كانوا في المطار، وذلك قبل أن يتلقوا أمر إلغاء رحلاتهم الجوية.

نوانيري ممنوع من دخول غرف ملابس أرسنال

يُمنع "موهبة نادي أرسنال الإنكليزي" إيثان نوانيري (17 عاماً) من دخول غرف تغيير ملابس ناديه، ويُحرم من فرحة الاحتفال بالانتصارات، حتى إن كان طرفاً في تحقيقها عبر تسجيل الأهداف، كما كان عليه الحال في المباراة الأخيرة ضد مانشستر سيتي في الدوري الإنكليزي الممتاز، وهي مواجهة سجل فيها هدفاً من بين الأهداف الخمسة المسجلة (1-5). وأكد موقع راديو "آر. أم. سي. سبورت" الفرنسي، الأربعاء، أن السبب الوحيد المؤدي لمنع نوانيري من دخول غرف تغيير الملابس هو القانون البريطاني الذي يحمي القصر، وهذا ما يعيق مهمة انسجامه، بما أنه يضطر للبقاء بعيداً عن المجموعة، ويحرمه من الاحتكاك واكتساب التجربة من النجوم، إذ سيكون عليه الانتظار إلى غاية بلوغ سن 18 عاماً. وأصبح نوانيري أصغر لاعب يخوض مباراة في الدوري الإنكليزي الممتاز، بعدما دفع به المدير الفني، ميكيل أرتيتا، في مباراة وسنه لا يتجاوز 15 عاماً و181 يوماً، وكان ذلك عام 2022، كما اكتسب ثقة الإسباني في الموسم الكروي الحالي، وأصبح يشارك في المباريات بانتظام، فظهر خلال 22 مواجهة وسجل سبعة أهداف حتى الآن. واختير إيثان نوانيري أفضل لاعب في المباراة التي جمعت المدفعية بـنادي جبرونا خلال مواجهة دوري أبطال أوروبا، إذ سجل هدفاً بعد تسديدة رائعة يقدمه اليسري، فيما يتجه لتعويض غياب الدولي الإنكليزي، بوكايو ساكا، الذي أصيب وسيغيب إلى غاية شهر مارس المقبل، ما شكل صدمة لأرتيتا، خاصة أن فقدان لاعبه جاء في وقت حساس من الموسم. ومن الممكن أن يلتقي نوانيري بساكا في غرف تغيير الملابس عند عودته من الإصابة، بما أن "الموهبة" الشاب سيبلغ عامه الـ18 يوم 21 مارس المقبل، حينها سيتمكن من إكمال الموسم في غرف تغيير الملابس برفقة زملائه، على أن يتعلم منهم الكثير من الحيل والأفكار التي تسمح له في تطوير ذاته وبلوغ الأهداف التي سطرها مع بداية مشواره.

WE ARE THE ARSENAL

بيكيه يسخر من كاسياس ويرد على بيان ريال مدريد: يفعلون ذلك منذ 120 عاماً

ردّ نجم فريق برشلونة الإسباني السابق، جيرارد بيكيه (38 عاماً)، بشكل ساخر على مواطنه إيكر كاسياس ونادي ريال مدريد، بسبب الشكوى التي تقدّم بها هذا الأخير للاتحاد الإسباني لكرة القدم والمجلس الأعلى للرياضة، ضد طاقم التحكيم الذي أدار المباراة الأخيرة للنادي الملكي، التي هُزم فيها أمام مضيفه إسبانيول بنتيجة هدف من دون رد، ضمن منافسات الجولة 22 من عمر الدوري الإسباني لكرة القدم. وقال بيكيه في تصريحات أوبرتها صحيفة ماركا الإسبانية، اليوم الأربعاء، عن بيان نادي ريال مدريد الذي طالب من خلاله الحصول على التسجيلات الصوتية لطاقم تحكيم المباراة الأخيرة للفريق أمام إسبانيول: "البيان مجرد ستار دخاني بكل معنى الكلمة، لأنهم يفعلون ذلك منذ 120 عاماً، وعندما يخسرون عليهم أن يتحدثوا عن شيء آخر، لأن هذا ما يريدونه، الحديث عن الحكام سيظل موجوداً دائماً، في ريال مدريد يفعلون هذا الأمر دوماً، حيث يقوم بتشغيل الآلات والضغط الإعلامي عندما تسوء الأمور، ونحن معتادون ذلك، من الآن فصاعداً سيكون التحكيم تحت الضغط". وفي المقابل، دافع الحارس السابق لفريق ريال مدريد والمنتخب الإسباني، إيكر كاسياس (43 عاماً)، عن بيان ناديه، لاعتقاده أن مسؤولي النادي الأبيض عليهم أن يدافعوا عن مصالح فريقهم، ليضيف في الوقت نفسه عن ضرورة وجود لاعب سابق في غرفة تقنية الفيديو المساعد، إذ قال في هذا الشأن: "حكم الفيديو المساعد ينقصه لاعب سابق يمكنه أن يدلي برأيه بناءً على ما يراه، لأننا نعرف متى تكون اللقطة متعمدة أو غير متعمدة".

ليقاطع بيكيه قائلاً: "من مدريد؟ الحكام والمحللون متحيزون.. إذا سيكون اللاعبون في غرف تقنية الفار من مدريد أيضاً، أليس كذلك؟". ومن جانبه، ردّ رئيس نادي أتلتيك بلباو جون أوريارتي، هو الآخر على بيان فريق ريال مدريد، مذكراً في الوقت نفسه بحادثة إصابة لاعب الفريق الباسكي يوري بيرشيش، في مواجهة النادي الأبيض التي أقيمت في شهر 2023، وذلك عقب تدخل كارفاخال، دون تلقي الأخير البطاقة الحمراء، ليضيف في تصريحات نقلها موقع راديو آر أم سي سبورت الفرنسي، قائلاً: "لعبنا آخر مباراة في الدوري الإسباني على ملعب سانتياغو برنابيو، قام كارفاخال بتدخل عنيف جداً على يوري بيرشيش وكسر عظمة الشظية، أنهينا المباراة وفريقنا منقوص عددياً بلاعب واحد، لأنه لم يكن لدينا بدلاء، لكن الحكم منح كارفاخال بطاقة صفراء فقط، كنا نلعب من أجل التأهل الأوروبي وفشلنا بسبب ذلك، هناك بعض التصرفات التي تزعجتنا جميعاً". ويجدر بالذكر، أن إدارة نادي ريال مدريد تقدمت بشكوى رسمية إلى الاتحاد الإسباني لكرة القدم والمجلس الأعلى للرياضة بسبب الأخطاء التحكيمية الجسيمة التي وقعت في مباراة إسبانيول وتسببت في خسارة كتيبة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي بنتيجة هدف دون رد، إذ طلبت إدارة النادي الملكي الحصول على التسجيلات الصوتية، وكذلك إعادة هيكلة نظام التحكيم من جديد، قبل أن يقرر الاتحاد الإسباني بسرعة إيقاف الحكم الرئيسي أليخاندرو مونيز رويز، وكذلك حكم تقنية الفيديو المساعد "الفار" إغليسياس فيلانويفا، إثر الجدل الذي أثاره هذا اللقاء.

جوان

الحمراء، ليضيف في تصريحات نقلها موقع راديو آر أم سي سبورت الفرنسي، قائلاً: "لعبنا آخر مباراة في الدوري الإسباني على ملعب سانتياغو برنابيو، قام كارفاخال بتدخل عنيف جداً على يوري بيرشيش وكسر عظمة الشظية، أنهينا المباراة وفريقنا منقوص عددياً بلاعب واحد، لأنه لم يكن لدينا بدلاء، لكن الحكم منح كارفاخال بطاقة صفراء فقط، كنا نلعب من أجل التأهل الأوروبي وفشلنا بسبب ذلك، هناك بعض التصرفات التي تزعجتنا جميعاً". ويجدر بالذكر، أن إدارة نادي ريال مدريد تقدمت بشكوى رسمية إلى الاتحاد الإسباني لكرة القدم والمجلس الأعلى للرياضة بسبب الأخطاء التحكيمية الجسيمة التي وقعت في مباراة إسبانيول وتسببت في خسارة كتيبة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي بنتيجة هدف دون رد، إذ طلبت إدارة النادي الملكي الحصول على التسجيلات الصوتية، وكذلك إعادة هيكلة نظام التحكيم من جديد، قبل أن يقرر الاتحاد الإسباني بسرعة إيقاف الحكم الرئيسي أليخاندرو مونيز رويز، وكذلك حكم تقنية الفيديو المساعد "الفار" إغليسياس فيلانويفا، إثر الجدل الذي أثاره هذا اللقاء.

الشعور المبتدئين بالآلام بعد ممارسة الرياضة

قد يشعر العديد من الأفراد بالآلم بعد ممارسة الرياضة خصوصاً إذا كان الفرد مبتدئ غير معتاد على ممارسة أي تمرين رياضي خاصة نشاط رياضي عالي الشدة. من الممكن أن يشعر جميع الأفراد بالآلم بعد ممارسة الرياضة سواء كان رياضي أو غير رياضي؛ لكن من الممكن أن يشعر بعض الأفراد المبتدئين بالآلم عند الإحساس بالآلم العضلات بعد الرياضة؛ لأن الآلم عند المبتدئين يكون أكثر، مقارنة مع الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل معتاد. لا بد من التنويه على أن الآلم الذي يشعر به المبتدئين يقل بشكل تدريجي كلما استمروا بممارسة الرياضة؛ حيث يحدث تكيف يؤدي إلى التخفيف من آلم العضلات. لا بد أن يقوم الأفراد بالتدرج عند ممارسة الأنشطة الرياضية للتخفيف من آلم العضلات، ولا بد أن يأخذ الفرد الوقت الكافي للتكيف مع أي نشاط جديد يرغب بتجربته؛ للوقاية من أي إصابات محتملة. لا بد من التنويه أن الآلم الذي يشعر به الأفراد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة هو أمر طبيعي، ولا يدوم لفترة طويلة. في هذا المقال سنتحدث عن أكثر الأنشطة المسببة لهذا الآلم، وأسباب حدوثه بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. من بين أنواع الرياضة المسببة لآلم العضلات بعد ممارسة الرياضة، حيث أنه من الممكن أن تسبب الرياضة التي تحتوي على تمارين الضغط، والقفصاء آلم في العضلات بعد ممارسة الرياضة، ومن الممكن أن يسبب أي نشاط رياضي غير معتاد الفرد على ممارسته آلم في العضلات بعد ممارسة الرياضة. قد تسبب الأنشطة الهوائية مرتفعة الشدة على سبيل المثال: الجري، والقفز آلم في العضلات، وقد يسبب نزول السلالم بسرعة كبيرة آلم في العضلات. ومن أسباب آلم العضلات بعد ممارسة الرياضة، أنه من الممكن أن يشعر الفرد بالآلم بعد ممارسة الرياضة إذا قام ببذل جهد أعلى من الجهد المعتاد عليه، ومن الممكن أن يشعر الفرد بالآلم في العضلات في حال حدوث تلف في الألياف العضلية، وقد يشعر الفرد بالآلم في العضلات عند ممارسة نشاط جديد غير معتاد عليه. من الممكن أن يتراوح الآلم من آلم بسيط إلى آلم حاد من ثلاثة أيام إلى خمسة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. لا بد من التنويه على إمكانية ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية إذا كان الآلم خفيف؛ لكن لا بد من تحذير الأفراد من ممارسة أي نشاط رياضي في حال كان الآلم حاد.



مخاطر خسارة الوزن بسرعة

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

لا بد من التنويه على أن خسارة الوزن السريع في بداية فترة ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية يُعد أمر طبيعي؛ حيث تعتبر هذه الخسارة هي خسارة الماء الزائد في الجسم. خسارة العضلات؛ حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة، وتنزيل الوزن بسرعة من الممكن أن يؤدي إلى خسارة الفرد لعضلاته. تؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى إبطاء عمليات الأيض؛ حيث أن عمليات الأيض تؤدي إلى تحديد كمية السعرات الحرارية التي تحرق كل يوم؛ لذلك فإن إبطاء عمليات الأيض تؤدي إلى تقليل حرق السعرات الحرارية. تؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى نقص في جميع العناصر الغذائية في الجسم، والتعب من امتصاص العناصر الغذائية بفاعلية، وتؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى حدوث تساقط في الشعر. تؤدي ممارسة الرياضة الشديدة، وخسارة الوزن بسرعة إلى شعور الفرد بالتعب المزمن، حدوث ضعف في جهاز المناعة؛ بالتالي الزيادة من احتمالية التعرض للأمراض، وضعف وهشاشة العظام. من الممكن أن يشعر الفرد بالآلم في العضلات، وتشنجات في العضلات، شعور الفرد بالدوار والدوخة، الشعور بالجفاف بشكل دائم، الشعور الدائم والمتزايد بالبرد، من الممكن أن يتعرض الفرد للامساك والإسهال، من الممكن أن يشعر الفرد بالصداع. تؤدي خسارة الوزن الزائد بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة، واتباع الحميات الغذائية الصارمة إلى الإصابة بخصي المرأة؛ حيث من الممكن أن تتكون حصوات تسبب آلم في المرأة. فقدان الوزن ليس هو نفسه دائماً فقدان الدهون، في حين أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية قد يساعدك على إنقاص الوزن بسرعة، إلا أن الكثير من الوزن الذي تخسره قد يأتي من العضلات والماء. في إحدى الدراسات، وضع الباحثون 25 شخصاً على نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية من 1250 سعرة حرارية يومياً لمدة 12 أسبوعاً. وبعد الدراسة، وجد الباحثون أن كلا المجموعتين قد فقدت كميات ماثلة من الوزن. ومع ذلك، فقد فقد الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية أكثر من ستة أضعاف عضلاتهم الموجودة في نظام السعرات الحرارية المنخفضة. كما أن فقدان الوزن بسرعة كبيرة قد تبطن عملية الأيض، فالأيض الخاص بك يحدد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها كل يوم الأيض الأبطأ يعني أنك تحرق سعرات حرارية أقل في اليوم، حيث لقد وجدت العديد من الدراسات أن فقدان الوزن بسرعة عن طريق تناول سعرات حرارية أقل قد يؤدي إلى حرق ما يصل إلى 23٪ من السعرات الحرارية في اليوم الواحد. هناك سببان وراء انخفاض معدل الأيض في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وهما فقدان العضلات وسقوط الهرمونات التي تنظم عملية التمثيل الغذائي لديك، مثل هرمون الغدة الدرقية، وسوء الحظ، قد يستمر هذا الانخفاض في التمثيل الغذائي لفترة طويلة بعد الانتهاء من اتباع نظام غذائي. وإذا كنت لا تتناول كمية كافية من السعرات الحرارية بانتظام، فقد تكون عرضة لخطر نقص التغذية، هذا لأنه من الصعب استهلاك ما يكفي من العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد والفولات وفيتامين B12 في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية. ومن عواقب نقص التغذية تساقط الشعر، فعندما تتناول القليل من السعرات الحرارية، فقد لا يحصل جسمك على ما يكفي من المغذيات لدعم نمو الشعر، والذي قد يسبب تساقط الشعر. التعب الشديد، حيث قد لا تحصل على كمية كافية من الحديد وفيتامين ب 12 وحامض الفوليك في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية للغاية، مما قد يعرضك لخطر التعب الشديد وفقر الدم. ضعف وظيفة المناعة، إن عدم الحصول على السعرات الحرارية والمواد الغذائية الكافية قد يضعف نظام المناعة لديك ويزيد من خطر الإصابة بالتهابات، عظام ضعيفة وهشة، قد يكون سببها نقص فيتامين (د) والكالسيوم والفسفور في النظام الغذائي. لحسن الحظ، يمكنك تجنب نقص التغذية عن طريق تناول نظام غذائي غني بالأطعمة غير المعالجة بالكامل. تحتوي هذه الأطعمة على عدد أقل من السعرات الحرارية لكل جرام كما أنها تمتلئ تماماً، مما قد يساعدك على إنقاص الوزن. حصوات المرارة عبارة عن قطع صلبة من المواد التي تتشكل داخل المرارة. يمكن أن يكون لها تأثير جانبي مؤلم لفقدان الوزن بسرعة كبيرة، عادة ما تطلق المرارة عصارات هضمية لتعطيل الأطعمة الدهنية حتى يمكن هضمها. إذا كنت لا تتناول الكثير من الطعام، فلن تضطر المرارة إلى إطلاق العصارات الهضمية. يمكن أن تتشكل حصوات المرارة عندما تجلس المواد الموجودة داخل عصارات الجهاز الهضمي لفترة من الوقت ويكون لها وقت للانضمام إلى بعضها البعض، ويمكن أن تصبح حصاة المرارة عالقة داخل فتحة المرارة وتتسبب في هجوم حصاة المرارة. هذا قد يسبب آلم شديد وعسر الهضم، وعلى الرغم من أن فقدان الوزن البطيء قد لا يبدو جذاباً، إلا أن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تسريع العملية بآمان. ومن أجل إنقاص الوزن بمعدل صحي تناول المزيد من البروتين، يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي غني بالبروتين على زيادة معدل الأيض لديك، وبيضك أكثر كثافة لفترة أطول ويحافظ على كتلة العضلات. التقليل من السكر والنشويات، حيث تميل الأبحاث إلى إظهار أن الأشخاص الذين يتبعون حمية منخفضة الكربوهيدرات يفقدون وزناً أكبر. خفض السكر والنشويات يساعدك على تقليل تناول الكربوهيدرات. تناول الطعام ببطء، مضغ طعامك جيداً يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتناول كميات أقل من الطعام، وشرب الشاي الأخضر أو الشاي الصيني الأسود، أين أظهرت الأبحاث أن شرب الشاي الأخضر قد يعزز عملية الأيض لديك بنسبة 4-5 ٪، وقد يزيد من حرق الدهون بنسبة تصل إلى 17 ٪. حصل على قسط كبير من الراحة، فقلة النوم قد تزيد من مستويات هرمون الجريلين، هرمون الجوع، وتخفض مستويات هرمون اللبتين، هرمون الامتلاء. هذا يعني أن قلة النوم قد تجعلك تشعر بالجوع، مما يجعل من الصعب عليك فقدان الوزن. جرب التدريب على المقاومة، حيث يمكن أن يساعد التدريب على المقاومة أو رفع الأثقال على مكافحة فقدان العضلات وانخفاض الأيض الذي قد يحدث مع فقدان الوزن. جرب تمريناً عالي الكثافة، لأن التدريب الفاصل عالي الكثافة يتضمن رشقات نارية قصيرة ومكثفة من التمارين. على عكس التمارين الرياضية المنتظمة، والتي تُعرف أيضاً باسم القلب، تستمر هذه العملية في حرق السعرات الحرارية لفترة طويلة بعد التمرين، وتناول الألياف القابلة للذوبان أظهرت الأبحاث أن الألياف القابلة للذوبان قد تساعدك على حرق الدهون، خاصة الدهون في البطن.



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



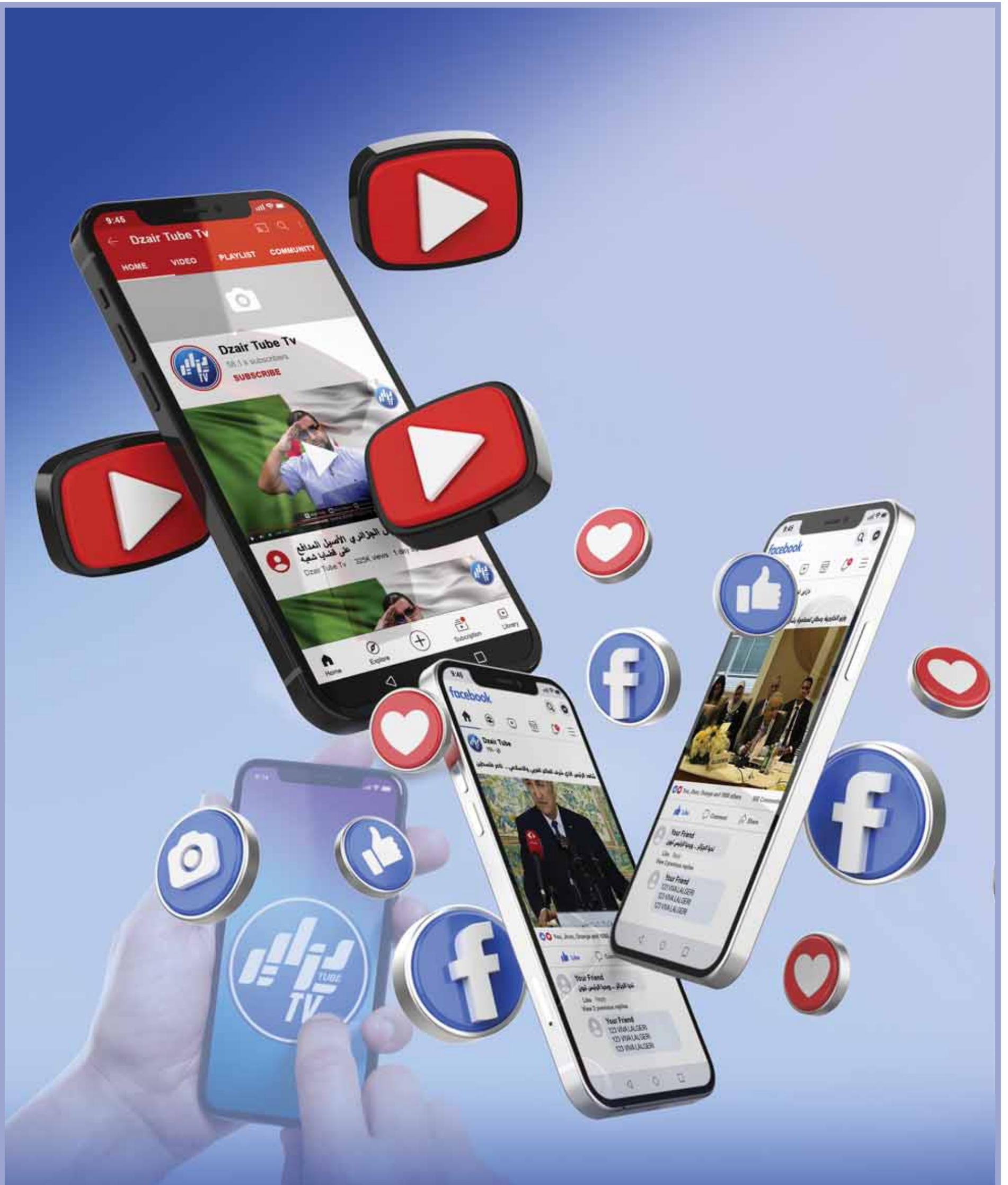
رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

الفاكس:
023-78-57-70
الهاتف:
0541-76-26-27

العنوان:
مستشفى القبة - زاهون - قرايدي عمارة برقم 05-الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com



من أجل اشارككم توجها إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 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
programmation.regie@anep.com.dz
agence.ams@anep.com.dz
agence.ams@anep.com.dz
agence.ams@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

📍 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

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

