

فيما تعرض لاعب "الخضر" لإصابة جديدة  
السود يتضامن مع عطال  
ضد عنصرية اللاعبين الفرنسيين



جنب فريقه الهزيمة  
في كأس الرابطة  
المصرية  
قندوسي هدافا  
ويصل للمساهمة  
رقم 11 مع  
"سيراميك  
كليوباترا"

لاعب  
"الخضر"  
مطالب  
بالتأكيد  
لضمان مكانة  
ضمن تشكيلة  
دي زيربي

سوداني  
لاعب الشهر  
في "ماريبور"  
السلوفيني

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 6 أبريل 2025 الموافق 7 شوال 1446 هـ العدد 1197 الثمن: 30 د.م

أولمبيك مارسيليا  
يثير الشكوك حول  
بقاء بن ناصر  
مع الفريق  
الموسم  
المقبل

# غلام حست قبل

الإصابات الهاجس الوحيد لاستمرار  
بن ناصر مع نادي الجنوب الفرنسي

إدارة "لوام" مترددة في تفعيل بند شراء لاعب "الخضر"

الجولة الـ 21 للرابطة  
المحترفة الأولى

شباب بلوزداد  
يكتسح  
مقبرة  
برباعية  
ويشدد  
الخنق على  
الصدارة



منح أيضا  
تمريرة  
حاسمة  
غيتون يدون  
أول أهدافه  
في "الليغ 2"  
هذا الموسم



القسم الثاني هواة  
الحراش يشعل  
صراع الصدارة  
وبن عكنون  
بخطى ثابتة  
نحو الصعود





قال إنه عاد  
مرفوع الرأس  
من تريبص  
المنتخب..

## شياخة؛

# "هذا ما قاله لي بيتكوفيتش واكتسبت ثقة أكبر مع الخضر"

كشف المهاجم الدولي الجزائري أمين شياخة، عن الرسالة التي وجهها له الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش خلال التريص الأخير شهر مارس الماضي، مؤكداً سعادته الكبيرة بعودته مجدداً إلى صفوف "الخضر". وقال مهاجم كوبنهاغن الدنماركي، بأنه عاد من الجزائر برأس مرفوع، عقب مشاركته في التريص الذي تخللته مواجهتي غينيا الاستوائية وموزمبيق ضمن التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026، وقال شياخة في تصريحات لصحيفة "تيبلاديست" الدنماركية: "كان حدثاً كبيراً في المرة السابقة، لكن هذه المرة كان مختلفاً تماماً. هذه المرة كان بعض أفراد عائلتي هنا، وكذلك عائلتي. رأيت مدى سعادتهم، وتحدثت معهم عبر الهاتف بعد ذلك وهم في طريق عودتهم إلى ديارهم"، وواصل بخصوص مشاركته في مباراة موزمبيق التي انتهت بفوز عريض لـ "الخضر" (5-1) "تكتسب ثقة أكبر عند خوض مباراة بهذه الأهمية. كنا متقدمين كثيراً، لكنها كانت ضد ثاني المجموعة. هذا يمنحك الثقة، لذلك اعتقد أنه من الطبيعي أن تعود مرفوع الرأس، وأن تكون في وضع أفضل مما كنت عليه عندما غادرت". وعن رسالة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش التي وجهها له قبل الدخول إلى أرضية الملعب قال شياخة: "لقد طلب مني الاستمتاع بالدقائق التي سألعبها لأنني استحققت الحصول عليها، كما طلب مني محاولة تسجيل هدف". وواصل: "الأجواء في هذا التريص كانت أكثر روعة من سابقه، خاصة وأن العديد من أفراد أسرتي تواجدوا في المدرجات وكانوا فخوريين بي". واختتم: "الجمهور الجزائري كان في الموعد مرة أخرى، من أجلهم أيضاً، قررت سابقاً اللعب لهذا المنتخب، إنهم متعلقون بنا لدرجة لا يمكن تصورها، لقد الآن لم أسجل أي هدف ولكنهم يدعمونني بشكل دائم وأتلقى عدداً هائلاً من رسائل التشجيع في مواقع التواصل".

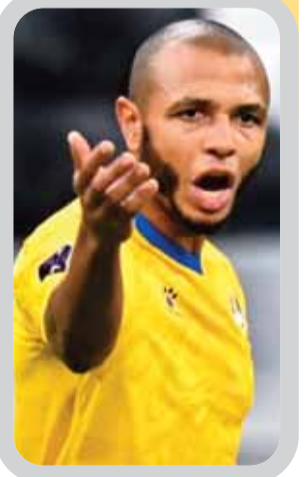
## "لا آبه بالانتقادات وسأسجل أهدافاً في الدوري الدنماركي"

وعلى صعيد منفصل، رد أمين شياخة على الانتقادات التي يتعرض لها مع ناديه كوبنهاغن الدنماركي، قائلاً في تصريحات نقلها موقع "sport.tv2": "لا أتوتر من قول الناس إنني لست جيداً بما يكفي. لدي ثقة بأن كل شيء سينجح، لأنني أعرف مدى كفاءتي"، وواصل: "من الواضح أنني مرت بفترة اضطرت فيها إلى إيجاد نفسي في الفريق. ولكن إذا نظرتهم إلى عدد الدقائق التي لعبتها، أعتقد أن الناس سيفاجؤون. لذا، ليس لأنني أباغ في ما يقوله الناس ويكتبونه". وأنهى كلامه "كان الأمر سيختلف لو لعبت كل مباراة منذ البداية ولم أسجل. لكن إذا وصلت إلى الإمكانيات التي أعرفها، فسأسجل أهدافاً على الأقل في الدوري الدنماركي الممتاز". ولعب شياخة 7 مباريات في دوري المؤتمرات، سجل خلالها أربعة أهداف، لكن في الدوري الدنماركي الممتاز الوضع مختلف حيث لعب 12 مباراة، لكنه لم يسجل أي هدف، وهو ما جعله محل انتقادات كبيرة من الصحافة الدنماركية.

## سجل هدفاً عالمياً وقاد ناديه لفوز ثمين أمام العربي

# براهيمي يتوهج مع الغرافة ويصل إلى 16 مساهمة تهديفية هذا الموسم

قاد الدولي الجزائري ياسين إبراهيمي فريقه الغرافة لفوز مهم خارج الديار أمام العربي (3-1)، لحساب الجولة 20 من الدوري القطري، ليواصل تحقيق أرقاماً مميزة خلال الموسم الحالي. وشارك نجم "الخضر" أساسياً طيلة مجريات لقاء فريقه الغرافة الذي نزل ضيفاً على نادي العربي أول أمس، حيث قدم إبراهيمي مباراة رائعة وساهم بشكل كبير في الفوز الذي عاد به فريقه من ملعب "الثمامة" المونديالي، بعدما سجل هدفاً عالمياً عادل به النتيجة. وبهذا وصل إبراهيمي للمساهمة التهديفية 16 هذا الموسم، خلال 23 مباراة خاضها مع ناديه الغرافة بجميع المنافسات، فيما رفع رصيده إلى 6 أهداف في الدوري القطري بالإضافة إلى 7 تمريرات حاسمة، وحسب منصة "سوفاسكور" المختص في إحصائيات كرة القدم، فإن الجناح الجزائري يعد أفضل مراوغ في دوري نجوم قطر هذا الموسم، والأكثر نجاحاً برصيد 71 مراوغة، إذ قام بـ 6 مراوغات ناجحة على الأقل في الدوري هذا الموسم في 6 مباريات، وأيضاً في دوري أبطال آسيا للدرجة ب.



37 مراوغة. يذكر أن إبراهيمي صاحب 35 عاماً، يغيب عن المنتخب الوطني منذ تريبص جوان الماضي، حيث كان قد عاد إلى كتيبة "الخضر" بعد تولي الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش زمام العارضة الفنية وحضر تريبص مارس الأول لبوسوني ثم بعدها موعد جوان، قبل أن يخرج من حسابات الطاقم الفني.

عبد المجيد

## محامي نجم "الخضر" يوضح موقف موكله

من جانبه، أكد محامي بلايلي، التونسي كمال العروسي، في تصريحات إعلامية، أدلى بها عند خروجه من اجتماع الرابطة، أن يوسف اعتبر أثناء التحقيق، أنه لم يقصد القيام بحركة غير أخلاقية، وأنها لقطة احتفال عادية يقوم بها اللاعبون دون مشكلات في الجزائر، مشيراً إلى أن والد بلايلي كان موجوداً في المدرجات، وتابع: "من المؤكد أن بلايلي لم يكن يقصد القيام بأي حركة غير أخلاقية"، وأضاف: "الحركة التي قام بها اللاعب كانت عفوية، ولم يقصد بها الإساءة لأي طرف، خاصة وأنه أثناء قيامه بتلك اللقطة كان متوجهاً نحو وفد من نادي التريص ومقربين من اللاعب، ولم يوجه أي إشارة غير أخلاقية للمنافس".

عبد المجيد



## نجم "الخضر" دافع عن نفسه في جلسة الاستماع

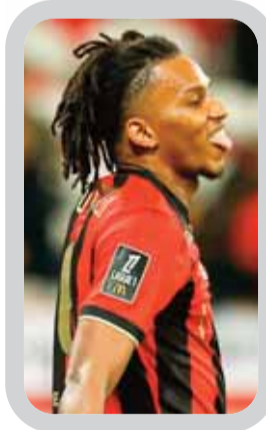
# الرابطة التونسية تؤجل قرارها بشأن قضية بلايلي

أعلنت رابطة الدوري التونسي لكرة القدم، تأجيل البت في قضية الدولي الجزائري يوسف بلايلي، الذي مثل أول أمس، أمام لجنة الانضباط التابعة لها، على خلفية قيامه بحركة اعتبرت "غير أخلاقية" في مباراة فريقه الترجي ضد شبيبة العمران شهر مارس الماضي ضمن منافسات الدوري المحلي. وقررت لجنة الأخلاق والانضباط في الرابطة التونسية تأجيل الإعلان عن القرار حتى 11 أبريل الحالي، وذلك بعد أن استمعت إلى اللاعب الجزائري، وأكدت الرابطة حول قضية بلايلي أن الملف سيبقى محفوظاً حتى يتم الإعلان عن القرار في الجلسة المقررة يوم الجمعة المقبل، ويعود سبب تأجيل الإعلان عن العقوبة إلى

المباراة الهامة التي سيخوضها الترجي يوم الثلاثاء 8 أبريل في ملعب "رادس" ضد صن داوونز الجنوب إفريقي في إياب الدور ربع النهائي لمسابقة دوري أبطال إفريقيا، لعدم المس بمعنويات اللاعب والفريق الذي سيخوض لقاء مصيرياً بعدما انهزم في لقاء الذهاب بنتيجة (1-0). وتم استجواب يوسف بلايلي الذي وضع موقفه بشأن الحركة التي اعتبرت "غير أخلاقية"، حيث دافع نجم "الخضر" عن نفسه وأكد بأنه لم يقم بأي لقطة غير أخلاقية وأن التصرف الذي قام به أراد الإشارة إلى أنه "جبتها برداعي". يذكر أن محيط مقر الرابطة التونسي شهد حضوراً جماهيرياً كبيراً من طرف جماهير الترجي الذي حضرت لدعم "ابن الباهية" الذي تقاجاً بوجود جمع غفير من عشاقه الذين استقبلوه بالشمايخ، لتفرض السلطات الأمنية إجراءات مشددة مع تعريزات حول مقر الرابطة وحالة طوارئ واسعة بعد تجمع مشجعين للترجي أثناء مثل بلايلي للتحقيق.

رغم الخسارة التي  
تعرض لها أمام نانت

# بواداوي يبصم على تمريرة حاسمة ويؤكد عودته القوية مع نيس



يوصل الدولي الجزائري هشام بواداوي تألقه مع ناديه نيس، بعدما قدم تمريرة حاسمة خلال مباراة نانت أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الفرنسي، مؤكداً عودته القوية مؤخراً، في وقت يوصل فريقه السقوط بعدما تراجع في سلم ترتيب "الليغ 1". وتكبد نادي نيس خسارة جديدة هذه المرة بملعبه "اليانز ريفيرا"، بنتيجة (2-1) أمام نانت أحد الضرب المهددة بالسقوط إلى الدرجة الثانية، وبالرغم من

الهزيمة، إلا أن نجم "الخضر" قدم مباراة جيدة وكان من بين أفضل اللاعبين فوق أرضية الميدان، إذ منح تمريرة هدف التعادل في الدقيقة 14 لزميله الدولي التونسي علي العابدي، الذي انطلق وتوغل ليستلم تمريرة ذكية من بواداوي وضعت منهفراً بالحارس أنتوني لوبيز، حيث أطلق تصويبه زاحفة أرضية استقرت في شباك نانت، إلا أن ذلك لم يكن كافياً، ليتعرض نيس لثالث خسارة في أربع لقاءات وكان منها تعادل واحد، ويتراجع في سلم الترتيب إلى المركز الخامس برصيد 47 نقطة. ورفع بواداوي رصيده إلى تمريرتين حاسمتين ومثلهما من الأهداف في 23 مباراة خاضها في "الليغ 1" هذا الموسم، واستعاد "أمير بشار" مستوياته في الأونة الأخيرة بعد فترة صعبة إثر الإصابات التي تعرض لها، وتجسد ذلك من خلال تألقه مع المنتخب الوطني الجزائري، بعدما شارك في مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق شهر مارس الماضي لحساب تصفيات كأس العالم 2026.

عبد المجيد

مدرب كوينز بارك  
رينجرز رفض المجازفة به

# ريان قلي يتعرض لانتكاسة وعودته إلى الملاعب تتأجل

تعرض اللاعب الجزائري، ريان قلي متوسط ميدان نادي كوينز بارك رينجرز الناشط في الدرجة الأولى الإنجليزية، لانتكاسة ستؤجل عودته مجدداً إلى الملاعب بعدما غاب في الفترة الماضية بسبب معاناته من الإصابة. ويقب قلي البالغ من العمر 20 عاماً عن الملاعب منذ أكثر من شهرين ولم يستأنف التدريبات بشكل كامل بعد، حيث عاد مؤخراً للتدريبات على انفراد في انتظار حصوله على الضوء الأخضر للاندماج مع المجموعة. وكشف سيفوينتس مدرب نادي كوينز بارك رينجرز، أن عودة الموهبة الجزائرية ستأجل إلى إشعار آخر، مضيفاً في تصريحاته قبيل مواجهة الأمل أمام كارديف سيتي لحساب الجولة الـ 40 من "الشامبيونشيب": "أثناء تعافيه تعرض لانتكاسة ونحن بحاجة إلى أن نكون حذرين للغاية"، وتابع: "إنه يشعر بتحسن، وأنا أحب حقاً عندما يكون لدى اللاعب مشاعر إيجابية، ولكن في الوقت نفسه لم يشارك بعد (في التدريب الكامل) مع الفريق، لذلك نحتاج إلى اتخاذ الأمر خطوة بخطوة"، وأبرز ذات المتحدث بأن ريان قلي قد يعود تدريجياً إلى المنافسة قبل نهاية الموسم وأردف: "بعد المباراة القادمة لا يزال أمامه ست مباريات أخرى ويمكن أن يكون لاعباً مهماً بالنسبة لنا في المباراة النهائية".

عبد المجيد





## شارك في كامل أطوار لقاء "بياسجي" عبدلي ينقاد للخسارة الخامسة على التوالي رفقة "أونجي" في الدوري الفرنسي

تجرع متوسط الميدان الجزائري، حيماد عبدلي، رفقة نادية أونجي، مرارة الهزيمة الخامسة على التوالي، في الدوري الفرنسي، بالسقوط أمام مضيقة باريس سان جيرمان بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعتهم، أمس السبت، ضمن منافسات الجولة الـ 28 من عمر "الليغ 1". وشارك عبدلي كأساسي في تشكيلة أونجي، ولعب في كامل أطوار المقابلة، لكنه فشل في مساعدة فريقه على استعادة نغمة الانتصارات. وعرفت المقابلة مشاركة مواطنيه فريد الملالى وزين الدين فرحات كبدلين، حيث دخل الأول عند د 46 والثاني بحلول الدقيقة 81. ووفقا لإحصائيات موقع هوسكورد العالمي، حيماد عبدلي على ثاني أفضل تقييم من جانب فريقه، حيث، منحه هوسكورد تقييم 7.1 من 10 بعد زميله الحارس فوفانا.

### أونجي يهنئ عبدلي بوصوله للمباراة رقم 100 بالوان النادي

هنأ نادي أونجي الفرنسي، لاعبه الدولي الجزائري، حيماد عبدلي، بعد وصوله للمباراة رقم 100 مع النادي في المباراة التي جمعتهم بباريس سان جيرمان، أمس السبت، على ملعب "حديقة الأمراء"، ضمن منافسات الجولة 28 التي انتهت لصالح الباريسيين. وكتب حساب نادي أونجي عبر منصة التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقا: «تهنأنا لحيماد عبدلي الذي خاض مباراته 100 اليوم باللون الأبيض والأسود مضيضا "معلم رمزي لرقمنا 10". وسيم

## "مارسيليا" يثير الشكوك حول فرص استمرار بن ناصر مع الفريق

كشف الإعلامي الإيطالي نيكولو شييرا، بأن إدارة أولمبيك مارسيليا مترددة بخصوص شراء عقد الدولي الجزائري، اسماعيل بن ناصر، من نادي ميلان الإيطالي وتفعيل بند الشراء

في عقد إعارته. وينص عقد إعارته بن ناصر من ميلان إلى مارسيليا، على ضرورة دفع إدارة النادي الفرنسي لمبلغ يصل إلى 15 مليون يورو، مقابل شراء عقد اللاعب الجزائري بصفة نهائية. وأكد شييرا أن إدارة مارسيليا تفضل عدم التسرع للفضل في مستقبل بن ناصر وكتب منشورا جاء فيه: "لم يقرر فريق مارسيليا بعد ما إذا كان سيفعل خيار الشراء (12 مليون يورو + 3 ملايين يورو كمكافآت) بخصوص بن ناصر". ويبقى مستقبل بن ناصر مع أولمبيك مارسيليا، غير واضح حيث، ستلعب العوامل المادية ومستوياته فوق الميدان أهم المحاور الرئيسية في تحديد بقاءه من عدمه بصفة نهائية. وخاض متوسط ميدان "الخضر"، ست مباريات إلى حد الساعة رفقة أولمبيك مارسيليا بواقع 373 دقيقة لعب، قدم خلالها مستويات رائعة دون أن يتمكن من تسجيل أي هدف أو منح أي تمريرة حاسمة. وسيم

## نحب فريقه فريقه الهزيمة في كأس الرابطة المصرية قندوسي هدافا ويصل للمساهمة رقم 11 مع "سيراميك كليبواترا"

قاد الدولي الجزائري، أحمد قندوسي، فريقه سيراميك كليبواترا، لتفادي الهزيمة في المباراة التي حل فيها ضيفا على المصري البورسعيدي، ضمن منافسات بطولة كأس الرابطة المصرية والتي انتهت بالتعادل بهدف لثلاثة. وحظف أحمد قندوسي، الذي خاض كامل أطوار هذه المواجهة، هدف التعادل لصالح سيراميك كليبواترا، في الدقيقة 87 بعد أن كان فريقه متأخرا في النتيجة منذ الشوط الأول.

وبهذا، رفع قندوسي رصيده من الأهداف إلى 4 بالإضافة إلى 7 تمريرات حاسمة، ليصل إلى مساهمته التهديفية الحادية عشر خلال الموسم الحالي. وسيم

## للمرة الثانية على التوالي ...

## سوداني لاعب الشهر في "ماريبور" السلوفيني

يواصل المهاجم الجزائري، هلال العربي سوداني، صناعة الحدث في كرة القدم السلوفينية، حيث، توج بجائزة أفضل لاعب في ناديه ماريبور السلوفيني، خلال شهر مارس المنقضي. وأعلن نادي ماريبور السلوفيني، عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك، فوز لاعبه الجزائري بهذه الجائزة، بعد المستويات الرائعة التي قدمها في مباريات الفريق طيلة شهر فيفري. وحصل سوداني 52 من أصوات الجماهير متفوقا على باقي زملاءه في الفريق، ليؤكد أنه لا يزال قادرا على العطاء وتقديم أفضل ما لديه سجل ابن مدينة الشلف، هدفين خلال شهر مارس وكان ذلك في مرمى أولبيجا وأسي كوبر، ليساهم في النتائج الإيجابية وانتصارات ماريبور الشهر المنصرم. وتعد هذه هي المرة الثانية التي يحصل فيها سوداني على جائزة لاعب الشهر في فريقه ماريبور.

### سوداني يتسلم جائزة لاعب الشهر في الدوري السلوفيني

تسلم المهاجم الجزائري، هلال العربي سوداني، جائزة أفضل لاعب الشهر بمسابقة الدوري السلوفيني. وكانت رابطة أندية الدوري السلوفيني قد أعلنت في وقت سابق، فوز سوداني بجائزة أفضل لاعب في المسابقة لشهر مارس الماضي. ونشر الحساب الرسمي لنادي ماريبور عبر فيسبوك، أمس السبت، صورة من استلام مهاجم جمعية الشلف السابق، لجائزته الخاصة بلأعب الشهر. جائزة أفضل لاعب في الشهر في ماريبور و الدوري السلوفيني، هي تكريم مستحق لسوداني، الذي يظل مثلا يحتذى به للاعبين الشباب وهو في السابعة والثلاثين من عمره، لا يزال لا يزال يثبت أنه لا يزال قادرا على العطاء وبإمكانه اللعب على مستوى عال وإحداث الفارق فوق المستطيل الأخضر. يذكر، أن سوداني لعب هذا الموسم برفقة ماريبور 24 مقابلة بواقع 1318 دقيقة لعب، سجل خلالها 10 أهداف وقدم تمريرة حاسمة وحيدة حسب بيانات موقع "تيرانسفر مركت" الألماني. وسيم

## منح أيضا تمريرة حاسمة

## غيتون يدون أول أهدافه في "الليغ 2" هذا الموسم وشباك ماندريا تهتز مرتين

قص المدافع الجزائري، كيفين غيتون، شريط أهدافه في الدوري الفرنسي "الليغ 2"، خلال مباراة فريقه ميترز أمام ضيفه كان لحساب الأسبوع 29 من الدوري الفرنسي الدرجة الثانية والتي انتهت بالتعادل الإيجابي بهدفين لثلاثهما. وسجل كيفين غيتون، حضوره في البداية في تشكيلة ميترز وقدم مستوى جيد، حيث، تمكن من منح التقدم لفريقه عند د 42 من تسديدة قوية قبل أن يعود ويقدم تمريرة حاسمة لزميله صابالي الذي لم يتوان في تسجيل الهدف الثاني في الدقيقة 61، وقبل تسع دقائق من نهاية المباراة قام ستيبان لومينيون باستبدال كيفين غيتون بزميله بوتو. وعرفت المواجهة بقاء الحارس الدولي الجزائري، ألكسندر أوكيدجة، حبيس دكة بدلاء ميترز، في حين خاض مواطنه أنتوني ماندريا كامل مجريات اللقاء استقبلت خلالها شباكه هدفين في الدقيقتين 47 و68.

وبلغة الأرقام والإحصائيات، نال كيفين غيتون ثاني أفضل تقييم في المقابلة، حيث، منحه موقع سوافسكورد علامة 7.6 من 10، في حين حصل أنتوني ماندريا من جانب نادي كان على تقييم 6.6. وتعد هذه المباراة هي الثانية التي يشارك فيها كيفين غيتون كأساسي هذا الموسم من أصل 13 مباراة، حيث، لعب كبدلي 8 لقاءات ويقتي 3 مرات حبيس دكة بدلاء في الدوري الفرنسي. ويمنى المدافع الجزائري النفس باسترجاع مكانته والعودة بقوة مع مرور الجولات، عساه أن يحظى بثقة الناخب الوطني مجددا بعدما غاب لفترة طويلة عن صفوف "الأفئاك". وسيم



## بحضور

### بن سبعيني أساسيا ...

## "دورتموند" يعود بفوز ثمين من "فرايبورغ" قبل قمة "برشلونة"

عاد الدولي الجزائري، رامي بن سبعيني، المحترف في صفوف نادي بوروسيا دورتموند الألماني، للمشاركة بشكل أساسي مع الفريق. وقرر مدرب دورتموند، نيكو كوفاتش، الاعتماد على بن سبعيني في التشكيلة الأساسية للمرة الثامنة عشر خلال الموسم الكروي الحالي، وذلك خلال المباراة عاد فيها دورتموند بميدان فرايبورغ بنتيجة أربعة أهداف مقابل هدف ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني الممتاز. وكان بن سبعيني قد شارك كبدلي ضد ماينز في الجولة الماضية، غير أنه عاد أمس أساسيا ضمن تشكيلة دورتموند. ولعب مدافع "الخضر"، لمدة 61 دقيقة قبل أن يقوم مدربه، باستبداله بزميله صالح أوزكان، ونال الجناح الجزائري تقييمًا جيدا، حيث، منحه موقع هوسكورد المختص في الأرقام والإحصائيات، تقييم 8.1 من 10. تجدر الإشارة، إلى أن بن سبعيني بات قطعة مهمة في تركيبة مدربه، نيكو كوفاتش، ويلعب بانتظام كأساسي، كما تمكن من تسجيل أرقام جيدة، حيث سجل 3 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة حتى الآن. وسيم





تحسبا لمواجهة أورلاندو بيراتس في إياب ربع نهائي "الشامبينز ليغ"

## "العميد" يحل بجنوب إفريقيا وعينه على العودة بتأشيرة التأهل

حلت بعثة نادي مولودية الجزائر، أمس، بجنوب إفريقيا، تحسبا لمواجهة نادي أورلاندو بيراتس المحلي، يوم الأربعاء المقبل، برسم إياب الدور ربع النهائي لرابطة الأبطال الإفريقية، حيث يطمح ممثل الكرة الجزائرية للعودة بنتيجة إيجابية وتدارك الخسارة التي تكبدها الفريق يوم الثلاثاء الماضي، بملعب 5 جويلية الأولمبي. وحطت بعثة "العميد" رحالها بمطار "أور تامبو" الدولي في جوهانسبورغ في حدود منتصف النهار، بعد رحلة شاقة دامت قرابة 12 ساعة كاملة، وفضل الطاقم الفني للمولودية التنقل مبكرا إلى جنوب إفريقيا من أجل وضع اللاعبين في أحسن الظروف، قبيل المواجهة الهامة التي تنتظر رفقاء القائد عبداللوي هذا الأربعاء أمام أورلاندو بيراتس. وشهدت السفرة، غياب الحارس رمضان عبد اللطيف، الذي أعفى من المواجهة بسبب نفس الإصابة التي جعلته يغادر تربيص المنتخب المحلي، والتي يعاني منها منذ عدة أسابيع، وهو ما يعد ضربة موجعة للتقني التونسي خالد بن يحيى، وإلى جانب الحارس رمضان، سفريّة المولودية إلى جوهانسبورغ عرفت غياب الثاني حمزة موالى وطيب مزيان، ولكن لأسباب فنية، حيث قرر المدرب خالد بن يحيى، إعفاء الثاني من مواجهة إياب ربع نهائي "الشامبينز ليغ"، في حين تنقل اللاعب الشاب بن حوى مع التشكيلة شأنه شأن الحارس الشاب الآخر، بلخير.

### حاج رجم: "سنفعل المستحيل لإسعاد أنصارنا"

وعد رئيس مجلس إدارة مولودية الجزائر، حكيم حاج رجم، أنصار الفريق بتقديم كل شيء من أجل إسعادهم، في إياب ربع نهائي دوري أبطال إفريقيا، أمام أورلاندو بيراتس. وفي تصريحات إعلامية قبل سفريّة الفريق في الساعات الأولى من صباح أمس، قال حاج رجم: "فريق مولودية الجزائر ملك لجمهورنا". قبل أن يبدي رئيس المولودية تفاؤله بقدرته الفريق على قلب الطاولة على أورلاندو، والعودة بتأشيرة نصف النهائي، وختم: "سنفعل المستحيل من أجل إسعاد أنصارنا.. ربي يوفقنا".

### بن يحيى: "خروجتنا الشناوة حفرتنا وسنسى لإسعادهم"

من جانبه، اعتبر مدرب مولودية الجزائر خالد بن يحيى، أن خروجه أنصار "العميد" الذين تنقلوا بقوة إلى مطار هواري بومدين لدعم اللاعبين وتحفيزهم قبل المواجهة الهامة في رابطة الأبطال الإفريقية، تعتبر حافزا كبيرا بالنسبة لـ "العميد" من أجل العودة بنتيجة إيجابية من جنوب إفريقيا، وقال التقني التونسي في تصريحاته: "حينما ترى جمهورنا أكيد أن المعنويات ستكون مرتفعة، نعرف جمهور المولودية متطلب وكبير ولكن قدرته على تشجيعنا استثنائية" وواصل بن يحيى، في "جمهورنا يدفعنا إلى الأمام وكل شيء إيجابي في تشجيعه وهذا ما سيزيدنا إلا دفعة معنوية كبيرة، وأتمنى أن نرضحهم لأنهم يستأهلون كل خير... سنسعى وننتعب من أجل ذلك". وجدير بالذكر، أن مولودية الجزائر كانت قد تعرضت للخسارة في مباراة الذهاب الأسبوع الماضي، بهدف دون مقابل على ملعب 5 جويلية الأولمبي، وهو ما يحتم على رفقاء نعيبي العودة بالفوز من جنوب إفريقيا لبلوغ الدور نصف النهائي.

سفيان ع.

## شباب قسنطينة فتح الله وربيعي يغيبان عن مواجهة الاتحاد ويضعان مضوي في مأزق

كشف مدرب شباب قسنطينة، خير الدين ماضوي، عن غياب الثاني ظاهر فتح الله وميلود ربيعي عن إياب الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، أمام اتحاد الجزائر، يوم الأربعاء المقبل بملعب 5 جويلية (سا 2000)، بسبب الإصابة. وقال ماضوي للأذاعة الوطنية: "نباشر اليوم الجمعة تحضيراتنا بمجموعة مكتملة ماعدا غياب فتح الله وربيعي، تحسبا للقاء الإياب ضد اتحاد الجزائر". وتعادل الفريقان في لقاء الذهاب على ملعب "الشهيد محمد حملاوي" بقسنطينة بنتيجة 1-1، يوم الأربعاء المنصرم. وسجل هدف شباب قسنطينة طمين (29د)، بينما عدل لاتحاد الجزائر اللاعب الكونغولي موديمو في الدقيقة 73. وأضاف ماضوي قائلا: "لقاء يوم الأربعاء المقبل سيكون صعبا وسيجرى تحت ضغط رهيب. لكل فريق طريقة لعبه ولكن هدفنا هو الفوز رغم صعوبة المهمة. المواجهة أمام الاتحاد تعد صعبة على الفريقين وتتطلب تركيزا كبيرا. الفرق واضح بين الفريقين باعتبار أن الاتحاد يضم خبرة كبيرة في هذه المنافسة القارية ويمتلك دكة احتياط مميزة مقارنة بفريقنا". وسيلاقى، المتأهل من لقاء شباب قسنطينة- اتحاد الجزائر، الفائز من المواجهة المزوجة التي تجمع نادي بركان وأسيك ميموزا الايضواري.

سفيان ع.

## عبد اللطيف بو عزة المدرب المساعد لمولودية وهران: "عودة الفريق إلى زبانة كانت موفقة ونقاط بارادو مهمة في بقية المشوار"

تمنّى المدرب المساعد بنادي مولودية وهران، عبد اللطيف بو عزة الفوز الذي حققه الفريق، أمام نادي أتلتيك بارادو مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، مشددا على ضرورة المواصلة على وتيرة الانتصارات من أجل الابتعاد عن مناطق الخطر وتفادي سيناريو الموسم الماضي. وقال مساعد عمرا في ندوة صحفية عقب نهاية اللقاء أن الفوز كان ضروريا بالنسبة إليهم لرد الاعتبار بعد سلسلة النتائج السلبية في الجولات الماضية، وتابع: «حققنا 3 نقاط ثمينة جدا في مشوار البطولة الوطنية، العمل الذي قمنا به خلال فترة توقف المنافسة والترخيص الذي أجريناه لإصلاح الأوضاع أتى بثماره»، مشيرا أن عودة الفريق إلى ملعب أحمد زبانة كانت موفقة بتحقيق فوز مستحق. وواصل: «ملعب أحمد زبانة هو المعقل التاريخي للفريق، ويحمل العديد من الخصوصيات، العديد من اللاعبين لعبوا فيه العام الماضي، وشاهدنا بأنهم كانوا مرتاحين أكثر في الميدان والأداء لي قدموه يرقى لرد الاعتبار كثيرا بعد فترة جد حساسة»، واعترف ذات المتحدث بأن غياب الأنصار كان مؤثرا جدا على نادي مولودية وهران، وأوضح: «مولودية وهران هو الفريق الوحيد في الجزائر الذي غاب عنه أنصاره طيلة 5 أشهر، وخاصة بالنسبة لفريق كان يطمح للعب المراتب الأولى»، وواصل «عودتهم ستكون مهمة جدا في الفترة المقبلة، ونتمنى أن يتنقلوا معنا بقوة إلى قسنطينة على أمل العودة بأول نتيجة إيجابية خارج الديار». وختم: «مواجهة قسنطينة جدا مهمة، وأمامنا 10 أيام للتحضير الجيد لها من أجل العودة بنتيجة إيجابية، والشيء الأهم هو البقاء على نفس الوتيرة حتى لا نعود إلى نقطة الصفر».

سفيان ع.

## جيلالي بهلول مدربا جديدا لاتحاد خنشلة

توصلت إدارة نادي اتحاد خنشلة، لاتفاق نهائي مع المدرب جيلالي بهلول للإشراف على العارضة الفنية للفريق فيما تبقى من الموسم الجاري. تعيين جيلالي بهلول على رأس العارضة الفنية للفريق، جاء بعد أربعة أشهر من خلو العارضة الفنية من مدرب رئيسي، أمام رفض المدرب السابق، شريف حجار، الاستقالة كتابيا وبالتراضي، وظل يقدم شهادات طبية لتبرير غيابه، ليتم رفع شكوى ضده إلى لجنة المنازعات بالرابطة التي تمكنت من إقناع شريف حجار بالاستقالة وبالتراضي. وسيكون المدرب جيلالي بهلول حاضرا، اليوم في حصة الاستئناف، تحضيرا للقاء نجم مقرة بملعبه، السبت القادم، برسم الجولة 22 من الرابطة المحترفة. وجدير بالذكر، أن اتحاد خنشلة كان قد تلقى خسارة جديدة مساء أول أمس، أمام نادي شبيبة القبائل بهدف دون مقابل، ليتراجع الفريق إلى المركز الـ 12 برصيد 24 نقطة، بفارق 6 نقاط عن أقرب المراكز المؤهلة إلى السقوط إلى القسم الثاني هواة، وهو ما يضع "السيسكاوة" تحت الضغط فيما تبقى من مباريات الرابطة المحترفة الأولى هذا الموسم.

سفيان ع.

### عادت تشكيله

نادي شبيبة القبائل ثمين جدا أمام الضيف اتحاد خنشلة بهدف دون مقابل، برسم الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى. وسجل مهاجم "الكناري" رضوان بركان الهدف الوحيد في اللقاء في د 92 بطريقة رائعة بعدما أسقط المدافعين أرضا وأسكنها في شباك حارس الاتحاد. وبهذا حقق المدرب الألماني جوزيف زينباور أول فوز له مع شبيبة القبائل خارج القواعد منذ توليه زمام العارضة الفنية خلفا لعبد الحق بن شيخة. وتمنّى مدرب شبيبة القبائل، جوزيف زينباور، الانتصار الذي عاد به الفريق من خنشلة، مؤكدا أن الفريق عاش أفضل سيناريو بتسجيل الهدف الوحيد في الوقت بدل الضائع، وتابع زينباور في ندوته الصحفية "نعم في نهاية اللقاء وبالضبط في آخر 20 دقيقة عدنا إلى طريقة لعبنا المعهودة". وواصل التقني الألماني: "كانت لدينا العديد من الفرص، وكان علينا التسجيل وبعدها ينتهي الأمر.. كان أفضل سيناريو للتسجيل وفي أفضل الدقائق أمام فريق ليس بالسهل ولديه هجوم جيد وحارس ممتاز.. إنه فريق رائع لذا لم يكن الأمر سهلا". منذ توليه مسؤولية الفريق، لم يتلق المدرب الألماني سوى هزيمة واحدة. وفي المباريات الست التي خاضها، بما في ذلك 4 خارج أرضه جمع 11 نقطة، وعن طموحاته، قال زينباور: "طموحي هو اللعب للفوز في كل مباراة. في كل مباراة، أطلب من لاعبي بذل قصارى جهدهم للفوز. ومع ذلك، أعب فقط من أجل الفوز.. واختمت "ما زلنا بحاجة إلى التحسن، فهناك جوانب تحتاج إلى تحسين داخل الفريق. علينا بذل المزيد من الجهد لضمان أداء أفضل للاعبين فريقي في المباريات القادمة".

سفيان ع.



## شبيبة القبائل زينباور يقود "الكناري" لأول فوز خارج الديار





## فيما تعرض لاعب "الخضر" لإصابة جديدة السد يتضامن مع عطال ضد عنصرية الفرنسيين

أعلنت إدارة نادي السد القطري عن تضامنها الكامل مع لاعبيها الدولي الجزائري يوسف عطال بعد صدور حكم قضائي ضده في فرنسا، يدينه بالسجن مع وقف التنفيذ، على خلفية منشور له في منصات التواصل الاجتماعي قبل نحو عام ونصف. وفق الصحافة الفرنسية، فإن محكمة استئناف "أكس أون بروفانس" قد أيدت سجن اللاعب لمدة 8 أشهر مع وقف التنفيذ، إضافة إلى غرامة مالية قدرها 45 ألف يورو، على خلفية نشره لذلك الفيديو، وهي العقوبة التي نزلت كالعقوبة على نادي السد الذي لم يتردد في التضامن مع لاعبه. ولم ينتظر نادي السد وقتا كبيرا حتى أعلن مساندة لاعبه الجزائري الذي انضم إليه بصفة انتقال حر في "الميركاتو" الصيفي الماضي، وأكد وقوفه إلى جانبه بعد هذا القرار الذي وصفه بـ"الجائر". مع التأكيد على أن موقف اللاعب "كان شجاعا يجسد ضمير كل إنسان حر" مؤكدا وقوفه الكامل مع لاعب "الخضر" وتسخير كافة إمكانياتنا لمساندته في هذه القضية العادلة"، وعلى صعيد آخر تعرض يوسف عطال لإصابة جديدة في المباراة التي فاز بها نادي السد أمام الريان (2-0) أمس، حسب حساب الجولقة الـ 20 من دوري نجوم قطر، وخرج المدافع الأيمن للخضر في 53 متأثرا بإصابة وهو السيناريو الذي بات متكررا في انتظار تحديد طبيعتها ومدته غيباه عن الملاعب.



عام ونصف. وفق الصحافة الفرنسية، فإن محكمة استئناف "أكس أون بروفانس" قد أيدت سجن اللاعب لمدة 8 أشهر مع وقف التنفيذ، إضافة إلى غرامة مالية قدرها 45 ألف يورو، على خلفية نشره لذلك الفيديو، وهي العقوبة التي نزلت كالعقوبة على نادي السد الذي لم يتردد في التضامن مع لاعبه. ولم ينتظر نادي السد وقتا كبيرا حتى أعلن مساندة لاعبه الجزائري الذي انضم إليه بصفة انتقال حر في "الميركاتو" الصيفي الماضي، وأكد وقوفه إلى جانبه بعد هذا القرار الذي وصفه بـ"الجائر". مع التأكيد على أن موقف اللاعب "كان شجاعا يجسد ضمير كل إنسان حر" مؤكدا وقوفه الكامل مع لاعب "الخضر" وتسخير كافة إمكانياتنا لمساندته في هذه القضية العادلة"، وعلى صعيد آخر تعرض يوسف عطال لإصابة جديدة في المباراة التي فاز بها نادي السد أمام الريان (2-0) أمس، حسب حساب الجولقة الـ 20 من دوري نجوم قطر، وخرج المدافع الأيمن للخضر في 53 متأثرا بإصابة وهو السيناريو الذي بات متكررا في انتظار تحديد طبيعتها ومدته غيباه عن الملاعب.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى



## الغولقة الـ 25 للقسم الثاني هواة اتحاد الحراش يشعل سباق الصعود مع مستقبل الرويسات

ارتقى نادي اتحاد الحراش إلى صدارة القسم الثاني هواة (مجموعة وسط شرق)، مستغلا تعثر منافسه المباشرة مستقبل الرويسات أمام مستضيفه نجم التلاعبة ضمن فعاليات الجولقة الـ 25 من البطولة. وحقق النادي العاصمي فوزا ثميناً أمام الضيف اتحاد الشاوية بثلاثية دون مقابل من تسجيل بوزيان وبوشوكي. وبهذه النتيجة، رفع بذلك الاتحاد رصيده إلى 55 نقطة في صدارة الترتيب بفارق الأهداف عن مستقبل الرويسات الذي عاد بنقطة التعادل أمام نجم التلاعبة (1-1). وقبيل 5 جولات على نهاية الموسم اشتعل الصراع بين اتحاد الحراش ومستقبل الرويسات على بطاقة الصعود مع العلم أن الرابطة لم تفصل لحد الآن في قضية المباراة بينهما التي تم إلغاؤها بسبب أحداث العنف.

بن عكنون يتعد في الصدارة والقبة تتعثر

وفي مجموعة وسط غرب، عزز نادي نجم بن عكنون صدارة ترتيب بطولة القسم الثاني هواة عقب فوزه الثمين أمام جمعية وهران مساء أمس لحساب الجولقة الـ 25 من المنافسة. وعاد الرائد بـ 3 نقاط ثميناً جداً من وهران أمام الجمعية المحلية (2-0) ليعزز أماله في العودة سريعاً إلى الرابطة المحترفة الأولى. وبدوره، عاد الوصيف راند القبة بنقطة يتيمه من تنقله إلى ملعب مولودية سعيدة، بعدما انتهت المواجهة بالتعادل السلبي في لقاء باهت غابت عنه الفرص السانحة، وظهر فيه أشبال المدرب شارب بوجه شاحب وأداء متواضع لم يرق لتطلعات الأنصار. وبهذا رفع نادي نجم بن عكنون رصيده إلى 54 نقطة بفارق 7 نقاط كاملة عن راند القبة صاحب المركز الثاني، وهو ما يضع رفقاء القائد عبد الرحمان حشود في أحسن رواق للصعود في نهاية الموسم.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

## زهرة ططار تحطم الرقم القياسي الجزائري في رمي المطرقة

حطمت البطولة الجزائرية زهرة ططار الرقم القياسي في رمي المطرقة، وذلك اللقاء الوطني الذي نظّمته الاتحادية الموريسية لألعاب القوى. وهنأت الصفحة الرسمية للجنة الأولمبية الرياضية الجزائرية، البطلة زهرة ططار تحطيمها الرقم القياسي الجزائري في رمي المطرقة يوم أمس 5 أبريل 2025 بجور مورييس ضمن فعاليات اللقاء الوطني الذي نظّمته الاتحادية الموريسية لألعاب القوى. حيث سجلت زهرة رقماً قياسياً جديداً يضاف إلى سجلها في رمي المطرقة برمية بلغت 70.82 متراً محطمة بذلك الرقم السابق 69.65 متراً الذي كان بحوزتها وتصبح أول جزائرية حققت رمية فوق 70 متر.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

## الجولقة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى شباب بلوزداد يكتسح مقرة برباعية ويشدد الخناق على الصدارة

شدد نادي شباب بلوزداد الخناق على صدارة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى، عقب فوزه الثمين أمام الضيف نجم مقرة برباعية دون مقابل، مساء أمس، على ملعب ميلسون مانديلا ببراق، لحساب الجولقة الـ 21 من البطولة. وتغلب أشبال المدرب سيد راموفيتش على الزوار بأربعة أهداف دون رد، وذلك من تسجيل أيمن ميعوض الذي افتتح باب النتيجة في د 9، قبل أن يضيف زميله بلخير الهدف الثاني في د 57، وسجل مزيان الهدف الثالث في د 75، قبل أن يختتم حمرون المهرجان التهديفي في د 86. وبهذه النتيجة استعاد نادي شباب بلوزداد وصافة الترتيب برصيد 37 نقطة بفارق 4 نقاط فقط عن المتصدر مولودية الجزائر الذي لا يزال في جعبته مباراة متأخرة، فيما يتواجد شبعية القبائل في المركز الثالث بـ 36 نقطة. وفي الجهة المقابلة تعقدت مأورية نجم مقرة أكثر فأكثر بعد سقوطه أمس في العاصمة، حيث تجدد رصيد الضيف عند النقطة 18 في المركز الأخير في جدول الترتيب بفارق 3 نقاط عن أقبو صاحب أقرب المراكز المؤدية للبقاء. وفي مباراة أخرى فاز نادي مولودية البيض أمام ضيفه شبعية السائرة بهدف دون مقابل لحساب ذات الجولقة، وهي النتيجة التي رفعت رصيد البيض للنقطة 39، فيما تجدد رصيد نسور الجنوب عند 28 في المركز الثامن.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى



## المراحل السنوية من دول المجموعة الإقليمية السابعة المسابقة التأهيلية للقفز على الحواجز من 10 إلى 19 أفريل بتبليزة

يحتضن ميدان الفروسية لنادي "مربط اليفانس" بتبليزة، المسابقة التأهيلية للقفز على الحواجز لفرضات المراحل السنوية أشبال وأواسط ودون 21 سنة من دول المجموعة الإقليمية السابعة لشمال إفريقيا والشرق الأوسط في الفترة من 10 إلى 19 أفريل الجاري. وستعرف هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة من طرف نادي "مربط اليفانس" للفروسية بتبليزة بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية، مشاركة تزيد من 150 فارس وفارسة من مختلف النوادي من الوطن والذين سيتنافسون عبر مرحلتين. وتشمل المرحلة الأولى على مدار ثلاثة أيام إجراء أشواط الدورين الأول والثاني لمختلف الفئات على حواجز بعلو 1 متر و10 سم للأشبال و 1 متر و20 سم لفئة الأواسط و 1 متر و30 سم لأقل من 21 سنة، على أن تنظم المرحلة الثانية ما بين 17 إلى 19 أفريل الجاري بإجراء الدور الثالث (جولة التميز). ويواصل نادي "مربط اليفانس" للفروسية ببلدية سيدي راشد بتبليزة، والذي يعتبر أحسن مضمار للقفز على الحواجز وكذا تربية الخيول والترويض بالجزائر، تحضيراته منذ شهر لتنظيم هذا الحدث الرياضي. ومن خلال هذه المنافسة يتأهل الفرسان الذين يحققون أفضل أداء في الفئات الثلاث إلى المرحلة النهائية للاتحاد الدولي للفروسية والتي ستقام شهر نوفمبر المقبل بقطر.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

## الجزائري حاضرة في المنتدى الإفريقي للرياضيين بناميبيا

سجلت الجزائر حضورها في المنتدى الإفريقي للرياضيين الذي نظم من طرف جمعية اتحاد اللجان الأولمبية الإفريقية بدولة ناميبيا. وانطلقت فعاليات المنتدى القاري الخامس للرياضيين في ناميبيا والذي يُعقد خلال الفترة من 4 وحتى 7 أفريل الجاري، بمشاركة واسعة من الرياضيين وممثلي اللجان الأولمبية من مختلف أنحاء القارة الإفريقية. وكشفت اللجنة الرياضية الأولمبية الجزائرية، في بيان لها أن الجزائر كانت ممثلة من رياضيين وحضور سفير الجزائر بناميبيا ضيف عبد الكريم وكذا رئيسة اللجنة الأولمبية الدولية كيرستي كوفنتري، وكذا وزيرة الصحة والرياضة هون ساني ستينكامب. ويعد المنتدى حدثاً دورياً يُعقد كل عامين، حيث يخصص أحد النسخ لإجراء الانتخابات بينما يتم تخصيص النسخة الأخرى لمناقشة أبرز القضايا على الساحة الرياضية وهو ما سيتحقق خلال هذه النسخة. كما يعد المنتدى الرياضي في نسخته الخامسة فرصة ذهبية للرياضيين الأفارقة لمناقشة أبرز القضايا الرياضية على مستوى القارة ويشمل جدول أعمال التصويت على برامج جديدة تسهم في تطوير الأنشطة الرياضية في مختلف الدول. ومن المنتظر أن يحمل المنتدى القاري الخامس ألقافاً جديدة للرياضيين الأفارقة ويعزز من التعاون بين اللجان الأولمبية في القارة.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

## وداد تلمسان أول متأهل للمربح الذهبي

تأهل فريق ووداد تلمسان إلى نصف نهائي كأس الجزائر لكرة الطائرة (رجال) بعد فوزه على نجم العلمة بنتيجة (3-0) في مباراة مقدمة عن الدور ربع النهائي جمعتهما مساء الجمعة بقاعة الشلف. وجاءت نتائج الأشواط على النحو التالي (25-9، 19-25، 17-25). وتم تأجيل بقية مباريات هذا الدور إلى موعد لاحق. وجاء هذا التقديم بسبب مشاركة ووداد تلمسان في البطولة الإفريقية لكرة الطائرة المقروعة بمدينة مصراتة الليبية من 17 إلى 30 أفريل الجاري بحضور 31 نادياً.

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى

مهدى



## ميسي سلاح المدرسين لكسر كبرياء النجوم

ترك نجم إنتر ميامي الأميركي ليونيل ميسي (36 عاماً)، أثراً كبيراً في عالم كرة القدم، بعد اللوحات التي رسمها في مسيرته الاحترافية مع أندية برشلونة الإسباني وباريس سان جيرمان ومنتخب "التانغو"، وكان ملهماً للعديد من اللاعبين الشباب، إضافة إلى أنه كان حلاً لكل المدربين الذين رغبوا في أن يكون "البولغا" ضمن تشكيلة أنديةهم، بما أنه يصنع الفارق بمفرده ويقلب النتائج بفضل إبداعه المتواصل. وتعتبر الحادثة التي وقعت بين لاعبي نادي ميلان، الإنكليزي الكاوي ووكر (34 عاماً)، والبرتغالي جواو فيلكس (25 عاماً)، دليلاً على موهبة اللاعب الأرجنتيني، حيث تمّ رصد الإنكليزي وهو يقول لزميله بين شوطي المباراة أمام نابولي في الدوري الإيطالي: "مزر الكرة، لا يوجد بيننا ميسي"، في إشارة إلى أن الأرجنتيني هو اللاعب الوحيد الذي يمكنه صنع الفارق بمفرده، وقد تم تداول اللقطة بشكل كبير في منصات التواصل الاجتماعي خلال الساعات الأخيرة. وتعكس هذه الحادثة قيمة قائد منتخب "الألبيسيلستي"، ولكنها لم تكن الأولى من نوعها، إذ أصبح ميسي سلاحاً يعتمد عليه بعض المدربين من أجل كسر كبرياء نجوم أنديةهم حينما يسيطر عليهم القورور، ومن ثم يعتمدون إلى مقارنتهم بلاعب إنتر ميامي حتى يثبتوا أنهم ليسوا لاعبين قادرين على صنع الفارق بمفردهم دون مساعدة رفاقهم. وبعد إقالته من تدريب جوفنتوس منذ أيام قليلة، تسربت معطيات عن توتر العلاقة بين المدرب الإيطالي تياغو موتا والنجم التركي كينان يلديز، فقد أشار الصحافي الإيطالي ساندرو ساباتيني إلى أن موتا هاجم اللاعب التركي خلال التدريبات وانتقد طريقة تصرفه بالكرة، وقال له: "أنت لست ميسي لتفضل هذا"، وهي عبارة قد يكون لها وقع قاس على اللاعب نظراً لأنها تحد من طموحه، وقد تدفعه إلى أن يكون أكثر اتزاناً في تصرفاته مستقبلاً. وخلال تجربته مع باريس سان جيرمان الفرنسي في عام 2016، فإن المدرب الإسباني أوناي إييري هاجم نجم الفريق في تلك الفترة حاتم بن عرفة، وانتقد احتفاله بالكرة طويلاً، وقال له: "أنت لست ميسي، لو كان الأمر كذلك، لما تحدثت إليك حتى، لا يمكنك الفوز بمباراة بمفرده". وقد ابتعد بن عرفة عن مباريات فريقه فترة طويلة إلى أن رحل في صمت بعدما فشل في أن يرض نفسه أساسياً وخرج من حسابات المدرب. أما الإسباني بيب غوارديولا (54 عاماً)، الذي يرتبط بعلاقة قوية بالنجم الأرجنتيني، فإنه لم يترك الفرصة تميز ليؤكد في كل مرة أن ميسي هو أفضل لاعب في العالم، ولا يمكن مقارنته بأي لاعب آخر، إذ ذكر ماريو غوتزه (32 عاماً)، الذي دربه المدرب الإسباني في بايرن ميونخ أن مدربه السابق يعتبر ميسي استثناء، وقال: "عندما وصل غوارديولا إلى بايرن، كنا ننتظره في غرفة الملابس في اليوم الأول. وصل، وكان أول شيء قاله لنا: عندما أعطي الخطة لا يتدخل أحد أو يقول كلمة واحدة، وأعطانا الخطة، فقال له مولر (توماس)، لا أرى مكاناً في الخطة، فأجاب غوارديولا: من أعطاك الحق في الكلام؟ الوحيد الذي يملك هذا الحق هو ميسي، هل هو موجود؟ وظل الجميع صامتون، فقال: حسناً لا أحد يتحدث". كما كان يؤكد خلال تجربته مع فريقه الحالي مانشستر سيتي الإنكليزي أن ميسي فقط هو اللاعب الذي لا يجلس على دكة الاحتياط، وأن بقية اللاعبين يمكن أن يواجهوا هذا المصير، لأن "البولغا" لاعب استثنائي، بل إنه ذكر في إحدى المناسبات أن ميسي يستحق في كل عام جائزة الكرة الذهبية.

## رونالدو: نكافح على جبهتين.. وتسجيلي للأهداف أمر

عبر البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم النصر، عن سعادته بعد قيادة "العالمي" للفوز بديربي الرياض على حساب الغريم التقليدي الهلال. وسجل رونالدو هدفين قاد بهما النصر للفوز بنتيجة 3-1، على ملعب المملكة أريتا، في الجولة 26 من دوري روشن السعودي للمحترفين. وقال رونالدو، في تصريحات لقنوات "SSC" بعد المباراة: "كانت مباراة كبيرة من جانبنا، وعلى أن أتحدث عن الأداء الجماعي، لأن الفريق قدم مستويات جيدة من الدقة الأولى حتى نهاية المباراة". واستدرك: "من المهم لي أن أسجل أهدافاً، ولكن بالنسبة لي الأهم هو الفوز، وقد فزنا خارج الميدان، لذلك فأنا سعيد". وأضاف: "علينا أن نستمر، هناك 8 مباريات متبقية في الدوري، وكل شيء ممكن، كما أن أماننا دوري أبطال آسيا، وعلينا أن نؤمن بحفظنا". وعن إمكانية الوصول للهدف رقم 1000 في مسيرته الكروية بعد الوصول للهدف رقم 931، قال رونالدو: "أعمل بجد وأعتني بجسمي عناية جيدة وأسجل الأهداف، وأنا سعيد بمساعدة الفريق". وأتم: "لكن الأهم هو الفريق الذي قدم أداء جيداً، نحن نكافح على الجبهتين المحلية والآسيوية ونؤمن بحفظنا". ويحتل النصر المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري السعودي برصيد 54 نقطة، بفارق 3 نقاط خلف الهلال صاحب المركز الثاني، و7 نقاط خلف الاتحاد صاحب الصدارة، غير أن الأخير خاض مباراة أقل.

## نيمار ينقل أزماته من الهلال إلى البرازيل.. انتقادات لطريقة التعافي ورفض جيسوس

يواجه لاعب سانتوس البرازيلي، نيمار داسيلفا (33 عاماً)، انتقادات قوية في الأيام الأخيرة، بسبب عدم جديته في تطبيق البرنامج الذي خضع له من أجل التعافي، وهو ما جعله غير قادر على المشاركة مع منتخب البرازيل في تصفيات كأس العالم 2026، رغم أنه كان ضمن القائمة كشف عنها في البداية، ليحقق منتخب "السامبا" انتصاراً صعباً على كولومبيا (1،2)، ثم انقاد لخسارة مذلّة أمام غريمه التاريخي منتخب الأرجنتين (0،4). ليقتل المدرب.

ووجه اللاعب السابق، نيتو، انتقادات قوية إلى نيمار، خلال حضوره في برنامج "أوس دونوس دا بولا" التلفزيوني، معتبراً أنه لم يكن جاداً في تطبيق البرنامج، وقال عنه: "لقد ذهب للعب البوكر، ومن يدري أين ذهب بعد ذلك، لماذا يشارك في مباريات كرة القدم السباعية ساو باولو، وزعم أنه سيعود، لكنه الآن خارج المنتخب الوطني. إنه لا يلعب، ولا أحد يشكك في ذلك، إذا كان مصاباً، فكيف يمكنه المشاركة في كل هذه الأنشطة؟ هذا ما أريد معرفته".

وقد رد نيمار بسخرية على هذه التهم من خلال تعليق على حساب القناة في "إنستغرام"، وقال: "دعونا نعطي بعض الاهتمام لهذه الشخصية التلفزيونية البرازيلية الشهيرة"، وأرفق التعليق بسلسلة من الرموز التعبيرية الضاحكة لتأكيد نبرته الساخرة، وعدم اقتناعه بما ورد من تهم، بما أن نيتو اعتبر أن نيمار لم يهتم بصحته بالشكل، الذي يجب أن يقوم به لاعب محترف تنتظره الكثير من الالتزامات مع فريقه أو منتخب بلاده.

وقد شهدت علاقة نيمار بجيسوس توتراً خلال التجربة التي جمعتهما في فريق الهلال السعودي. ونقل النجم البرازيلي أزماته من فريقه السابق، الهلال السعودي، إلى سانتوس البرازيلي، إذ تعرض للانتقادات قوية في أولى مبارياته مع فريقه الجديد، بسبب ضعف مستواه وغياب إضافته، قبل أن يتورط في مشاكل جديدة، تؤكد أنه لم يودع الأزمات نهائياً، مع تواصل الغموض بشأن مستقبله، نظراً لأن عقده مع سانتوس سينتهي قريباً. كذلك تناقلت وسائل إعلام برازيلية أخباراً تؤكد أن نيمار يعارض بشدة فكرة التعاقد مع المدرب البرتغالي جيسوس، مدربه السابق في الهلال السعودي، وأنه رفع "الفيتو" أمام هذه الفكرة، ما دفع لاعب برشلونة سابقاً إلى التأكيد، إذ نقل موقع بي إن سبورتس باللغة الفرنسية تصريح اللاعب

البرازيلي، الذي قال: "ليست لي علاقة بالأمر، أنا لاعبي، لا تشركوني في هذا".





## مبابي عن جدل مركزه في الريال؛ سأفعل مثل كريستيانو

تحدث كيليان مبابي، مهاجم ريال مدريد، عن مدى سعادته بالتواجد في صفوف الفريق الملكي، وسلط الضوء على علاقته برئيس النادي فلورنتينو بيريز بعد رفضه الانضمام للمرينغي عام 2022. وقال مبابي بحسب ما نقلت صحيفة "سبورت" الإسبانية: "يمكن ملاحظة الأمر على وجهي عندما أكون سعيدا أحاول اكتشاف مدينة مدريد والثقافة الإسبانية، لكن ليس لدي الوقت للقيام بأمور أخرى. أركز على كرة القدم حيث نخوض مباراة كل 3 أيام. الروتينية مزدهمة ونخوض العديد من المباريات". وأضاف: "أكثر ما أحبه في إسبانيا هو الناس، هم ودودون للغاية. أنا فرنسي ولست إسبانيا ودائما ما يساعدوني". وبالنظر إلى علاقته مع بيريز بعد رفضه الريال في البداية، الأمر لم يكن سهلا، لكن كانت علاقته بالرئيس جيدة. منذ اليوم الأول كان بجانبه حتى عندما أخبرته ببقائه في باريس، كان يكن لي ولعائلي المودة وهذا أمر يصنع الفرق". وأضاف: "طالما وجه لي رسائل إيجابية، وأكن له احتراما كبيرا وأقول له بأنني سأبذل قصاري جهدي من أجل النادي ومن أجله حتى يرضى المديرين". وعلق على الجدل الذي دار في بداية الموسم حول المركز الذي سيلعب به مع تألق زميله في الجانب الأيسر، فينيسيوس جونيور. وقال مبابي في هذا الشأن: "هذا جدال طبيعي ولم يؤثر علي، كريستيانو (رونالدو) عرف كيف يلعب في كل المراكز الهجومية الثلاثة، يمكنني اللعب وسبق وأن لعبت في المراكز الثلاثة". وأتم: "الأمر لا يتعلق بالمركز، لكن بالحالة المزاجية وكيفية التواصل مع الفريق، هذا أهم شيء بالنسبة لي، ومن الجيد دائما أن يكون هناك جدال في كرة القدم".



## روديفر: أصبت بأزمة قلبية.. ومواجهته هالاند غيرت كل شيء

تحدث أنطونيو روديفر مدافع ريال مدريد، عن الجدل الذي صاحب تأهل الملكي لربع نهائي دوري الأبطال على حساب أتليتيكو مدريد، مسلطا الضوء على اللحظة التي غيرت مسيرته وقال روديفر، في حوار مع قناة "الكأس" القطرية، عن ركلة ترجيح جوليان ألفاريز في دوري الأبطال، "عندما تنزلت عند تنفيذ ركلة جزاء بتلك الصورة، فعادة ما تلمس الكرة بالقدم اليسرى خاصة أنه يلعب بقدمه اليمنى". وأضاف: "سدد الكرة بقدمه اليمنى ولمست بعدها قدمه اليسرى، في النهاية أنا لست أكبر داعم للحديث عن الحكم وهذه الأمور، الحكم اتخذ قراره وذهب إلى VAR ولم يحتسب ركلة الترجيح، وبالتالي لا أعرف ما هو الجدل الذي نتحدث عنه". وبالنظر إلى تسديده آخر ركلة ترجيح التي منحت ريال مدريد بطاقة العبور، علق: "لا أعرف ما إذا كان أنشيلوتي (المدرّب) ينظر إلى وجه إندريك أم لا". وتابع: "في تلك اللحظة تحملت المسؤولية في ظل أن إندريك دخل للملعب منذ وقت قصير ولم يتواجد في المباراة منذ فترة طويلة، وشعرت بأنه يمكن أن يهدر الركلة، خاصة أنه صغير للغاية، ولم يتعرض لذلك الموقف كثيرا".

## يتصدرهم مبابي.. يويضا يعاقب ثلاثي ريال مدريد

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويضا"، العقوبات الموقعة على لاعبي ريال مدريد، بسبب احتفالهم بطريقة مستفزة أمام جماهير أتليتيكو مدريد، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. كان الرباعي كيليان مبابي، وفينيسيوس جونيور، وداني سيبايوس وأنطونيو روديفر. أحيلوا للجنة الانضباط بالاتحاد الأوروبي بعدما تم توجيه اتهامات لهم باستفزاز جماهير أتليتيكو عقب تأهل الملكي بركلات الترجيح. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، أعلن يويضا أن رباعي ريال مدريد، سيكونوا متاحين للعب بشكل طبيعي أمام أرسنال. وجاء بيان يويضا كالتالي: "قررت لجنة الأخلاقيات والانضباط، تغريم لاعب الريال أنطونيو روديفر، 40 ألف يورو وإيقافه لمباراة واحدة في مسابقات الأندية الأوروبية، لانتهاكه القواعد الأساسية للسلوك اللائق، لكن لا يُنشد هذا الإيقاف فورا، ويخضع لفترة اختبار مدتها عام واحد اعتبارا من تاريخ هذا القرار". وأضاف "تغريم لاعب الريال كيليان مبابي، 30 ألف يورو وإيقافه لمباراة واحدة في مسابقات الأندية الأوروبية، على غرار روديفر، ولا يطبق هذا الإيقاف فورا، بل يخضع لفترة اختبار مدتها عام واحد (1) اعتبارا من تاريخ هذا القرار". كما تم تغريم سيبايوس، مبلغ 20 ألف يورو لانتهاكه القواعد الأساسية للسلوك اللائق. أما فينيسيوس، فأكد الاتحاد الأوروبي أنه لن يتم اتخاذ أي إجراءات تأديبية ضده.

واستكمل: "قلت حينها أنني سأتحمل المسؤولية حتى لو أهدرت، ولكن لحسن الحظ سكنت الكرة الشباك، ولكن من الوارد أن تسير الأمور بصورة خاطئة". وأمضى: "رايت أنني قادر على التعامل مع ذلك الموقف بصورة أفضل منه، قلت إنني أريد التصويب وأنشيلوتي أخبرني بالتسديد، بالطبع كان هناك ضغط هائل، ولكن لا يوجد سوى خيارين إما أن أسجل أو لا، وبدوري لم أفكر كثيرا، فإذا سجلت فسيكون جيدا وإذا لم أسجل فهذا هو الوضع". وواصل: "هكذا تعاملت مع الوضع، لقد سكنت الشباك بعد شعوري بأزمة قلبية بسيطة ولكن لا بأس، الضغط كان هائلا ولكن هذا ما يصنع اللاعبين العظماء، تدربت من أجل تلك اللحظات طوال حياتي، وأردت خوض مثل تلك المباريات وتحمل المسؤولية".

## مواجهة أرسنال

تطرق روديفر إلى مواجهة أرسنال في ربع النهائي، قائلا: "عندما نخوض مباراة لا تفكر ما إذا كان خصمك من إنجلترا أو إيطاليا، لديك خطة وتحاول تنفيذها". وأفاد: "نعرف أن الأندية الإنجليزية تتمتع بالقوة البدنية والركض الكثير، وأرسنال لديه مدرب رائع هو ميكيل أرتيتا (المدرّب) ويقدمون كرة قدم جيدة، ولكن خطتنا ستبقى كما هي، علينا معرفة كم هم جيّدون ولكن سنقدم 100% مما لدينا للفوز". واستطرد: "لدينا خبرة في التعامل مع مثل تلك المباريات، نتطلع للقاء ونعرف أن الأمور لن تكون سهلة، ولكن نريد التأهل للدور التالي، ولا يمكن مقارنة تلك المباراة بمواجهة الفريقين عام 2006، حينها كنت في المدرسة وشاهدت اللقاء في التلفزيون، ولحسن الحظ لقاء الإياب في البيرنابيو".

## فليك يطالب إدارة برشلونة بمحاكاة ريال مدريد

كشف تقرير صحفي إسباني عن توجيه هانز فليك، المدير الفني لبرشلونة، طلبا إلى إدارة النادي من أجل زيادة تركيز اللاعبين، أسوة بالفريق التقليدي ريال مدريد. فوفقا لبرنامج "Barça Re" - "servat" اقترح فليك فور وصوله إلى المدينة الرياضية في "خوان جامبر" على المدير الرياضي ديكو، بناء سكن خاص للاعبين الفريق الأول. ويتطلع فليك للاقتداء في هذا الصدد بأندية مثل باريس سان جيرمان، ريال مدريد، وحتى المنتخب الإسباني في مقر "لاس روساس". وتقوم الفكرة، التي حظيت بدعم مباشر من ديكو، على توفير غرف فردية للاعبين داخل المدينة الرياضية، تتيح لهم الإقامة فيها قبل وبعد المباريات، لضمان أفضل ظروف للراحة والتركيز. وهو أمر كان مخططا له منذ سنوات، عند تصميم المدينة الرياضية. ولا يزال المشروع في مراحله الأولى، ولم يُحدد بعد موعد البدء في تنفيذه، إلا أن الموقع المقترح هو خلف أحد ملاعب التدريبات، التابعة لمنتشات "تيتو فيلانوفيا". وفي انتظار تعيين مكتب معماري لتولي المهمة، فإن إدارة برشلونة منفتحة على هذه الخطوة، التي يراها المدرب الألماني مهمة لتطوير الأداء الجماعي.

## تير شتيغن يعدد مزايا تشيزني وتأثيره على برشلونة



كشف مارك أندريه تير شتيغن، حارس برشلونة، موقفه من المنافسة مع البولندي فويتشيك تشيزني، عند عودته للملاعب في المستقبل القريب بمجرد تعافيه من إصابة الرباط الصليبي. وخلال تصريحات لصحيفة "سبورت" الكتالونية، قال تير شتيغن ضاحكا: "هناك حارس واحد فقط يمكنه اللعب"، ردا عن سيجرس عرين البارسا، حال عودته. رغم ذلك، أضاف الحارس الألماني: "هذا ليس الوقت المناسب للتحدث عن مثل هذه الأمور. أتمنى فقط أن يستمر الفريق في نفس المسار، وأن يتأهل لتصف نهائي دوري الأبطال". وأردف: "هناك مباريات قليلة متبقية في غضون أيام معدودة، ونأمل جميعا تحقيق النجاح، والان حان وقت التعافي بشكل تام والعودة للتدريب مع المجموعة". واستطرد: "إذا شعرت بأنني على ما يرام، سأتحدث مع هانز فليك، وسأخذ القرار الأفضل للجميع". وفي ظل تألق تشيزني، قال تير شتيغن: "إنه يقدم أداءا رائعا، فهو يملك الشخصية والخبرة". وختم: "على المستوى الشخصي، فهو يساعد اللاعبين الصغار بشكل يومي، وترابطني به علاقة جيدة جدا، حتى قبل توقيعه للبارسا. إنه يمنح الفريق الكثير من الهدوء، ونأمل بأن يستمر على هذا النهج".





## كومباني: إصابة موسيالا ليست عذرا

علق فنسنت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، على فوز فريقه على حساب مضيئه أوغسبورغ (3-1)، مساء الجمعة، ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني. وقال كومباني في تصريحات عقب المباراة نقلها الموقع الرسمي للبايرن: "مباراة أوغسبورغ دائما ما كانت صعبة بالنسبة للبايرن. توقعنا مواجهة صعبة ومع ذلك حافظنا على الهدوء بعد استقبال الهدف الأول، وواصلنا التقدم. بشكل عام عند النظر للطريقة التي لعبنا بها، هذا انتصار جيد". وعلق على إصابة جمال موسيالا قائلا: "لا أعرف طبيعة الإصابة، وعلينا الانتظار. يجب أن نحل مشكلة غيابه باللاعبين المتواجدين لدينا، الأمر ليس عذرا بالنسبة لنا ويجب أن نواصل التقدم، نأمل عند عودة جمال أن تكون قد تمكنا من الفوز بكل المباريات وأن يعود ويساعدنا في الفوز مرة أخرى".

وعن كيفية تعويض الغيابات أمام إنتر ميلان بدوري الأبطال، هذا الأسبوع: "أولا سنحلل إنتر، وبعدها سنقرر كيف نخوض اللقاء. لدينا العديد من اللاعبين أصحاب الموهبة والخبرة القادرين على مساعدتنا. نحتاج إلى كل اللاعبين، وكل لاعب جاهز يجب أن يكون مستعدا. هدفنا يبقى الفوز في كل مباراة". وأتم: "آخر مباراتين لنا في دوري الأبطال أمام ليفركوزن كانتا جيدتين للغاية، وهزنا أيضا بمبارياتنا في الدوري عقب التوقف الدولي وبالتالي نحن في وضع جيد، وعلى الرغم من الغيابات، فكل اللاعبين الذين سيشاركون أمام إنتر، هم من لاعبي بايرن ميونخ أصحاب الموهبة العالية ونثق بهم جميعا".

## ماتس هوميلز يعلق حذاه

أعلن الألماني ماتس هوميلز، مدافع روما، تعليق حذائه واعتزال كرة القدم عقب نهاية الموسم الجاري. وقال الصحفي فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين في أوروبا، إن هوميلز اتخذ قرارا بالرحيل عن روما عقب نهاية الموسم، وإعلان اعتزاله بعده. وانضم هوميلز إلى روما في صيف 2024، في صفقة انتقال حر، وخلال الموسم شارك المدافع الألماني في 18 مباراة بجميع المسابقات، سجل خلالها هدفا واحدا جاء ضد توتنهام بالدوري الأوروبي. وسبق أن لعب هوميلز بقميص قطبي الكرة الألمانية، حيث تدرج في الفئات السنية للبايرن ميونخ حتى وصل الفريق الأول في 2007، قبل أن ينتقل بعد ذلك ما بين البايرن وبوروسيا دورتموند. ومع المنتخب الألماني، شارك ماتس في 78 مباراة مع الماكينات، ساهم خلالها في 12 هدفا (سجل 5 وصنع 7). وعلى كل حال صعيد البطولات، توج المدافع بلقب كأس العالم مع منتخب بلاده، بينما فاز بالدوري الألماني (5 مرات) مع بايرن وبوروسيا، إلى جانب كأس ألمانيا (3 مرات)، والسوبر الألماني (6).

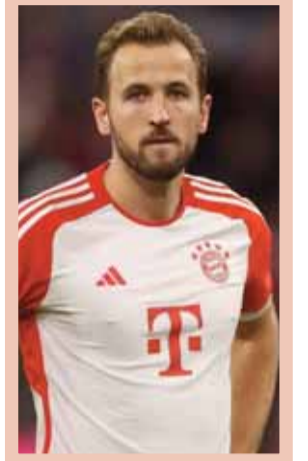
## كيميتش يعلق على رحيل مولر



تحدث جوشوا كيميتش، متوسط ميدان بايرن ميونخ، على الانتصار الذي حققه فريقه على أوغسبورغ (3-1)، مساء أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني. وقال كيميتش عن مستقبل زميله توماس مولر بحسب ما نقل الموقع الرسمي للبايرن: "لعب معا منذ نحو 10 أعوام، وتعلمنا أن نحب بعضنا البعض، والطرفان (بايرن ومولر) يستحقان أن يتخذوا القرار (رحيل توماس بنهاية الموسم) معا وخاصة توماس". وبالنظر للمباراة: "كان انتصارا مستحقا، بعد التأخر في النتيجة. حافظنا على الهدوء وسيطرنا على اللقاء بصورة أكبر وتحليلنا بالصبر، ولحسن الحظ نجحنا في تسجيل التعادل قبل نهاية الشوط الأول". وأضاف: "لم نتعرض لأي فرص على مرمانا في الشوط الثاني، وبالطبع إصابة جمال موسيالا مخيبة بشدة للآمال. كل لاعب في القائمة يعرف أننا نحتاج إليه، وعلى كل لاعب العمل بقوة وانتظار الفرصة والكل سيحصل عليها. يجب على جميع اللاعبين التمتع بالرغبة وأن يكونوا على استعداد". بدوره قال إريك داير، مدافع بايرن ميونخ: "نحن سعداء للغاية، كانت مباراة صعبة ونجحنا في العودة بعد التأخر (1-0)، وبعد ذلك نجحنا في أن نبلي البلاء الحسن وخلقنا العديد من الفرص وسجلنا 3 أهداف. كل انتصار يمنحنا الثقة، ونريد الحفاظ على هذا الزخم الإيجابي والتحضير للمباراة المقبلة".

## كين عن إصابة موسيالا: الأمر محبط

أعرب هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، عن إحباطه من الإصابة التي تعرض لها زميله جمال موسيالا في الانتصار أول أمس على حساب أوغسبورغ (3-1)، ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني. وقال كين في تصريحات عقب المباراة نقلها الموقع الرسمي للبايرن: "هذا انتصار مهم. عملنا كثيرا على الكرات الثابتة ومن الجيد أننا سجلنا من واحدة منها". وعلق على إصابة جمال موسيالا قائلا: "الأمر محبط. لم نحظ بأسبوع جيد مع كل الإصابات. جمال لاعب مهم لنا، وستفتقده في مدة غيابه. نأمل ألا تكون الإصابة سيئة كما بدت". وبالنظر للبطاقة الحمراء التي تحصل عليها سيدريك زيسيجر في تدخله معه: "كانت بطاقة صفراء ثانية واضحة. عرفنا من الخلف في هجمة مرتدة، كان تدخلا خطيرا وكان يمكن أن أتعرض لالتواء في الكاحل، وكانت هناك ركلة جزاء كان يجب



أن تحصل عليها بعدها". وأتم: "نتتظرنا العديد من المباريات المقبلة. الأمر يتعلق بالفريق وعلينا التعامل مع الأمر، سبق وأن لعبت إلى جوار توماس (مولر) في الكثير من المباريات، ولدينا تواصل جيد في أرض الملعب". كان موسيالا، خرج مع الملعب مع بداية الشوط الثاني للإصابة في العضلة الخلفية، وغادر أرض الملعب ودخل مكانه توماس مولر في الدقيقة 54. وانضم موسيالا لقائمة مصابي بايرن ميونخ التي ضمت في الأونة الأخيرة كل من مانويل نوير، وألفونسو ديفيز، ودايو أوباميكانو، وهيروكي إيتو.

## بايرن ميونخ يرد أطماع أوغسبورغ. ويعزز صدارته لبوندسليغا

## إيبرل عن إصابة موسيالا: لن نشككي

أشاد ماكس إيبرل، المدير الرياضي للبايرن ميونخ، بالانتصار الذي حققه فريقه على مضيئه أوغسبورغ (3-1)، مساء أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني. وقال إيبرل في تصريحات نقلها الموقع الرسمي للبايرن ميونخ: "كانت مباراة جيدة للغاية خارج ملعبنا. تأخرنا في النتيجة (0-1) ونجحنا في العودة. لعبنا بثقة كبيرة ونادرا ما سمحنا بأي فرص على مرمانا". وأضاف: "الفريق لم يظهر أي ملامح للصدمة عند إصابة جمال (موسيالا)، وواصل اللعب دون أن يتأخر. أردنا بشدة الفوز بهذه المباراة، وسرنا ما سيحدث مع جمال". وتابع: "هؤلاء لاعبي مهمون بالنسبة لنا، لكن لن نشككي، يجب على باقي اللاعبين النهوض. نتطلع إلى مباراة إنتر في ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا على أرضنا. لا يمكننا تغيير الإصابات. نريد التركيز على ما هو قادم وما هو متاح بالنسبة لنا". أما عن حالة ألكسندر بافلوفيتش: "عاد للتدريبات وكانت نتيجة الفحوصات جيدة. تدرب لمدة 5 أو 6 أسابيع ويحتاج للعودة تدريجيا. اعتقد أنه سيسعد للتدريبات الجماعية في الأيام المقبلة".

عاد بايرن ميونخ بانتصار ثمين من ميدان أوغسبورغ بنتيجة (3-1)، في اللقاء الذي أقيم على ملعب إمبولس أرينا مساء أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الألماني. وسجل ثلاثية البايرن جمال موسيالا في الدقيقة (42) وهاري كين (60) وليروي ساني (90+3)، بينما سجل هدف أوغسبورغ الوحيد ديميتريوس جيانوليس (30). ورفع بايرن رصيده إلى 68 نقطة في صدارة الترتيب، بفارق 9 نقاط أمام باير ليفركوزن، الذي يمكنه تقليص الفارق إلى 6 نقاط حال فوزه على هايدنهايم.

في المقابل توقف فريق أوغسبورغ عند 39 نقطة في المركز الثامن، بفارق نقطة أمام فولفسبورغ وبوروسيا دورتموند. شكل البايرن الخطورة الأولى بالدقيقة 12، بإرسال كيميشتش عرضية تابعها ساني بتسديدة مباشرة ذهبت بعيدا عن المرمى. وظهر ساني من جديد بالدقيقة 19، بتوغل مميز في الجانب الأيسر للمنطقة، أنهاه بتسديدة قوية مرت بقليل إلى جوار القائم.

وأتى الرد من أوغسبورغ في الدقيقة 24، بتسديدة أرضية من إيسيندي من داخل المنطقة، مرت إلى جوار القائم.

وواصل ساني محاولاته لافتتاح التسجيل، بتسديدة قوية من داخل المنطقة في الدقيقة 26، ذهبت أعلى العارضة. وتحصل البايرن على ركلة حرة على حدود المنطقة في الدقيقة 29، نفذها أوليسيه بتسديدة مباشرة أسكن بها داهمين.

وافتح أوغسبورغ التسجيل بالدقيقة 30، بعدما استقبل جيانوليس الكرة وراوغ لايمر، قبل أن يسدد كرة قوية سكنت الشباك. وتمكن البايرن من تعديل النتيجة في الدقيقة 42، بعدما سدد موسيالا كرة لمست أصابع داهمين وسكنت الشباك، لينتهي الشوط الأول (1-1).

وبدا أوغسبورغ الشوط الثاني بتسديدة من ينسين من داخل المنطقة في الدقيقة 46، ذهبت بعيدا عن المرمى. وأرسل ساني عرضية من الجانب الأيسر، تابعها أوليسيه بتسديدة مباشرة من داخل المنطقة اصطدمت بالعارضة.

وفي الدقيقة 54، عانى موسيالا من إصابة عضلية لم يتمكن على إثرها من إكمال اللقاء، ليغادر الملعب ويحل مكانه مولر. وتلقى سيدريك زيسيجر لبطاقة صفراء ثانية في الدقيقة 58 بعد إعاقته كين، ليكمل أصحاب الأرض اللقاء بعشرة لاعبين. وتمكن البايرن من استغلال النقص العددي سريعا بإضافة الهدف الثاني في الدقيقة 60، عن طريق هاري كين وانفتحت شهية البايرن بعدها، ليسدد كين كرة قوية من خارج المنطقة في الدقيقة 65، تصدى لها داهمين وبعد فترة من الهدوء سدد كين كرة قوية من على حدود المنطقة في الدقيقة 85، مرت إلى جوار القائم.

وأطلق ساني رصاصة الرحمة على أوغسبورغ بإضافة الهدف الثالث في الدقيقة 90+3، لينتهي اللقاء بفوز البايرن (3-1).





## تشيلسي يتلقى ضربة مزدوجة قبل مواجهة برينتفورد

يخوض تشيلسي مباراة اليوم الأحد، أمام برينتفورد ضمن منافسات الجولة 31 من الدوري الإنجليزي الممتاز من دون الثنائي ويسلي فوفانا وروميو لافيا بسبب إصابتهما. وتواصل الإصابات عرقلتها مشوار الإيطالي إنزو ماريسكا مدرب البلوز، في احتلال أحد المراكز الأربعة الأولى في ترتيب البريميرليغ، حيث يتواجد حاليا كرايج الترتيب أمام مانشستر سيتي بنقطة واحدة الذي يمتلك 51 نقطة. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية أن تشيلسي فاز على توتنهام 0-1 ليعود إلى مراكز التأهل لدوري الأبطال، محققا فوزه الخامس في آخر 6 مباريات بكل البطولات، مع عودة المصابين كول بالمر ونيكولاس جاكسون ونوني مادويكي والتي ساعدت الفريق على تعويض باقي الغائبين. وشارك لافيا في مباراتين فقط كأساسي في البريميرليغ منذ الأول من ديسمبر الماضي وبعد عودته ليشترك كبديل في مواجهة أرسنال التي خسرها الفريق 0-1 في مارس الماضي، تعرض لنكسة أعاقته عملية تعافيه من إصابة في أوتار الركبة. ويعاني فوفانا، الذي عاد في وقت أسرع من المتوقع بعد تعرضه لإصابة في أوتار الركبة الشهر الماضي وشارك كأساسي في مواجهتي لستر سيتي وأرسنال، من إصابة عضلية وقد يعود في وقت متأخر عن لافيا. وقال ماريسكا، في تصريحات صحفية: "روميو يبدو أفضل حالا مقارنة مع ويسلي فوفانا، وسيعود مبكرا". وأضاف: "فوفانا لديه مشكلة عضلية منذ عدة أيام وتنتظر المزيد من الفحوصات".

## غوارديولا: أراهن بأموال كثيرة على تمثال دي بروين

يتوقع بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، قيام ناديه بتشييد تمثال للنجم البلجيكي، كيفن دي بروين، في محيط ملعب الاتحاد، كما كان الحال مع بعض أساطير الفريق الإنجليزي، أمثال ديفيد سيلفا وفينسنت كومباني. وأعلن الدولي البلجيكي (33 عاما)، رحيله نهائيا عن مان سيتي، بمجرد انتهاء الموسم الحالي، ليعود إلى رحلة دامت 10 سنوات مع الفريق. وخلال مؤتمر صحفي، سئل غوارديولا عما إذا كان السيتي ينوي صناعة تمثال لدي بروين، فأجاب: "لا أعرف، لكنني أراهن بالكثير من الأموال على أن هذا سيحدث.. هذا مؤكد، لأنه يستحق ذلك بالطبع". وأضاف: "إنه أحد أعظم لاعبي الوسط في البريميرليغ، إن لم يكن الأعظم.. أحترم دوما اللاعبين الذين يلعبون العديد من الأدوار، لسنوات طويلة في أنديةهم". وأكد أنه من الصعب للغاية إيجاد بديل للنجم البلجيكي، خاصة على مستوى التمريرات الحاسمة، والأهداف، والرؤية في الثلث الأخير من الملعب. وأكمل غوارديولا: "لقد أصبح فريدا بعد سنوات من النجاح، شهدت تتويجا معا بالكثير من الألقاب، وكان مساهما فيها بشكل كبير.. قلت له إن الباب مفتوح له هنا على مدار حياته، فهو جزء من هذا النادي". وفي ختام تصريحاته، شدد غوارديولا على علاقته الوثيقة بيدي مضييفا: "إنها لحظة عاطفية، مثلما كانت مع أجويرو، فكل المهاجمين هنا استفادوا من كيفن، وبالتأكيد سنحاول الاستمتاع بآخر معنا".

## خطوة غارناتشو والغريبة تنذر بانتهاء مسيرته مع يونايتد

أثار النجم الأرجنتيني الشاب، أليكساندرو غارناتشو، حالة من القلق بين جماهير يونايتد، بعدما قرر عرض منزله الأخير في منطقة باودون بمدينة مانشستر للبيع "بشكل سري"، وهو ما اعتبر تلميحا قويا لاحتمالية مغادرته النادي قريبا. وكان غارناتشو، البالغ من العمر 20 عاما، قد اشترى المنزل المكون من 7 غرف نوم، في أفريل من العام الماضي، مقابل 3.804 مليون جنيه إسترليني. لكنه قرر طرحه للبيع مؤخرا، بسعر 3.85 مليون جنيه فقط، أي بزيادة طفيفة عن ثمن الشراء، وفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية. ورغم محاولة الترويج للمنزل "بشكل حصري وسري"، من خلال صورة واحدة فقط على الإنترنت، تم رصد الإعلان بتاريخ 28 مارس الماضي، من قبل أحد المشجعين. وعبر المشجع لدا صن "عن مخاوفه، من أن هذا القرار يشير إلى عدم نية غارناتشو البقاء طويلا في مانشستر". وقال: "ليس من الغريب أن يبيع لاعب كرة قدم منزله.. لكن الغريب أن يطرح المقار للبيع، بعد أقل من عام من شرائه، وبسعر مقارب لما دفع فيه". وشارك غارناتشو في 29 مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز، هذا الموسم، وسجل 4 أهداف. ومع الوضع المالي المعقد لمانشستر يونايتد، ارتبط اسم النجم الأرجنتيني مؤخرا بالرحيل عن الشياطين الحمر، خصوصا أن يبعه سيفن كدرج صاف، نظرا لأنه أحد خريجي أكاديمية النادي. وتشير تقارير صحفية إلى اهتمام تشيلسي ونابولي بالتعاقد معه، وقد تصل قيمة الصفقة إلى 50 مليون جنيه إسترليني.

## أول رد فعل من مانشستر سيتي على رحيل دي بروين

يقيم مانشستر سيتي، حفل تكريم للاعب كيفن دي بروين، احتفاء بمسيرته في النادي، بعد أن أعلن أول أمش، أنه سيرحل في نهاية الموسم. ويرحل البلجيكي، 33 عاما، كواحد من أعظم لاعبي النادي على الإطلاق، حيث توج مع السيتي بالبريميرليغ 6 مرات، ولقب دوري أبطال أوروبا الأول في تاريخ النادي، وكأس الاتحاد الإنجليزي مرتين، وكأس رابطة الأندية 5 مرات، وكأس السوبر الأوروبي مرة، وكأس العالم للأندية مرة. وذكر السيتي في بيان أنه "سيودع كيفن دي بروين وداعا مؤثرا هذا الصيف مع انتهاء عقده، منتهيا بذلك مسيرة رائعة امتدت 10 سنوات مع النادي". وأضاف اللاعب البلجيكي، أحد أساطير كرة القدم العالمية، في 413 مباراة مع مانشستر سيتي، سجل خلالها أهداف، ليصبح أول لاعب وسط في مانشستر إلى 100 هدف منذ كولين بيل".

شارك  
1 06  
سيتي يصل

وتابع البيان: "سيأخذ النادي وجميع مشجعيه الوقت لتقديم التحية والوداع المناسبين لأعظم اللاعبين الذين لعبوا على الإطلاق في الإنجليزي الممتاز". ويتمثل الشك الوحيد بروين فيما إذا كان سيشارك في كأس العالم في الفترة من 14 جوان إلى 14 جويلية، إذ أن عقده ينتهي في 30 جوان، وحينها ستكون 3 مباريات في هذه البطولة. وسيتعين على البلجيكي التوصل إلى اتفاق مع مانشستر سيتي لتمديد عقده لفترة كافية للمشاركة في بقية المسابقة، إذا كانت هذه رغبته.

## غريليش: دي بروين من أسباب انتقالي للسيتي

تفاعل جاك غريليش، لاعب وسط مانشستر سيتي، مع إعلان زميله كيفن دي بروين، رحيله عن النادي الإنجليزي بنهاية الموسم الحالي. ووضع الدولي البلجيكي، حدا لمسيرته بملعب الاتحاد، وذلك بعد 10 سنوات أمضاها مع الفريق السماوي، حقق خلالها الكثير من النجاحات. وكتب غريليش، عبر حسابه بموقع التواصل إنستغرام، عن دي بروين "أحد أسباب انضمامي للسيتي، كان اللعب بجوارك أخي". وأضاف "أفضل لاعب لعبت معه على الإطلاق بكل تأكيد.. أسطورة". وشارك الثنائي معا في تتويج السيتي بالثلاثية التاريخية عام 2023، بحصد ألقاب البريميرليغ وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا، للمرة الأولى في تاريخ النادي. ولم يحسم دي بروين، وجهته المقبلة، في ظل ارتباطه بالانتقال إلى دوري روشن السعودي أو الدوري

## أموريم

## عن ترشيح يوناييتد للتتويج بالبريميرليغ؛ لست مجنوننا

اعتبر البرتغالي روي أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، بأنه سيكون "أمرا جنونيا" ترشيح فريقه للمنافسة على إحراز لقب بطل الدوري الإنجليزي لكرة القدم الموسم المقبل، لكنه يعتقد أنه يتوجب عليه تغيير الأمور نحو الأفضل بسرعة.

ويحتل مانشستر يونايتد، المركز الـ13 بعد أن حصد 22 نقطة فقط من أصل 57 ممكنة منذ أن استلم منصبه في نوفمبر الماضي خلفا للهندي إريك تين هاج. ووضعت شركة "إينيوس" أحد مالكي النادي هدفا بإحراز اللقب المحلي عام 2028 في ذكرى مرور 150 عاما على تأسيس النادي. ورأى أموريم بأنه يتعين عليه الضغط على نفسه من أجل تحسين مستوى الفريق الموسم المقبل.

قال في مؤتمر صحفي قبل مواجهة مباراة الدوري ضد سيتي اليوم الأحد على ملعب "أولد ترافورد": "أنا لست مجنوننا، لا أقول أنه باستطاعتنا إحراز اللقب الموسم المقبل، ما أقوله إنه لا يجب الحديث أننا في حاجة إلى سنوات عدة من أجل تحقيق ذلك، يجب أن نكون هادئين". وتابع "نعاني كثيرا كي نجعل الموسم المقبل أفضل بكثير من الحالي وهذا هو هدفنا". ولم يحرز "الشياطين الحمر" لقب الدوري الإنجليزي منذ اعتزال المدرب الأسطوري أليكس فيرغسون عام 2013.





## ووكر عن مستقبله مع ميلان: الأمر لم يحسم بعد

تحدث كايل ووكر، الظهير الأيمن الإنجليزي المعار إلى ميلان من صفوف مانشستر سيتي، عن مستقبله مع الروسونيري، مؤكداً أن مسألة بقائه بشكل نهائي لم تحسم بعد.

وقال النجم الإنجليزي البالغ من العمر 34 عاماً في تصريحاته: «الرحيل عن مانشستر سيتي بشكل نهائي؟ الأمر لم يحسم بعد، أنا هنا على سبيل الإعارة فقط». وأضاف: «على أن أضع ذلك في الاعتبار، لا يزال بإمكانني العودة، ومن الواضح أن الطرفين بحاجة إلى التوصل إلى اتفاق بنهاية الموسم».

وتأتي تصريحات ووكر وسط تقارير صحفية تشير إلى وجود اتفاق محتمل بين ميلان ومانشستر سيتي لشراء اللاعب نهائياً مقابل 5 ملايين يورو، لكن لم يتم الإعلان عن أي شيء رسمي حتى الآن.

ويذكر أن عقد كايل ووكر مع السيتيزنز يمتد حتى صيف 2026، مما يجعل قرار استمراره في ميلان أو عودته إلى إنجلترا مرتبطاً بالمفاوضات بين النادييين خلال الفترة المقبلة.

## كونسيساو: ميلان أصبح أكثر صلابة، وهدفنا التتويج بكأس إيطاليا

أعرب البرتغالي سيرجيو كونسيساو، المدير الفني لنادي ميلان، عن رضاه التام عن أداء فريقه في التعادل 1/1 أمام إنتر ميلان في نصف نهائي كأس إيطاليا، مشيراً إلى أن ميلان بات أكثر صلابة ويهدف للوصول إلى النهائي وتحقيق اللقب.

وقال كونسيساو: «أعتقد أن التعادل كان عادلاً، الآن أمامنا لقاء الأياب لحسم التأهل إلى النهائي، وهو هدفنا الأساسي». وتابع: «أشكر الجماهير التي دعمتنا بقوة اليوم، اللاعبون قدموا مباراة متوازنة أمام خصم صعب وكنا أذكياً دفاعياً». وأضاف: «قدمنا مباراة جيدة، وماينان كان حاسماً في التصديقات الحاسمة، خاصة في الدقائق الأخيرة».

وواصل: «كنا بحاجة إلى تمريرات أسرع في العمق لاستغلال المساحات التي يتركها إنتر عند التمركز الدفاعي».

وأوضح: «الفريق يتطور باستمرار، لعبنا مباريات قوية منذ وصولي، لكن خلال الأسبوعين الماضيين حصلت على وقت أكبر للعمل التكتيكي، وسعيد برؤية ميلان أكثر تماسكاً، وهذا هو الشكل الذي أريد أن أراه دائماً».



وأكد: «هدفنا واضح، التأهل إلى النهائي والتتويج باللقب، وسنبذل كل ما لدينا لتحقيق ذلك».

## بيير كالولو مدافع جوفنتوس: أوسيمين أصعب مهاجم واجهته في الكالتشيو

اعترف بيير كالولو مدافع جوفنتوس، بأن فيكتور أوسيمين مهاجم نابولي، المعار حالياً إلى غلطة سراي، كان أصعب مهاجم تقابل ضده في الكالتشيو. وقال الفرنسي كالولو، خلال تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا "أوسيمين أصعب مهاجم واجهته في الكالتشيو".

وانتقل بيير كالولو، البالغ من العمر 24 عاماً، إلى صفوف ميلان، في صيف 2020، ويلعب حالياً مع جوفنتوس على سبيل الإعارة.

وأضاف "فكرت في النادي الذي يمكنني أن أتطور فيه أكثر، ولذلك فضلت اختيار ميلان". ونوه "لم يكن خياراً سهلاً، لقد تركت منطقة راحتي، وكان ذلك جيداً بالنسبة لي". وأوضح كالولو، أن نجم الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة السلة توني باركر، أقتعه بطريقة ما، بالانضمام إلى ميلان، قادماً من ليون.

وفي هذا الصدد، قال "باركر نجم في فرنسا، كنت أمارس ألعاب الفيديو ورأيت مكاملة من الولايات المتحدة". ونوه "ظننت أنها مكاملة خاطئة أو عرض تجاري، ثم تلقيت رسالة نصية من أحدهم، يخبرني أن توني باركر سيتصل بي". وأكمل "تحدثنا طويلاً عن مسيرته، وأن القرارات الصعبة تتطلب شجاعة، تحدثنا عن الجوانب الإيجابية ومدى رغبة ميلان في ضمي". وأتم "شعرت بثقة كبيرة بعد حديثنا، لكنني كنت مرتبكاً بعض الشيء، لكن في النهاية كان الخيار الصحيح (بالانتقال لميلان)، ولو لم أتخذه، لما كنت هنا الآن".

## إنتر ميلان الإيطالي يدخل بقوة سباق للتعاقد مع لويس هنريكي

دخل إنتر ميلان الإيطالي، وبايرن ميونخ الألماني سباقاً للتعاقد مع لويس هنريكي جناح مارسييليا الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وذكرت صحيفة لاغازيتا ديلا سبورت الإيطالية أن إنتر قد يسبق الفريق البافاري بسبب وكالة روك نيشن التي تمثل اللاعب فيديريكو ديماركو ظهير أيسر الفريق، بالإضافة إلى العلاقة التي تجمع بين ناديي إنتر ومارسييليا. وضم إنتر خلال فترتي الانتقالات السابقتين فالتين كاربوني وخواكين كوريا من مارسييليا. وأشارت الصحيفة الإيطالية إن إنتر يشعر بضغطة كبيرة للتحرك لضم هنريكي في ظل مفاوضات بايرن ميونخ. لاغازيتا أوضحت أن مارسييليا يريد من 30 إلى 35 مليون يورو لضم اللاعب البرازيلي، وهو العرض الذي لم يتقدم به إنتر بعد، في الوقت الذي يفكر فيه مسؤولو إنتر في تقليل المادي المادي مع عرض لاعب ضمن الصفقة.

ويرغب إنتر في تدعيم صفوفه قبل المشاركة في كأس العالم للأندية يونيو المقبل في الولايات المتحدة الأمريكية. هنريكي صاحب الـ 23 عاماً انضم إلى مارسييليا في شتاء 2023 قادماً من بوتافوغو البرازيلي. وشارك لويس هنريكي هذا الموسم في 27 مباراة بالدوري الفرنسي، سجل خلالها 7 أهداف وصنع 5، فيما لعب مباراتين بكأس فرنسا سجل هدفين وصنع مثلهما.

## إيطاليانو يتفوق على إنزاغي ورانييري

حصد فينيتشنزو إيتاليانو، مدرب بولونيا، جائزة أفضل مدرب خلال شهر مارس في الدوري الإيطالي، بعد العروض القوية التي قدمها فريقه في تلك الفترة.

ويرتبط اسم إيتاليانو بتدريب ميلان وخلافة سيرجيو كونسيساو في قلعة سان سيرو. ونجح إيتاليانو في الظفر بالجائزة متفوقاً على سيموني إنزاغي مدرب إنتر، رانييري مدرب روما.

وكلاوديو

ونجح بولونيا خلال شهر مارس في الفوز (2-1) على كالياري وبنفس النتيجة على هيلاس فيرونا وبخامسية نظيفة على لاتسيو، إضافة إلى الفوز (1-0) أمام فينيزيا.

ويحتل بولونيا المركز الرابع حالياً في ترتيب الدوري الإيطالي، وهو المركز الذي يؤهل الفريق للمشاركة في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

وهذه هي المرة الأولى التي يظفر فيها إيتاليانو بالجائزة، ومن المنتظر أن يتسلمها قبل انطلاق مباراة فريقه أمام نابولي يوم الإثنين المقبل.





# الشقيقان الأكثر قيمة سوقية في عالم كرة القدم: بيلنغهام ومبابي في الصدارة

برز عدد من الأسماء في ملاعب الساحرة المستديرة عبر التاريخ، منهم من مثلوا الفريق أو المنتخب نفسه، بينما دافع آخرون عن ألوان فرق مختلفة، ولعل أبرزهم الشقيقان الإنكليزيان بوبي وجاك تشارلتون، اللذان ساهما في تتويج منتخب بلادهما بلقب كأس العالم في سنة 1966. وهو الحال نفسه بالنسبة للشقيقين كولو وبابا توريه، اللذين قادا منتخب ساحل العاج لحصد لقب كأس أمم أفريقيا سنة 2015. وكذلك مع الإنكليزيين غاري وهيل نيفيل، والثنائي الإيطالي فيليبيو وسيموني إنزاغي، والهولنديين فرانك رونالد دي بور، والدنماركيين مايكل وبريان لاودروب، وغيرهم من اللاعبين الآخرين الذين برزوا في السنوات الأخيرة، وحظف كثيرون منهم الأضواء في عالم كرة القدم، ما جعل أكبر الأندية الأوروبية والعالمية تتنافس للتعاقد معهم، ما عزز قيمتهم السوقية بشكل كبير. وفي هذا الإطار، سلطت صحيفة ذا صن البريطانية، يوم الثلاثاء، الضوء على الأشقاء الأكثر قيمة سوقية في الوقت الحالي، وذلك بالاعتماد على موقع ترانسفر ماركيت العالمي الشهير، المختص في إحصاءات لاعبي كرة القدم وتقييمهم، إذ جاء الشقيقان الإنكليزيان جود وجوبي بيلنغهام في المرتبة الأولى بقيمة 164 مليون جنيه إسترليني، وتصل القيمة التسويقية للاعب ريال مدريد الإسباني البالغ من العمر 21 عاماً 149 مليون جنيه إسترليني، فيما تقدر قيمة شقيقه جوبي (19 عاماً)، الذي يلعب في صفوف فريق سندرلاند الإنكليزي، بـ 15 مليون جنيه إسترليني. ويأتي الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً)، وشقيقه إيثان (18 عاماً)، في المرتبة الثانية ضمن القائمة بقيمة تسويقية تقدر بـ 133.7 مليون جنيه إسترليني، إذ تصل قيمة نجم ريال مدريد إلى 132 مليون جنيه إسترليني، بينما يلعب شقيقه إيثان في صفوف فريق ليل الفرنسي وتقدر قيمته بحوالي 1.7 مليون جنيه إسترليني فقط. ويحتل الشقيقان الفرنسيان ماركوس وكيفرين تورام المركز الثالث، بقيمة تسويقية تصل إلى 91 مليون جنيه إسترليني، وتقدر قيمة ماركوس الذي يحمل قميص إنتر ميلانو الإيطالي ويبلغ من العمر 27 عاماً، بحوالي 62 مليون جنيه إسترليني، بينما تصل القيمة التسويقية للاعب يوفنتوس الإيطالي (23 عاماً)، إلى 29 مليون جنيه إسترليني. وفي المرتبة الرابعة، يأتي ثنائي فريق أتلتيك بلباو الإسباني نيكو وإيناكي ويليامز، بقيمة تسويقية تقدر بحوالي 75 مليون جنيه إسترليني، إذ يلعب الأول مع منتخب إسبانيا ويبلغ من العمر 22 عاماً، وتصل قيمته إلى 58 مليون جنيه إسترليني، بينما قرر إيناكي (30 عاماً)، الدفاع عن قميص منتخب بلده الأصلي غانا، مع الإشارة إلى أن قيمته تقدر بحوالي 17 مليون جنيه إسترليني.

أما في الصف الخامس، فيحل الثلاثي الأرجنتيني أليكسيس وكيفن وفرانسيس مارك أليستر، بقيمة تسويقية تصل إلى 71.3 مليون جنيه إسترليني، إذ يلعب أليكسيس مارك أليستر (26 عاماً)، في صفوف نادي ليفربول الإنكليزي وتصل قيمته إلى 66 مليون جنيه إسترليني، فيما يحمل كيفن (27 عاماً)، قميص فريق بونيون سان خيلواز البلجيكي وتقدر قيمته بخمسة ملايين جنيه إسترليني، في حين يلعب فرانسيس (29 عاماً)، في نادي إيفستوتو الأرجنتيني وتبلغ قيمته 250 ألف جنيه إسترليني فقط. وتتواصل القائمة بالكولومبي لويس دياز (27 عاماً)، وشقيقه خيسوس (20 عاماً)، في المرتبة السادسة بين قائمة الأشقاء الأكثر قيمة سوقية، بقيمة تسويقية تصل إلى 70.1 مليون جنيه إسترليني، وتقدر قيمة لاعب ليفربول بـ 70 مليون جنيه إسترليني، بينما يلعب الثاني في صفوف فريق بارانكيا الكولومبي وتصل قيمته إلى 80 ألف جنيه إسترليني فقط. وفي المركز السابع يأتي الثنائي الفرنسي ثيو ولوكاس هيرنانديز بـ 67 مليون جنيه إسترليني، ويحمل ثيو (27 عاماً)، قميص ميلان الإيطالي وتصل قيمته إلى حوالي 41 مليون جنيه إسترليني، بينما يلعب لوكاس الذي يبلغ من العمر 29 عاماً، في نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، وتبلغ قيمته 26 مليون جنيه إسترليني.

ويعد الهولنديان جورين وكوينتين تيمبر (23 عاماً)، أعلى شقيقين في عالم كرة القدم، برفقة شقيقهما ديلان (24 عاماً)، الذي يلعب في نادي فينلو الهولندي (165 ألف جنيه إسترليني)، ويحتلون المركز الثامن في قائمة الأشقاء الأكثر قيمة سوقية بـ 63.2 مليون جنيه إسترليني، إذ يلعب جورين مع نادي أرسنال الإنكليزي وتصل قيمته إلى 37 مليون جنيه إسترليني، ويدافع كوينتين عن نادي فينورد الهولندي، وتقدر قيمته بـ 26 مليون جنيه إسترليني. وفي الصف التاسع، بقيمة تسويقية تبلغ 52.1 مليون جنيه إسترليني، يأتي لاعب مانشستر يونايتد الإنكليزي، الدنماركي راسموس هولوند (22 عاماً)، بقيمة 50 مليون جنيه إسترليني، برفقة شقيقه التوأم، أوسكار (20 عاماً)، لاعب آينتراخت فرانكفورت الألماني، وتصل قيمته إلى 1.7 مليون جنيه إسترليني، وإميل لاعب شالكه الألماني (400 ألف جنيه إسترليني).

أما في المرتبة العاشرة فيأتي لاعب إنتر ميلانو الإيطالي فيديريكو دي ماركو (27 عاماً)، وتصل قيمته إلى 50 مليون جنيه إسترليني، برفقة شقيقه كريستيان (22 عاماً)، الذي يلعب مع فريق ميلان السويدي في دوري الدرجة الثالثة الإيطالي (185 ألف جنيه إسترليني).



# هل اقترب إبراهيموفيتش من دخول عالم الملاكمة؟

كشفت تقارير إعلامية بريطانية أن المستشار الرياضي في نادي ميلان الإيطالي، السويدي زلاتان إبراهيموفيتش (43 عاماً)، مرشح لدخول عالم الملاكمة خلال الفترة المقبلة، بعد أن حاولت إحدى الشركات المتخصصة في تنظيم نزالات الملاكمة بين المشاهير إقناعه بارتداء القفازين والدخول إلى الحلبة، واستمرت في مساعيها منذ اعتزال أسطورة كرة القدم السويدية في عام 2023، إلى جانب عدد من اللاعبين السابقين في الدوري الإنكليزي الممتاز. ووفقاً لتفاصيل نشرتها صحيفة ذا صن البريطانية، أمس السبت، فإن رئيس شركة ميزهيت بوكسينغ، البريطاني ماس تايلور، ما زال مصراً على ضم إبراهيموفيتش الذي يحمل الحزام الأسود في رياضة التايكوندو، إلى قائمة الملاكمين التي تضم عدداً من لاعبي كرة القدم السابقين، تشمل نجم مانشستر يونايتد وليستر يهد أول لاعب تحوّل إلى عالم كرة القدم، وخاض نزاله تايلور، وهو صديق لوكيل أعمال إبراهيموفيتش أسطورة ميلان السابق وقال في هذا السياق: "لن أذكر الأسماء، لكن الدخول إلى هذا منافسة كاملة من الممتاز في هذه سيكون ممثلاً للغاية، اللاعبين الدوليين أيضاً، أريده بشدة، أنا مصمم الصحيفة البريطانية لكرة القدم الإنكليزية جانب داني سيمبسون، ويتعلق الذي سبق له اللعب للعديد من وتشلسي ويستهام يونايتد، فيما باردسلي الذي سبق له اللعب يوناييتد وستوك سيتي وسندرلاند، إجراء محادثات مع مسؤولي شركة ميزهيت حول احتمال انضمامه إلى منافسات الملاكمة."

(43 عاماً)، أنه يحاول إقناع بخوض أول نزال له في الملاكمة، الذي كثير من لاعبي كرة القدم، لدى كثير منهم يرغبون في المجال، يمكنني تنظيم لاعبي الدوري الإنكليزي المرحلة، وأعتقد أن ذلك لكن دعونا نرى، هناك كثير من وسأواصل محاولاتي مع زلاتان، على جلبيه إلى الحلبة". واختتمت بالإشارة إلى أن العديد من لاعبي السابقين دخلوا عالم الملاكمة إلى الأمر بالإنكليزي واين بريدج الأندية أبرزها مانشستر سيتي يواصل الأسكتلندي فيل لاندية مانشستر



# ساخو نجم فرنسا السابق يدعو لشكر قطر؛ أدخلوا البهجة إلى ملاعبنا

دعا النجم السابق لمنتخب فرنسا وأندية عالمية عدة مامادو ساخو (35 عاماً)، الفرنسيين إلى تقديم الشكر لدولة قطر لأن القطريين أدخلوا البهجة إلى ملاعبهم، مشيراً إلى أنه لولا الاستثمار القطري ما شاهد الشباب في المدن الصغيرة نجوماً عالميين وأساطير في كرة القدم يلعبون أمامهم، ومنهم من حظي بفرصة التقاط صورة تذكارية أو توقيع يبقوا للتاريخ. وعبر ساخو في اتصال هاتفي مع موقع راديو آر أم سي سبورت الفرنسي، أمس الأحد، عن امتنانه لقطر، كما تهجم على كل شخص ينكر فضل القطريين على كرة القدم الفرنسية، حيث قال: "الآن كثير من الأشخاص ينقلبون على أرائهم، ما شاهدناه منهم من انتقادات في الصيف الماضي، حين رحل النجوم (مثل مبابي) وما نشاهده اليوم من إشادتهم بباريس سان جيرمان يطرح التساؤلات بعدما رأوا أداء مميّزًا وتفوقهم على ليفربول". وتابع ساخو: "قالوا إن مشروع قطر تغير بمغادرة ميسي ونيمار وانتقدوا ذلك، لكن يجب اليوم أن يشكروا قطر لأن المستثمرين القطريين سمحوا للملاعب الفرنسية أن تعيش لحظات رائعة، فلا أعتقد أن شاباً من مدينة تروا أو بريست كان يحلم بأن يلعب ميسي أو نيمار في ملعبه وضد فريقه، لهذا على جميع الفرنسيين أن يشكروا قطر على ما قدمته لهم". وأضاف ساخو معللاً موقفه بأن المستثمرين اعتمدوا نظرة جديدة على المستوى الرياضي تهدف إلى تحقيق النجاح بطريقة أخرى: "لقد وضعوا مشروعاً جديداً يعتمد على الشباب، ووسط كثير من الانتقادات، واصلوا العمل، ومع مرور الوقت رأينا أن المواهب شكلت فريقاً قوياً، وأنا معجب بما أشاهده اليوم". ويعد مامادو ساخو من بين أفضل المدافعين الذين مروا على باريس سان جيرمان في السنوات الأخيرة، إذ تلقى تكويته في نادي العاصمة، ثم لعب معه ست سنوات كاملة، قبل أن يغادر للعب في ليفربول بين عامي 2013 و2017، وبعدها خاض تجربة مع كريستال بالاس بين 2017 و2021، قبل أن يعود إلى فرنسا ويلعب في صفوف مونبلييه لستين، بينما تستمر تجربته الكروية منذ 2023 مع نادي توربيدو كوتايبي الجورجي. وعلى الصعيد الدولي مثل مامادو أغلب الفئات السنوية لمنتخب فرنسا، بداية من فئة أقل من 16 عاماً، وصولاً إلى المنتخب الأول الذي توجّ معه بطلاً لكأس العالم عام 2018.





# ممارسة مرضى الربو للرياضة

يعد مرض الربو من الأمراض الرئيسية غير المعدية، ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية هناك 235 مليون شخص يعانون من الربو، وتضمن ممارسة الرياضة وجود نظام مناعة قوي وصحي لدى الإنسان وهو أمر بالغ الأهمية في ظل عدم وجود لقاحات أو علاجات معتمدة لوباء معد مثل كورونا المستجد، لذا يجب أن يعمل جهاز المناعة في الجسم بشكل فعال لمحاربة العدوى. وأثبتت الأدلة العلمية أن الأفراد الذين يعانون ضعفا في جهاز المناعة والأمراض المزمنة أكثر عرضة للتأثر بشدة بفيروس كورونا، وبالتالي زيادة خطر الوفاة، وطالما كانت الرياضة المحفز الطبيعي لتقوية جهاز المناعة، كما تشير معظم الأرقام إلى أن الذين يتبعون نمط حياة صحية قادرين على التعافي بشكل أسرع. ممارسة التمارين الرياضية يتعكس إيجابيا على الصحة العامة للجسم، فهي مفيدة لصحة العظام وتساعد في حرق الدهون لذلك يُنصح بالحرص على ممارستها بشكل منتظم، لكن يعتقد البعض أن الرياضة تُضر مرضى الربو، وتؤدي إلى زيادة حدة الأعراض، إلا أنه اعتقاد خاطئ، حيث يمكنهم ممارستها لكن بشروط معينة. الربو الشعبي مرضى التهابي مزمن يؤثر على الشعب والقصبات الهوائية في الرئتين، وتظهر أعراض متغيرة ومتكررة عند التعرض لبعض المؤثرات مثل الهواء البارد، وفقا لما قاله الدكتور أحمد شوقي، أستاذ أمراض الصدر ومدير مستشفى الصدر الجامعي بكلية الطب جامعة طنطا، مضيفا أنه يحدث انسداد شعبي قابل للانعكاس وأزمات متكررة من ضيق التنفس، والسعال، الأزير لكنها تتحسن تلقائيا بزوال المؤثر أو بالعلاج. عند ممارسة الرياضة يحتاج الإنسان إلى كميات كبيرة من الهواء، لزيادة احتياج الجسم إلى نسبة أعلى من الأكسجين، ما يؤدي إلى التنفس بسرعة من الأنف أو الفم لهواء بارد وجاف وغير منقى للممرات الهوائية وبالتالي يسبب تهيج وانقباض في العضلات المحيطة بالممرات الهوائية، لذلك يعتقد البعض أن مرضى الربو الشعبي يجب أن يتجنب ممارسة الرياضة. إلا أن أستاذ أمراض الصدر أكد أن هذا الاعتقاد خاطئ، خاصة أن الرياضة لها تأثير صحي ومضاد للالتهاب، وبالتالي تعزز فعالية العلاج الدوائي وتقلل الجرعات المستخدمة، وتوجد دراسات كثيرة مؤكدة لذلك، فالرياضة لا تتعارض مع الربو بل ضرورة ولكن تحت إشراف طبي لتحقيق الهدف العلاجي، وتجنب حدوث أزمات قبل وأثناء وبعد التدريب، مع ضرورة اتباع بعض النصائح كالالتزام بالأدوية للسيطرة على المرض، استخدام موسعات الشعب الهوائية الاستنشاقية طويلة المدى في الصباح وقصيرة المدى قبل بدء التدريب بجوالي نصف ساعة وأيضاً بعد التدريب، استنشاق موسعات الشعب الهوائية قصيرة المدى عند أي طارئ. ولا بد من الإحماء قبل البدء في التدريبات القوية، تجنب ممارسة الرياضة في ظروف غير ملائمة من أتربة ورطوبة، الراحة السلبية (عدم ممارسة الرياضة) أثناء فترات البرد والانفلونزا. بشكل عام، ينصح مرضى الربو بضرورة ممارسة الرياضة، لأنها تساعدهم على التخلص من الإفرازات المخاطية والبلغم، وتسهم في تحسين التنفس وزيادة السعة الحيوية، وزيادة نسبة الأكسجين مع التأكيد على الإشراف الطبي.

# أسرار بناء وتضخيم العضلات بالتمارين الرياضية

يجب أن يظلوا نشطين جسديا حسب مستوياتهم البدنية. تدريب القوة مفيد أيضا لكبار السن لمنع الإصابة والمساعدة في التعافي. تعرف أيضا بتمارين القلب أو النشاط الهوائي، يعد تمرين الكارديو ضروريا في بناء وتضخيم العضلات، يجب على البالغين ممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين معتدلة الشدة أو 75 دقيقة من النشاط البدني شديد الكثافة كل أسبوع. بينما يعتقد بعض الناس أن التمارين الهوائية لا تساعد على بناء العضلات، إلا أن الأبحاث الحديثة لا تقول ذلك. يمكن أن يزيد تمرين الكارديو المنتظم من نمو العضلات ووظيفتها. كما أنه يزيد من مستويات اللياقة العامة، مما قد يساعد في تقليل خطر الإصابة. لبناء وتضخيم العضلات المثالي، يجب القيام بتمارين الكارديو بشدة 70 إلى 80% من احتياطي معدل ضربات القلب، والذي يمكن للشخص حسابه عن طريق طرح معدل ضربات القلب أثناء الراحة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، لمدة 30 إلى 45 دقيقة في المرة الواحدة، على 4 إلى 5 أيام في الأسبوع. تلعب الراحة دورا أساسيا في بناء العضلات، من خلال عدم ترك كل مجموعة من العضلات تستريح، سيقبل الشخص من قدرته على الإصلاح. الراحة غير الكافية تبطئ أيضا تقدم اللياقة البدنية وتزيد من خطر الإصابة، ويجب على الأشخاص عدم إجراء تدريب القوة على نفس المجموعة العضلية في يومين متتاليين، الحصول على قسط كاف من النوم مهم أيضا لعملية نمو العضلات. النوم المضطرب يقلل من تخليق البروتين، ويسهم في فقدان كتلة العضلات، ويمنع استرداد العضلات. ومع ذلك، من الضروري إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد الارتباط. وقد يساعد تقليل الإجهاد الشخص على بناء العضلات، لأن الهرمونات التي يطلتها الجسم خلال فترات الإجهاد لها تأثير سلبي على نمو العضلات. اتباع نظام غذائي متوازن وصحي هو مفتاح الحفاظ على لياقتك. بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في بناء العضلات، فإن تناول البروتين مهم بشكل خاص، حيث توصي الإرشادات الحالية بأن يستهلك الذكور والإناث البالغون 56 جراما من البروتين يوميا. قد يكون توقيت تناول البروتين مهما أيضا. إن استهلاك 20 جراما من البروتين الغذائي أثناء التمرين أو بعده مباشرة يساعد على تحفيز تخليق البروتين العضلي، وتقليل انهيار البروتين، وتجديد العضلات بشكل أكثر فعالية. يمكن لمدرّب اللياقة البدنية تقديم المشورة للأشخاص حول الشكل الصحيح لاستخدامه عند رفع الأثقال واستخدام معدات الجمنازيوم الأخرى. يقلل استخدام التقنية الصحيحة من خطر الإصابة ويزيد القدرة على بناء العضلات. قد يستفيد الأشخاص أيضا من بعض النصائح، حيث يجب عليهم القيام بالإحماء والتمدد لمدة 5 إلى 10 دقائق قبل ممارسة تمارين القوة أو الكارديو. ابدأ برفع الأوزان الخفيفة وقم بزيادة الوزن أو مستوى المقاومة تدريجيا، فخذ جميع التمارين باستخدام الشكل الصحيح، وتقنيات التنفس، والحركة المنظمة. توقع بعض الألم والتعب العضلي بعد ذلك، خاصة في المراحل المبكرة. يكن الإرهاق والتعب الشديد يشير إلى أن التدريبات مكثفة للغاية أو متكررة جدا أو طويلة. كما يجب عليك استشارة الطبيب قبل الشروع في أي نظام تمرين جديد إذا كانت لديهم ظروف صحية أساسية أو مخاوف بشأن الإصابة. خلاف ذلك، يمكن لمدرّبك الشخصي تقديم إرشادات السلامة.

البقاء نشطا أمر حيوي للصحة العامة، وهو أيضا أفضل طريقة لبناء وتضخيم العضلات الهيكلية. العضلات الهيكلية هي واحدة من ثلاثة أنواع رئيسية من العضلات، هذه العضلات التي تنقبض وتسبب الحركة للعظام. كما يمكن بناء وتضخيم العضلات من خلال أداء التمارين الصحيحة وتناول أطعمة معينة. يزداد حجم العضلات عندما تمارس التمارين الرياضية الشديدة، مثل رفع الأثقال، تتعرض ألياف العضلات لصدمة أو ما يسمى إصابة العضلات، عندما تصاب عضلاتك بهذه الطريقة، يتم تنشيط الخلايا الساتلية الموجودة خارج ألياف العضلات، ففي هذه العملية الخلوية يتم فيها دمج الألياف العضلية مع بعضها لتشكيل فروع جديدة من البروتين العضلي أو الليبيات العضلية، هذه الأخيرة تزداد سمكا وعددا لخلق نمو عضلي. يحدث تضخم العضلات عندما تتعرض ألياف العضلات للتلف أو الإصابة، ويقوم الجسم بإصلاح الألياف التالفة عن طريق دمجها، مما يزيد من كتلة العضلات وحجمها. كما تلعب بعض الهرمونات، بما في ذلك هرمون التستوستيرون وهرمون النمو البشري وعامل نمو الأنسولين، دورا مهما في نمو العضلات وإصلاحها. وتعمل هذه الهرمونات من خلال تحسين كيفية معالجة الجسم للبروتينات، تنشيط انهيار البروتين، تنشيط الخلايا الساتلية، وهي نوع من الخلايا الجذعية التي تلعب دورا في نمو العضلات، تحفيز هرمونات الابتنائية، التي تعزز نمو العضلات وتخليق البروتين، تعزيز نمو الأنسجة، ويمكن أن يساعد تدريب القوة والمقاومة الجسم على إطلاق هرمون النمو من الغدة النخامية، تحفيز إفراز التستوستيرون، تحسين حساسية العضلات لهرمون التستوستيرون يمكن أن تؤثر مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك الوراثة ومستويات هرمون الاستروجين والتستوستيرون في الجسم على مدى سرعة بناء وتضخيم العضلات. بغض النظر عن الجنس البيولوجي، تنمو العضلات بمعدلات مختلفة للأشخاص ذوي أنواع الجسم المختلفة. يمكن أن يكون لكل من الذكور والإناث أشكال الجسم التالية، ويتطلب كل منهما نهجا مختلفا لبناء العضلات، الميزومورف، يميل الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من الجسم إلى أن تكون لهم عضلات وبيوتون كتلة عضلية بشكل أسرع بكثير من الأشخاص الذين لديهم أنواع أخرى من الجسم. أما الكتومورف، لدى هذا النوع من الأجسام فرصة أقل لبناء كتلة العضلات ولكن يمكن أن تزيد من قوتها من خلال تدريب المقاومة، والاندومورف يميل إلى أن يكون متلنا بالدهون، يمكن للأشخاص الذين لديهم دهون في الجسم الداخلي بناء العضلات بشكل أكثر فعالية من خلال تدريب القوة. يشير عالم الرياضة الدكتور توني بوتاجي إلى عدة سمات أكثر وضوحا في الذكور وتدعم نمو العضلات بشكل أسرع، وتشمل هذه الكتلة العضلية الأكبر والتستوستيرون العالي، حيث يبني الناس العضلات بمعدلات مختلفة اعتمادا على أعمارهم وجنسهم وعلم الوراثة، ولكن نمو العضلات يزداد بشكل كبير إذا كان التمرين ثابتا، صحيحا، طويل الأمد. كما يحقق الأشخاص أيضا أفضل النتائج عندما يتبعون التمرين مع أخذ قسط كاف من الراحة. أفضل تدريب على بناء العضلات هو تدريب القوة، على الرغم من أن تمارين الكارديو بأنواعها يمكن أن توفر فوائد أيضا. يستغرق الأمر عدة أسابيع أو أشهر من النشاط والتمارين المنتسقة قبل أن تلاحظ التغييرات العضلية، وفقا لإرشادات النشاط البدني 2015-2020، يجب على البالغين المشاركة في تمارين تقوية العضلات التي تشمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية مرتين على الأقل أسبوعيا. تشير النتائج التي توصل إليها إلى أن تدريب المقاومة مع ثلاث مجموعات وزن كان بشكل عام أكثر فعالية من أداء مجموعة واحدة، ومع ذلك، فإن برنامج المقاومة ذو المجموعة الواحدة قد حقق فوائد أيضا. مع زيادة عمر الشخص، يزداد خطر الحركة المحدودة والمشاكل الهيكلية والعضلية الأخرى، مثل هشاشة العظام. ومع ذلك، يجب على كبار السن ممارسة الرياضة إذا استطاعوا. إذا كانوا غير قادرين على القيام بذلك،



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

من أجل اشارككم توجهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب101 نهج باستور-الجزائر.  
الهاتف الثابت:  
020.05.20.91 / 020.05.10.42  
الهاتف:  
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77  
البريد الإلكتروني:  
agence.regie@anep.com.dz  
agence.ora@anep.com.dz  
agence.annua@anep.com.dz  
agence.ouargla@anep.com.dz  
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION COMMUNICATION  
البريد الإلكتروني:  
agence.regie@anep.com.dz

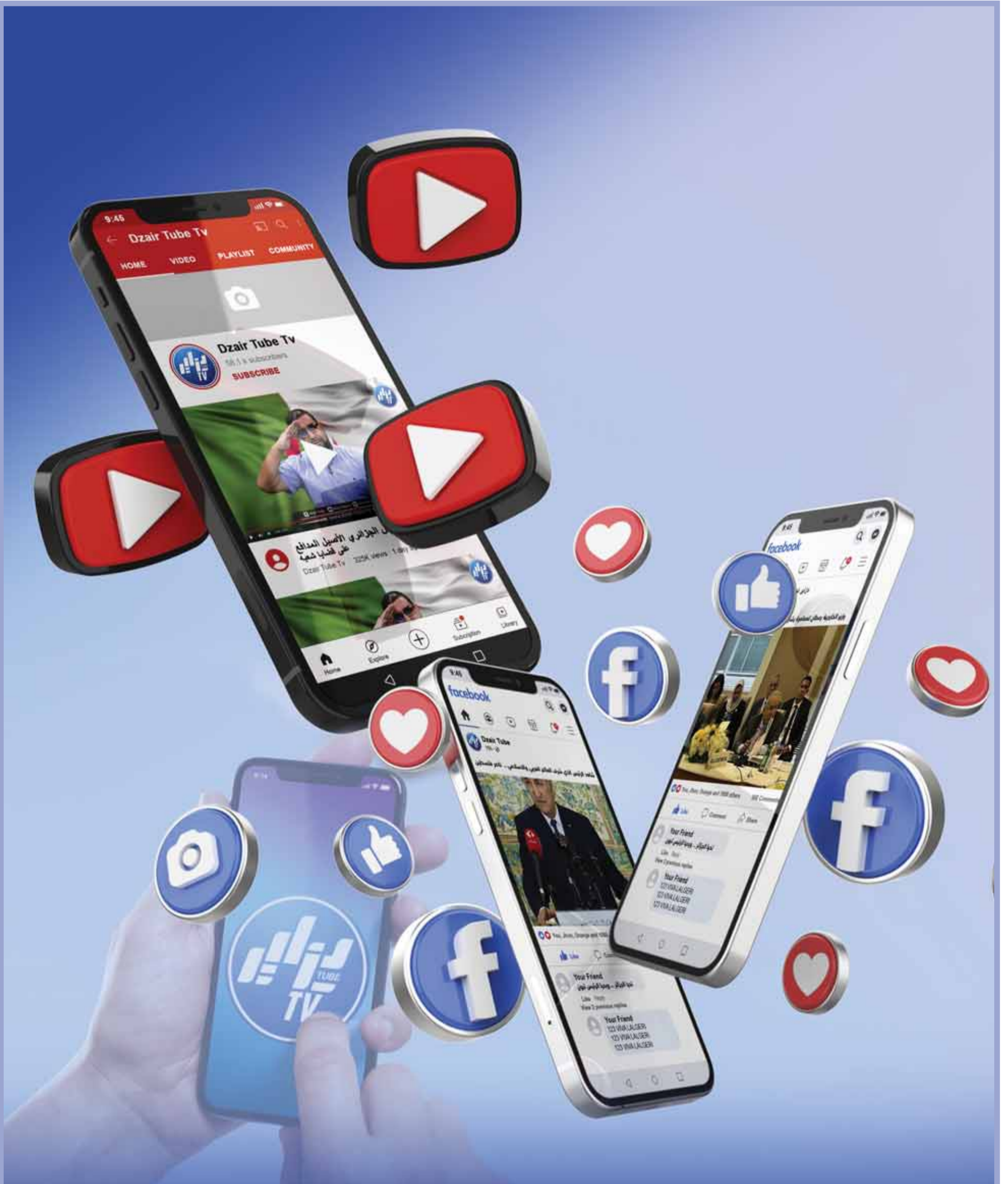
رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

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

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

يومية رياضية جزائرية





لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الإجماعف:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

