

صادي، بيراف وحماد يفتكون مناصب
قيادية في الهيئات القارية

الجزائر تعود بقوة
إلى العمق الإفريقي



www.dzair-tube.dz

DZ
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 17 مارس 2025 الموافق 17 رمضان 1446 هـ العدد: 1186 الثمن: 30 دج

تحسباً للاستحقاقات الكروية المقبلة

بوقة يوجه الدعوة لـ 28 لاعباً
للمشاركة في تربص المحليين

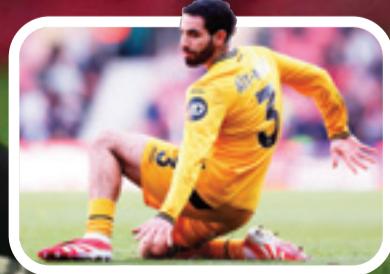
أسلحة بوقرة

المولودية تناول حصة الأسد
من قائمة المحليين بـ 8 لاعبين

دوحة يلتحق بالطاقم الفني كمدرب
لحراس ويباشر مهامهاليوم



فيما يجهز تونسهام
35 مليون جنيه لضم
المدافع الجزائري
آيت نوري يتعرض
لإصابة ولحاقه
بالتربيص محل شك



بعثة المنتخب ستغادر
إلى "غابورون" سهرة
اليوم عبر رحلة خاصة

"الخضر"
يسرعون في
التحضيرات
لمواجهة
بوتسوانا
وموزمبيق



يتكيفيش
يعقد ندوة
صحفية
اليوم

المختب الوطني يشرع اليوم في التحضير لموقعي "بوتسوانا" و"موزمبيق"

يشرع المختب الوطني الجزائري، اعتبارا من اليوم الاثنين، تحضيراته لمواجهة بوتسوانا وموزمبيق بالمركز التقني بسيدي موسى اليوم استعداداته لمباراتي الجولة الخامسة وال السادسة من التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026. حيث يستخوض التشكيلة الوطنية حصة تدريبية خفيفة، مع وصول اللاعبين تباعا، خاصة الذين خاضوا أمس مواجهات مع أنديتهم في مختلف الدوريات الأوروبية. وتحسبا لموقعي بوتسوانا وموسمبيق، وجه الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الخامس الماضي الدعوة لـ 26 لاعبا، من بينهم يوسف بيلالي، الذي يعود إلى قائمة "الخضر" من الباب الواسع بعد غياب لأكثر من عام، كما جدد الطلاق المختب الثقة في فارس شابي الغائب لمدة طويلة عن المنافسة مع فريقه أينتراخت فرانكفورت في آخر شهرین، قبل عودته للمشاركة أساسيا أمام يونيون برلين قبل أيام وألأول مرة منذ 21 ديسمبر الفارط، وكذلك بعد بن رحمة لاعب نادي نيوم السعودي، في حين حضر الحارس ألكساندر أوكيجة رغم أنه لا يشارك رفقة ناديه ميتر منذ 3 أشهر. في حين، قرر بيتكوفيتش استبعاد كل من بغداد بونجاح ورامز زروقي، ومحمد الأمين توغاي، بداعي الإصابة، وأخيرا حسام عوار الذي سيفيغ عن التدريب في آخر لحظة بعدهما تلقى إصابة مع فريقه اتحاد جدة السعودي الماضي وبصمة عامة، لم تشهد القائمة المعنية بتربص مارس الحالي تغيرات كثيرة، إذ فضل الحفاظ على استقرار التعداد الذي عمل منه منذ اشراقه على المختب، معتمدا على التركيبة البشرية التي يعرف إمكاناتها ومستواها.

النافس سيكون على أشدّه في هذا المختب

ينتظر أن تكون المنافسة قوية وشديدة بين العناصر الوطنية خلال هذا التربص، الذي سيخوضون فيه مقابلتين رسميتين أمام بوتسوانا وموزمبيق في إطار تصفيات كأس العالم 2026، حيث سيكون الجميع أمام فرصة التأكيد وكسب ثقة بيتكوفيتش، وهو ما سيدفع بلاعبي "الخضر" لاعطاء أفضل ما لديهم، واستغلال الفرصة التي ستتاح لهم كما ينبغي.

تشكيلة "الخضر" تطير مساء اليوم إلى "غابورون" تحسباً لمواجهة "بوتسوانا"

من المرتقب أن تشهد تشكيلة الفريق الوطني، في حدود الساعة 23:00 مساء، رجالها نحو العاصمة البوتswانية "غابورون"، عبر رحلة مباشرة، بعدما كانت متقدرة في بادئ الأمر يوم الأربعاء المقبل، حيث حرصت القاف على تغيير موعد السفرية من أجل وضع التشكيلة الوطنية في بوتسوانا قبيل مواجهة المختب المحلي يوم 21 من الشهر الجاري بدأية من الساعة الثانية زوالا، لحساب الجولة الخامسة من تصفيات المؤهلية. يعتبر التأهل إلى كأس العالم 2026، التي ستقام في كل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والمكسيك، هدف فلاديمير بيتكوفيتش، الأنساني، وسيعمل على ضمان التأهل لهذا المخطط العالمي الذي غابت عنه الجزائر خلال آخر تسعين. ومعلوم أن المختب الوطني يحتل صدارة ترتيب المجموعة السابعة بست نقاط، متقدما عن منتخب الموزمبيقي بفارق الأهداف، فيما يحتل منتخب بوتسوانا الصاف الثالث برصيد ست نقاط متقدما على منتخب غينيا وأوغندا بفارق الأهداف، ليتذيل المختب الصومالي ترتيب المجموعة من دون رصيد.

وسيم

بوقة يستدعي 28 لاعباً للربيع مارس استعداداً لتصفيات "الشان"

وجه مدرب المختب الوطني للاعبين المحليين، مجید بوقة، الدعوة لـ 28 لاعباً من أجل المشاركة في التدريب التحضيري، المقرر من 17 إلى 24 مارس الجاري، بمدينة عنابة، تحسيناً للنهائيات بطولة أمم إفريقيا للاعبين المحليين (الشان) وفق ما كشف عنه الاتحاد الجزائري لكرة القدم. واعتمد المختب الوطني مجید بوقة، على لاعبين ينشطون في 7 ندية، وهي: شباب بليوزداد، مولودية الجزائر، شباب قسنطينة، وفاق سطيف، شبيبة القبائل، اتحاد العاصمة، ونادي بارادو. ويندرج هذا المختار الذي سيخوضه المختب الوطني الجزائري للاعبين المحليين بدءاً من اليوم، ضمن الاستعدادات لخوض التصفيات المؤهلة إلى كأس أمم إفريقيا للاعبين المحليين "الشان" لنسخة 2024. وسيواجهه أشبال المختار مجید بوقة منتخباً غامبيا في لقاء الذهاب يوم 3 مאי المقبل في العاصمة بانغول، قبل أن يستضيفوا مباراًة الإياب يوم 10 من الشهر ذاته بالجزائر، في انتظار تحديد الملعب. وفي حال تأهل المختب الجزائري إلى النهائيات "الشان"، المؤجلة إلى عام 2025، فسيخوض البطولة ضمن المجموعة الثالثة إلى جانب أوغندا، النيجير، غينيا، ومنتخب آخر سيحدد عبر دور الفاصل. جدير بالذكر، أن نهائيات كأس أمم إفريقيا للاعبين شان 2024، ستقام في كينيا، تنزانيا وأوغندا، بمشاركة 19 منتخب، خلال الفترة الممتدة من 2 إلى 30 أوت 2025.

وفيا يلي قائمة 28 لاعباً المعينين بالربيع التحضيري :

حراس المرمى: بن بوط، رمضان، بولحاجية، بوسدر، الدفاع: حميدي، حلايمية، كداد، غزالة، عزي، بودرامة، شعبى، خاسف، خليف. وسط الميدان: بوكرشاوي، بوراس، بن غيث، بن خمسة، بوجمعة، بوشامة، ديب. الهجوم: مرغم، بوعالية، اخرب، نعجي، بركان، بايزيد، بولبيطة، مزيان.

دوحة مدرباً للحراس وسي Bias ماهمه اليوم

كماراجت مؤخراً حول التحاقه بالعارضة الفنية للمنتخب الجزائري المحلي، سيكون الحارس الدولي السابق عز الدين دوحة مدرباً لحراس الفريق الوطني للمحليين وهو ما أكدته المعنى بالأمر في تصريحات صحافية ومن المقرر أن يبدأ عز الدين دوحة مهامه رسمياً في التدريب التحضيري للمختب المحلي الذي ينطلق اليوم الاثنين في مدينة عنابة.

سيطرق للحديث عن خياراته ومباراتي بوتسوانا وموسمبيق

بيتكوفيتش في مواجهة رجال الإعلام اليوم

يعقد مدرب المختب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، ندوة صحافية، اليوم الاثنين، خاصة لمواجهتي بوتسوانا وموزمبيق في التوقف الدولي، لشهر مارس. وسيعقد المختار المعني بندوة الصحافة حسب بيان القاف، بدأية من الساعة 15:30 بقاعة المؤتمرات محمد صلاح بمعلم فنلسون مانديلا ببراقى. واختار بيتكوفيتش أول يوم لبداية المختار التحضيري للمنتخب الوطني للالتفاق بالصحفيين للحديث عن خروجة المحاربين خلال نافذة التوقف الدولي والتي سيكون فيها على موعد مع مقابلتين مهمتين في مشوار المختب في تصفيات المؤهلية. وسيستغل بيتكوفيتش، هذه الفرصة لرد على أسئلة الصحافة الوطنية، بخصوص المبارتين المقبلتين للخضر، أمام بوتسوانا وموزمبيق. للإشارة، فإن رفاق رياض محرز سيواجهون بوتسوانا بتاريخ 21 من مارس الجاري خارج الديار لحساب الجولة الخامسة من تصفيات كأس العالم 2026، والموزمبيقي في الجولة السادسة يوم الـ 25 من الشهر ذاته بمعلم حسين آيت أحمد بتيزي وزو.

وسيم

بمشاركة غزال

"تشايكور ريزا سبور" ينقد للخسارة الثانية على التوالي في الدوري التركي

تراجع الجنان الجزائري، رشيد غزال، رفقة ناديه تشاكور ريزا سبور، مواجهة الهزيمة الثانية على التوالي، في الدوري التركي الممتاز، بالسقوط أمام ضيفه بودريم سبور، بهدفين نظيفين. في المباراة التي جمعتهما، أمس الأحد، ضمن منافسات الجولة الـ 28 من البطولة، شارك المهاجم الجزائري، رشيد غزال، كأساسي في تشكيلة تشاكور ريزا سبور، ولعب لمدة 79 دقيقة قبل أن يقوم مدربه باستبداله، وخلال الدقائق التي لعبها، فشل غزال في التسجيل ومساعدة هريقة على استعادة نغمة الانتصارات بعدما كان قد سقط في الجولة الماضية ضد أنطاليا سبور. ووقفتا لاحصائيات موقع هوスクورد العالمي، تحصل رشيد غزال على ثاني أسوأ تقدير من جانب هريقة، حيث منحه هوスクورد تقييماً 5.7 من 10. وتوقف رشيد ريزا سبور عند 33 نقطة في المركز الحادي عشر، فيما رفع بودريم سبور رصيده إلى 30 نقطة في المركز الخامس عشر.

وسيم



مازة يعجز عن فك لغز التهديف للمباراة الـ 11 على التوالي

واصل المهاجم الدولي الجزائري، إبراهيم مازة، ابتعاده عن التهديف مع ناديه هيرتا برلين للمواجهة الـ 11 تالية، حين أخر مرمي زار فيها إبراهيم مازة الشباك إلى تاريخي 7 ديسمبر الماضي، حينما أمض هدفه في مرمي فريق غروثر فورث برس الجولة الـ 15 من عمر الدوري الألماني الدرجة الثانية، من جهةه، استعاد نادي هيرتا برلين، نغمة الانتصارات في الدوري الألماني الدرجة الثانية، وتفانيه براونشتایغ وذك خالد مشاركته في كامل أطوار المقابلة، وتحصل على لعنة 8 من 10، حسب موقع "هوسكورد"، خلف زميليه ريزا وشارهات. وشارك مازة في 29 مباراة مع هيرتا برلين في جميع المسابقات خلال الموسم الكروي الحالي، بواقع 2353 دقيقة لعب، سجل خلالها 7 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة.

وسيم

ذهب ربع نهائي كأس "الكاف"

الموريتاني دهان بيدة لادارة لقاء "السياسي" و"سوسيطارة"

عانت الاتحادية الأفريقية لكرة القدم، الحكم الموريتاني دهان بيدة، لادارة لقاء شباب قسنطينة واتحاد الجزائر لحساب دهاب ربع نهائي كأس الكونفدرالية الأفريقية. ويستقبل "السياسي" النادي العاصمي، يوم الثاني من شهر أفريل المقبل، على ملعب الشهيد حملاوي، قبل أن ينتقل إلى ملعب 5 جويلية مباراة الإياب من الدور ربع النهائي لكأس "الكاف". وسيتولى الموريتاني دهان بيدة إدارة لقاء تبريره، بمساعدة ثانوي من أنغولا ويتعلق الأمر بكل من جيرلسون إيميليانو دوس سانتوس وإيفانيدو ميراليس. كما تم تعيين طاقم تونسي لادارة غرفة "الفار" مكون من هيثم قيراط وخليل حساني.

طاقم مصرى يدير لقاء الإياب بـ 5 جويلية

كما عينت لجنة التحكيم التابعة لـ "الكاف" طاقم تحكيم مصرى بقيادة الحكم الرئيسى، أمين عمر، لادارة مواجهة الإياب المقررة يوم الأربعاء 9 أفريل القادم بملعب 5 جويلية بالعاصمة، وسيكون في مساعدة عمر كل من مواطنه محمود أبو الرجال (مساعد أول) وأحمد حسام طه (مساعد ثانى) إلى جانب الحكم الرابع محمد معروف. ويضم طاقم التحكيم أيضاً، المصري الآخر محمود عاشور حكم الفيديو (فار) بمساعدة مواطنه محمود البنا. وسيق للحكم أمين عمر وأن أدار مباراة شباب قسنطينة أمام الصفاقسي التونسي (فوز 0-3) في مرحلة المجموعات من هذه المنافسة، إضافة إلى لقاء اتحاد المنستير التونسي أمام مولودية الجزائر (0-1) في منافسة رابطة أبطال إفريقيا. سفيان-ع

بعد التعادل المخيب أمام أولمبيك أقيو زاوي ينفض ضد الاتهامات بتربى بالمباريات

انتفض مدرب نادي أولمبي الشلف سمير زاوي ضد الاتهامات التي طالت الفريق في الفترة الماضية بخصوص ترتيب المباريات، مؤكداً أن هناك أطراف تسعى لتكسر الفريق بمثل هذه الإشاعات التي تؤثر على اللاعبين، وقال زاوي في تصريحاته خلال الندوة الصحفية التي أعقبت مباراة أولمبيك أقيو مساء أول أمس، لحساب الجولة 20 من الرابطة المحترفة الأولى: "هناك بعض التأويلات والأقاويل الكاذبة لتحطيم الفريق، كل ما يقترب المباريات ترتفع معها الاتهامات والضغط السليم على اللاعبين"، وتتابع "أنا هنا في الشلف منذ 25 سنة ولم أدخل في أي مراهقات ولا قمت بترتيب المباريات، وحيثما ترى اللاعبين يقاتلون طيلة 90 دقيقة من أجل الفوز بالنقاط وفي الأخير يواجهون اتهامات ببيع اللقاء"، واصل "إذا ما أراد الانصار الخير للفريق عليهم أن يتصدوا لمؤلاء الشخصون الذي يشعلون الفتنة من أجل تكسير الفريق".



تواجد في وضعية مريحة ولم يتبق الكثير لتحقيق البقاء"

وبالعودة إلى مباراة أقيو التي انتهت بالتعادل السلبي قال زاوي: "تابعنا مباريات أقيو في الفترة الأخيرة ودغم أنه حق تناجم سلبية لا يعني ذلك أنه فريق ضعيف، جاء إلى الشلف للتجمع في الخلف ولعب الهجمات المرتدة"، وأردف "هذه ذاتي نتيجة سلبية لنا بعد الميزية في خنشلة، ورغم ذلك تواجد في وضعية مريحة، ونمتلك 28 نقطة ولم يتبق الكثير لضمان البقاء". وفي سياق آخر، اعتبر المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الشنواوة" أن الفريق كان يستحق الحصول على ركلتي جزاء تفاصي الحكم عنهم قائلاً: "اليوم كانت وضعيتين تحكمتين متربتين في مباراة بارادو وشباب قسنطينة، والثانية التدخل العنيف لحارس أقيو على بونو، لو سجلنا كثيراً ركلة الجزاء في مباراة بارادو وشباب قسنطينة، الأنصار لوقفة مع الفريق من أجل ضمان البقاء مبكراً وخصوصاً ما تبقى من الموسم الجاري بأريحية". سفيان-ع



الفريق ضيع 8 ضربات من بدایة الموسیم

عقدة "ركلات الجزاء" تطارد مولودية الجزائر

ضيع نادي مولودية الجزائر نقطتين شمينتين في سباق التتويج بلقب الرابطة المحترفة الأولى، عقب تعادله أمام ضيفه اتحاد خنشلة بثنائية لمثلها، سهرة أمس، لحساب الجولة الـ 20 من البطولة الوطنية وهو الت عشر الذي أثار حفيظة جماهير "العميد" خاصة وأن المباراة كانت في متناول النادي العاصمي الذي تلقى ثنائية في آخر 7 دقائق من المباراة بينما كان متقدماً في النتيجة (2-0). وشهدت المباراة تضييع ركلة جزاء من قبل كل من سفيان بايزيذ وأكرم بوراس، في خطوة تؤكد مجدداً بأن ضربات الجزاء أصبحت عادةً حقيقة بالنسبة لمولودية الجزائر هذا الموسم. وبهذا ضيّعت المولودية 8 ركلات جزاء منذ بداية الموسم، في رقم سلبي، حيث ضيع سباقاً كل من دولور، الذي التحق بموئليه الفرنسي جانفي الماضي، في مناسبتين أمام شباب بلوزداد ووفاق سطيف، كما ضيع ثابتى، في لقاء الشلف وتعيّجى في الكلاسيكو أمام شبيبة القبائل، مقابل ضربتي جزاء في الأدوار التمهيدية لدوري أبطال إفريقيا، عن طريق بايزيذ، أمام واتانغا الليبي، وموسمه ضد الاتحاد المنستيري. وأبدى مساعد مدرب مولودية الجزائر، ثمان النجار، أسفه لتضييع فريقه الفوز أمام اتحاد خنشلة، بالنظر لمرودهم في هذا اللقاء. وصرح عنوان النجار، في ندوته الصحفية: "خلقنا عدداً كبيراً من الفرص التهديفية، لكن لم نحسن استغلالها وترجمتها لأهداف". كما أضاف، "ضيّعنا ضربتي جزاء في الشوط الأول، رغم أننا في كل الحصص التدريبية نبرمج تمارين خاصة بتسديد ركلات الجزاء". وتتابع ثمان النجار: "رغم المجهود الكبير الذي بذله لاعبينا، إلا أن الحظ لم يكن إلا جانبياً في مواجهة اتحاد خنشلة، وننساف لتضييعنا نقطتين". وجدير بالذكر، أن المولودية ضيّعت 8 ركلات جزاء منذ بداية الموسم، وذلك عن طريق بايزيذ (ركلتين)، دولور (ركلتين)، تعيّجى، موسوة، بوراس وثابتى، وهو ما يؤكّد أنها أصبحت عقدة كبيرة بالنسبة للنادي العاصمي هذا الموسم. سفيان-ع





صادي، بيراف وحماد يفتكون مناصب قياديّة في الهيئات القارية

الجزائر تعود بقوة إلى العمق الإفريقي

التنفيذي للمجمعية خطوة إضافية نحو تعزيز الحضور الجزائري في المحافل الأولمبية القارية. وتعكس هذه النجاحات الاستراتيجية التي تتبعها الجزائر في مجال الرياضة، والتي تقوم على تعزيز التواجد في البيئات الدولية، وتطوير البنية التحتية الرياضية، وتنظيم الأحداث الكبرى، مما يجعلها قطبًا رياضيًّا إفريقيًّا بارزًا. ومن المنتظر أن تشهد هذه المنافسات في إعطاء زخم أكبر للرياضة الجزائرية، من خلال تطوير التعاون مع الدول الإفريقية، والمساهمة في رسم مستقبل الرياضة القارية. ما يعزز مكانة الجزائر كفاعل أساسي في الرياضة الإفريقية والدولية.

مهدى

مكانة الجزائر تعزز كفاعل أساس في الرياضة الإفريقية والدولية

ويمثل تواجد رئيس "الفاف" وليد صادي، في المكتب التنفيذي لكاف لكافة مكاسبها لكرة الجزائرية، حيث سيتربع للجزائر دوراً أكثر فاعلية في تطوير كرة القدم الإفريقية والمشاركة في صنع القرارات المتعلقة بالبطولات والتسيير الرياضي داخل الاتحاد الإفريقي. أما استمرار مصطفى بيراف على رأس CNOA، فيؤكد ثقة العائلة الأولمبية الإفريقية في الكفاءة الجزائرية وقدرتها على قيادة المشاريع الرياضية القارية، في حين يمثل انتخاب عبد الرحمن حماد في المكتب

انتخاب مصطفى بيراف رئيس الجمعية للجان الوطنية الأولمبية الإفريقية (CNOA) لمنصب جديدة تمتد إلى غاية 2028. فضلاً عن انتخاب رئيس اللجنة الأولمبية الرياضية الجزائرية عبد الرحمن حماد، عضواً في المكتب التنفيذي للجان للإفريقية، في خطوة جديدة من شأنها أن تدعم التواجد الجزائري في مختلف الهيئات الرياضية القارية. وتؤكّد هذه الانتصارات المتتالية التي حققها الجزائريون في الفترة الماضية على العودة القوية للدبليوماسية الرياضية، التي استطاعت تعزيز وجودها في الهيئات الرياضية القارية والدولية، وهو ما يتيح لها فرصة المساهمة في رسم سياسات الرياضة الإفريقية، والدفاع عن مصالحها في مختلف البيئات.

بصمت الجزائر على عودة قوية إلى العمق الرياضي الإفريقي، من خلال النجاحات التي حققتها المسؤولين بمختلف الهيئات الرياضية الإفريقية في الفترة الأخيرة، مما يعكس ثقل الدبلوماسية الرياضية الجزائرية وتأثيرها المتزايد في صناعة القرار الرياضي على المستوى القاري. ولم يقتصر نجاح الجزائريين على فوز وزير الرياضة ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، بعوضية اللجنة التنفيذية لـ "كاف"، وذلك خلال الجمعية الانتخابية التي جرت يوم الأربعين الماضي بالعاصمة المصرية القاهرة، والتي شهدت عودة الجزائر إلى دواليب الحكم في "كاف"، بعد غياب دام 8 سنوات كاملة، حيث جاء التأكيد مجدداً على مكانة الجزائر في الساحة الرياضية الإفريقية بإعادة

الوزير صادي يستقبل رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد

استقبل وزير الرياضة وليد صادي، مساء أول أمس، على هامش اشتغال الجمعية العامة الانتخابية للجان الأولمبية الإفريقية، رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد، منصوره أريمو، ومديرته التنفيذية "اما فاديقة". وحضر اللقاء رئيس الديوان، ورئيس مجلس إدارة الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، وأكد الوزير صادي على التزام الدولة الجزائرية من خلال وزارة الرياضة على تكثيف التعاون والعمل التنسيقي مع هذه الهيئة، قصد تطوير كرة اليد الجزائرية والارتقاء بإنجازاتها إلى مصاف المستوى العالمي من خلال التركيز على التكوين بطرق حديثة وعلمية. ومن جهة أخرى، قال صادي إن الجزائر تلتزم بإنجاح فعاليات كل النظائرات الرياضية الإفريقية التي تختضنها، وذلك بتهيئة كل الظروف المواتية. وقام رئيس الكونفدرالية الإفريقية بتوجيه تهنئته لوليد صادي على ظهر الجزائر بمقدمنه في المكتب التنفيذي للكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، والذي يعد مكاسب لكرة القدم الإفريقية. وشكر منصوره أريمو، الوزير صادي ورئيس الدولة الجزائرية على حفاوة الاستقبال وكرم الضيافة، وفي الأخير، قبل أن يقدم هدية رمزية تتمثل في شارة وشعار الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد.

مهدى

الجزائر تحضن البطولة العربية 2025 للدراجات

تجري البطولة العربية 2025 للدراجات على الطريق والدراجات الجبلية بالجزائر، في انتظار تحديد تاريخ تنظيمها، حسبما أعلنه رئيس الاتحادية الجزائرية للاختصاص، خير الدين برباري، وصرح المسؤول الأول للهيئة الفيدرالية، على هامش جمعيتها العامة العادية، "الاتحاد العربي للدراجات" تختتم البطولة العربية المقامة للاختصاص على الطريق والدراجات الجبلية وقد وافقت السلطات المحلية بمدينة وهران طلبنا باقامة المنافسة عندها وعالجنا كل الأمور، بقى لنا فقط تحديد التواريخ". وستكون المسابقة مفتوحة للفتي الأواسط والأكابر، رجال وسيدات، وتسعى المنتخبات الوطنية إلى تحقيق نتائج إيجابية في هذا الحدث الرياضي العربي، سواء في منافسة الدراجات على الطريق أو الدراجات الجبلية.

مهدى

تكريم الجزائريتين إيمان خليف وكميلا نمور حفل الجوائز الأولمبية الإفريقية

تم تكريم الرياضيتين الجزائريتين إيمان خليف (الملاكم) وكيميلا نمور (الجمباز) الحائزتين على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأولمبية الأخيرة (باريس 2024)، خلال حفل الجوائز، أمس، بالنادي الوطني للجيش بالجزائر العاصمة. وحضر هذا الحفل، الذي شهد تكريم أفضل الأداءات الرياضية للرياضيين الأفارقة لسنة 2024، كل من وزير الرياضة، السيد كمال سيدى السعيد، وكذا رئيس جمعية اللجان الوطنية لأولمبية الإفريقية، مصطفى بيراف، الذي أعيد انتخابه يوم السبت على رأس الهيئة القارية. وتم تسليم الجوائز لرياضيين ومدربين تالقوافي في 2024 من خلال إنجازاتهم الرياضية على الساحة الدولية. ومنحت جائزة أفضل رياضية إلى الكينية، هايث شنجتيش كبيغون، وهي حاملة اللقب الأولمبي مرتبة متقدمة، الرقيبي العالمي في سباق 1500 متر، فيما عادت جائزة أفضل رياضي للبوتswاني، ليتسيللي تيويغو، الذي حقق تتويجاً مبهراً في سباقات السرعة (100 متر و200 متر). كما تم تكريم الموهبة الشابة، حيث منحت جائزة أفضل رياضي عند الإناث إلى كيميلا نمور، الموهبة الجزائرية الشابة في رياضة الجمباز، الحائزة على الميدالية الذهبية في العارضتين غير المتناظرتين خلال الألعاب الأولمبية الأخيرة 2024. وجائزة أفضل رياضي عند الذكور إلى الكيني، إيمانويل ولينوفي، المتخصص في سباق 800 متر، وفي فئة المدربين، عادت جائزة أفضل مدربة إلى رينا وأكام، مدربة المنتخب النسوى النيجيري لكرة السلة، بينما حصل إيمان فاي، مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، على جائزة أفضل مدرب للرجال. أما جائزة المصعد، رمز الشجاعة والاصرار، وكانت من تنصيب الملاكمة الجزائرية، إيمان خليف، التي أعربت عن "فخرها" بهذه التكريم، مؤكدة أنها ستوصل جهودها لتحقيق المزيد من التتويجات. وقالت، "أنا فخورة جداً بهذا التكريم من الأسرة الرياضية الإفريقية، وعلى الرغم من كوني في ترخص في قطر، إلا أنني حرصت على التواجد هنا هذا المساء، فشكراً لمسؤولي جمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية على هذا التكريم الذي أثلج صدري". وهي فتاة الرجال، عادت جائزة المصعد للمصري، أحمد الجندي، (اختصاص الخمساء الحديث) نظير مثابرته وأدائه المتميز. وفي ختام الحفل، تم تكريم اللاعب الدولي الجزائري السابق، مصطفى بلايلي، بمحضه جائزة فخرية، حيث أعرب عن امتنانه لهذا التكريم، مؤكداً التزامه بالدفاع عن قيم الرياضة. ونظم هذا الحفل على هامش الدورة الثانية والعشرين (22) للجمعية العامة العادلة للجان الوطنية الأولمبية الإفريقية، التي شهدت إعادة انتخاب الرئيس المنتهية ولايته، مصطفى بيراف. ولم يكتفي الحفل بتكريمه الرياضيين الذين تركوا بصماتهم سنة 2024 فحسب، بل أبرز أيضاً أهمية الرياضة في توحيد وتطوير إفريقيا، خلال تسليم الضوء على جهود وتحضيريات الرياضيين الأفارقة.

مهدى

بلايلي يشارك في تكريم ذوي الاحتياجات الخاصة

شارك الدولي الجزائري يوسف بلايلي، في احتفال لأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، بمناسبة يومه الوطني. وكرمت جمعية "راديوس" عدداً من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بوهان، بحضور عدّة أسماء من بينهم الحكم الدولي السابق محمد حنصال، والدبلوماسي السابق فوسى وسید أمحمد زروق، إلى جانب الفكاكي حميد بلا حدود. وعبر بلايلي عن سعادته بالتواجد مع هذه الفتنة في يومهم الوطني، مؤكداً أنه لم يتتردد في تلبية الدعوة ورسم الفرحة على وجود هؤلاء الأطفال. وعاد تجمُّع الترجي التونسي، يوسف بلايلي إلى صافوف "الخضر" بمناسبة التربص الذي ينطلق اليوم الاثنين 18 مارس 2024، في إطار تصفيات كأس العالم 2026.

مهدى

تورام متالق مع الإنتر وفرنسا... وكلمة السر النوم

كشف تقرير نشرته صحيفة لاغازيتا ديلوسبورت الإيطالية، أن مهاجم إنتر ميلان الإيطالي، الفرنسي ماركيس تورام (27 عاماً)، ينام يومياً قرابة 14 ساعة، وهو ما يساعد في الظهور بمستويات جيدة، إذ يعتبر من أفضل اللاعبين في الدوري الإيطالي منذ الموسم الماضي، عندما انضم إلى "النيراتزوبي" في صفقة انتقال حر، بعد تجربة ناجحة في الدوري الألماني، مع بوروسيا مونشنغلادباخ.

وأكمل التقرير الذي نشر أن تورام من بين عدد من النجوم في العالم، الذين يؤمنون بأن النوم يساعدهم كثيراً في المحافظة على قدرتهم البدنية، ورفع درجات التركيز خلال المباريات، مثل مهاجم مانشستر سيتي الإنكليزي، النرويجي إيرلينغ هالاند (24 عاماً)، ونجم التنس العالمي، الإيطالي يانيك سينتر (23 عاماً)، الذي يعتمد أفضل النتائج في آخر عامين، وتصدر التصنيف العالمي لأفضل اللاعبين، وبات من أفضل الرياضيين في تاريخ إيطاليا، نظراً لما يحققه من نتائج.

وأظهر تورام قدرات عالية فرضته أساسياً في صفو الفريق الإيطالي، بما أنه يملك قدرات فنية مميزة تساعده في تجاوز منافسيه، إضافة إلى أنه نجح في تطوير قدراته التهديفية، وساعد فريقه في مسابس عديدة، رغم أنه يفشل عادة دور الجناح، وبات رقماً مهماً في حسابات المدرب سيموني إنزاغي (48 عاماً)، الذي يعتمد عليه في أهم المباريات، كما أنه يشكل ثنائياً قوياً ومتاماً مع قائد الإنتر، الأرجنتيني لوتارو مارتinez (27 عاماً)، وخلال 37 مباراة شارك فيها في كل المسابقات هذا الموسم سجل 16 هدفاً كأفضل معدل في رصيده.

الأمير ويليام: ميسى أفضل من رونالدو

جسم الأمير ويليام، نجل الملك تشارلز الثالث ملك بريطانيا، والعاشق لكرة القدم، الجدل حول اللاعب الأفضل

في عالم كرة القدم، بين البرتغالي كريستيانو رونالدو والأرجنتيني ليونيل ميسى.

وشارك الأمير ويليام في برنامج "اللعبة الجميلة" مع صحيفة "ذا صن" لاختيار اللاعب الأفضل في العالم، وذلك خلال جلسة تصوير أجريت في ملعب تدريب نادي استون فيلا مع المدافع تايرون مينفر.

زيارة الأمير ويليام إلى نادي استون فيلا يوم واحد من مشاهدته لفوز ناديه المحبوب على كوب

بروج في دوري أبطال أوروبا، ليجزئ مكانه في ربع نهائي المسابقة الأوروبية.

وخلال الجلسة، ناقش الأمير البالغ من العمر (42 عاماً) اختياراته

لبناء "لاعب كرة القدم المثالي"، وكشف عن بعض السمات الفريدة

لبعض اللاعبين المفضلين لديه، أكد الأمير ويليام

حديثه مع صحيفة "ذا صن" الإنجليزية، أن الأرجنتيني ليونيل

ميسى نجم نادي إنتر ميامي الأمريكي، الأفضل في العالم،

متتفوقاً على البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم نادي النصر

ال سعودي . واعتبره الأمير ويليام عن محاولته لتقليد احتفال

رونالدو الشهير "Siú" في حديقة قصره، لكنه اعترف بأنه

أصيب في عضة الخد بعد محاولته، وقال الأمير ساخراً،

"بالطبع حاولت، ثم أصبحت في ساق".

و sentinel ويليام من الأفضل بين الأسطورة الفرنسية زين الدين زيدان والنجم الإنجليزي ديفيد بيكهام، في تنفيذ

الصربات الثابتة وركلات الترجيح، ليختار الأمير ويليام

مواطنه بيكهام، واصفاً القرار بأنه مؤثم. ولم يتعدد الأمير ويليام

عندما قلل الأسطورة البرازيلية رونالدو نازاري على بيكهام،

لأنه واجه صعوبة حقيقة عندما جاء دوره للاختيار بين ميسى

ورonalدو، حيث قرر في النهاية اختيار ميسى، مضيفاً "لابد أن

اختار ميسى، فقط". في إشارة واضحة أيضاً إلى كونه يعد

"البرغوث" أفضل لاعب في العالم.

وعن اختيارات ويليام المثيرة للاهتمام، اختار الأمير

بعض الصفات المثيرة للاهتمام، ليكون

اللاعب المثالي في نظره، على

سبيل المثال، اختار مدافع

ريال مدريد أنطونيو روبيديغز

لذكائه، والمهاجم ميكي فان

دي فين من توتنهام

لسرعته. ورغم كونه

من مشجعي استون

فيلا، لم يضم أي

لاعب من فريقه

المفضل إلى

قائمته.

رونالدو: نيمار لديه مكان في أي فريق في العالم وبرشاونة مرشح للقب أبطال أوروبا

ينتهي عقد النجم البرازيلي نيمار داسيلفا (33 عاماً)، مع ناديه الحالي سانتوس، في نهاية جوان المقبل، مما يتيح له حرية التفاوض مع أي نادٍ من الآن، ولهذا السبب، برزت إمكانية عودته إلى برشلونة الإسباني الموسم المقبل، ولكن ماذا لو لم يرد النادي الكاتالوني إعادة ابن الـ33 عاماً إلى صفوفه؟ تحدث لاعب برشلونة السابق، المتوج بكأس العالم مع البرازيل في نسخة 2002، وصاحب الكورة الذهبية، رونالدو، في مقابلة مع شبكة بيتفير، الجمعة، عن إمكانية عودة نيمار إلى برشلونة، أو حتى انتقاله إلى نادٍ أوروبي كبير، وقال في هذا الصدد: "نيمار لاعب رائع وأنا مجذب حقاً بأسلوب لعبه. إذا حافظ على مازراه في سانتوس (يقصد تسجيل الأهداف واكتساب الخبرة)، فلا يزال لديه مكان في أي فريق في العالم، إذا لم يكن برشلونة، حيث سمع التاريخ ويعزفه الجميع بافضل".

فسينتقل إلى نادٍ أوروبي كبير بحلول منتصف العام. وحدد لاعب برشلونة السابق حظوظ فريقه المفضل للفوز بلقب دوري أبطال أوروبا، إذ يرى أنه منافس حقيقي على القلب: "يأسlove لهم، مع الفرحة والوحدة في خرفة الملابس، والاحترام الكبير لمطلبات المدرب، يمكننا الذهاب بعيداً. برشلونة يتمتع بقوة كبيرة في المسابقات الثلاث، ويمتلك كل ما يلزم للفوز بثلاثية أخرى". يذكر أن برشلونة استطاع عبور عقبة بنفيكا البرتغالي خلال دور الـ16 في مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، وسيواجه في ربع النهائي، وصيف النسخة الماضية، بوروسيا دورتموند الألماني.

باخ: الخلاف حول الجنس في أولمبياد باريس كان نتيجـة شائعـات روسيـة

حقق فرحة كريستيانو رونالدو، أكثر من 60 مليون مشاهدة بانتصاره على الخلوـد في الجولة 25 من دوري روشن السعودية. يظهر هنا الرقم الهاـثـلـ شـعـبـيـة روـنـالـدـوـ وـتـأـثـيـرـ الكـبـيرـ فيـ الـرـياـضـةـ، إذـ سـجـلـ هـذـهـ المشـاهـدـاتـ عـلـىـ منـصـةـ إـكـسـ، مماـ يـعـكـسـ إـنـجـاهـ الرـياـضـيـ الـبـارـزـ.

المنشور الذي نشره رونالدو بعد المباراة، قائلاً: "معركة أخرى ربحناها، هي يا بنا يا نصر"، جذب أكثر من 60 مليون مشاهدة في أقل من 24 ساعة، مما يبرز أهمية الحديث واهتمام الجمهور العالمي باداء رونالدو مع فريقه الجديد.

هذا الرقم يتجاوز المعدلات السابقة في حسابات الدوري والقنوات الناقلة، مما يزيد من التعاطف والشغف على أداء الفريق وقادته البرتغالي.

وتسلط هذه الحادثة الضوء على النمو المتزايد لدى روشن

ال سعودي، الذي أصبح وجهة مفضلة للعديد من النجوم

العالميين. ومع استمرار رونالدو في تحقيق نتائج إيجابية، مما

يرفع من مستوى اللعبة في المملكة العربية السعودية

ويعزز مكانة دوري روشن كواحد من الدوريات البارزة في

المنطقة "إنستغرام": يتصدر رونالدو قائمة أكثر

الشخصيات متابعة على "إنستغرام" مع عدد متابعين

يتجاوز 600 مليون متابع، مما يجعله الشخصية

الأكثر متابعة على هذه المنصة

إكس: يمتلك رونالدو أكثر من 100 مليون

متتابع على إكس، إذ ينفعل معه الجمهور بشكل كبير من خلال المنشورات والردود.

فيسبوك: لديه نحو 160 مليون متتابع على

فيسبوك، مما يجعله من أكثر الرياضيين

متابعة على هذه المنصة.

هذه الأرقام تعكس شعبية رونالدو

العالمية وتأثيره الكبير في تشكيل الرأي

العام والتفاعل مع الأحداث الرياضية

والاجتماعية.

وأدّرت اللجنة الأولمبية الدولية منافسات الملاكمات في دورات الألعاب الأولمبية

الأولمبية بباريس بعد أن جرت الاتحاد الدولي للملاكمات للملاءمة من اعتراضه

إن اللجنة الأولمبية الدولية كانت بحاجة إلى محاربة العديد من

الحملات المماطلة قبل وبعد دورة الألعاب الأولمبية في باريس.

وأدارت اللجنة الأولمبية الدولية منافسات الملاكمات في دورات الألعاب الأولمبية

الأولمبية بباريس بعد أن جرت الاتحاد الدولي للملاكمات للملاءمة من اعتراضه

العام الماضي، بسبب فشله في تنفيذ إصلاحاته في مجال الحكومة

والمالية. لكن الاتحاد الدولي للملاكمات، الذي يديره رجل الأعمال الروسي

عمر كريميليف الذي يتمتع بعلاقات وثيقة مع الكرملين، اتهم اللجنة

الأولمبية الدولية خلال الألعاب باريس بالسماسرة لرياضيين ذوي

قبيل الاتحاد الدولي للملاكمات بعد إجراء اختبارات لكرموموسومات قبل عام،

بالمنافسة. وحدثت عدة حملات مماثلة قبل باريس، بما في ذلك ما وصفته

اللجنة الأولمبية الدولية في ذلك الوقت بأنها محاولات قرصنة متكررة، فضلاً

عن مكالمة مخادعة من قبل مجموعة روسية تستهدف باخ، وتظاهرت بأنها

ممثلة لمفوضية الاتحاد الأفريقي. وقال باخ إن التزاع بشأن

الملاكمات، نظرًا لأن الملاكمتين لم يكن ليصبح قضية مهمة لولا الاتحاد الدولي

للملاكمات، ذلك في أولمبياد طوكيو 2021، دون أي مشكلات.

وأضاف: "لا علاقة لهذا (الخلاف) بالواقع. هاتان

الملاكمتان ولدتتا نساء وتربيتا بوصفهما نساء،

وتناهشت نساء، وربحتا وخسرتا كأي شخص آخر.

ولا توجد لدى اللجنة الأولمبية الدولية

قاعدة عالمية بشان مشاركة الرياضيين

المتحولين جنسياً أو الرياضيين ذوي

الاختلافات في التطور الجنسي؛ إذ يقوم كل

اتخاذ وضع ل وأنجه الخاصة.

ونشب حرب كلامية مريرة بين الهيئتين، واستحوذت على عناوين الأخبار خلال

الألعاب الأولمبية.

وقال باخ في مقابلة مع "رويترز" في منتجع

ساخلي بجنوب اليونان: "إذ سيمتن انتخاب خليفة الخميس المقبل، لا" أعتبر هذا

(الخلاف حول نوع الجنس في دور

باريس للألعاب الأولمبية) أزمة

على حملة اخبارية كاذبة قادمة من روسيا.

ويتساءل الرياضيون الروس بوضفهم

مستقلين في باريس بعد تعليق عضوية اللجنة

الأولمبية الروسية، بسبب اجرائها انتخابات

أولمبية في الأراضي الأوكرانية المحتلة بعد الغزو الروسي في عام 2022.



أنشيلوتي يهدد رابطة الليغا؛ لن نلعب مجدداً دون 3 أيام راحة

أطلق كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، تصريحات نارية، خلال المؤتمر الصحفي عقب الفوز الثمين على ضيفه فياريال. وفاز ريال مدريد بنتيجة 1-0 على فياريال، أول أمس السبت، ضمن منافسات الجولة 28 من عمر الليغا، على ملعب لا سيراميكا. وأبدى أنشيلوتي، غضبه الشديد من سوء المباريات، قائلاً "هذه آخر مرة سنلعب فيها مباراة بعد أقل من 72 ساعة من الراحة". وشدد "لقد طلبنا من رابطة الليغا مرتين، تغيير موعد المباراة، ولم يحدث أي شيء، ولكن هذه هي المرة الأخيرة". وأكد أن الإرهاق البدني كان واضحاً على لاعبيه، لكنه شاء بشخصيتهم التالية، ونوه "لاعبو ريال يمكنون شيئاً خاصاً وشخصية قوية، لكن لا يمكن دائمًا تقديم الأفضل، وأحياناً أغضب منهم، لكن علينا الإشادة بمستواهم منذ 3 جانفي الماضي وحتى اليوم". ولفت "الريال واجه تحولات صعبة في اللقاء قبل فرض سيطرته تدريجياً، وتمكن من الصمود في أصعب الأوقات، ثم بدأنا في التحكم بالكرة بشكل أفضل". ويسأله هل ريال مدريد سيرفض اللعب إذا تم تحديد مباراة دون 3 أيام راحة؟ رد أنشيلوتي بشكل قاطع "نعم، لن نلعب". ورفع ريال مدريد رصيده إلى 60 نقطة في الصدارة، بينما تجمد رصيد فياريال عند 44 نقطة في المركز الخامس.

مارسيلينو: نجم الريال استثنائي.. ولا تستحق الخسارة

أكد مارسيلينو غارسيا تورال، المدير الفني لفياريال، أول أمس السبت، عقب خسارة فريقه أمام ريال مدريد (1-2) ضمن الجولة الـ28 للليغا، أن "دقة إنتهاء الهجمة داخل المنطقة"، كانت عاملاً حاسماً في النتيجة. ورغم الخسارة، إلا أن مارسيلينو شدد في تصريحات عقب المباراة التي احتضنها ملعب لا سيراميكا على أن فريقه قدم "مباراة كبيرة جداً"، وأنه لم يكن "يستحق هذه النتيجة". وأوضح "الريال يمتلك لاعبين بمستويات كبيرة، وبالأشخاص في الهجوم. افتقدنا للجسم الشامل أمام المرمى". كما أشاد صاحب الـ59 عاماً على "الالتزام ومحبود وتماسك" لاعبيه في المباراة. وأشار إلى أن فريقه بدأ المباراة بشكل جيد، لكن بعد الهدف "كان هناك 10 دقائق استغل فيها المنافس غياب الكثافة الدفاعية لدينا". وأتّم "نشعر بالأسف، لأننا لم نستحق الخسارة، بعد أن قدمتنا مباراة رائعة، وسدّدنا 23 تسديدة على المرمى، ولكننا افتقدنا للدقة أمام حارس استثنائي (يقصد تيبو كورتوا)".

كورتوا: رابطة الليغا لم تحرِّم الريال.. وهناك مصالح

وصف البلجيكي تيبو كورتوا، حارس مرمي ريال مدريد، موعد مباراة فريقه أمام فياريال أول أمس، في الجولة الـ28 للليغا، والتي فاز بها الميرينغي (2-1)، بأنه "قلة احترام" للريال من قبل رابطة الليغا. وجاءت مباراة أول أمس، بعد أقل من 72 ساعة من المواجهة الماراثونية لفريق الملكي مع أتلتيكو مدريد، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، وقاد كورتوا في تصريحات لقناة نايمو (Real Madrid TV)، بعد اللقاء الذي أقيم على ملعب (لا سيراميكا): "نحن نلعب عندما يطلب منا اللعب، ولا نريد البحث عن أعداد". واردف: "اليوم أنا سعيد، لأن بإمكانني القول إننا حققنا الفوز، ولم نخسر أو نتعادل بسب قلة فترة الراحة". واستدرك: "لكن ليس من الطبيعي اللعب اليوم الساعة 18:30 (ت). بعد الإرهاق الكبير في مباراة الأربعاء.. أتفهم أن رابطة (الليغا) لا تريدين بلعب الثلاثة الكبار في نفس اليوم، لكن هذا ما حدث". وتابع: "في البريميرليغ، يتم وضع جميع الأندية الكبرى في نفس اليوم، عندما يلعبون في دوري الأبطال، دون أي مشكلة". واستطرد كورتوا: "ما حدث اليوم قلة احترام لنا.. كان من الممكن وضع مباراتنا الأحد الساعة 18:30، قبل مباراة أتلتيكو-الريال، وإن تكون هناك وقتها أي مشكلة.. لكن أحياناً تكون هناك مصالح أخرى، والأمور ليست سهلة".

مبابي: الألة الرابطة من رقم كريستيانو

علق الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، على اقتراحه من رقم الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو، في موسمه الأول مع الميرينغي وقاد مبابي فريقه لتحقيق فوز صعب على ضيفه فياريال (1-2)، أول أمس على ملعب لا سيراميكا، ضمن لقاءات الجولة 28 للليغا. وتقدم فياريال أولاً بهدف سجله خوان هوبيت، في الدقيقة 8.. لكن ريال نجح في إحراز هدفين متتاليين عن طريق مبابي، بالدقائق 17 و23. وبات الدولي الفرنسي قريباً من معادلة سجل رونالدو مع ريال مدريد، حيث أحرز "الدون" 33 هدفاً في كل المسابقات، خلال موسمه الأول بقميص الميرينغي، مقابل 30 حاليًّا لمبابي، وفقاً لموقع "ترانسفير ماركت" المتخصص في الإحصائيات. وعن ذلك، قال مهاجم باريس سان جيرمان السابق، في تصريحات تلقاها ريال مدريد الرسمية عقب المباراة: "إذا سجلت أهدافاً أكثر من كريستيانو، فهذا لا يعني أنني أعظم، إنها أرقام.. المهم هو الفوز بالألقاب". وأضاف: "كانت لدينا الشخصية، وقاتلنا من أجل الفوز.. منذ بداية الإحماء، كان الأمر صعباً بالفعل.. لكن كان علينا احترام شعار الفريق، والقتال حتى النهاية، وتقديم كل ما لدينا". وكان ريال قد واجه أتلتيكو مدريد، الأربعاء الماضي، في إياب دور الـ16 للدوري أبطال أوروبا، وهو ما وضع ضغطاً كبيراً على الفريق الملكي، في ظل قصر الفارق الزمني بين المبارتين.



مبابي يفك عقدة الريال المستعصية

قاد كيليان مبابي نجم ريال مدريد، الميرنجي لإنها عقدة فريقه على ملعب فياريال. وحقق ريال مدريد فوزاً صعباً لا سيراميكا، ضمن لقاءات الجولة 28 للليغا. وتقدم فياريال أولاً، بهدف سجله خوان هوبيت، في الدقيقة 8.. ولكن ريال مدريد نجح في تسجيل هدفين متتاليين عن طريق الفرنسي كيليان مبابي في الدقائق 17 و23. وبحسب شبكة "إوبتا" للإحصائيات، فقد حقق ريال مدريد فوزاً خارج أرضه على فياريال في الدوري الإسباني لأول مرة منذ فيفري 2017. وأنهى ريال مدريد بذلك أسوأ سلسلة عدم فوز له خارج أرضه في الليغا ضد نفس الخصم (7 مباريات)، 6 تعادلات وهزيمة واحدة، منذ ديبورتيف لاكورونيا بين عامي 1992 و2008 (17 مباراة، 5 تعادلات، 12 هزيمة). ورفع ريال مدريد رصيده إلى 60 نقطة، في صدارة جدول ترتيب الليغا، أما فياريال، فتجمد رصيده عند 44 نقطة، في المركز الخامس.

أشير الجدل التحكيمي من جديد، خلال مواجهة ريال مدريد لفياريال، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 28 من الليغا، في مغلق الأخير ملعب (لا سيراميكا).. وداخل منطقة الجزاء، مرر فالفيردي للاعب وسط ريال مدريد كرته لكنها لمست يد بييرارزا لاعب فياريال أثناء سقوطه على الأرض. وطالعه ركلة جزاء، لكن الحكم أشار إلى باحتساب ركلة جزاء، لكنه أشار إلى استكمال اللعب في الدقيقة 67.. وانتهى الشوط الأول بتقدّم ريال مدريد بهدفين مقابل هدف، حيث تقدّم الفريق الملقب بالغواصات الصفراء في الدقيقة 7 عبر خوان هوبيت، ورد الميرنجي عن طريق كيليان مبابي في الدقيقة 17.. ويتذكّر ريال مدريد 57 نقطة في وصافة الليغا، مقابل 44 نقطة في جمعة فياريال صاحب المركز الخامس.

برشلونه يقرر التخلص من 3 لاعبين في الميركاتو الصيفي

قرر نادي برشلونة بيع 3 لاعبين بشكل نهائي في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة 2025 لعدم حاجة المدرب الألماني هانز فليك لخدماتهم، حسب وسائل إعلام إسبانية. وبدأ البارسا في ترتيب أوراق الميركاتو من الآن، حيث حدد المدرب فليك أولوياته ووضع قائمة على طاولة الرئيس خوان لا بورتا، تتضمن الصفقات الجديدة واللاعبين الراحلين. حسب منصة (Fichajes) قرر برشلونة بيع 3 لاعبين في الميركاتو الصيفي المقبل 2025، وهو المدافع الدنماركي أندريليان كريستنسن والمهاجم الإسباني أنطونيو فاتي ومواطنه المدافع إيريك غارسيا. يخطط النادي الكتالوني لبيع أكبر عدد ممكن من اللاعبين في الميركاتو الصيفي المقبل، من أجل تقليل فاتورة الأجر من جهة، ومن أجل تمويل الصفقات الجديدة من جهة أخرى. وبعد اجتماعات بين الرئيس لا بورتا والمدرب فليك والمدير الرياضي ديكو، تقرر التخلص من 3 لاعبين بشكل مبدئي، على أن يرتفع عدد الصفقات المبيعة تباعاً مع الدخول في الميركاتو. وقد تقرر بيع الثنائي كريستنسن وفاتي وغارسيا بعد سقوطهم من حسابات المدرب فليك، حيث يمتلك بفالش أفضل وأقوى في تشكيله الأساسية والاحتياطية، يجعل رحيلهم حتمياً صيفاً. تبلغ القيمة السوقية للثلاثي مجتمعين قرابة 50 مليون يورو، ويظل كريستنسن صاحب القيمة الكبرى بما ينذر 20 مليون يورو، بالنظر إلى الخبرات الكبيرة التي يحظى بها النجم البالغ 28 عاماً.



كومباني : مستوانا لم يكن سيئا أمام يونيون برلين

دافع فينسنت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، عن المستوى الذي قدمه فريقه، خلال التعادل أمام ضيفه يونيون برلين (1-1)، مساء أول أمس، ضمن لقاءات الجولة رقم 26 من الدوري الألماني. وقال كومباني، في تصريحات صحافية عقب المباراة: "كانت هناك قضبان في هذه المباراة، الأولى تتعلق بالمستوى والثانية بالنتيجة.. عندما لا نحصل على النقاط الثلاث، نشعر بخيبة الأمل.. الأمر بهذه البساطة". وأضاف: "تواجد في عالم كرة القدم منذ فترة طويلة بما يكتفي، لمعرفة أن ما قدمناه اليوم لم يكن مستوى سيئا، بعيداً عن معيينا.. تجنبنا الخطأ في اللقاء لفترات طويلة، وتحلينا بالصبر". وتابع: "في الشوط الثاني شكلنا خطورة بصورة أكبر، وتمتعنا بدقة أفضل.. كنت ساكون سعيداً للغاية بالمستوى والنتيجة.. تو انتهى اللقاء (0-1).. لكن في النهاية يجب الإشادة بالخصم، حيث قاتلوا وحصلوا على فرصة واحدة، ونجحوا في استغلالها".

وعن سبب تنفيذ معظم الركنيات الـ14، التي تحصل عليها بايرن، تجاه القائم القريب دون الاستفادة من ذلك، قال المدرب البلجيكي: "لا، ننفذ الركنيات على القائم القريب والبعيد وفي المنتصف، وحققنا نجاحات كبيرة هذا الموسم، حيث سجلنا بالفعل عدداً كبيراً من الركنيات".

واردف كومباني: "اليوم كما قلت، المستوى لم يكن سيئاً، لكن اعتقدنا شيئاً ما في التعريرة واللحظة الأخيرة.. خلقنا الفرصة، وكان بمقدورنا الفوز باللقاء". واقم: "عندما لا يسير كل شيء بشكل مثالي، يمكننا القول: حسناً سننتقل (0-1).. لكن لم يكن الوضع كذلك اليوم".

رومانيغه: لست سعيداً بمواجهة بايرن ميونخ وإنتر ميلان



قال كارل هاينز رومانيغه، مهاجم بايرن ميونخ وإنتر ميلان السابق، إنه كان يفضل أن يلتقي الفريقان في نهائي دوري أبطال أوروبا وليس في دور الثمانية. وأشار رومانيغه لصحيفة "كوريري ديلا سيرا": "هذا إنما في المواجهة في دور الثمانية. لا أحب فكرة أن أحدهما سيتعرض للقصاء؛ كنت أفضل أن يوجد هذا التحدي في النهائي".

وستقام مباراة النهائي يوم 8 أفريل المقبل في ميونخ، فيما تجري مباراة الإياب يوم 16 من الشهر نفسه في ميلانو. وفاز إنتر على بايرن (0-2) في نهائي 2010 وفي الموسم التالي بفارق الأهداف في دور 16. في الوقت نفسه، فاز بايرن بآخر مباراتين جمعتهما (0-2) في دور المجموعات لموسم 2022-2023.

ولعب رومانيغه لإنتر في الفترة من 1984 إلى 1987 بعد عقد من الزمن في بايرن. ثم أصبح الرئيس التنفيذي لبايرن في الفترة من 2002 إلى 2021. وتلك المواجهة، سيكون هناك مواجهة الأخرى الأسبوع المقبل بين ألمانيا وإيطاليا في دور الثمانية بدوري أمم أوروبا.

وفاز المنتخب الإيطالي بنهائي كأس العالم 1982 أمام منتخب ألمانيا، حيث كان رومانيغه هو من يرتدي شارة القيادة، كما فاز المنتخب الإيطالي أيضاً في السماق، مضيفاً أن إيطاليا "كانت أقل استقراراً من ألمانيا" في آم أوروبا التي أقيمت العام الماضي، لكن "ربما كان ذلك لأننا لعبنا على أرضنا". وقال "كلتا المباراتين ستكونان مفتوحتين للغاية".



كيميتش يشق على دورتموند

أعرب جوشوا كيميتش، متوسط ميدان بايرن ميونخ، عن تعاطفه مع بوروسيا دورتموند، بعد خسارة الأخير أمام لايبزيغ (0-2)، مساء أول أمس، وتراجعه إلى المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الألماني. وقال كيميتش، في تصريحات نقلها موقع "سكاي ألمانيا": "عانياً من وضع مشابه ببعض الشيء، الموسم الماضي، حيث كان تطارده أيضاً معايرنا".

وأضاف: "لا نزال بحاجة إلى مواجهة دورتموند يوم 12 أفريل على ملعب أليانز أرينا"، وهذا أمر غير سار، نظراً لامتلاكم جودة هائلة في الفريق". وواصل: "أمل أن يحصلوا على دفعة معنوية، ويحصلوا على نقاطهم في الدوري الألماني، لكن ياطبع ليس ضدنا.. عدا ذلك يمكنهم الفوز". وبخصوص تواصله مع لاعبي دورتموند المنضمين للمنتخب الألماني، أجاب كيميتش: "بالنسبة لنا في ألمانيا، من المهم أن يصل لاعبو المنتخب في شكل جيد.. فعندما يقدمون مستويات جيدة، يحقق المنتخب النجاحات".

وستقام مباراة النهائي يوم 8 أفريل المقبل في ميونخ، فيما تجري مباراة الإياب يوم 16 من الشهر نفسه في ميلانو. وفاز إنتر على بايرن (0-2) في

نهائي 2010 وفي الموسم التالي بفارق الأهداف في دور 16. في الوقت نفسه، فاز بايرن بآخر مباراتين جمعتهما (0-2) في دور

المجموعات لموسم 2022-2023.

ولعب رومانيغه لإنتر في الفترة من 1984 إلى 1987 بعد عقد من الزمن في بايرن. ثم أصبح الرئيس التنفيذي لبايرن في الفترة من 2002 إلى 2021. وتلك المواجهة، سيكون هناك مواجهة الأخرى الأسبوع المقبل بين ألمانيا وإيطاليا في دور الثمانية بدوري أمم أوروبا.

وفاز المنتخب الإيطالي بنهائي كأس العالم 1982 أمام منتخب ألمانيا، حيث كان رومانيغه هو من يرتدي شارة القيادة، كما فاز المنتخب الإيطالي أيضاً في السماق، مضيفاً أن إيطاليا "كانت أقل استقراراً من ألمانيا" في آم أوروبا التي أقيمت العام الماضي، لكن "ربما كان ذلك لأننا لعبنا على أرضنا". وقال "كلتا المباراتين ستكونان مفتوحتين للغاية".

ساندي: معركة ليفركوزن ليست عدراً للتعادل مع يونيون برلين

أبدى ليروي ساني جناح بايرن ميونخ، إحباطه الشديد بعد تعادل فريقه 1-1 أمام ضيفه يونيون برلين، في الجولة 26 من عمر الدوري الألماني. وسجل هدف البايرن، ليروي ساني في الدقيقة 75، بينما أحرز هدف يونيون برلين، بينما يذكر هوليرباخ، في الدقيقة 83. وقال ساني في تصريحات لشبكة سكاي ألمانيا "كنا نعرف بأن الأمور ستكون صعبة هنا، لقد دافعوا بصورة جيدة". وتابع "حالة الملعب لم تكون جيدة، كما أن يونيون برلين خصم قوي، ورغم ذلك قمنا بأفضل ما لدينا". ونوه ساني "سجلنا الهدف الأول، لكن استقبلنا هدف التعادل بطريقة مؤلمة. ولكن علينا صعوبة الحفاظ على الحدة. بعد مواجهة ليفركوزن في منتصف الأسبوع بدوري الأبطال، علق لا يجب أن يكون ذلك عدراً.. ولفت "أردنا الخروج بالنقاط الثلاث أمام يونيون برلين، ولكن لم ننجح في ذلك، وسنحاول تقديم ما هو أفضل عقب التوقف الدولي". وعن الانتقادات الموجهة له مؤخراً بسبب سلوكه ولغة جسده، أوضح لا أفك كثيراً في ذلك، أحاروا فقط مساعدة الفريق وتقديم المستوى المطلوب". وبالنسبة إلى مستقبله ومدى رغبته في البقاء في صفوف بايرن، سترى ما سيحدث، ماكس إبيرل المدير الرياضي تحدث عن ذلك بالفعل". ونوه ساني "بعد فوزه ذهاباً وإياباً على ليفركوزن بنتيجة 3-0 و2-0 على الترتيب".

كوفاتش: هزمنا أنفسنا.. وضع دورتموند كارثي

اعتذر نيكو كوفاتش، مدرب بوروسيا دورتموند، عن غضبه الشديد من خسارة فريقه أمام ضيفه لايبزيغ (0-2)، مساء أول أمس، ضمن لقاءات الجولة رقم 26 من الدوري الألماني. وقال كوفاتش، في تصريحات نقلها موقع "سكاي ألمانيا": "لا يمكن أن نخسر مباراة مثل هذه.. بدأنا بصورة جيدة، لكننا عانينا من مشكلة بين اللاعبين 5 و25، لأن عمدهم على الأصول المباشرة". وتابع: "في الشوط الثاني، كان يتوجب علينا تحويل الفرص العديدة التي تحصلنا عليها إلى أهداف.. وعن بسب إهدار دورتموند للفرص، أجاب، "الأمر لا يصدق ولا يمكنني تفسيره.. في معظم الأوقات تحتاج للعمل بقوة، من أجل تسجيل الفرسن". وواصل: "الكرة لم ترتكب في دخول الشباك.. هل يتعلق الأمر بقلة الحظ؟ أم بقلة التركيز؟ لا يهم.. ففي النهاية، الحقيقة أننا لم نسجل أبداً، وبالتالي غادرنا الملعب بهزيمة غير مستحقة" وعلق المدرب على بدايته مع دورتموند، قائلًا، "الأمر كارثي، هذا ليس ما أتوقعه من نفسي، كان يتوجب علينا تسجيل 3 أو 4 أهداف على أقل تقدير". وبشأن حظوظ فريقه في التأهل لدوري الأبطال، صرخ كوفاتش: " علينا الفوز بالمباريات أولاً.. لن تتحدد عن لعب الآخرين من أجلياً، فنحن أيضاً نلعب من أجل الآخرين.. قدمنا مستوى جيداً في الشوط الثاني، بعد مباراة صعبة أمام ليبل، لكننا هزمنا أنفسنا اليوم.. الأمر مزعج للغاية". وبخصوصإصابة لاعبه مارسيل سايبيرز، قال: "سنرى، لا أعرف بالضبط ماذا حدث، هو يعاني من ألم في الركبة. وسننتظر التوصيات.. لا أريد التكهن بشيء الآن".

مدير بايرن: هدف ساندي أسعدنا والنتيجة محطة

تحدث ماكس إبيرل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، عن تعادل فريقه أمام ضيفه يونيون برلين (1-1)، مساء أول أمس، ضمن لقاءات الجولة رقم 26 من الدوري الألماني. وقال إبيرل في تصريحات عقب المباراة، "في الشوط الأول لم نخلق الكثير من الفرص، ولكن حافظنا على الهدوء وكنا نعرف بأننا نستحق على الفرص، وكان من الواضح أن الأمور لن تكون سهلة". وأضاف: "يدها تحسن متساوياً في المباراة وسجلنا تماماً كما خططنا لاحتلاقه في الجانب متابعة مميزة من ليروي ساني وهذا أمر أسعدي كثيراً". وتابع: "يونيون يقدم بدقائق قليلة وينجحوا في التعديل، الأداء محيط بالنظر إلى السيطرة التي فرضناها" وبدوره قال جوسيب سانتيسيش، ظهير البايرن، "لم تنتهي بالمرة التي فرضناها" وبدوره قال إنهاء المباريات حتى مع التقدّم في النتيجة (0-1)، لأننا نعتقد أننا نستحق على المستوى الذي أظهرناه في آخر مباراتين لنا في البوندسليغا".

وواصل: "باتطع ترتكب الأخطاء في كل مباراة، ولكنها كلها الكثيرة، وكفريق علينا حاولة إنهاء المباريات حتى مع التقدّم في النتيجة (0-1)، لأننا نعتقد أننا نستحق على كل خطأ في البوندسليغا، ونفقد للحظ حالياً". واقم: "بالطبع من الخطأ لم نكن لنتحدث عن خروجنا بنقطة واحدة في آخر مباراتين ولكن عن 6 نقاط، الأمر الإيجابي أن الفريق قدّم كل شيء حتى مع دفاع يونيون برلين بـ 11 لاعباً على بعد 20 متراً من مرماهم لمدة 90 دقيقة، تكون الأمور صعبة عندما لا نستطيع تقديم أسلوب لعبنا".

هالاند يوقع على إنجاز تاريخي جديد

حقق نجم مانشستر سيتي إيرلينج هالاند، إنجازاً تاريخياً، خلال مباراة فريقه أمام ضيفه برايتون مساء أول أمس، ضمن الجولة التاسعة والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وافتتح مانشستر سيتي التسجيل في الدقيقة 11، عندما احتسب الحكم ركلة جزاء بعد إعاقة نجم السيتي الجديد عمر مرموش داخل المنطقة المحرمة، ونفذ هالاند الركلة بنجاح.

ووفقاً لما ذكرته شبكة إيه سي بي، بات هالاند أسرع لاعب في تاريخ البريميرليغ يصل إلى 100 مساهمة تهديفية (أهداف + تمريرات حاسمة). ووصل هالاند إلى المساهمة التهديفية رقم 100 (84) هدفاً و16 تمريرة حاسمة، في المباراة رقم 94 له في المسابقة، متتفوقاً على صاحب الرقم القياسي السابق لأن شيرير الذي وصل للعدد نفسه في المباراة رقم 100.

وفي المركز الثالث، يأتي كل من نجم مانشستر يونايتد السابق إريك كافنوتونا ونجم ليفرپول الحالي محمد صلاح (116 مباراة)، ليتفوقاً على هداف السيتي السابق سيرجييو أغويرو (118).

غوندوغان خائب الأمل .. ويعرف بانخفاض الثقة

أعرب الألماني إلكاي غوندوغان، نجم مانشستر سيتي، عن شعوره بالإحباط بعد التعادل مع برايتون.

وتعادل مانشستر سيتي مع ضيفه برايتون، بهدفين لمثلهما، طلؤن أمس، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة 29 للبريميرليغ.

وقال غوندوغان، في تصريحات لشبكة "بي بي سي" عقب المباراة: "أشعر بخيبة أمل كبيرة". وأضاف: "بعد أن تقدمنا بهدفين ولعبنا بشكل جيد، من المحيط بعض الشيء عدم حصد النقاط الثلاث". وتابع: "أعتقد أننا تمكنا من الحد من استحواذهم على الكرة. بعد تلقينا الهدف الثاني، شعرنا بانخفاض في ثقتنا وإيماننا". وأكمل: "تراجعنا قليلاً وأهدروا فرصاً سهلة، من المهم أن تحافظ على هدوتنا، بالطبع، الأخطاء واردة حتى في هذا المستوى". وواصل: "المنافسون جيدون جداً، كل مباراة صعبة، علينا أن تتوقع الأفضل من الجميع كل يوم". وختم: "تريد أن تنقل هذه القوة والطاقة إلى الملعب".

وارتفع رصيد مانشستر سيتي إلى 48 في المركز الخامس، فيما رفع برايتون رصيده إلى 47 نقطة في المركز السادس.

مرموش: التأهل لدوري الأبطال تحد كبير .. وهذا الشخص مصدر إلهامي

علق المصري عمر مرموش، نجم مانشستر سيتي، على تعادل فريقه أمام برايتون، وكذلك فرص تأهلهم لدورى أبطال أوروبا في الموسم المقبل. وسجل مرموش هدفاً وتحصل على ركلة جزاء، في تعادل مانشستر سيتي مع ضيفه برايتون، على ملعب الاتحاد، بهدفين لكل فريق، أول أمس، ضمن الجولة 29 للبريميرليغ.

وقال مرموش في تصريحات لموقعي نادي عقب المباراة: "كانت مباراة قوية ومفتوحة، بذلت كل ما هي وسعنا، لكننا نفتخر بأفضل شور". وأضاف: "لم نحصل على النقاط الثلاث في ملعبنا، سنواصل العمل، يوجد الآن فترة توقف دولي وبعدها سنحاول العودة بأفضل ما يمكن بنسبة 100%". وعن إمكانية التأهل لدورى أبطال أوروبا، قال: "إنه تحد كبير، لكن سنفعل كل ما يسعنا وستبذل قصارى جهودنا، ونأمل أن نضمن مكاننا في النهاية". وتابع: "علينا أن نظهر كفائنا أكثر، وأن نمتلك ثقة أكبر بالكرة، وأن تحافظ عليها أكثر، وأن نكرر ما اعتمد عليه مانشستر سيتي في السنوات الماضية".

وعن هدفه، قال: "سجلت هدفاً اليوم، لكن في النهاية لم يكن كافياً لحصد النقاط الثلاث، لذلك لم يكن شعوري جيداً، سنواصل المشوار". وعن تأقامه مع الفريق منذ انضمامه، قال: "اللاعبون والجهاز الفني راضيون، أحواز تعلم كل ما استطيع والاستماع إلى المدرب وكل ما يقوله لنا". وعن مباراة بورنموث القادمة في كأس الاتحاد الإنجليزي، بعد فترة التوقف الدولي، قال: "ستكون مباراة كبيرة بالنسبة لنا مثل أي مباراة، وسنحاول تقديم كل ما هي وسعنا بنسبة 100%". وشدد: "متتأكد أنه حين نقدم قصارى جهودنا على أرض الملعب سيكون لدينا فرص أفضل". وعن مصدر إلهامه الأكبر، قال: "أخي، لأنه حينما كنت صغيراً كان دائماً يلهمني، كما اعتمد على لعب كرة القدم، وكان يقوم ببعض المهارات، وكانت أفلده".

راتكليف: سأترك مانشستر يونايتد في هذه الحالة

أنج جيم راتكليف، المساهم في ملكية مانشستر يونايتد، إلى الحالة التي سيترك فيها النادي الانجليزي، ويتولى شركته "نيوس" إدارة عمليات كرة القدم في النادي بموجب اتفاق مع عائلة غيلز.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي بي ميديا) أن قرارات راتكليف في الفترة الأخيرة مثل رفع أسعار التذاكر والاستئناف عن مئات الموظفين بالنادي أغضبت الكثيرين،

ودفع الجماهير للهتاف ضد وضد عائلة غيلز، في وقفة احتجاجية خلا

الأسبوع الماضي. وقال راتكليف لصحيفة "التايمز": "قد يكون الأمر مزعجاً،

وربما فشلت في الاستماع بوعتي". وأضاف: "يامكانني تحمل هذا الهجوم لفترة، وأنتم غير محظوظ في الفترة الحالية بسبب وضع الفريق في المرحلة الحالية. ولا أحد يسيء إليه القرارات التي اتخذناها". وتابع: "لكن إذا وصل الأمر لحد الأساءات مثل التي تتعرض لها عائلة غيلز، سأقول كفى، ولن يأتي آخرون لتولي المسؤولية". وأشار "عائلة غيلز لا يمكنهم حضور أي مباراة، وانعزوا الحمد ما لذا أواجه كل هذه المعاناة".

ووصف راتكليف أفراد عائلة غيلز الذين لا يتمتعون بشعبية كبيرة بين جماهير مانشستر يونايتد بأنهم "محترمون للغاية".

وقطّر جيم راتكليف للحديث عن قرار تعيين المدرب دايفيد مويس

لقيادة مانشستر يونايتد، بعد اعتزال السير أليكس فيرغسون في عام

2013. وقال راتكليف: "أنا معجب بمويس، فهو مدرب مميز، لكنه لم يكن الخيار الأمثل بعد السير أليكس فيرغسون". واتم تصريحاته "لقد حل

مويس مكان فيرغسون الذي فاز بلقب الدوري الإنجليزي 13 مرة، ودورى

أبطال أوروبا مرتين، بينما كان مويس لم يحصل مع أندية كبيرة ولم يفز

بالناتب، ولم يكن مؤهلاً لمواجهة كل هذه التحديات".

اصابة جديدة تفاقم مشاكل السيتي

تفاقمت مشاكل مانشستر سيتي، خلال مباراته أمام ضيفه برايتون (2-2)

مساء أول أمس، ضمن الجولة التاسعة والعشرين من الدوري الإنجليزي

الممتاز. وعمد مدرب مانشستر سيتي بيب غوارديولا، إلى إجلال نجمه

البرتغالي برترادو سيلفا على مقاعد البدلاء، قبل أن يشركه بعد 13 دقيقة

على انطلاق الشوط الثاني، بدلاً من البرازيلي سافينيو. بينما مشاركة سيلفا

لم تستمر طويلاً، حيث تعرض لاصابة، أجبرته على الخروج من الملعب،

ليدخل مكانه الانجليزي فييل فودين. وتعجب سفوف مانشستر سيتي

بالإصابات هذه الأيام، حيث يبتعد عن الفريق ناثان أكي وبانويل إ坎جي،

إلى جانب القائز بالكرة الذهبية رودري. ويقاتل مانشستر سيتي بعيد عن

مستواه هذا الموسم، بكل قوته للتأهل إلى مسابقة دورى أبطال أوروبا في

الموسم المقبل، علماً بأنه يحتل حالياً المركز الخامس برصيد 48 نقطة.

برينتيفورد يقلب الطاولة على بورنموث

قلب برينتفورد، تأخره بهدف إلى فوز بنتيجية

2-1، على ضيفه بورنموث، أول أمس، ضمن

منافسات الجولة 29 من عمر الدوري

الإنجليزي الممتاز.

ورفع برينتفورد رصيده إلى 41 نقطة

في المركز 11، لكنه رغم ترتيبه،

يبتعد بفارق 7 نقاط خلف

المركز الخامس، ولديه فرصة

المنافسة على مراكز التأهل

لدوري أبطال أوروبا الموسم

المقبل.

من جانبه، تجمد رصيده

بورنموث عند 44 نقطة في

المركز التاسع، بفارق 5 نقاط

فقط خلف المركز الرابع الذي

يحتلته تشيلسي. وسجل

بورنموث، هدف التقدم عن طريق

فيكتوري جاليت للاعب برينتفورد

بالدقيقة 17، قبل أن يدرك

برينتفورد التعادل في الدقيقة 30 عن

طريق يوان ويتس.

غوارديولا: أشق في تأهل السيتي لأبطال أوروبا

أعرب بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن ثقته في تأهل

فريقه إلى دوري أبطال أوروبا بنتيجة المباريات.

وتعذر المان سيتي من جديد، أول أمس، بتعادله مع برايتون (2-2) في

الجولة 29 من عمر الدوري الإنجليزي الممتاز. واستقر حامل اللقب في

المركز الخامس برصيد 48 نقطة، متقدماً عن تشيلسي (الرابع) بفارق نقطة

واحدة.

وخلال مؤتمر صحفي عقب المباراة، سئل المدرب الإسباني عما إذا كان واثقاً

من التأهل، فأجاب: "أنا واثق تماماً، فأنا مدرب خبير في ذلك". وأضاف

"هناك لحظات أشعر فيها بالشك، لكن أجد الجوانب الإيجابية في

كل شيء، رغم علمي بصعوبة ذلك، لعدة أسباب".

وأصبح المان سيتي، جزءاً أساسياً من دوري

أبطال أوروبا في العقد الأخير،

في ظل حضوره الدائم

في البطولة.

آرسنال يبدأ مفاوضاته مع هدف برشلونة

بدأ آرسنال تحركاته مبكراً، لتعزيز صفوفه في إطار الميركاتو

الصيفي المقرب، خصوصاً بعدما عانى من كثرة الإصابات في

صفوفه، هذا الموسم، لا سيما على مستوى الهجوم، ووفقاً لصحيفة

"بيلد" الألمانية، فإن ميكيل أرتيتا، مدرب المدفعية، يضع نيكو

ويليامز، جناح أتلتيك بيلباو، على رأس أولوياته في سوق

الانتقالات. وأفادت الصحيفة بأن مسؤولي آرسنال، تواصلوا

بالفعل مع ممثل الدولي الإسباني. ولفت ويليامز الأنظار إليه،

خلال بطولة يورو 2024 في ألمانيا، حيث لعب دوراً بارزاً في

تويوج إسبانيا باللقب. ويمكن لآرسنال ضم ويليامز (22 عاماً)

بمقابل ليس كبيراً، بالنسبة للاعب بقيمه، حيث يتضمن عقد

مع النادي الباسكي شرطاً جزائية، يتراوح بين 48 و67 مليون جنيه

إسترليني. يذكر أن برشلونة حاول ضم ويليامز، الصيف

الماضي، لكنه فشل في إتمام الصفقة.

كونسيساو: بدأنا المباراة بشكل سيء، لكننا قابنا الطاولة بجدارة

ظهر المدير الفني لنادي ميلان، سيرجيو كونسيساو، في تصريحات صحفية هامة عقب الفوز أمام نادي كومو بنتيجة 2/1، ضمن منافسات الجولة الـ29 من بطولة الدوري الإيطالي.

وفي حديثه، أشاد المدرب البرتغالي سيرجيو كونسيساو على لاعب وسط الفريق تيجاني رايتندرز، قائلاً: «ريتندرز يمكنه اللعب في أي مركز، إنه لاعب من طراز عالمي ويمنح الفريق حولاً متعددة في خط الوسط».

كما تحدث عن المهاجم سانتياغو خيمينيز، حيث قال: «خيمينيز يعلم بعد كثير أنه يركز على كل التفاصيل التي تقدمها له، لكنه يواجه صعوبة في التأقلم مع الكورة الإيطالية، فهنا الفريق تداعى بشكل قوي ومنظم، يحتاج فقط إلى بعض الوقت وسيتكيف مع الأجواء».

وعن أداء الفريق، قال كونسيساو: «احتفلنا بعد المباراة كان تعبيزاً عن مشاور مدرب رأى فريقه يرتكب أخطاء عديدة في البداية، كان في موقف صعب، لم ينقطع جيداً وكنا نعيدين عن مرمى الخصم». وأضاف: «في الشوط الأول لم نقدم الأداء المطلوب، لكن خلال الاستراحة تحدثنا حول ضرورة المعاودة إلى أسلوب لعبنا، ونجحنا في فرض سيطرتنا خلال الشوط الثاني وتحقيق الفوز بجدارة».

وقال: «لقد تذكرنا في النتيجة أمام فريق يعرف كيف يلعب ولديه مدرب رائع، كان علينا تنفيذ ما خططنا له مسبقاً، وكنا نعلم نقاط ضعفهم جيداً، أعتقد أننا نستطيع تسجيل أهداف أكثر مما فعلنا».

وعن قراراته الفنية خلال اللقاء، أوضح المدرب البرتغالي: «فوقانا لعب كثيراً في بداية الموسم، وكان بحاجة لبعض الراحة، في ميلان، كل لاعب يدخل إلى الملعب عليه أن يقدم كل ما لديه للفريق». واختتم حديثه: «أبراهام دخل بشكل جيد وأحدث الفارق، أما مبابا فقد شعر بالإرهاق لذلك قررت استبداله، كذلك لوفتوس تشيك كان له تأثير رائع بعد دخوله».

ماريانوتشي أول صفقات كونتي في نابولي.. صفقة بقيمة 9 ملايين أورو

توصل نادي نابولي إلى اتفاق نهائي مع إمبولي للتعاقد مع المدافع الواعد لوكا ماريانتوشي خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وفقاً لما أفاد به تقارير صحفية إيطالية، وبحسب صحيفة «كوريري ديلوسبورت»، فإن نابولي سيضم اللاعب البالغ من العمر 20 عاماً مقابل 9 ملايين أورو، بعد قد يمتد لخمس سنوات، ليكون بذلك أول تعزيزات المدرب أنطونيو كونتي للموسم الجديد، على أن يتم انتقاله رسميًا إلى الفريق في 1 جويلية 2025.

ويُعد ماريانتوشي أحد أبرز المواهب الشابة في الكرة الإيطالية، حيث خاض 14 مباراة هذا الموسم، وظهر بشكل مميز في كأس إيطاليا، مسجلاً تمريرتين حاسمتين ساهمتا في وصول إمبولي إلى نصف نهائي البطولة. تعكس هذه الصفقة نهج نابولي في التركيز على تطوير المواهب الصاعدة، في إطار خطط النادي لبناء فريق قوي تحت قيادة كونتي استعداداً للموسم المقبل. واكتفى نابولي، متصدر الدوري الإيطالي، بالتعادل مع مضيفه لاتسيو بنتيجة (2-2) في المباراة التي أقيمت مساء السبت على ملعب «الأولمبيكو»، ضمن منافسات الجولة الـ25 من الكالتشيو موسم 2024-2025.

وسجل هدفي نابولي كل من جياكومو راسباردي وآدام ماروسيتش (بالخطأ في مرماه)، بينما أحرز لاتسيو هدفيه عبر جوستاف إيساكسون وبولجي دي. رغم التعادل، يظل نابولي في صدارة ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 56 نقطة، متقدماً بفارق نقطتين فقط عن إنتر ميلان، في حين يحتل لاتسيو المركز الرابع برصيد 46 نقطة. عجز نابولي عن تحقيق الفوز أمام لاتسيو هذا الموسم، حيث سبق أن خسر أمامه مرتين في ديسمبر، ما أدى إلى خروجه المبكر من كأس إيطاليا وفقدانه الصدارة مؤقتاً لصالح أتلانتا في الجولة 15.

**بداية كارثية
لديلي آلي مع
كومو في الكالتشيو**

جاءت بداية اللاعب الإنجليزي ديلي آلي، المنضم حديثاً لصفوف كومو الإيطالي، على عكس المتوقع. وعانياً آلي، من بداية كارثية في أول ظهور له مع كومو، بعد الانقسام لصفوفه في الميركاتو الشتوي الماضي، حتى صيف 2026، مع خيار التدديد لعام إضافي، ولم يظهر لاعب توتهام هوتسبر السابق مع كومو، إلا في مباراة الليلة أمام ميلان، حيث شارك في الدقيقة 81 بدلاً من لوكاندي كونها. ولم يمر سوى 9 دقائق، فسقط حتى تعرض ديلي إلى للطرد بالبطاقة الحمراء المباشرة، بعد تدخل عنيف من الخلف، على قدم روبن لوفتوس تشيك لاعب ميلان. وأنهى حكم الساحة، البطاقة الصفراء لنجم كومو، قبل أن يعود لتقنية الفيديو لمراجعة الحالة، وغيير قراره، وبطرد ديلي آلي مباشرة. وبعد دقائق قليلة، قام الحكم ماكيو ماركيتي، بطرد سيسك فابريجاس مدرب كومو، بسبب الاحتجاج.

رانيري: ديبالا مفتاح روما للموسم المقبل، ودوفيك أمام مفترق طرق

أكد المدرب الإيطالي كلاوديو رانيري أن النجم الأرجنتيني، باولو ديبالا سيظل عنصراً أساسياً في تشكيلة روما خلال موسم 2025/2026، مشيرًا إلى أهمية دوره في الفريق، كما وجه رسالة قوية إلى المهاجم الأوكراني أرتيم دوفيك، مشدداً على ضرورة أن يؤمن بالفريق ويشتت جدارته. وتحدث رانيري خلال المؤتمر الصحفي عن قراره باستبدال دوفيك في الشوط الثاني من مواجهة أتلتيك بلباو، موضحاً أسباب قراره: «قمت بتغييره عندما رأيت أن الوقت المناسب، فقد كان الخصم يهاجم بقوة». وأضاف: «أرادت المزيد من التوازن في وسط الملعب، ولذلك دفعت بسوالي لاضافة المزيد من الحيوية والصلابة، لكنني أتوقع الكثير من دوفيك، وعليه أن يظهر ردة فعل قوية، يجب أن يثبت نوعية اللاعب الذي هو عليه، أنا أؤمن به، لكنه يجب أن يؤمن بنا أيضاً، فالامر يعتمد على تبادل الثقة». وعند سؤاله عن معنى الایمان بالفريق، أوضح المدرب الإيطالي: «نحن نلعب بالأسلوب الشرس وندخل المباريات بمقابلة الانتصار، قلت له: أنت ركز على تسجيل الأهداف، وأنا سأقيم الأداء، إذا قدمت أداء جيداً

ولم تسجل، سأقيل بذلك، لكن إذا لم تؤد吉هذا ولم تسجل، فذلك مقلق، لا يريد منه أرتيم دوفيك كل شيء». وتابع: «أعرف أن اللاعبين لا يمكنهم دائمًا أن يكونوا في قمة مستواهم، لكن إذا لم تقدم لي أداء جيداً ولم تسجل أهداف، فهذا يترك لدى شعور سلبية، عليه أن يقاتل مثل الجميع، لم يستسلم، أو على الأقل، لا يريد أن أصدق ذلك، وإذا استسلم، لدى 25 لاعباً آخر جاهزون للمشاركة». ويستمر عقد رانيري حتى نهاية الموسم، وسيكون له دور في اختيار خليفة المحتمل لموسم 2025/2026، لكنه رفض الأداء بـإي تفاصيل حول مستقبله، قائلاً: «هل تعتقد حقاً أنه ساكت؟ أي شيء؟ الأمر لا يزال مبكراً جداً». وأضاف: «انتظرنا حتى نهاية الموسم، وستعرفون كل شيء، الرئيس هو من سيتخذ القرار، لم أغير رأي، التركيز الآن يجب أن يكون على المباريات العشر المتبقية، فهي حاسمة بالنسبة لجماهير والنادي».

واستطرد: «لدينا خمس مباريات على ملعبنا، وخمس مباريات خارج ملعبنا، حسناً، يمكننا اعتبارها ست مباريات على ملعبنا، لأن مواجهة لاتسيو لا تتطلب السفر، علينا أن تخوض هذه المباريات العشر وكأنها مسالة حياة أو موت، ونسعى لحصد أكبر عدد ممكن من النقاط». ورغم القموض حول مستقبله، قدم رانيري نصيحة لخليفته المحتمل بشأن النجم باولو ديبالا، مشيراً إلى أنه سيظل لاعباً محورياً في مشروع روما للموسم المقبل، حيث قال: «ديبالا ليس في قمة لياقته حالياً، لكنه بالنسبة لي لاعب أساسي في الموسم المقبل». وأكمل: «معه يصبح روما فريقاً مختلفاً، عندما يكون في الملعب بكامل جاهزيته، فهو يستحق شمن التذكرة، يقوم بشيء لا يستطيع الآخرون القيام به».



بيكيه ينفي دفع رشاوى لروبياليس



أكد لاعب نادي برشلونة السابق، جيرارد بيكيه (38 عاماً)، عند متوله أمام القضاء الإسباني، يوم الجمعة، أنه لم يدفع رشاوى للرئيس السابق للاتحاد الإسباني لكرة القدم، لويس روبياليس، نافياً في الوقت نفسه أي تهم في هذا الخصوص، كما أبدى فخره بالاتفاق الذي أدى لنقل كأس السوبر الإسبانية إلى السعودية، ليضمن له الحصول على عمولة قدرها أربعة ملايين يورو سنوياً إلى حسابه الشخصي.

ومثل بيكيه أمام المحكمة الابتدائية في مباحثات أوندا بمدريد، لمدة ساعتين تقريراً، وذلك ضمن التحقيق معه في الدور الذي لعبه في المفاوضات بين شركة سعودية (شركة صلة)، والاتحاد الملكي الإسباني لكرة القدم، لنقل هذه البطولة إلى السعودية، ووفقاً لما ذكرته مصادر قانونية لوكالة الأنباء الإسبانية إفإ، أكد لاعب برشلونة السابق أن عمولته جرى الاتفاق عليهما بين شركته كوزموس وشركة صلة، التي اتفق معها في البداية بشكل شفهي، وصفه بـ"اتفاق جنسلمان"، إلى أن جرى توقيع العقود. وقال مدافع منتخب إسبانيا السابق، إن الشركة السعودية هي التي كانت تحمل المدفوعات له بشكل دوري، لتصل قيمتها إلى 40 مليون يورو مع حلول عام 2029.

وأفاد كريستيانو رونالدو على شراء 10٪ في شركة صناعة الغزل البرتغالية "فيستا أليغري" أتلانتيس من مجموعة "فيزاير" إذ يواصل استثماراته في مجموعة من الشركات التي تعمل في قطاعات مختلفة. ويعتزم رونالدو شراء 30٪ من شركة "فيستا أليغري" بإسبانيا الأيام المقبلة من خلال "سي آر إس إيه" حسبما أفصحت الشركة في وقت متأخر من يوم الجمعة الماضي. واتفق الطرفان أيضاً على إنشاء مشروع مشترك بالمنطقة في الشرق الأوسط وأسيا للترويج لعلامة "فيستا أليغري" التجارية. وأوضحت "فيستا أليغري" أنه من شأن التعاون بين الشركات "تسريع عملية توسيع العلامة التجارية عالمياً في قطاع السلع الفاخرة في مختلف الأسواق الدولية، سواء في مجال البيع بالتجزئة أو الضيافة". وأنضم الفائز بجائزة الكرة الذهبية 5 مرات إلى النصر السعودي عام 2022 مقابل راتب سنوي يبلغ حوالي 200 مليون دولار، واستثمر اللاعب البالغ 39 عاماً في مجموعة من الشركات -السنوات الأخيرة- بينما يستعد لحياة ما بعد انتهاء مسيرته الرياضية. وعام 2015، أعلن رونالدو ومجموعة "فيستا" البرتغالية لتشغيل المتنادق عن خطط لاستثمار 75 مليون يورو و 80.38 مليون دولار) في 4 فنادق صغيرة بجمالي 400 غرفة في البرتغال وإسبانيا والولايات المتحدة، وقال قائد منتخب البرتغال أندريه إن هذا كان أكبر استثمار له على الإطلاق.



كريستيانو رونالدو يواصل استثماراته بعيداً عن كرة القدم



نجل بووفون يخوض مباراته الاحترافية الأولى

شارك لويس النجل الأكبر للنجم الإيطالي المعزز جيانلوigi بووفون في أول مباراة له بدوري الدرجة الثانية لكرة القدم في إيطاليا. وظهر بووفون الابن -البالغ من العمر 17 عاماً- بقميص بيزا يوم الأحد الماضي ووجد لويس في قائمة الفريق لأكثر من مرة في أوقات سابقة، لكنه سجل حضوره الأول الرسمي مع بيزا الأسبوع الماضي. ووطّنت قدماً لويس أرض الملعب في الدقيقة 84، لكنه لم يساعد بيزا على تجنب الخسارة أمام الفريق المضيف بنتيجة 3-2. ورغم الخسارة فإن بيزا الذي يدربه فيليبو إناغي حافظ على مركزه الثاني في جدول الترتيب برصيد 57 نقطة، بفارق 9 نقاط عن ساسولو المتقدّر 3 عن سبيزيا صاحب المركز الثالث. في مباراة فريقه ضد سبيزيا ضمن منافسات الجولة 29 من المسابقة. وإذا نجح بيزا في الحفاظ على مركزه الثاني حتى نهاية الموسم فإنه سيضمن الصعود لدوري الدرجة الأولى ليواجه الكبار هناك مثل إنتر وميلان ونابولي ويوفنتوس. وصعد لويس إلى الفريق الأول لبيزا بعد تألقه مع فريق الشباب بتسجيله 6 أهداف في 20 مباراة. وقد قرر ابن بووفون المولود في تورينو تمثيل منتخب التشيك (بلاد والدته) حيث تلقى استدعاء رسمياً لتمثيل الشباب تحت 18 عاماً في في FRIENDS.

اعتداء صادم من والد لاعب على حكم في إسبانيا

تعرض حكم إسباني لاعتداء صادم من قبل والد أحد اللاعبين الأطفال بعد انتهاء إحدى المباريات في بطولات الناشئين بمدينة بورغوس الواقعه شمال إسبانيا، مما أدى إلى نقله إلى المستشفى. وذكرت صحيفة "ماركا" المحلية أنه وبعد انتهاء مباراة أراندا ريبير وكابيسكول افتحم والد أحد اللاعبين غرفة الملابس الخاصة بالحكام، ووجه ضربة قوية لحكم الساحة. وبسبب هذا الاعتداء "العنيف"- وفق وصف الصحيفة- اصطدم رأس الحكم بالأرض بعد سقوطه مما أدى إلى فقدانه الوعي لعدة دقائق. وفي البداية، نقل الحكم بسيارة إسعاف إلى أحد المراكز الطبية ثم نقل لاحقاً إلى مستشفى جامعة بورغوس لاستكمال الفحوصات الطبية. ومن جهتها أكدت شبكة "ريليف" أن حالة الحكم لم تكون خطيرة، إذ استعاد وعيه تماماً بعد حصوله على العلاج اللازم.

كيفية التخلص من الوزن الزائد

الحمل يؤثر بشكل كبير على معدل الأيض الأساسي. بعد معرفة معدل الأيض الأساسي، يمكنك ضرب القيمة في معامل نشاط الاحتساب الجمالي الطاقة اليومية المستهلكة، وهي قيمة تقديرية لاجمالي عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يومياً. معامل النشاط للاشخاص الكسالى يكون 1.2، وللأشخاص ذوي النشاط الخفيف (تدريبات خفيفة 3-1 مرات أسبوعياً)، وللأشخاص ذوي النشاط المتوسط (تدريبات متوسطة 5-3 مرات أسبوعياً)، وللأشخاص ذوي النشاط المرتفع (تدريبات قاسية 7-6 مرات أسبوعياً)، وللأشخاص ذوي النشاط المفرط (تدريبات يومية قاسية أو تدريبات لأكثر من مرة يومياً). إن كنت تعرف نسبة الدهون إلى العضلات في جسمك، يمكنك استخدام الكتلة العضلية للجسم لحساب معدل الأيض الأساسي بدقة، تعلمك هذه النسبة بكمية الدهون من وزن جسمك. تعد كل كتلة الجسم الباقية كتلة صافية بعد استئناء الكتلة الدهنية. لا تتغير هذه المعادلة اعتماداً على الجنس، معدل الأيض الأساسي = $370 + 21.6 \times \text{وزن} - 370$. الوزن بوحدة الكيلوجرام) المعادلة الأساسية لحساب معدل الأيض الأساسي تكون دقيقة بالنسبة لمعظم الأشخاص، إلا أنها لا تأخذ بالحسبان نسبة العضلات إلى الدهون ولذلكها تتقلّل عن عدد السعرات التي يحرقها شخص يمتلك كتلة عضلية كبيرة. وبالتالي في السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص السمين، إن كنت تمتلك كتلة عضلية كبيرة أو كنت سميناً، ينبغي عليك استخدام معادلة احتساب معدل الأيض الأساسي اعتماداً على نسبة الدهون بالجسم. ويرتبط انقصان الوزن بممارسة الرياضة، وذلك لأن التمارين الدورية والمنتظمة تساعده على حرق الدهون المخزنة في الجسم وليس فقدان الوزن بشكل مباش، مما يعتبر من الحلول المثالية لعلاج السمنة والتخلص من الدهون مقابل بناء عضلات والتتمتع بصحة جيدة. كما أن النشاط البدني اليومي يساعد على تسرع عملية التمثيل الغذائي، مما يعزّز الفرص في الوصول إلى وزن طبيعي أقل. وتوجد أنواع كثيرة من الرياضة تساهل في التخلص من الوزن الزائد، ومن أبرزها المشي السريع، فهو من الرياضات التي يمكن استغلالها في كل وقت للحصول على جسم جميل، وللمساعدة في حرق الدهون المتراكمة والتتمتع بقوام منتناس، إضافة إلى حماية الجسم بشكل كبير عن أي أمراض قد تصيبه. ومن المفيد جداً ممارسة ركوب الدراجة خارجاً، حيث أن هذه الرياضة تساعده على حرق الدهون من جهة وتحمّل الراحة النفسية من جهة أخرى. وتمارين السباحة أو أي نوع من التمارين المائية هي من أنواع الرياضة المقيدة والضرورية التي تعزّز قدرة الفرد على حرق الدهون الإضافية وبالتالي التخلص من الوزن الزائد. والحركة اليومية ضرورية، لذلك يتضح مثلاً باعتماد السالم بدلًا من المصعد، كما أن القيام بالمهام المنزلية والتنظيف اليومي هو عامل مهم لا يجب إهماله. ورياضة البطن هي أشياء يجب القيام بها يومياً حيث أن الجسم يحتاج دوماً إلى هذه الحركة، لأنها الدهون تتجمع بشكل كبير في هذه المناطق بالتحديد، لذلك لعلاج السمنة بالرياضة يجب اتباع هذه التمارين البسيطة دون تردد.

مع التغيرات التي يشهدها العالم ومع النمط المضطرب الذي يعيشه المواطنون خاصة بسبب كورونا والحجر الصحي ونقص النشاط، غالباً زيارة الطعام بسبب التوتر، وأكبر هرمونين لا ينبغي اثارتهما لأننا ندخل معركة خاسرة ضدّهما هرمون الأنسولين، الذي تفرزه غدة البنكرياس والضغط في جزر لانجرهانس ولذلك يجب الغاء السكر من نظامنا الغذائي وينصح بتناول الفواكه صباحاً. أما بالنسبة للهرمون الثاني، فهو هرمون الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الكظرية والذي يكون متوفعاً مع الصيام ما يفسر المزاج السيء مع الصيام والذي يؤثر على عملية الأيض، ولذلك من أجل التخلص من الوزن الزائد يجب ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي. والتخلص من الوزن الزائد يكون من خلال حرق الدهون حتى يتم ذلك يجب التوقف عن تناول السكريات السريعة الهضم وتناول كربوهيدرات بطيئة الهضم التي تقوم بإطلاق محتواها من السكر ببطء وتحديد نوع الطعام إذا ما كان سريع أو بطيء الهضم عن طريق الربط بين نوع الطعام والدرجة التي يرفع بها نسبة الكربن الدم. ويمكن قياس ذلك بما يعرف مؤشر سكر الدم، وهو يقوم بقياس المستوى الذي يرتفع إليه الغلوكوز عند تناول الطعام مقارنة بتأثير الغلوكوز أو تغيره أكثر دقة، ومؤشر الجهد السكري هو رقم يستخدم لمعرفة تأثير بعض الأطعمة على نسبة السكر في الدم. الرقم يتراوح بين 50 - 100 حيث أن 100 تمثل المعيار وهو ما يعادل كمية مكافأة من سكر الجلوكوز وكل غذاء يملك مؤشر سكر الدم الخاص به. كما أن القلق والتوتر والقلق والمخمول ببطء عملية الأيض بل و حتى يجعل الجسم يخزن الدهون بدلاً من حرقها وهذا ما يحدث مع الناس الذين يعانون من مشكلة الوزن الزائد وإنقاص الوزن يجب

معرفة كمية الحريرات التي يحتاجها الجسم عن طريق حساب الأيض الأساسي. قيمة معدل الأيض الأساسي الناتجة من هذه المعادلة يعبر عنها بوحدة السعرة الحرارية لكل يوم. لعلك تعرف بالفعل معنى السعرات الحرارية من قسم المعلومات الغذائية على أغلفة الأطعمة. معادلة حساب معدل الأيض الأساسي ليست مثالية وما هي إلا طريقة منطقية لحساب معدل الأيض الأساسي تقربياً. سيختلف معدل الأيض الأساسي اعتماداً على عدة عوامل آخر، بما في ذلك الكتلة العضلية. وتمتلك الأجسام المحتوية على كتلة عضلية أكبر معدل أرضيأساسي أعلى من الأجسام الممتنعة بالدهون. ويمتلك الأشخاص الأوليمبي الذي يكون وزنه 200 باوند بنسبة دهون تقترب من الصفر معدل أرضيأساسي أعلى بكثير من الرجل العادي الذي يكون وزنه 200 باوند أيضاً بنسبة دهون متوسطة. ويمتلك الأشخاص الذين يختررون معدل نمو سريع (مرحلة البلوغ مثلاً) معدل أرضيأساسي أعلى من غيرهم، وسيكون معدل الأرضيأساسي مرتفع أيضاً لدى الأشخاص الذين تقوم أجسامهم بإنماء أنسجة جديدة بعد إصابة. كما يمكن أن تزيد درجة الحرارة المرتفعة (في حالة الحمى) مثلًا من معدل الأرضيأساسي، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الصيام أو أتباع الحميات الغذائية القاسية إلى خفض معدل الأرضيأساسي حيث ينخفض الجسم اضطراراً للعمل بمقداريات أقل. يirth بعض الأشخاص معدل الأرضيأساسي الخاص بهم من أيامهم - إن كنت قد قابلت شخصاً يمكنه تناول كميات كبيرة جداً من الطعام دون اكتساب الوزن، تكون بذلك قد قابلت شخصاً ورث معدل أرضيأساسي مرتفع من والديه. كما هو الحال لدى الرجال، يمكن أن تؤثر الحمية الغذائية، والنموا، ودرجة حرارة الجسم، والكتلة العضلية، والعوامل الوراثية على معدل الأرضيأساسي لدى النساء. المميز في النساء هو أن

أهمية ممارسة الرياضة للرجال والنساء

تشهد الرياضة بمختلف أنواعها خلال السنوات الأخيرة اقبالاً هائلاً من مختلف الشرائح العمرية للمجتمع، ومن كلا الجنسين نساء ورجال، كما أدى هذا الإقبال إلى تطور في مختلف الألعاب الرياضية، سواء كانت جماعية أم فردية، مما يساهم في ازدهار ممارسة الرياضة، خاصة في الفضاءات المفتوحة كالصالات الرياضية التي أصبحت تمثل متنفساً للأيام الباردة عن الضغوط النفسية. ويجد معظمها أن المنشآت تحت الشمس أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يحسن من مزاجها على المدى القصير، ومن المعروف أن التمارين الرياضية تحفز الجسم على انتاج الاندروجين وهرمونات الجسم الطبيعية التي تمنح شعوراً بالرضا وتجعل المشاكل تبدو أكثر قابلية للإدارة. تجسيد الرياضة وسيلة من أهم الوسائل التي تشاهد في كل من الحفاظ على سلامه الجسم وصحته من الأمراض، كما ت Howell تلك الضغوط والمشاكل النفسية التي يواجهها كل ممارسي الرياضة إلى مشاعر إيجابية تدعم شعور الرضا عند المرأة وتساهم في تطوير ثقتها بنفسه. ورغم الإقبال الملحوظ من كلا الجنسين، إلا أن الدراسات لا تزال تشير إلى اهتمام الرجال أكثر من المرأة بممارسة الرياضة، وهو ما جعلها ظاهرة تستحق الدراسة. تشير الاحصائيات إلى أن نسبة الفتيات الرياضيات في المدارس الثانوية لا تتجاوز 7% قبل سنة 1972، أما اليوم في تصل إلى 42%. كما تواصل الإحصائيات الحديثة إظهار سيطرة الذكور على الرياضة من خلال ممارستها والاهتمام بها، بعده تجاوزت ضعف النساء في مجموعة متكونة من أكثر من خمسين دولة وثقافة مختلفة حول العالم، حسبما تعلنه دراسة للباحث دينر نشرها سنة 2013، وهذا يؤكد أن الرياضات الجماعية لا تزال رياضات ذكورية بحتة، ولكن اهتمام المجتمعات بممارسة المرأة للرياضة، وإنجاح الفرنس لها، في تشجيع مشاركتها بشكل بارز. تميل بعض الأراء إلى أن سبب محدودية مشاركة المرأة في الرياضة، إلا أن البحوث عدم توفير الوقت الكافي للمرأة تمارس الرياضة، لأن البحوث تستنتج أن المرأة تنتفع بنفس المدة الكافية التي يتمتع بها الرجال لممارسة الرياضة، ولكن ما يدعم هذا التباين، هو طبيعة السلوكيات الأنثوية التي توجه الفتيات لنشاطات أخرى، وتجعل من نشاطها البدني يقتصر فقط على مجموعة من الرياضات الأنثوية البسيطة، كرياضة اليوغا والتمارين الروتينية داخل صالات الرياضة، أما السبب الثاني فهو عدو عدم توافر أخصائيات رياضيات بشكل كاف لجذب اهتمام العنصر النسائي. ممارسة التمارين الرياضية من الهرولة إلى لعب كرة القدم، تلعب دورين مزدوجين؛ نشاطاً بدانياً وطريقية ناجحة للتقليل من الضغوط النفسية الذي يتعرض له الفرد يومياً في حضم الحياة الروتينية. تظهر الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية التي تستهلك نشاطاً بدانياً كبيراً، تحت الدمام على إفراز كيميائيات مماثلة في تناقل عصبية تعرف طليباً بـ«الأندروجين»، والذي يمنع الإحساس بشاعر متنوعة من البهجة والسرور، ويساهم في خفض مستويات الضغوط النفسية عند الفرد، بطريقة أوضح، إن التركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي، يحرره من الإحساس بالقلق، وتتجاوز فوائد ممارسة الرياضة خفض مستويات الضغوط النفسية فقط، لتتعدد المنافع النفسية الإيجابية لهذا النشاط البدني، إذ تساعد على تعزيز شعور الثقة بالنفس والتحفيز خاصة لدى الشباب عند ممارسة اللعب الجماعي، وبحسب دراسة أجراها الأخصائيان ديفيد روكي وروجيف سانتروك في كتابهما «المراهقة» و«الرياضة في مرحلة المراهقة»، يستنتاج قدرة الرياضات الجماعية على دعم الشعور بالانتماء، التفوق والاستمتاع.

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: مجدوب بن صالح | المدير العام: مجدوب بن صالح

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

من أجل شهاركم توجهوا إلى المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ101 نهج باستور، الجزائر.

(الافتتاح)

020.05.20.91 / 020.05.10.42

(الفاكس)

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

(البريد الإلكتروني)

agence.regie@anep.com.dz

programme@anep.com.dz

agence.aram@anep.com.dz

agence.smarqa@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz

SAMPRAL ■■■ الطبع: 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 - قاريدي عمارة ب رقم 05 - الجزائر.

■■■ البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com



يومية رياضية جزائرية

لأشهاراتكم:

📍 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
موقع التواصل الاجتماعي:

Dzair Tube TV

Instagram | Facebook | YouTube | Twitter