

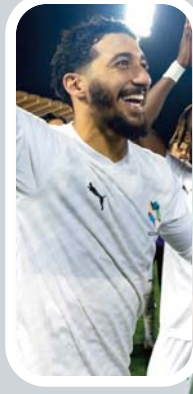
بن
زينة
هدافا مع "كاراباخ"
ويبلغ نهائي كأس
أذربيجان

قال إن هال سيتي الإنجليزي مهتم بضمه
بولبيو: "هدفي الاحتراف في أوروبا
وتحقيق حلم تقمص ألوان المنتخب"



ليون الفرنسي سيحصل
على 12 مليون يورو

نيوم يقرر
تفعيل بند
شراء عقد
بن رحمة
بشكل
نهائي



قائد "الخضر"
بصم على أرقام
استثنائية بالجملة
في لقاء الوحدة

محرز يدون
اسمه بأحرف
من ذهب
في تاريخ
الأهلي
السعودي

يومية رياضية جزائرية

الخميس 24 أبريل 2025 الموافق لـ 25 شوال 1446 هـ العدد: 1213 الثمن: 30 دج

خلال اجتماع مجلس الحكومة أمس

الخبير الكرا هية

لمحاربة
العنف وإنهاء
الموسم
بشكل هادئ

صادي يضع الكرة
في مرمى
رؤساء
الأندية
والحكام

الدعوة إلى نبذ
العنف وخطاب
الكراهية في
الإعلام الرياضي

رئيس نجم مقرة بن ناصر:
"على رؤساء
الأندية الارتقاء
بمستوى
خطاباتهم"



أسرة كرة القدم مطالبة بالتجند في المنعرج الحاسم من الموسم

المنتخب الوطني

■ الصحافة الفرنسية رشحتَه لإكمال الموسم أساسيا

بوعناني أمام فرصة ذهبية لاستعادة مكانته مع نيس

استعاد اللاعب الدولي الجزائري بدر بوعناني بريقه مع ناديه نيس الفرنسي، عقب مساهمته الكبيرة في الفوز الأخير أمام نادي أونجي يوم الأحد الماضي في الجولة 30 من "الليغ 1"، وذلك بفضل تمريرته الحاسمة الأولى له هذا الموسم، وهي الفرصة التي ستكون مواتية أمامه من أجل استعادة مكانته الأساسية في الفريق، تمهيدا للعودة مجددا إلى صفوف "الخضر" خلال التبرص المقرر شهر جوان المقبل. وأكدت تقارير صحفية فرنسية أمس أن صانع ألعاب "الخضر" أمام فرصة كبيرة من أجل إثبات إمكاناته وتأكيد ثقة مدربه فرانك هابس فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، وأبرز موقع "فرانس بلو" الفرنسي بأن بوعناني كان النقطة المضيئة في مباراة أونجي بتمريرته الحاسمة في الهدف الافتتاحي، خاصة في ظل المشاكل التي يعاني منها الفريق على مستوى الخط الأمامي، مضيفا بأن اللاعب الجزائري يعتبر الأمل بالنسبة لهجوم نيس وهو الذي بدأ يستعيد مكانته بشكل تدريجي، بعدما خاض أول لقاء كأساسي له منذ 3 أشهر كاملة، كما أبرز الموقع نفسه، بأن المدرب فرانك هابس لم يندم على خياره، في ظل المستويات الكبيرة التي أظهرها نجم المنتخب الوطني الشاب.

نجم "الخضر" أمام منمرج حاسم

وشدّت المصادر ذاتها على ضرورة تعامل بوعناني مع الفرصة الحالية بكثير من النضج الكروي سواء داخل الملعب وخارجه، مشيرة أن اللاعب قد استعاد عافيته وبإمكانه أن يثبت أحقيته بالمشاركة ضمن التشكيلة الأساسية في الجولات الستة المتبقية من "الليغ 1" والبدء بمواجهة باريس سان جيرمان يوم غد الجمعة في الجولة الـ 31، على أمل المساهمة في قيادة الفريق لضمان مشاركة أوروبية الموسم المقبل. كما توهت بأن تألق اللاعب البالغ من العمر 20 سنة فيما تبقى من الموسم الجاري، سيجعل منه أحد أعمدة الفريق التي يراهن عليها المدرب فرانك هابس خلال الموسم القادم، لا سيما في ظل اقتراب الثنائي إيفان غيساند، ومحمد علي تشو من الرحيل خلال فترة التحويّلات الصيفية المقبلة.

سيكون أمام فرصة سانحة للعودة إلى المنتخب

وستكون الفرصة مواتية أمام الدولي الجزائري، لضرب عصوفرين بحجر واحد من خلال استعادة مكانته في نيس من جهة، وكذا لفت أنظار الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش من جهة أخرى، وذلك قبل التبرص المقرر شهر جوان والذي ستخلفه مواجهتين وديتين أمام رواندا والسويد، مع العلم أن بدر الدين بوعناني قد غاب عن آخر ترقيصين لـ "محاربي الصحراء" خلال نوفمبر ومارس الماضيين، وذلك بسبب ابتعاده عن المنافسة مع نيس.

عبد المجيد

النادي السعودي قرر تفعيل بند شراء عقده نهائيا

بن رحمة باق في نيوم وليون سيحصل على 12 مليون يورو



يتجه الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، لمواصلة مغامرته مع نادي نيوم السعودي الموسم المقبل، من خلال تفعيل بند شراء عقده من ناديه الأصلي أولمبيك ليون الفرنسي، وذلك بعد أن ضمن فريقه السعودي، الصعود إلى دوري "روشن" للمحترفين، محققا خطوة تاريخية في مشواره. وكشفت تقرير لصحفية "الليبيك" الفرنسية أمس، أن نجم "الخضر" لن يعود مجددا إلى فريقه أولمبيك ليون الموسم المقبل، بعدما قرر البقاء مع ناديه نيوم الناشط في دوري "يلو" (الدرجة الثانية السعودي)، حيث تستعد إدارة النادي لتفعيل بند شراء

عقده بصفة نهائية، بعدما انتقل إليه في جانفي معاراً من "لوال" لسنة شهر، وتأتي هذه المستجدات بعدما حقق نادي نيوم الصعود إلى دوري الأضواء أول أمس الثلاثاء، عقب الفوز على العربي بثلاثية نظيفة. وأضاف المصدر ذاته، بأن إدارة ليون لا تمنع في تسريح اللاعب الجزائري وبيع عقده الذي ينتهي صيف 2027 بصفة نهائية لتظيرتها في نيوم، خاصة وأن الجانب المادي للصفقة سيكون مغريا جدا، إذ سيدفع النادي السعودي ما قيمته 12 مليون يورو بالإضافة إلى 3 ملايين كمكافآت، للاحتفاظ بخدمات بن رحمة المتمحس للبقاء في المملكة، خاصة وأن ناديه يطمح لتكوين فريق تنافسي الموسم المقبل برصد 300 يورو لـ الميركاتو من أجل عقد صفقات مدوية ومجابهة كبار الدوري. يذكر أن رحمة ساهم بشكل فعال في تحقيق نادي نيوم الصعود التاريخي إلى دوري "روشن"، بتسجيل 4 أهداف وتقديم 6 تمريرات حاسمة في 11 مباراة خاضها منذ انضمامه إليه الشتاء الماضي، وهو ما حفز كثيرا إدارة الفريق للاحتفاظ به. وسيكون صاحب 29 عاما مطالبا بمواصلة التألق مع ناديه للبقاء دائما في حسابات الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، في ظل التحديات التي تنتظر "الخضر"، أبرزها تصفيات كأس العالم 2026 وكأس إفريقيا للأمم 2025، حيث أن صعود نيوم إلى دوري الأضواء في صالح لاعب "الخضر" من أجل اللعب في المستوى العالي.

عبد المجيد

قال إن هال سيتي الإنجليزي مهتم بضمه

بولبينة: "هدفي الاحتراف في أوروبا وتحقيق حلم تقمص ألوان المنتخب"

عبر اللاعب الجزائري عادل بولبينة، عن طموحه في مواصلة التألق وتقديم الأفضل مع ناديه أتلتيك بارادو، من أجل إعطاء ملامح جديدة لمستقبله من خلال الاحتراف في أوروبا بداية من الموسم المقبل، مؤكدا بأنه يمتلك عدة عروض من أندية ناشطة في القارة العجوز، واضعا هدف الانضمام إلى المنتخب الجزائري الأبرز في مشواره. ويواصل نجم "الباك" صناعة الحدث في وسائل الإعلام والمنصات الرقمية، التي تتحدث عن اقترابه من مغادرة "الأكاديمية" والاحتراف في أحد الفرق الأوروبية التي تسعى لضمه خلال فترة التحويّلات الصيفية المقبلة، وهو ما أشار إليه عادل بولبينة في حوار مع موقع "أفريكا فوت يوناييتد"، ورد في سؤال حول العروض التي وصلتته، "سأخصص وقتا لدراستها مع النادي في نهاية الموسم، أما في الوقت الحالي فأنا أركز بشكل كامل على المباريات المتبقية من البطولة، دراسة المقترحات على عاتق مسؤولي نادي بارادو، أنا أفق فيهم"، متحدثا عن طموحاته الشخصية في المستقبل القريب، مانحا الأولوية للاحتراف في أوروبا قائلا: "طموحي هو الانضمام إلى أحد الأندية الأوروبية الكبيرة وتمثيل بلدي بكل فخر على المستوى الدولي". وأكد صاحب 21 عاما، بأن هال سيتي الإنجليزي من بين المهتمين بخدماته، من خلال وضعه تحت المراقبة، وقال في هذا الشأن: "نعم، أستطيع أنؤكد ذلك، كان هناك العديد من الكشافيين حاضرين في مبارياتنا هذا الموسم، إنه شيء اعتدت عليه وأراه كمصدر إضافي للتعزيز، من ناحيتي، أنا أقدم أفضل ما لدي في كل مباراة من أجل تحقيق أهدافي". وحول المنتخب الوطني ورغبته في تقمص ألوان "الخضر"، قال ابن مدينة جيجل: "ارتداء قميص المنتخب الوطني هو حلم كل لاعب، أنا أعمل بجهد للحصول على دعوة بيتكوفيتش، أعرف إمكانياتي وسأبذل كل جهودي لتحقيق هذا الهدف"، وختم: "أشعر أنني بحالة رائعة حقا، لقد سجلت الكثير من الأهداف مقارنة بالموسم الماضي وهذا يمنحني الثقة". ودون شك، سيكون "الميركاتو" الصيفي حافلا بالنسبة لعادل بولبينة، الذي يعتبر المطلوب رقم 1 لدى الكثير من الفرق سواء في أوروبا أو في الدوريات العربية وتحديدًا الخليج، وذلك بفضل المستويات الرائعة التي يقدمها هذا الموسم مع "الباك" بتسجيل 15 هدفا وتقديم أربع تمريرات حاسمة.

عبد المجيد

قائد "الخضر" بصم على أرقام استثنائية بالجملة في لقاء الوحدة محرز يدوّن اسمه بأحرف من ذهب في تاريخ الأهلي السعودي

بصم قائد المنتخب الوطني الجزائري، رياض محرز على أرقام استثنائية بالجملة مع ناديه الأهلي السعودي، عقب مساهمته الكبيرة في الفوز أمام الوحدة مساء أول أمس، لحساب الجولة 29 من دوري "روشن" السعودي. وقدم نجم "الخضر" أداء مميزا كالعادة إذ صنع الهدف الثاني لزميله وينديرسون غاليانو، قبل أن يسجل هدفا عالميا بطريقة مقصية، ليرفع رصيده إلى 33 مساهمة تهديفية منها 15 هدفا في مختلف البطولات هذا الموسم. ودوّن الدولي الجزائري اسمه بأحرف من ذهب في تاريخ ناديه الأهلي، حيث أصبح أول لاعب يصنع أكثر من 10 أهداف في موسمين متتاليين مع الأهلي عبر تاريخ دوري المحترفين السعودي. إذ قدم محرز خلال الموسم الماضي 14 تمريرة حاسمة، فيما وصلت تمريراته الحاسمة إلى الرقم 10 هذا الموسم. كذلك وصل اللاعب السابق لنادي مانشستر سيتي الإنجليزي إلى صناعة 24 هدفا مع الأهلي في دوري "روشن"، وهو رقم لم يصل إليه أي لاعب آخر منذ انضمام قائد "الخضر" إلى ناديه الحالي في الميركاتو الصيفي 2023. كما عزز قائد المنتخب الوطني، من مكانته كأكثر لاعب أفريقي إسهما بالأهداف في تاريخ الأهلي السعودي، متفوقا على مهاجم الرأس الأخضر السابق دجانيني تافاريس، الذي يملك 40 إسهما تهديفيا مع "الراقي". ومنذ انضمامه للأهلي قادما من مانشستر سيتي، شارك محرز في 72 لقاء عبر كل المسابقات، محرزا 27 هدفا ومانحا 32 تمريرة حاسمة، ليكون قد أسهم في 59 هدفا، استنادا لبيانات موقع "ترانسفير ماركيت". كما أصبح في رصيده محرز 33 إسهما تهديفيا هذا الموسم عبر كل المسابقات (أحرز 15 هدفا وقدم 18 تمريرة حاسمة)، ويعتبر أكثر جناح في دوري روشن إسهما بالأهداف، بالتساوي مع سالم الدوسري قائد الهلال، الذي سجل 16 هدفا وقدم 17 تمريرة حاسمة.

عبد المجيد



الهريفي: تركيبة الاتحاد جعلت حسام عوار يتألق أكثر

اعتبر فهد الهريفي أسطورة نادي النصر السعودي الأسبق، أن منظومة فريق الاتحاد وطريقة اللعب التي ينتهجها بمثابة عامل قوي في تألق الدولي الجزائري، حسام عوار،

مؤكد أن الأخير نجح في استغلال ثبات الأداء الجماعي والقوة الهجومية لفريقه بالتسجيل وصناعة الأهداف رغم الانتقادات التي تطاله في كل مرة. وقال الهريفي في تصريحات عبر برنامج

"رياضة سكوب": "من وجهة نظري أن

البركة في تركيبة الاتحاد التي جعلت حسام عوار

يتألق أكثر، التحولات التي قام بها الاتحاد بتواجد الرباعي

الأمامي إلى جانب المهاجم كريم بن زيمة الذي يشغل عدة

مناصب ويلعب بحرية فوق الملعب وتأخره أحيانا يسمح لعوار

بالاندفاع نحو الأمام"، قبل أن يضيف: «العب السريع بين الأربع

الأماميين في الاتحاد، خلق فرصة ومساحة كبيرة أمام عوار

وسمحت له بالتسجيل وصناعة الأهداف، القوة والثبات لفريق

الاتحاد واستغلال تراجع أداء بعض الفرق المنافسة جعلت عوار

كثيرا يستغل كامل الظروف بدءا من طريقة لعب فريقه" وتابع في

السياق ذاته: «صراحة كل هذه العوامل أعطت نجاح كبير لحسام

عوار. وتمكن حسام عوار من تسجيل هدفه رقم 11 في الدوري

السعودي هذا الموسم في المقابلة التي جمعت الاتحاد أمام الاتفاق،

مؤكد أهمية الكبرى في تشكيلة المدرب الفرنسي لوران بلان

وقيمته داخل الاتحاد. يذكر بأن عوار، لعب 29 مباراة هذا

الموسم مع الاتحاد بين البطولة ومسابقة الكأس بواقع 2342

دقيقة لعب، ساهم خلالها في 15 هدفا ما بين تسجيل

وصناعة.

وسيم

توبة يواصل الغياب عن "ميشيلين" للمباراة الثالثة تواليا

واصل الدولي الجزائري، أحمد توبة، الغياب عن تشكيلة ناديه ميشيلين، للمرة الثالثة على التوالي، وهذه المرة بمناسبة مباراة فيسترلو ضمن الجولة 35 من الدوري البلجيكي، التي جرت أول أمس. وغاب توبة عن الواجهة التي سقط فيها فريقه ميشيلين فوق أرضية ميدانه أمام الضيف فيسترلو للمباراة الثالثة على التوالي بسبب عدم تعافيه من الإصابة التي تعرض خلال مباراة ديندير، حيث، يعود آخر ظهور لأحمد توبة بتاريخ 04 أبريل الحالي وكان ذلك أمام ديندير، قبل أن يضيع مباراتي لوفين وروايل شارلوروا بالإضافة إلى المقابلة الماضية لفريقه ضد فيسترلو. فيما عرفت مقابلة ميشيلين وفيسرلو، مشاركة الأهداف التاريخي للمنتخب الجزائري، اسلام سليمان، من جانب فيسترلو، حيث، دخل كبديل ولعب لمدة 30 دقيقة حصل خلالها على تنقيط 6.5 من 10 وفقا لموقع هوسكورد العالمي. ويعتبر أحمد توبة، أحد أبرز اللاعبين في تشكيلة ميشيلين، بفضل مردوده الثابت في دفاع النادي البلجيكي، حيث، شارك في 27 مباراة بواقع 2324 دقيقة لعب، سجل خلالها هدفين دون أن يقدم أي تمريرة حاسمة. جدير بالذكر، يلعب أحمد توبة مع نادي ميشيلين البلجيكي على شكل إعارة قادما من اسطنبول باشاك شهير، فيما تبلغ قيمته السوقية حاليا 2.20 مليون أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت" المختص في الأرقام والإحصائيات والانتقالات.

وسيم

غيتون يتألق مجددا ويسطر اسمه في التشكيلة المثالية "لليغ 2" للأسبوع الثاني تواليا



واصل الدولي الجزائري، كيفين غيتون، تقديم عروضه المميزة في الدوري الفرنسي الدرجة الثانية، حيث، تم اختياره للمرة الثانية على التوالي ضمن التشكيلة المثالية لهذا الأسبوع. وأعلن الموقع الرسمي لرابطة الدوري الفرنسي للدرجة الثانية عن التشكيلة المثالية للجولة 31 من منافسات دوري "الليغ 2" والتي شهدت تواجد الجزائري، كيفين غيتون، الظهير الأيمن لنادي ميتز. وجاء هذا التكريم بعد الأداء الرائع الذي قدمه مع فريقه ميتز في مواجهة ريد ستار التي انتهت بالتعادل بالتعادل الإيجابي بهدفين لمثلهما، وكان غيتون أول من سجل أهداف ميتز في المقابلة عند الدقيقة الثامنة، ليؤكد مجددا مكانته كأحد اللاعبين البارزين في تشكيلة ميتز وفي البطولة الفرنسية. يجدر الذكر، أن كيفين غيتون، شارك في 13 مباراة مع ميتز هذا الموسم بجميع المسابقات، سجل خلالها هدفين دون أن يقدم أي تمريرة حاسمة، ويظل اللاعب مرتبطا بعقد مع ميتز حتى 30 جوان 2026، وتبلغ قيمته حاليا 1.50 مليون أورو حسب موقع ترانسفير ماركيت المختص في الأرقام والإحصائيات والانتقالات.

بن زية هدافا مع "كاراباخ" ويبلغ نهائي كأس أذربيجان

واصل الدولي الجزائري، ياسين بن زية، تألقه مع ناديه كاراباخ أعدام، بعدما ساهم في قيادته إلى بلوغ نهائي كأس أذربيجان بعد الفوز على منافسه أراز بثلثية نظيفة، في المباراة التي جمعتهم، أمس الأربعاء، في نصف نهائي المسابقة. المقابلة عرفت مشاركة بن زية أساسيا ولعب لمدة، وخطف "محارب الصحراء"، أنظار الجميع بافتتاح باب التسجيل لفريقه عند الدقيقة 65 بعدما استلم الكرة وسددها مباشرة لتضرب في أحد اللاعبين وتغالط حارس أراز الذي لم يتمكن من صدها، قبل أن يقوم مدربه في الدقيقة 78 باستبداله بزميله أندراي. وبهذا الهدف، رفع بن زية رصيده إلى هدفين وتمريرة حاسمة واحدة فقط في مسابقة كأس أذربيجان. ويأمل ياسين بن زية في أن يتزوج بالثنائية هذا الموسم رفقة كاراباخ أعدام باعتبار أنه ضمن التتويج بالبطولة الأذربيجانية، حيث، يحتل كاراباخ حاليا المركز الأول برصيد 79 متبعا بضارب 15 نقطة عن الوصيف زيرا.

وسيم

براهيمي يضيع ركلة جزاء ويقصى من كأس قطر

ودع الجناح الجزائري، ياسين براهمي، منافسة كأس قطر بعد خسارة فريقه الغرافة أمام الريان بالركلات الترجيحية (4-3) بعد انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بدون أهداف في اللقاء الذي جمعتهما أمس. الريان أجبر زملاء الأسمراتي ع، ياسين براهمي، إلى الذهاب لركلات الترجيح بعد التعادل السلبي في الـ 120 دقيقة. ولم يسعف الحظ ياسين براهمي في الركلات الترجيحية، حيث، ضيع ركلة جزاء الخامسة والأخيرة ليغادر مع الغرافة المسابقة ويضيع على نفسه فرصة انقاذ موسمه.

وسيم

بن دبكة يحرز هدفه التاسع في الدوري السعودي

عاد متوسط الميدان الجزائري، سفيان بن دبكة، لهواية هز الشباك، خلال المباراة التي تعادل فيها فريقه الفتح، أمس الأربعاء، بميدان الرياض بهدفين لمثلهما، وذلك ضمن منافسات الجولة التاسعة والعشرين من دوري روشن السعودي. وتمكن سفيان بن دبكة الذي شارك لمدة 90 قبل أن يستبدله مدربه، من إدراك التعادل في الدقيقة 53 برأسية محكمة لم يتمكن حارس الرياض من صدها. ووفقا لإحصائيات موقع سوفاسكور، نال لاعب نصر حسين داي السابق على أعلى تقييم مناصفة مع مع فايز سليمان، حيث، منحه الموقع السالف ذكره تنقيط 8.1 من 10. ووصل سفيان بن دبكة إلى هدفه رقم 9 ضمن منافسات الدوري السعودي لهذا الموسم.

وسيم



عبدلي يعود إلى التدريبات الجماعية لأونجي والملاي يغيب!

عاد الدولي الجزائري، حيماد عبدلي، أمس الأربعاء، إلى التدريبات الجماعية لنادي أونجي الفرنسي تحسبا لمواجهة ليل في مسابقة "الليغ 1". وذكر موقع "ويست فرانس" في تقرير له أمس، أن متوسط الميدان الجزائري عاد إلى التدريبات الجماعية لفريقه أونجي، بعد أن اكتفى فقط بالركض في الحصة التدريبية التي جرت أول أمس الثلاثاء. في المقابل وحسب المصدر نفسه، شهدت الحصة التدريبية لنادي أنجي غياب المهاجم فريد الملاي الذي كان



حاضرا في الحصة التدريبية ليوم الثلاثاء، دون معرفة السبب. وسيكون لاعب "الخضر" تحت أنظار فريق ليل الذي سينزل ضيفا ثقيل على ملعب ريموند كوبا لمواجهة أونجي، يوم الأحد المقبل ضمن الأسبوع 31 من عمر "الليغ 1". ويقدم عبدلي مستويات رائعة رفقة أونجي هذا الموسم، حيث، شارك في 32 مباراة مع أونجي بجميع المسابقات، سجلا 6 أهداف ومقدا تمريرة حاسمة واحدة بواقع 2727 دقيقة لعب، في حين تبلغ قيمته السوقية 7 مليون أورو حسب موقع ترانسفير ماركيت المختص في الأرقام والإحصائيات والانتقالات.

وسيم

البطولة المحلية

الأمين العام لـ "الفاف":

"غربال من أحسن الحكام في الجزائر ونحن ندعمه"

تحدث الأمين العام للاتحاد الجزائري لكرة القدم، نذير بوزناد، عن قضية الحكم الدولي مصطفى غربال. وقال بوزناد، على هامش اجتماع رئيس "الفاف" مع رؤساء الأندية، بخصوص حالة الحكم غربال، وكما تطرق لها رئيس لجنة التحكيم خلال الاجتماع، فهو يعد من بين أحسن الحكام في الجزائر". وأضاف الأمين العام لـ "الفاف": «أخطأ غربال أو لم يخطئ، وأنا لست مختصا في التحكيم، فستطبق عليه نفس الإجراءات التي تطبق وفقا للقانون الداخلي الذي يخضع له الحكام الفيدراليين والدوليين». وشدد بوزناد على ضرورة عدم الانسياق وراء الشعبية وتحطيم الأمور الجيدة، حيث قال في هذا السياق، «كفاعلين ومسؤولين في كرة القدم يجب أن ندعم الأحسن، كما علينا تجنب الانسياق وراء الأمور الشعبية، حتى لا نطمح الأمور الجيدة...».

سفيان ع.

لمحاربة العنف وإنهاء الموسم بشكل هادئ ■

صادي يضع الكرة في مرمى رؤساء الأندية والحكام

وضع رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي الكرة في مرمى رؤساء الأندية المحترفة، وحكام النخبة من أجل التصدي لظاهرة العنف وإنهاء الموسم الكروي الجاري بشكل هادئ، وذلك عقب الأحداث التي شهدتها الجولة الـ 23 من الرابطة المحترفة الأولى. وعمل الرئيس صادي، على وضع النقاط على الحروف خلال اجتماعه برؤساء الفرق مساء أول أمس، بمقر "الفاف" بدالي براهيم، وذلك عقب أعمال العنف التي شهدتها مباريات الجولة الماضية، وأبرزها ما تعرض له أنصار نادي مولودية الجزائر خلال عودتهم من سفريّة الفريق إلى بسكرة، فضلا عن الأحداث التي شهدتها مباراة أنتليكتك بارادو واتحاد خنشلة، وما تبعها من بيانات للتدديد والاتهامات المتبادلة، وهو الأمر ذاته بالنسبة للقاء شبيبة الساورة ونجم مقرة. ودعا صادي الجميع إلى ضرورة التكتاف من أجل التصدي لظاهرة العنف التي استفحلت بشكل خطير جدا، وذلك قبل الجولات الأخيرة من البطولة المحترفة الأولى، مشددا على ضرورة تفادي البيانات الاحتجاجية عبر صفحات الأندية المحترفة، بسبب الأخطاء التحكيمية، داعيا إياهم إلى سلوك القنوات الرسمية وتقديم شكاوى للجنة التحكيم التي يرأسها مهدي عبيد شارف، مشيرا إلى تلك البيانات أضحت خطرا حقيقيا في ظل تأجيج غضب المناصرين. وكان الرجل الأول في مبنى دالي براهيم قد عقد يوم الإثنين اجتماعا ممثلا مع حكام النخبة، وذلك بسبب الأخطاء التحكيمية التي شهدتها مباريات الجولة الـ 23، ورغم تجديد دعمه لأصحاب "البذلة السوداء" ضد الانتقادات المبالغ فيها والضغط الشديد عليهم مع اقتراب الموسم الكروي الجاري من نهايته، إلا أن شدد على ضرورة تفادي الأخطاء التحكيمية وتقديم مستويات تليق بحكام النخبة، وذلك من أجل نهاية موسم هادئ وتفاذي ما من شأنه أن يزيد الأوضاع تأجيجا بين الانصار، خاصة في ظل التنافس الشديد على المراكز الأولى من جهة والصراع على البقاء على وجه أخرى.

"الفاف" دعت لمحاربة خطاب الكراهية

من جانب آخر، دعا رئيس "الفاف" وليد صادي، مسؤولي الأندية إلى نبذ خطابات الكراهية، واحترام القوانين، للمساهمة في الحد من ظاهرة العنف التي استفحلت بشكل خطير في الملاعب الرياضية ومحيطها. وأفاد الموقع الرسمي للاتحاد الجزائري لكرة القدم "فاف"، أن رئيس الهيئة الكروية الوطنية قد دعا مسؤولي الأندية إلى التحلي بروح المسؤولية، ونبذ خطابات الكراهية، وضمان السير الحسن للمباريات، في إطار يطبعه التنافس الشريف وجو يسوده الهدوء واحترام القوانين. وأوضحت الفاف في بيانها أن لقاء رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم مع رؤساء أندية الرابطة المحترفة، اندرج في إطار التنسيق والتشاور، وحضره أيضا ممثلو عن السلطات العمومية والمصالح الأمنية، بصفتهم شركاء أساسيين في تنظيم البطولات على المستوى الوطني. وتمحورت أشغال هذا الاجتماع، الذي اتسم النقاش فيه بالصراحة بين مختلف الفاعلين في كرة القدم الوطنية، أساسا حول تقييم الوضع العام لكرة القدم المحترفة، وكذلك حول كيفية تسيير نهاية هذا الموسم، الذي يشهد ضغطا متزايدا تفرضه أهمية الأهداف الرياضية. وبدورهم، كما

أضاف البيان، تعهد الفاعلون في كرة القدم الوطنية بانتهاج سلوك مسؤول، من أجل إنهاء الموسم في أفضل الظروف الممكنة.

سفيان ع.

رئيس نجم مقرة بن ناصر:

"على رؤساء الأندية الارتقاء بمستوى خطاباتهم"

دعا رئيس فريق نجم مقرة، عز الدين بن ناصر، رؤساء أندية كرة القدم، لارتقاء بمستوى خطاباتهم، مؤكدا بأن كرة القدم مجرد لعبة. وصرح بن ناصر، في هذا الخصوص، لموقع "الفاف"، «كرة القدم مجرد لعبة، ونتمنى أن يرتقي رئيس كل فريق بمستوى خطاباته». كما أضاف، «على كل من لديه احتياج التوجه به للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، خاصة وأن رئيس "الفاف" وأمينه العام، فتحا المنبر لمثل هذه الأمور». وجاءت هذه التصريحات من رئيس فريق نجم مقرة، عقب مشاركته في الاجتماع الذي عقده رئيس "الفاف"، وليد صادي، مع رؤساء الأندية المحترفة، لضمان السير الحسن ببقية مشوار الموسم الجاري من البطولة.

سفيان ع.

رئيس شبيبة الساورة بلخضر:

"نتمنى أن يتحلى الحكام بالنزاهة في المباريات المتبقية من البطولة"

تحدث رئيس شبيبة الساورة، مراد بلخضر، عن اجتماعهم الأخير برئيس "الفاف" وليد صادي، مبديا أملا في تحلي الحكام بالنزاهة في باقي مشوار بطولة الموسم الجاري.

وصرح مراد بلخضر، في هذا

الخصوص، «رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، اجتمع بالحكام، ونتمنى أن يتم اتخاذ قرارات، لتسود الروح الرياضية». كما أضاف، «نأمل في أن يكون الحكام واعون بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم، في إدارة المباريات المتبقية من البطولة بكل نزاهة». يذكر أن رئيس "الفاف"، وليد صادي، اجتمع أول أمس بكل من سلك التحكيم، ورؤساء الأندية المحترفة، لمناقشة تحديات نهاية الموسم الجاري.

سفيان ع.

الجولة الـ 24 من الرابطة المحترفة الأولى

صراع محتدم على البقاء وسطيف يطمح للاقترب من "البوديووم"

سيكون الموعد اليوم الخميس مع افتتاح الجولة الـ 24 من الرابطة المحترفة الأولى، أين سيواجه نادي وفاق سطيف أنتليكتك بارادو، على أن تتواصل الجمعة بلعب مقابلتي مولودية وهران أمام أولمبيك أقبو، وأولمبي الشلف يلاقي اتحاد بسكرة. ينتظر فريق وفاق سطيف (المركز الرابع بـ 34 نقطة)، والذي حقق فوزا صعبا على أرضه أمام مولودية وهران (1-0)، لقاء مثيرا أمام نادي بارادو (المركز السابع بـ 31 نقطة). والأكيد أن أبناء الأكاديمية (بارادو)، الذين انتزعوا تعادلا ثمينًا (2-2) يوم الجمعة الفارط بخنشلة في الوقت بدل الضائع بفضل تألق حارس عرينهم فراجي، سيسعون إلى العودة إلى سكة الانتصارات وإنهاء سلسلة من النتائج السلبية (تعادلين وهزيمة واحدة). وإذا كان الوفاق السطايفي حريص على توظيف كل أوقاته المتاحة من أجل حصد النقاط الثلاث للاقترب أكثر من منصة التتويج، فإن نادي بارادو يسعى إلى استعادة الثقة التي تمكنه من إنهاء الموسم بثقة وأمان. وفي لقاءات الجمعة، فريق أولمبي الشلف، الذي مر بفترة صعبة في الجولات الأربعة الأخيرة (ثلاث هزائم وتعادل واحد)، فسيكون أمام فرصة سانحة لاستعادة توازنه أمام جمهوره، عند استقباله صاحب أسفل الترتيب، اتحاد بسكرة (المركز السادس عشر بـ 19 نقطة) والذي بات مهددا أكثر بشبح السقوط. من جانبه، يستضيف مولودية وهران (المركز 13 بـ 24 نقطة) نظيره أولمبي أقبو (المركز 11 بـ 24 نقطة)، على ملعب أحمد زبانة، في لقاء سيكون إلزاما على "الحمراوة" تحقيق الفوز والخروج ببعض الشيء من المناطق المهددة بالسقوط، فيما يسعى أولمبي أقبو تأكيد استفاقته، بعد الفوز المحقق على المتصدر نادي مولودية العاصمة، والتقدم أكثر في سلم ترتيب البطولة الوطنية. وتجدر الإشارة في الأخير إلى أن برنامج هذه الجولة الـ 24 سيكون متقوسا من مباراة شباب قسنطينة أمام اتحاد خنشلة التي أجلت إلى موعد لاحق، بسبب ارتباط الفريق القسنطيني بمباراة نصف نهائي (إياب) من كأس الكنفدرالية الإفريقية المقررة ليوم الأحد المقبل أمام نادي بركان، بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة على الساعة الخامسة مساء (17:00 س.). وسيكون برنامج يومي الخميس والجمعة على النحو التالي:

أنتليكتك بارادو - وفاق سطيف (18:00)

الجمعة:

مولودية وهران - أولمبيك أقبو (18:00)

أولمبي شلف - اتحاد بسكرة (16:00)

سفيان ع.

شبيبة القبائل

غايبا مرباح يندمج التدريبات الجماعية لأول مرة هذا الموسم

اندماج حارس مرمى شبيبة القبائل، غايا مرباح في التدريبات الجماعية ليوم أمس لأول مرة خلال الموسم الكروي الجاري، وذلك بعد غيابه عن الملاعب لـ 217 يوما بسبب معاناته من إصابة. وأوردت إدارة شبيبة القبائل في موقعها على شبكة التواصل الاجتماعي قائلة: "غايا مرباح عاد حارس مرمى فريقنا ليتسم مرة أخرى ويعود إلى الملعب"، مشيرة أن حارس "الكناري" دخل في المرحلة الأخيرة من التحضيرات قبل حصوله على الضوء الأخضر للعودة إلى المنافسة مجددا قبل نهاية الموسم. وكان مرباح قد تعرض لإصابة خلال مباراة ودية شارك فيها، يوم 18 سبتمبر 2024 أمام اتحاد بسكرة بملعب حسين آيت أحمد بتييزي وزو، ما دفع الحكم إلى توقيف المباراة بسبب هذه الإصابة.

ويوما بعد هذه الحادثة، خضع الحارس السابق لشباب بلوزداد لعملية جراحية، بالمستشفى الجامعي بتييزي وزو، قبل أن ينقل إلى المركز الطبي "اسبيطار" بقطر من أجل متابعة عملية إعادة تأهيل طويلة المدى. ويطمح غايا مرباح، إلى العودة إلى المنافسة الرسمية خلال الجولات المتبقية من الرابطة المحترفة الأولى، وهو الأمر الذي سيكون في صالح المدرب الألماني جوزيف زينباور، خاصة في ظل حاجته الماسة لخبرته فيما تبقى من الموسم الجاري، على اعتبار أن الشبيبة تقاتل بقوة من أجل ضمان إحدى المراكز الأولى المؤهلة لمشاركة إفريقية خلال الموسم القادم. ويحتل شبيبة القبائل المرتبة الثالثة في جدول الترتيب العام برصيد 40 نقطة بفارق 3 نقاط عن الوصيف شباب بلوزداد الذي سيلتقي به يوم السبت المقبل على ملعب حسين آيت أحمد بتييزي وزو في مواجهة ستكون مصيرية بنسبة كبيرة للإبقاء على حظوظه قائمة في المنافسة على اللقب، وكذا إنهاء الموسم ضمن المركز الثاني على الأقل للمشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية.

سفيان ع.



الحكومة تشدد على نبد العنف وخطاب الكراهية في الإعلام الرياضي

شددت الحكومة على ضرورة نبد العنف وخطاب الكراهية في الإعلام الرياضي وذلك للتصدي لظاهرة العنف في الملاعب التي استفحلت بشكل كبير في الآونة الأخيرة وبالأخص في مباريات الرابطة المحترفة الأولى. وستمع أعضاء الحكومة إلى عرض حول الجهود المبذولة لمحاربة ظاهرة العنف التي شهدتها بعض الملاعب مؤخرا. أفادت الوزارة الأولى، في بيان، لها استمعت الحكومة إلى عرض حول الجهود المبذولة لمحاربة ظاهرة العنف التي شهدتها بعض الملاعب مؤخرا، وخاصة من خلال التشديد على دعوة كل الأطراف المعنية إلى التحلي بروح المسؤولية، ونبد خطاب الكراهية في الإعلام الرياضي، والعمل على أن تعكس المنافسات بين الفرق الرياضية القيم والأخلاقيات الرياضية العالية وتشكل مظهرا حضاريا للتنافس النظيف والشريف، بعيدا عن التعصب الرياضي". وجدير أن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عقدت لاجتماعات طارئة مع رؤساء الأندية المحترفة من جهة وحكام النخبة من جهة أخرى، وذلك لإيجاد السبل الناجعة للحد منها.

مهدي



البطولة الإفريقية للأندية لكرة الطائرة

كاستل ثنية العابد يفوز على الحرس الجمهوري الكونغولي

فاز نادي كاستل ثنية العابد، أحد ممثلي الجزائر في البطولة الإفريقية للأندية-2025 (رجال)، على الحرس الجمهوري (جمهورية الكونغو الديمقراطية)، بثلاثة أشواط لواحد (25-13، 25-23، 25-11)، مساء أول أمس لحساب الجولة الثالثة عن المجموعة الثانية من المنافسة القارية الجارية بمصراتة (ليبيا). ويعد هذا الفوز هو الثاني لنادي كاستل في هذه الدورة، بعد الانتصار المحقق يوم الأحد على حساب نيموستارز الاوغندي بثلاثة أشواط (25-20، 25-22، 25-14)، 23-25، 23-15)، مقابل خسارة أمام جينيرال سارفيس الكيني (3-1، 25-21، 25-18)، 25-22)، ولحساب المجموعة الأولى، تغلب الممثل الجزائري الآخر، وداد تلمسان، على نظيره الكونغولي "فولي كلوب اسوار" بنتيجة 0-3 (25-17، 25-21، 25-23) ضمن الجولة الثالثة. وإضافة إلى الفريقين الجزائريين، تشهد هذه البطولة مشاركة 23 ناديا موزعة على أربع مجموعات، من بينها حامل اللقب والفائز ب16 لقبا الأهلي المصري المتوج بنسخة 2024 على حساب نادي بوسالم التونسي. وعقب مرحلة المجموعات، تتأهل الأربعة فرق الأولى لكل مجموعة إلى الدور ثمن النهائي المقرر في 26 أبريل، بينما تجري الأدوار ربع النهائي ونصف النهائي، تواليا يومي 27 و28 أبريل، حسب أجل المركز الثالث في 29 أبريل الجاري.

مهدي

ألعاب القوى: الجولة الثانية لرياضي النخبة والمواهب الرياضية الشابة السبت المقبل بوهـران

ستقام الجولة الثانية لمنافسات النخبة والمواهب الرياضية الشابة لألعاب القوى السبت المقبل بالمركب الأولمبي "ميلود هدي" لوهـران، حسب ما علم أمس من المنظمين. وستعرف هذه التظاهرة، المنظمة من طرف الرابطة الولائية لألعاب القوى بوهـران بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية لذات الاختصاص ومديرية الشباب والرياضة لوهـران، مشاركة أزيد من 250 رياضيا ورياضية من مختلف ولايات الوطن. ويتضمن برنامج هذه المنافسة، المفتوحة للفئات العمرية لأقل من 17 و 18 و 20 سنة والنخبة ذكور وإناث، إجراء مختلف السباقات ومسابقات اختصاصات القفز والرمي والوثب حيث تم تحديد يوم الأربعاء 23 أبريل (أمس) كآخر أجل لتأكيد المشاركة في هذا الموعد وستشكل هذه التظاهرة الرياضية فرصة للعديد من الرياضيين من أجل تحقيق الحد الأدنى للتأهل للبطولة العربية المقررة من 30 أبريل إلى 4 مايو بوهـران بالنسبة لرياضيي للنخبة وكذا البطولة الإفريقية لفئة المواهب الشابة لأقل من 18 و 20 سنة المزمع إجراؤها من 14 إلى 18 جويلية بالمركب الأولمبي "ميلود هدي" لوهـران، حسب نفس المصدر.

مهدي

البطولة العربية للرماية بالقوس والسهم؛ مشاركة

عشر دول في موعد تونس من بينها الجزائر

تشارك عشر دول من بينها الجزائر في البطولة العربية للرماية بالقوس والسهم، التي يحتضنها ملعب الطاهر الزباني ببنر بورقية (تونس) من 25 إلى 27 أبريل الجاري، حسب ما علته أمس المنظمون. وفضلا عن الجزائر وتونس (البلد المنظم)، ستعرف المنافسة مشاركة ثماني دول عربية أخرى وهي الإمارات والكويت والعراق وليبيا ومصر والمغرب والسعودية وقطر. ويشتمل برنامج البطولة على مسابقات في الفردي وحسب الفرق و فرق مختلط في القوس الأولمبي والقوس المركب. وتعد هذه البطولة مرحلة تحضيرية هامة للرياضيين تحسبا للمشاركة في الألعاب الإفريقية للشباب لواندا 2025 باعتبارها المحطة التأهيلية للألعاب الأولمبية للشباب داكار 2026.

مهدي

الكشف عن حكام الجولة الـ24 من البطولة المحترفة

عينت اللجنة الفيدرالية للتحكيم، حكام مباريات الجولة الـ24 من الرابطة المحترفة الأولى. وأسندت مهمة إدارة قمة الجولة بين شبيبة القبائل وشباب بلوزداد، للحكم بن براهم، الذي يساعده في مهمته كل من بوفاسة وجنادي، أما في غرفة "الفار" فسيتواجد حركات وبويمية. وسيدبر الحكم قاموح مباراة مولودية الجزائر أمام مولودية البيض، ويساعده من بلوط وبوخاتم. وفي غرفة "الفار" سيتواجد كل من صحراوي وكليخة. وعيّن الحكم دهار لإدارة مباراة جمعية الشلف أمام اتحاد بسكرة، رفقة الحكّمين المساعدين رزقة وبوطيبة، وفي غرفة "الفار" سيتواجد علو ووهاب. وتم تعيين الحكم غوتي لإدارة مباراة ترجي مستغانم ونجم مقرة، في حين أسندت مهمة إدارة مباراة مولودية وهران وأولمبيك أقبو للحكم الرئيسي عززين.

مهدي



كأس الجزائر لكرة السلة للسيدات

قمتا الدور نصف النهائي يوم غد بسطاوالي

تحتضن القاعة المتعددة الرياضيات بسطاوالي (الجزائر)، مبارتي قمة الدور نصف النهائي لكأس الجزائر لكرة السلة 2025 (سيدات)، يوم الجمعة، وتجمعان اتحاد الجزائر بنادي كوسيدار على الساعة (15:00 سا) من جهة، ومولودية الجزائر ببحرية حسين داي (17:00 سا) من جهة أخرى. وفي مباراة نصف النهائي الأول، يلاقي المتوج بالكأس وأكبر المرشحين للحفاظ على لقبه، نادي كوسيدار نظيره اتحاد الجزائر، الذي بدوره يطمح لتنشيط النهائي عقب تعزيز صفوفه بعدد اللاعبين ذوات الخبرة، منهم راضية فنتازي. أما اللقاء الآخر لذات الدور، فتواجه فيه لاعبات مولودية الجزائر، المختصات في هذه المسابقة الشعبية، بسبعة تتويجات، نظيراتهم من بحرية حسين داي، الفائزات ثلاث مرات بالكأس (2016-2017 و 2019). هذا وقد برمج اللقاء النهائي لكأس الجزائر 2025 ليوم الخميس 1 ماي بمكان سيتم تحديده لاحقا. يذكر أن لاعبات نادي كوسيدار توجن بكأس الجزائر 2024 على حساب مولودية الجزائر (63-53).

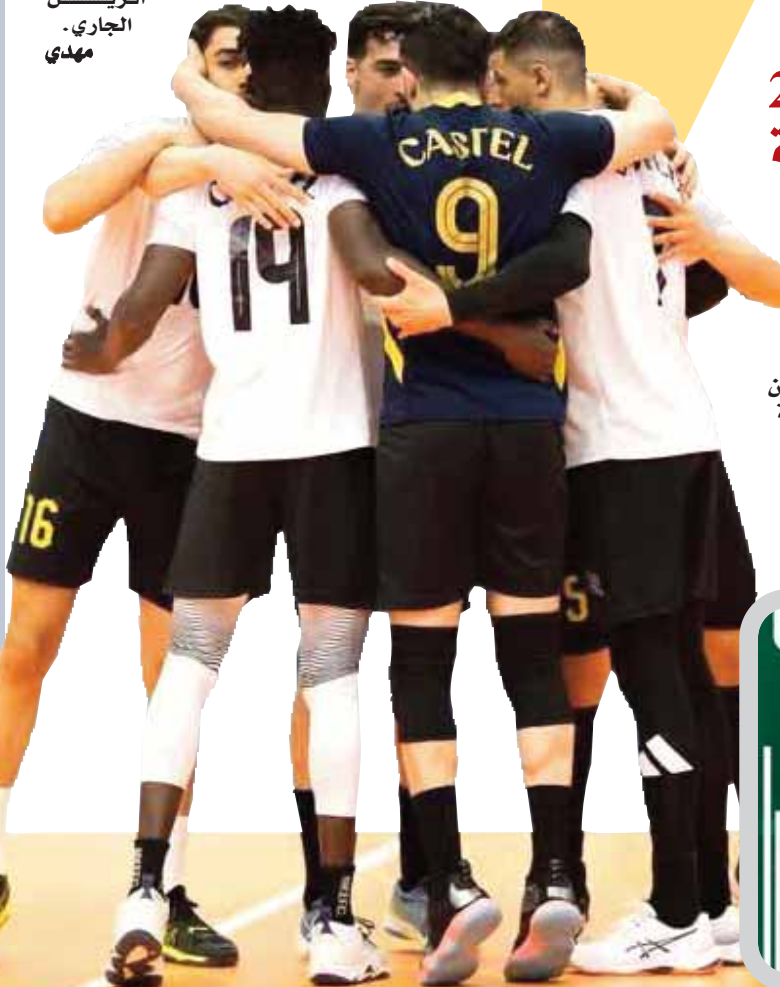
مهدي

الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر لكرة السلة

لقاء ناري بين نادي سطاوالي وشباب الدار البيضاء اليوم

يستضيف نادي سطاوالي منافسه شباب الدار البيضاء اليوم الخميس (18:00) بقاعة سطاوالي في لقاء يدخل لحساب الدور ثمن النهائي من كأس الجزائر لكرة السلة (رجال). يذكر أن فريقين ضمنا إلى حد الآن تأهلتهما إلى الدور ربع النهائي من المنافسة، ويتعلق الأمر بكل من نادي الرويبة، الفائز على اتحاد سطيف بنتيجة (58 - 50)، الثلاثاء الفارط، وأولاد الشبل المتأهل مباشرة بعد انسحاب جمعية أم البواقي. وستقام بقية لقاءات الدور ثمن النهائي يوم الثلاثاء 29 أبريل.

مهدي



COMMISSION FEDERALE D'ARBITRAGE		DESIGNATIONS DES ARBITRES		LIGUE 1	
DATE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
24/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
25/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
26/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
27/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
28/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
29/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
30/04/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
01/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
02/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
03/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
04/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
05/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
06/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
07/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
08/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
09/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
10/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
11/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
12/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
13/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
14/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
15/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
16/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
17/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
18/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
19/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
20/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
21/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
22/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
23/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
24/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
25/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
26/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
27/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
28/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
29/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
30/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE
31/05/2025	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE	ARBITRE

يويفا يكافئ الأندية بفضل لاعبيها الدوليين ومانشستر سيتي أكبر المستفيدين

لويس

فيغو

يراهن على

نجاح رونالدو في

كأس العالم 2026

أبدي أسطورة الكرة البرتغالية لويس فيغو ثقته الكبيرة في قدرة مواطنه كريستيانو رونالدو على الاستمرار في قيادة منتخب بلاده حتى نهائيات كأس العالم 2026، مؤكداً أن "الدون" سيواصل تسجيل الأهداف رغم تقدمه في السن.

ورغم تجاوزه سن الأربعين، لا يزال كريستيانو رونالدو يبهير الجميع بأدائه المذهل مع نادي النصر السعودي، حيث تخطى حاجز 30 هدفاً هذا الموسم، ويواصل تحطيم الأرقام القياسية من دون كلل.

وتحدث لويس فيغو خلال وجوده في فعالية رياضية بالعاصمة الإسبانية مدريد عن مستقبل كريستيانو رونالدو مع منتخب بلاده، وأبدي قناعته الكاملة بأن النجم المخضرم لا يزال قادراً على ترك بصمة قوية في صفوف "برازيل أوروبا"، بقوله: "كريستيانو يمكن أن يكون لاعباً أساسياً في المونديال".

وأضاف في تصريحات نقلتها شبكة "onefootball" العالمية: "أعتقد أن رونالدو لديه القدرة أيضاً على أن يكون حاسماً، علينا أن ننتظر لنرى، إنه يظل مثلاً للعالم أجمع من حيث الجاهزية، الاحترافية، والمهوية. وأنا مقتنع بأنه سيواصل تسجيل الأهداف، حتى في سن الأربعين أو الثانية والأربعين".

ورداً على "هل ستكون هذه الأهداف حاسمة؟" ختم فيغو حديثه بالقول: "لا أعلم، سنرى لاحقاً، لكن بالنسبة إلينا كبرتغاليين، نأمل دائماً أن تكون أهدافه حاسمة".

وعلى الصعيد الدولي، لا يزال قائد منتخب البرتغال ركيزة أساسية في خطط المدرب، بعدما وصل إلى 219 مباراة دولية سجل خلالها 136 هدفاً، من دون أي نية معلنة للاعتزال الدولي في القريب. وفي حال شارك رونالدو في مونديال 2026، فسيصبح أول لاعب في التاريخ يظهر في ست نسخ من نهائيات كأس العالم، وهو إنجاز غير مسبوق يُضاف إلى سجله الذهبي الحافل بالبطولات الفردية والجماعية.

يُذكر أن كريستيانو الذي صرح سابقاً بأنه يطمح للوصول إلى 1000 هدف في مسيرته، من المنتظر أن يمدد عقده مع النصر حتى صيف 2026 على الأقل، ليبقي حلم

بات باريس سان جيرمان أول فريق في تاريخ الدوريات الخمس الكبرى لا يخسر في 39 مباراة متتالية خارج أرضه في الدوري. وحطم الفريق الباريسي رقم ميلان الإيطالي بـ38 مباراة دون خسارة خارج أرضه في الدوري الإيطالي بين عامي 1991 و1993. أوقف نانت سلسلة انتصارات باريس سان جيرمان بالدوري الفرنسي، بعدما فرض عليه التعادل 1-1 الثلاثاء، في مباراة مؤجلة عن الجولة 29. رغم التعادل، حافظ النادي الباريسي على سجله الخالي من الهزائم هذا الموسم في الدوري، وبات قريباً من أن يصبح أول فريق يفوز بدوري الدرجة الأولى الفرنسي دون أي خسارة. في شوط أول بطيء، تراجع نانت للدفاع معتمداً على الهجمات المرتدة، لكن فيتينيا لاعب سان جيرمان سجل الهدف الأول من تسديدة منخفضة مستغلاً تمريرة من الكوري الجنوبي لي كانغ في الدقيقة 33. وبدأ نانت أكثر شراسة بعد الاستراحة وتآلق جيانلويجي دوناروما، حارس مرمرى سان جيرمان، في التصدي لمحاولة من جان تشارل كاستيليتو بعد مرور نحو ساعة من اللعب. وأدرك دوغلاس أوغوستو التعادل ثلثت قبل 7 دقائق من نهاية الوقت الأصلي، من تسديدة رائعة من حافة منطقة الجزاء. وكاد غونسالو راموس أن يسجل هدف الفوز للفريق الضيف من ضربة رأس في الوقت بدل الضائع، لكن الكرة ارتدت من العارضة. ويتفوق سان جيرمان، الذي حسم اللقب هذا الشهر، بفارق 23 نقطة عن أولمبيك مارسيليا ثاني الترتيب، بينما يحتل نانت المركز 14 برصيد 31 نقطة، بفارق 4 نقاط عن منطقة الهبوط.

ما بين 600 و8000 يورو..

أسعار تذاكر نهائي كأس العالم

للأندية ستكون "الأعلى"

في تاريخ كرة القدم

تشير التوقعات إلى أن المباراة النهائية لبطولة كأس العالم للأندية 2025 ستشهد أسعار تذاكر غير مسبقة، مما يجعلها الأعلى في تاريخ كرة القدم. ووفقاً لتقارير صحفية إسبانية، فإن الراغبين في حضور هذا الحدث الرياضي المنتظر على أرضية ملعب "ميثايف" في نيوجيرسي، الذي يتسع لأكثر من 82 ألف متفرج، سيضطرون لدفع مبالغ تتراوح بين 600 و8000 يورو. وتبدأ أسعار تذاكر المدرجات العلوية في ملعب "ميثايف" من 600 يورو، أما التذاكر الخاصة بالمنصة الرئيسية فقد بيعت بالكامل ولم يتبق سوى إعادة البيع الرسمي بأسعار تراوح بين 6 إلى 18 آلاف يورو، وفق صحيفة "ماركا". هذه الأرقام تمثل قفزة كبيرة مقارنة بأسعار تذاكر نهائي كأس العالم 2022 في قطر، التي تراوحت بين 207 و1600 يورو. وكذلك نهائي دوري أبطال أوروبا للموسم الحالي، حيث تبدأ الأسعار من 70 يورو وتصل إلى 960 يورو. وفي سياق متصل، تجدر الإشارة إلى أن أسعار تذاكر المباراة الافتتاحية للبطولة، المقرر إقامتها في 13 يونيو، بين إنتر ميامي والأهلي المصري، تتراوح بين 200 و1000 يورو. هذا الارتفاع الكبير في أسعار تذاكر نهائي كأس العالم للأندية 2025 يعكس الإقبال المتزايد على هذه البطولة، والتوقعات بمشاهدة مباراة تاريخية تجمع بين أفضل الأندية في العالم.

ليونيل ميسي يثير المخاوف مجدداً داخل إنتر ميامي.. وماسكيرانو يحسم الجدل!

أثارت حالة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، اهتمام الجماهير والمحللين بعد فوز فريقه إنتر ميامي، على كولومبوس كرو في الدوري الأمريكي لكرة القدم.

وساهم ميسي في فوز إنتر ميامي على كولومبوس كرو "0-1"، السبت الماضي، ضمن منافسات الجولة التاسعة من الدوري الأمريكي 2025.

على الرغم من مشاركته في المباراة كاملة، لاحظ نجم المنتخب الأمريكي السابق تايلور توليمان خلال تعليقه على المباراة عبر منصة "Apple TV" أن ميسي غادر الملعب وهو يعرج بشكل بسيط مما أثار القلق بشأن حالته البدنية.

رد مدرب إنتر ميامي، خافيير ماسكيرانو، على هذه المخاوف خلال المؤتمر الصحفي بعد المباراة، حيث أكد أن ميسي كان بحالة جيدة في غرفة الملابس، ولم يتم إبلاغه بأي شيء من قبل الفريق الطبي. وقال ماسكيرانو: "حسب ما أعرف، لم يحدث شيء. لقد خرج بشكل طبيعي، ولم ألاحظ أي مشكلة. سأستفسر من الطاقم الطبي، ولكن لم يتم إبلاغه بأي شيء".

يتعامل إنتر ميامي بحذر مع الاحمال البدنية لميسي هذا الموسم نظراً لشكاوى المتكررة من إصابات عضلية. وشهد ميسي إدارة دقيقة

لجهوده في عام 2025، حيث أعاقته آلام العضلات في بعض الأحيان عن الظهور بعدة مباريات مهمة مع بداية الموسم. رغم ذلك، تعتبر مشاركة ميسي ضرورية للفريق، خصوصاً في ظل مواجهتهم المقبلة ضد فانكوفر وايتكابس في نصف نهائي كأس دوري أبطال الكونكاكاف يوم الخميس المقبل، حيث يسعى الفريق إلى تحقيق المزيد من الألقاب بقيادة أكثر لاعب تتويجاً بالبطولات في تاريخ كرة القدم.

ويبقى التركيز الآن على التأكد من جاهزية ميسي للمباراة المقبلة، لضمان استمرار الأداء القوي للفريق الأمريكي في البطولات المحلية والدولية.



مارتينيز يتأسف على مشكلة برشلونة أمام مايوركا

أبرز مدافع برشلونة إنييغو مارتينيز، عقب فوز فريقه على مايوركا (1-0)، أهمية إبقاء البرسا على شياكه نظيفة في هذه المباراة، لتخطي المشكلات الدفاعية التي قابلتهم أمام سيلتا فيغو. وعقب انتهاء المباراة التي أقيمت مساء أول أمس الثلاثاء في الجولة 33 من الليغا، قال إنييغو "كان من المهم الحفاظ على نظافة شياكنا، لأننا في ذلك اليوم (مواجهة سيلتا) لم نكن جيدين على المستوى الدفاعي. اليوم كنا في المستوى". وأبرز اللاعب "الفرص العديدة" التي خلقها المهاجمون، لكنه أبدى أسفه على مشكلة عدم ترجمتها إلى أهداف.

كما سلط مدافع البرسا الضوء على أهمية حصد النقاط الثلاث هذه لمواصلة الضغط على أقرب ملاحقيه ريال مدريد في المنافسة على لقب الليغا. واحتفى اللاعب أيضا بأن اثنين من البدلاء الاعتياديين، مثل المهاجم أنسو فاتي والظهير هيكنتور فورت، قد دخلا التشكيل الأساسي أمام مايوركا. وقال "في النهاية تأتي إليك الفرص واعتقد أنهما كانا على المستوى... هما لاعبان في غاية الأهمية بالنسبة للفريق".

غافي يمدح نجم مايوركا.. ويضع بيدري في مكانة خاصة

عبر غافي لاعب خط وسط برشلونة، عن سعادته الكبيرة بأداء الفريق الذي قاد الكتالونيين للانتصار بهدف دون رد على ريال مايوركا، مساء الثلاثاء، ضمن الجولة 33 من الليغا. وأشاد الدولي الإسباني بروح المجموعة والعودة القوية لبعض زملائه بعد غياب طويل.



فليك: أدير المنظومة بذكاء.. ونجم برشلونة يقدم موسما استثنائيا

أبدى الألماني هانز فليك مدرب برشلونة رضاه التام عن أداء فريقه في مواجهة ريال مايوركا، التي انتهت لصالح الفريق الكتالوني (1-0) مساء الثلاثاء، في الجولة 33 من الدوري الإسباني. وقال فليك، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "قدمنا مباراة رائعة، وخلقنا العديد من الفرص السانحة للتسجيل. صحيح أن النتيجة كانت 1-0، لكنها جاءت مع الحفاظ على نظافة الشباك، وهذا ما يسعدني كثيرا". ولم يغفل فليك الإشادة بحارس مايوركا ليو رومان وبالعامل الدفاعي للفريق الخصم، حيث أشار: "الحارس كان ممتازا، والفريق بأكمله دافع بشكل جيد. أعجبني كثيرا أسلوبنا في اللعب اليوم، وارتكبنا أخطاء أقل مقارنة بالمباريات الماضية. اعتقد أننا قدمنا مباراة رائعة". كما أشنى على العمل الجماعي داخل منظومة الفريق الكتالوني، قائلا: "الجميع قام بعمل جيد، ومن الإيجابي أن يشعر كل لاعب بأهميته داخل الفريق، وهذا ما نحتاج إليه في المرحلة المقبلة". وأبرز فليك تالق بيدري لاعب البارسا قائلا: "من الصعب تحديد سقف إمكانياته، إنه يقدم مستوى استثنائيا حاليا، ليس فقط بالكرة، بل أيضا بدونه. يساعدنا كثيرا في الجانب الدفاعي، والجميع يعلم مدى جودته". وحول التبديلات، أوضح فليك أنه يفكر دائما في إدارة الفريق على المدى القصير، قائلا: "يجب أن أدير الفريق بشكل ذكي، ولدينا دائما مباراة مقبلة يجب أن نستعد لها بشكل جيد". وتوقف فليك أيضا عند الإحصائيات الهجومية، مشيرا إلى أن الفريق سجل رقما مميزا قائلا: "اعتقد أننا سددنا 40 مرة على المرمى. هذا يعكس مدى جودة الأداء الهجومي. ربما لم نوفق في ترجمة الفرص، لكن التغييرات ساهمت في الحفاظ على النسق، وأنا سعيد بما قدمناه".

لي، قدم كثيرة كان القدم. حديثه عن زميله يكن هو بين

وقال غافي خلال تصريحات نقلتها صحيفة "اس" الإسبانية: "قدمنا مباراة كبيرة، وأنا سعيد للغاية من أجل اللاعبين الذين عادوا بعد فترة غياب طويلة". وتحدث غافي عن زملائه أنسو فاتي وهيكنتور فورت قائلا: "أنا سعيد من أجلهم، إنهم مثل الإخوة بالنسبة وقد قدموا مباراة رائعة بكل المقاييس". واستطرد: "حارس مرماه مباراة استثنائية. حصلنا على فرص من الممكن أن نستغلها، لكن هذه هي كرة واصلنا المحاولة حتى سجلنا الهدف". وفي بيدري، قال غافي: "بالنسبة لي إن لم الأفضل في مركزه، فهو من الأفضل دون شك. أستمتع كثيرا باللعب إلى جانبه".

تيباس يرد على هجوم فليك: لماذا لا تشتكي ليويفا؟

قال خافيير تيباس، رئيس رابطة (الليغا)، إنه مستعد لشرح سياسة اختيار مواعيد مباريات الدرجتين الأولى والثانية في إسبانيا، للألماني هانز فليك، المدير الفني لبرشلونة. وتساءل في الوقت نفسه: "لماذا لا يشتكي (فليك) ليويفا" بسبب مواعيد مباريات دوري الأبطال؟ ورد تيباس على فليك بعد أن هاجم الأخير رابطة (الليغا) الجمعة الماضي بسبب تحديد موعد مباراة بلد الوليد في الجولة 34 في الثالث من ماي المقبل، أي قبل 3 أيام من خوض إياب نصف نهائي دوري الأبطال أمام إنتر ميلان الإيطالي على ملعب (جوزيبي مياتزا). وقال فليك حينها: "هذا الوضع مذهل. كل الدوريات مثل البوندسليغا أو البريميرليغ، تهتم بأنديتها، بينما في إسبانيا، هذا لا يحدث (...). ليس لديهم أي فكرة عما يعنيه هذا للاعبين". وقبل تيباس خلال عرض التقرير الاقتصادي لموسم (2023-24) لليغا داخل مقر الرابطة في مدريد، طلب فليك بإيضاح معايير جدولة المباريات. وقال في هذا الصدد: "هذا المكان مفتوح للجميع لإيضاح سياسة مواعيد المباريات. لا توجد سياسة تفرقية، وندير مسابقة ليس من أجل ناد محدد دون الآخر". كما أوضح تيباس أن فليك كان "قاسيا للغاية" في انتقاده للرابطة، مطالبا إياه بتوجيه هذه الانتقادات ليويفا، لأنه هو من يضع مواعيد مباريات "تشامبيونزليغ" وهو من يضع مبارياتي نصف النهائي في نفس اليوم.

رابطة الليغا تمنح برشلونة قبلة الحياة في ملف يامال

أعلنت رابطة الدوري الإسباني، عن سلسلة من التغييرات على قواعد حدود الرواتب، والتي تحدد مقدار إنفاق الأندية على تشكيلاتها، وعقود اللاعبين التي يمكن تسجيلها للموسم. وبحسب شبكة "ريليفو" الإسبانية، تعزز هذه التغييرات الأخيرة من إنفاق الأندية الإسبانية، فكما هو الحال هذا الموسم، يمكن للأندية التي تتجاوز حدود رواتبها أن تنفق 60 ألف من مدخراتها (70 ألف للاعب الذي يتجاوز راتبه 2 ألف من إجمالي رواتب اللاعبين، أي النجم الكبير) و20 ألف من عائدات رحيل اللاعبين (30 ألف للاعبين الكبار) ولكن هناك الآن عدد من الاستثناءات لهذه القاعدة أيضا. ومن أهم هذه التغييرات أن أندية الدوري الإسباني ستتمكن الآن من التعاقد مع لاعبين تقل أعمارهم عن 24 عاما، ممن أمضوا ثلاثة مواسم متتالية في النادي، بعقود جديدة، وإعادة تسجيلهم، مع منحهم مهلة حتى نهاية الموسم لتوفير المبلغ اللازم ضمن حدود رواتبهم. وفي حال عدم تمكنهم من تعويض هذا الفارق، فسيتم خصم هذا المبلغ من حدود رواتبهم للموسم التالي. هذا لتشجيع الأندية على حماية مواهب أكاديمياتها ومنحها عقودا جديدة، بالإضافة إلى ذلك، ستتمح كرة القدم النسائية مزيدا من المرونة، حيث يُسمح بتخصيص ما يصل إلى مليوني يورو، أو ما يصل إلى 2 ألف من إجمالي الإيرادات، لفريق نسائي دون خصمها من الحد الأقصى للرواتب. كما اعتُمدت رابطة الدوري الإسباني قاعدة للاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) تنص على أنه لا يجوز استهلاك عقود اللاعبين إلا على مدى خمس سنوات كحد أقصى، وأربع سنوات للأندية التي تتجاوز الحد الأقصى للرواتب. وسيُسمح للأندية نفسها التي تتجاوز الحد الأقصى بتسجيل ثلاثة لاعبين كحد أقصى، لاعب واحد عن طريق الانتقال، و2 في انتقال حر، مع احتساب تأثيرهم على الحد الأقصى للرواتب لموسم واحد فقط، مما يخفف قيود الإنفاق. وسيكون أمام الأندية مهلة حتى نهاية العام لتوفير المال اللازم لتسجيل بقية عقودها. ولعل التغيير الأكبر هو فرض حد أدنى للرواتب.. سيتمنح أندية الدرجة الأولى حدا أدنى للرواتب بنسبة 30 ألف من إجمالي مبيعاتها، وأندية الدرجة الثانية 40 ألف من إجمالي مبيعاتها، لضمان استمرار قدرتها التنافسية. وإذا تجاوز ناد هذا الحد الأدنى باستمرار عاما بعد عام، فقد أشار الرئيس التنفيذي خافيير جوميز إلى هبوطه. ستكون هذه أخبارا سارة لإسبانيول وإشبيلية، اللذين يبلغ حددهما الأقصى للرواتب 7.8 مليون يورو و0.7 مليون يورو على التوالي. ومن المرجح أن يكون برشلونة مستفيدا رئيسيا آخر من هذه القاعدة، إذ يواجه الفريق مهمة منح لامين يامال عقدا جديدا ضخما هذا الصيف عند بلوغه الثامنة عشرة، وستمنحهم القاعدة الجديدة للاعبين تحت 24 عاما موسما إضافيا في كامب نو لزيادة دخلهم بما يكفي لتسجيل عقده.



مولر يرفض عرضاً من الكالتشيو

قال تقرير صحفي إيطالي، إن توماس مولر نجم بايرن ميونخ، رفض عرضاً من أحد أندية الدوري الإيطالي. وأفادت تقارير، بأن نادي فيورنتينا يحاول التعاقد مع مولر كلاعب حر، بنهاية الموسم الجاري. ووفقاً لصحيفة "بيلد" الألمانية، فإن مولر غير مهتم بفكرة الانضمام إلى النادي الإيطالي. كان بايرن ميونخ قد أعلن مسبقاً عن عدم تجديد عقد مولر، الذي ينتهي بختام الموسم، ما سيكتب نهاية قصة الأسطورة مع البافاري، التي استمرت 17 موسماً في أليانز أرينا. جدير بالذكر أن مولر سجل هدفاً في شباك إنتر في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، لكن هريقه ودع المسابقة بعد خسارته في مجموع المباراتين 3-4.

اهتمام ألماني بلاعب مانشستر سيتي

رغم النتائج السيئة لمانشستر سيتي هذا الموسم، وفشل الحفاظ على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، إلا أن هناك بعض الأمور الإيجابية التي ظهرت على أرض الملعب. أحد أبرز الإيجابيات، كان الموهوب جيمس مكاتي صاحب الـ 22 عاماً، والذي تمكن من تسجيل 7 أهداف رغم مشاركته القليلة جداً تحت قيادة بيب غوارديولا. مكاتي خريج أكاديمية مانشستر سيتي، وتمت إعارته مرتين لـ شيفيلد يونايتد قبل العودة في الصيف الماضي، وبدأ في الحصول على الفرصة، في ظل الأزمة التي يعاني منها النادي الإنجليزي. ذكرت شبكة سكاي سبورت ألمانيا أن نادي باير ليفركوزن يتواصل مع مانشستر سيتي بشكل مباشر من أجل ضم الجناح جيمس مكاتي. وأوضح التقرير أن الناديان يدرسان كل الحلول الممكنة لاتمام الصفقة. في الوقت ذاته، فقد أبدت العديد من الأندية الإنجليزية اهتماماً باللاعب، المطلوب أيضاً في الدوري الإيطالي، ولكن حتى الآن لم يتم حسم أي شيء. ولم يتوصل مكاتي إلى اتفاق شفهي مع أي نادٍ حتى الآن، في ظل رغبته بالرحيل عن مانشستر سيتي للحصول على فرصة ولعب مزيد من المباريات. من جانبه، يرفض بيب غوارديولا رحيل جيمس مكاتي عن مانشستر سيتي في الصيف المقبل، ويرى بأنه يحتاج للاستمرار بملعب الاتحاد، وسيحصل على الفرصة. ربما يأتي ذلك التفكير من قبل بيب غوارديولا حتى لا يتكرر ما حدث مع كول بالمر، الذي تركه مانشستر سيتي في صيف 2023، وأصبح من نجوم الدوري الإنجليزي بفريق تشيلسي الإنجليزي. وضع مكاتي يشبه قليلاً كول بالمر، الذي شارك في أول مباراتين بموسم مانشستر سيتي ونجح في التسجيل بالدرع الخيرية وكأس السوبر الأوروبي، قبل أن يحسم تشيلسي التعاقد معه مقابل 47 مليون يورو.

موسيوالا: تأملت أمام التلفزيون.. وأحلم بحصد مونديال الأندية

تحدث جمال موسيوالا، لاعب بايرن ميونخ، عن عودته للملاعب، في ظل الإصابة العضلية التي عانى منها مؤخراً. ويغيب موسيوالا عن الملاعب منذ 4 أشهر الماضي، فلم يشارك بمباراتي بوروسيا دورتموند وهایدنهايم في الدوري الألماني، إضافة إلى مواجهتي إنتر في ربع نهائي دوري الأبطال. وقال موسيوالا في تصريحات لصحيفة "بيلد" الألمانية: "لدي هدف كبير، كأس العالم للأندية، فهي بطولة لها مكانة مرموقة وستوفر دخلاً كبيراً للنادي، كما أن هناك لقب جديد على المحك ونريد الفوز به، أريد العودة للملاعب في الولايات المتحدة". وبالنظر إلى غياباه عن خروج بايرن من ربع نهائي دوري الأبطال أمام إنتر، أوضح: "مشاهدة الإقصاء في التلفزيون دون فعل أي شيء أمر مؤلم، عانيت مع اللاعبين، أعتقد أننا قاتلنا جيداً على الرغم من الغيابات، واستحقنا ما هو أكثر". يذكر أن موسيوالا يحتاج إلى ما يصل إلى 8 أسابيع للتعافي من إصابته، وقبل مونديال الأندية هناك دوري الأمم الأوروبية، حيث تستضيف ألمانيا المرحلة النهائية من البطولة في ميونخ وشتوتجارت، ويعد النجم الشاب من أبرز لاعبي الماكينات.

دورتموند يخطط للاحتفاظ بلاعب تشيلسي

يخطط مسؤولو نادي بوروسيا دورتموند لفتح محادثات جديدة مع إدارة تشيلسي، بشأن لاعب الوسط كارني تشوكوييكا. وانضم تشوكوييكا إلى أسود الفيسيتيفال في جانفي الماضي، معاً من البلوز لمدة 6 شهور. من جانب، كشف الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، رغبة دورتموند في الإبقاء على صاحب الـ 21 عاماً في الموسم المقبل. ويأمل مسؤولو النادي الألماني في إقناع إدارة البلوز بقبول تمديد الإعارة، أو التوصل لاتفاق بيع برضى الطرفين بشأن اللاعب الإنجليزي. ونال تشوكوييكا إعجاب المدرب الكرواتي نيكو كوفاتش منذ توليه المهمة في الأشهر القليلة الماضية، ولعب دوراً في وصول دورتموند لربع نهائي دوري أبطال أوروبا قبل الخروج أمام برشلونة. يذكر أن لاعب تشيلسي المعار لدورتموند، ظهر مع الفريق الألماني في 7 مباريات بالبوندسليغا، إلى جانب 3 أخرى في دوري الأبطال، سجل خلالها هدفاً وحيداً.

ليفركوزن يخوض حرباً مع بايرن ميونخ من أجل فيرتز

فيرتز. تمريرة حاسمة فيرتز أثار اهتمام أندية ميونخ، خاصة بعد أن كشف مسيرته. وربطت أغلب التقارير اسمه بريال مدريد، وأوردت أن مانشستر سيتي سيكون خياره الثاني، إلا أن المسؤولين في بايرن ميونخ مستمرين في الحديث عن اللاعب لوسائل الإعلام. وقال الرئيس الفخري للنادي أولي هونيس: "نريد فيرتز. لكن هناك 3 أطراف معنية: نحن (بايرن ميونخ) وليفركوزن واللاعب. لديه عقد طويل الأمد مع ليفركوزن". وانضم إليه الرئيس التنفيذي السابق كارل هاينز رومينغه: "قائلاً: "يتفق الجميع في بايرن على أنه اللاعب الذي نريد التعاقد معه. ليس لإضعاف ليفركوزن ولكن لتقويتنا. فيرتز هو أفضل لاعب في ألمانيا". من الواضح أن هذا لم يعجب إدارة باير ليفركوزن، التي سئمت من تصريحات متصدر الدوري الألماني عن لاعبيه. أكد فرناندو كارو الرئيس التنفيذي لليفركوزن أنه منزعج من تصريحات بايرن حول فلوريان فيرتز، قائلاً: "لم يتصل بنا بايرن... لذلك لا يوجد عرض من بايرن... في الواقع، هذا ليس مناسباً حقاً". وعن مستقبل اللاعب، قال كارو: "أتوقع أن يبقى"، مؤكداً إمكانية تمديد عقده الذي ينتهي في عام 2027. وبينما يقترب مدربه الحالي، تشابي ألونسو، من الانضمام إلى ريال مدريد، سيتعين على المهاجم البالغ من العمر 21 عاماً حسم مستقبله هذا الصيف.

لايبيغ يشترط مبلغاً ضخماً لبيع نجمه

حدد نادي لايبيغ سعر أحد نجومه قبل بدء فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، تحسباً لوصول عروض رسمية لضمه. وانضم تشافي سيمونز إلى لايبيغ في صيف 2023، معاً من باريس سان جيرمان، قبل تجديد إعارته في العام التالي، لينجح بعدها لايبيغ في ضمه نهائياً قبل 3 أشهر مقابل 50 مليون يورو. ووفقاً للصحفي الألماني فلوريان بليتنبيرغ، فإن لايبيغ سيطلب بالحصول على نحو 80 مليون يورو من أي نادٍ يرغب في ضم تشافي سيمونز. وأشار صحفي شبكة "سكاي ألمانيا" إلى اهتمام بعض الأندية الكبرى بضم لاعب الوسط الهولندي، على رأسها بايرن ميونخ، ليفربول ومانشستر يونايتد. رغم ذلك، لم يتقدم أي نادٍ بعد بعروض رسمية نظير التعاقد مع صاحب الـ 22 عاماً. يذكر أن سيمونز سجل 10 أهداف وصنع 6 أخرى منذ بداية الموسم الحالي، خلال مشاركته في 29 مباراة، لتعرضه لإصابة في الكاحل أعيدته عن الملاعب لنحو شهرين.

فيردر بريمن يفكر في التعاقد مع جوليئان برانندت

ذكرت تقارير إعلامية أن فريق فيردر بريمن الألماني لكرة القدم، يدرس التعاقد مع المهاجم جوليئان برانندت، الذي يمر بموسم صعب مع فريقه الحالي بوروسيا دورتموند في الدوري (بوندسليغا). وذكرت شبكة "سكاي" التلفزيونية، ومنصة "دايش شتوبه" أن بريمن يراقب وضع اللاعب الألماني الدولي برانندت. وولد برانندت 28/ عاماً في ج في مدينة بريمن شمال ألمانيا، لكنه لم يلعب أبداً لنادي فيردر بريمن. أما شقيقه الأصغر، ياشا، فقد لعب لفريق فيردر بريمن تحت 23 عاماً. ويمتد عقد برانندت مع دورتموند حتى 2026.

وشهد موسمه العديد من التقلبات، حيث تحدثت سياساستيان كيل، المدير الرياضي، عن "وضع صعب". ويبقى من غير الواضح ما إذا كان الانتقال ممكناً من الناحية المالية، حيث من المرجح أن يضطر برانندت إلى قبول تخفيض كبير في راتبه. وأشار لوتار ماتيبوس، قائد منتخب ألمانيا السابق، أن الانتقال لبريمن قد يساعد برانندت للخروج من مشاكله. وقال ماتيبوس في مقال بـ«سكاي»: «ربما تكون فرصة لبرانندت أن يذهب لنادي حيث لن يكون الضوء مسلطاً عليه».

بإمكانه أن يظهر في بريمن أنه مازال لديه الكثير ليقدمه في البوندسليغا». وأضاف: «جوليئان بإمكانه أن يصبح جوليئان الذي يريده في بريمن. لعب كرة القدم بمتعة وتسليّة».

بالأرقام... راشفور جلاذ السيتي



نجح أستون فيلا في هز شباك مانشستر سيتي في وقت مبكر من مباراتهم أول أمس بملعب الاتحاد، ضمن منافسات الجولة 34 من الدوري الإنجليزي الممتاز. السيتي تقدم بهدف مبكر عن طريق برناردو سيلفا، قبل أن يأتي الرد من ركلة جزاء عبر ماركوس راشفور. ووفقا لشبكة "سكواكا" للأحصائيات، فإن السيتي استقبل 22 هدفا بملعبه في البريميرليغ هذا الموسم، وهو السجل الأسوأ للفريق منذ موسم 2003-2004، حينما اهتزت شباكه 24 مرة. أما شبكة "أوبتا"، فقد أفادت بأن السيتي بعد ثاني الضحايا المفضلين لراشفور بعدما نجح في تسجيل 6 أهداف ضده. وفي هذا الجانب لا يتقدم على الفريق السماوي في البريميرليغ سوى ليستر سيتي، الذي هز راشفور شباكه بـ 8 أهداف. وجاءت 4 من أهداف

راشفور ضد السيتي في ملعبه الاتحاد، ليصبح ثالث أكثر لاعب سجل في معقل السيتي بعد واين روني (6) وجيمي فاردي (5) أهداف. وذكرت "سكواكا" أيضا أن راشفور بات ثالث أكثر اللاعبين تسجيلًا للأهداف في شباك السيتي منذ تولي بيب غوارديولا تدريب الأخير عام 2016. ويتساوى الدولي الإنجليزي مع الثاني أنتوني مارسيال وسون هيونغ مين، وجميعهم خلف محمد صلاح (9) وجيمي فاردي (8) أهداف.

توتنهام يتجه لإقالة بوستيكونغلو... و3 أسماء مرشحة لخلافته

حسم نادي توتنهام هوتسبير، مصير المدرب الأسترالي أنجي بوستيكونغلو قبل نهاية الموسم الحالي، في ظل تدني نتائج الفريق في المسابقات المحلية. وتراجع السبيرز للمركز السادس عشر في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي بعد الخسارة أمام توتنهام فوريست (1-2) يوم الإثنين الماضي. في المقابل، مازال الفريق منافسا بقوة على لقب الدوري الأوروبي بعد وصوله إلى نصف النهائي، مما يجعله مرشحا للتأهل للدوري الأبطال حال تتويجه به. رغم ذلك، أكدت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية اقتراب بوستيكونغلو من الرحيل عن النادي اللندني، بغض النظر عن مصير الفريق في أوروبا ليغ. وتميل إدارة توتنهام للأطاحة بصاحب الـ 59 عاما، في ظل النتائج المتدنية باستمرار هذا الموسم. وأفادت بأن هناك بعض الأسماء المرشحة على طاولاة إدارة توتنهام، من بينها ماركوس سيلفا، مدرب فولهام، ونظيره في بورنموث، أندوني إيراولا، بالإضافة إلى سكوت باركر، المدير الفني لبرنلي الصاعد حديثا للبريميرليغ.

أموريم يضحى بثنائي يوناتيد لتمويل صفقات الصيف

منح المدرب روبن أموريم إدارة مانشستر يونايتد الضوء الأخضر لبيع اثنين من أهم نجوم الفريق، من أجل تمويل حملة التعاقدات الكبرى التي يسعى لتنفيذها خلال الصيف. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ميرور"، فإن النادي يستهدف التعاقد مع النيجيري فيكتور أوسيمين مقابل 40 مليون جنيه إسترليني من نابولي. كما يسعى أيضا لضم مهاجم وولفرهامبتون، ماتيو كونيكا، الذي يتضمن عقده شريطا جزائيا بقيمة 62 مليون جنيه إسترليني. وتتزايد حاجة الفريق لمهاجم صريح، خاصة مع معاناة راسموس هويلوند من تراجع المستوى، وإصابة جوشوا زيركزي. إلا أن العائق الأساسي يبقى في تأمين الموارد المالية، لا سيما أن الإدارة أبلغت أموريم منذ بداية الموسم ألا يتوقع منحه ميزانية ضخمة. ومن أبرز الأسماء المرشحة للرحيل بشكل نهائي الرباعي المعار: ماركوس راشفور، جادون سانشو، أنتوني، وتيريل مالاسيا. وأضافت الصحيفة أن أموريم منفتح أيضا على فكرة بيع البرازيلي كاسيميرو، والأرجنتيني أليخاندرو غارناتشو، إذا توفرت العروض المناسبة للتخلي عنهما، وذلك من أجل تمويل صفقتي أوسيمين وكونيكا. ورغم مشاركة غارناتشو بانتظام هذا الموسم تحت قيادة أموريم، إلا أن تأشيرته في الثلاث الهجومي الأخير كان محدودا، حيث سجل 5 أهداف وقدم تمريرة حاسمة واحدة فقط خلال 32 مباراة في الدوري. أما كاسيميرو فقد كان أحد الأسماء التي تناولها راتكليف في تصريحاته، حين انتقد سياسة التعاقدات غير المجدية للنادي، وبالتالي فإن رحيله لن يثير الكثير من الجدل.

دياز: الفوز على أستون فيلا خطوة هائلة

يرى البرتغالي روبن دياز، مدافع مانشستر سيتي، أن الانتصار على أستون فيلا، خطوة هائلة لفريقه، في صراع التأهل لدوري أبطال أوروبا. وحقق مانشستر سيتي فوزا قاتلا على حسب الفيلانز (2-1)، أول أمس، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة 34 للبريميرليغ. بهذه النتيجة، رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 61 نقطة في المركز الثالث بجدول الترتيب، فيما توقف رصيد أستون فيلا عند النقطة 57 في المركز السابع. وقال دياز، في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتس" عقب المباراة: "أستون الأولى.. كانت مباراة مميزة لحصد النقاط متبقية، وجميعها ستكون في غاية الأهمية.. الثلاث". وتابع: "نعلم مدى انتصار اليوم خطوة هائلة نمر بها.. التواجد يعني كل شيء ستأهل

بالأرقام... مانشستر سيتي يرسخ عقده لأستون فيلا

قاد ماتيو نونيز فريق مانشستر سيتي لفوز قاتل على أستون فيلا بملعب الاتحاد (2-1)، أول أمس، ضمن منافسات الجولة 34 من الدوري الإنجليزي الممتاز. هدف الانتصار جاء في الدقيقة (4+90)، ليمنح السيتي فرصة الوصول للنقطة 61 في المركز الثالث. وذكرت شبكة "سكواكا" للأحصائيات أن مان سيتي حافظ على سلسلة انتصاراته على حساب أستون فيلا في ملعب الاتحاد، للمباراة 15 تواليا. فيما أفادت شبكة "أوبتا" بأن السيتي أحرز أكثر هدف متأخر في ملعبه بالبريميرليغ منذ نوفمبر 2022، حيث جاء في الدقيقة 93 و21 ثانية. كما شهد عام 2022 هدفا لسيتي ضد فولهام، في الدقيقة 94 و34 ثانية. ومن ناحية أخرى هذا هو أكثر هدف متأخر أيضا استقبله الفيلانز سواء داخل أو خارج أرضه، في الدوري الممتاز منذ أكتوبر 2021 أمام وولفرهامبتون، حينما اهتزت شباكه بهدف في الدقيقة (94:05).

5 ملايين يورو وراء تهميش نونيز

كشف تقرير صحفي برتغالي، أول أمس، مفاجأة وراء استبعاد الأوروغواياني داروين نونيز، مهاجم ليفربول، من التشكيلة الأساسية للفريق في المباريات الأخيرة. وتعاقد ليفربول مع نونيز، في صيف 2022، قادما من بنفيكا مقابل 75 مليون يورو، بالإضافة إلى 25 مليون يورو أخرى كإضافات. وبحسب صحيفة "أبولو" البرتغالية، فقد حصل بنفيكا بالفعل على 10 ملايين يورو من الإضافات المحتملة، كما سيتم تفعيل بنود أخرى عندما يصل إلى عدد معين من الظهور في الدوري الإنجليزي الممتاز ودوري أبطال أوروبا. وأضافت الصحيفة، أن بنفيكا قد يخسر 5 ملايين يورو من الإضافات، إذا لم يبدأ نونيز مباراة أخرى مع ليفربول هذا الموسم، والتي من المقرر أن تكون رقم 60 للاعب في البريميرليغ ودوري الأبطال. وأشارت إلى أنه من المحتمل أن ليفربول لا يريد إشراك نونيز في التشكيل الأساسي، حتى لا يضطر لدفع ذلك المبلغ لبنفيكا. ويتوقف عدد المباريات التي خاضها نونيز منذ انضمامه إلى الريدز، بشكل أساسي في البريميرليغ ودوري الأبطال عند 59 مباراة. ولم يشارك أساسيا إلا مرة واحدة منذ مارس الماضي عندما سجل هدفا في الفوز 3-1 على ساوثهامبتون. ويتبقى أمام ليفربول 5 مباريات في البريميرليغ هذا الموسم. وارتبط اسم نونيز بالرحيل عن صفوف ليفربول هذا الصيف، بعدما تعرض لانتقادات جماهيرية هائلة نتيجة إهداره الفرص السهلة.

غوارديولا: عدنا للماضي أمام أستون فيلا

أعرب بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، عن سعادته الغامرة بالفوز الذي حققه فريقه على حساب أستون فيلا (2-1)، أول أمس، في الجولة 34 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ونجح السيتي في الخروج بانتصار قاتل سجله ماتيو نونيز في الدقيقة 94، ليرتقي للمركز الثالث برصيد 61 نقطة. وقال غوارديولا في تصريحات أبرزتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "كرة القدم عبارة عن عواطف، للجمهور واللاعبين، ونحن تحت ضغط هائل في النادي، بسبب سعيينا للتأهل للدوري الأبطال". وأضاف: "اللاعبون تصرفوا بطريقة مذهلة، ونحن سعداء للغاية، بالطبع كان ذلك مهما. لست بحاجة لأن تكون عالما لتدرك ذلك". وأردف: "شاهدت مباراة فيلا ضد نيوكاسل وبأريس سان جيرمان، وكانوا فيها على أعلى مستوى، لكننا قدمنا أداءا مشابها للماضي، وسيطرنا على المباراة بنسبة كبيرة". وأكد المدرب الإسباني أن مباراة فريقه ضد بورنموث كانت فارقة ولعبت دورا في تغيير بعض الأمور. وأضاف: "أدركنا حينها أننا لسنا على مسافة بعيدة من مستوانا. انظروا لكيفية تحركات اللاعبين أمام فيلا، لقد كنا شرسين جدا". وشدد مدرب السيتي على حتمية ظهور فريقه بنفس الأداء عند مواجهة توتنهام فوريست يوم الأحد المقبل، في نصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي. واختتم: "أنا معجب جدا بأسلوب لعب فوريست والطريقة التي يدافعون بها، وكأنها آخر مباراة في حياتهم، فضلا عن جودة الفريق. نحن نركز على آخر 4 مباريات، وإذا نجحنا فيها، سنتم المهمة بنجاح".



السكوديتو ليس كافيا . كونتي يهدد بالرحيل عن نابولي

أعادت خسارة إنتر ميلان أمام بولونيا في الجولة الـ33 من الدوري الإيطالي الحياة إلى نادي نابولي، حيث أصبح كلا الفريقين برصيد 71 نقطة قبل 5 جولات فقط من النهاية، ما يرفع آمال نادي الجنوب في التتويج باللقب للمرة الرابعة في التاريخ، بالنظر إلى الروزنامة القوية التي تنتظر "النيراتزوري"، في الوقت الذي يهدد فيه أنطونيو كونتي بالرحيل.

سيكون إنتر ميلان معنياً بجدول مكثف للغاية، بداية من ديربي ميلانو يوم الأربعاء في نصف نهائي كأس إيطاليا، إضافة إلى مواجهتين أمام برشلونة في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، ناهيك عن مباريات نارية في الدوري الإيطالي، أبرزها أمام قطبي العاصمة روما اللذين يتنافسان على مراكز مؤهلة للبطولات الأوروبية.

ويرغب نادي نابولي في استغلال الضغط الكبير المفروض على الإنتر من أجل التتويج باللقب، غير أن ذلك لن يكون كافياً من أجل بقاء المدرب كونتي الذي يمتلك عقداً إلى غاية 2027، وذلك بسبب بعض المشاكل الداخلية والاختلاف في وجهات النظر بين مدرب يطمح لتعزيز فريقه وإدارة تعتقد أن التتويج بالدوري هو دليل على نجاح مخططاتها.

يرى مدرب نابولي أن الكثير من النقاط تحتاج للمنافسة مع إدارة دي لورينتس، حتى إن تعلق الأمر بالبنية التحتية للنادي ومنشآت التدريب التي ربطها المدرب بالإصابات العضلية التي عانى منها فريقه، حيث قال في تصريحات نقلتها وسائل إعلام إيطالية:

"أصبحت على دراية ببعض الأمور أكثر، خلال ثمانية أشهر، أدركت أن الكثير من الأمور لا تسير كما يجب في نادٍ بحجم نابولي".

وأضاف: "لا أستطيع العيش على المعجزات بدلاً من التخطيط، أكن احتراماً كبيراً للرئيس والناس، المدينة رائعة والطعام رائع، لكنني لست مدرباً غيبياً لأضع الكثير من الضغط على نفسي، يجب أن أمتلك الأسلحة المناسبة وإلا فسيكون الأمر كارثياً، الآن نحن نركز على الدوري، هم يريدون اللقب وأنا لا أريد أن أخيب أمل الجماهير".

وأكد كونتي أنه سيواصل العمل رفقة اللاعبين بكل ما يملكون من قدرة لأجل التتويج باللقب السكوديتو على حساب الإنتر، موضحاً أن أطفال المدينة يستحقون هذه الفرحة، لكنه رفض تأكيد استمراره حين أوضح أنه سيجلس مع الرئيس في نهاية الموسم للحديث عن الموسم المقبل، وعن مختلف مخططات الإدارة بشأن الميركاتو والبنية التحتية وكل الأمور التي تسهل النجاح.

تحرك جوفنتوس يصب في صالح مواني

أكدت تقارير صحفية فرنسية، أن راندال كولو مواني مهاجم باريس سان جيرمان المعار إلى جوفنتوس الإيطالي، يواجه مصيراً غامضاً.

وذكرت صحيفة "ليكيب" الفرنسية أن مواني سجل 5 أهداف في أول 3 مباريات بعد انتقاله في جانفي الماضي، ولكن ساءت نتائج الفريق في شهري فيفري ومارس. وأضافت الصحيفة أن سوء نتائج جوفنتوس أدى إلى إقالة تياغو موتا، والاستعانة بالكرواتي إيفور تودور الذي أشرك كولو مواني في 45 دقيقة فقط خلال 3 مباريات.

وأشارت الصحيفة إلى أن إعاره كولو مواني في جانفي الماضي لم تكن تتضمن بنداً يسمح بتجديد الإعارة أو الشراء النهائي. وذكرت "ليكيب" أن هناك أمل وحيد يبقى كولو مواني في جوفنتوس، وهو إقالة إيفور تودور بنهاية الموسم الجاري، وهو خيار وارد أيضاً في ظل بحث مسؤولي جوفنتوس حالياً عن مدرب جديد.

وأكدت الصحيفة أنه حال استمرار كولو مواني معاراً للموسم المقبل سيتضمن العقد بنداً يسمح بانتقاله نهائياً في صيف 2026.

ولفتت في ختام تقريرها إلى أن كولو مواني لا مكان له في الخطط المستقبلية للنادي الباريسي.

الإصابة قد تحرم نابولي من جهود جناحه نيريز حتى نهاية الموسم

قد يغيب الجناح الدولي البرازيلي ديفيد نيريز عن صفوف نابولي، ثاني الدوري الإيطالي لكرة القدم خلف المتصدر إنتر، حتى نهاية الموسم، بعدما أعلن النادي الجنوبي، الثلاثاء، عن إصابته بتمزق في ربة الساق.

عضلة

وقال نابولي في بيان إن نيريز أصيب بتمزق في الساق اليسرى من دون أن يحدد مدة غيابه، لكن وسائل إعلام محلية أفادت بأن اللاعب البالغ 28 عاماً قد يغيب لمدة شهر.

وفي حال صحت التوقعات سيغيب نيريز عن 4 مباريات على الأقل من الخمس الأخيرة لنابولي هذا الموسم، في حين يسعى فريق المدرب أنطونيو كونتي للفوز بلقب الدوري الثاني في 3 مواسم والرابع في تاريخه بعد لقبه 1987 و1990 بقيادة الأسطورة الراحل الأرجنتيني ديفغو أرماندو مارادونا.

ويتساوى نابولي الثاني برصيد 71 نقطة مع إنتر المتصدر وذلك قبل 5 جولات من النهاية، وتنتظر «نيراتزوري» روزنامة مزدحمة بمباريات مهمة، حيث يواجه جاره اللدود ميلان في إياب نصف نهائي الكأس (تعادلاً 1-1 ذهاباً)، وبرشلونة الإسباني ذهاباً وإياباً في الدور نفسه من مسابقة دوري أبطال أوروبا.

وانضم نيريز إلى نابولي، الصيف الماضي، بديلاً للجزورجي خفييتشا كضار تسخيليا المتقل في يناير (كانون الثاني) إلى باريس سان جيرمان الفرنسي. لعب البرازيلي 25 مباراة في «سيري أ»، وسجل هدفين هذا الموسم.

وكان كونتي قد اشتكى، السبت، من حالة ملاعب كاستيل فولتورنو التدريبية التابعة لنابولي، قائلاً إنه كان من المفترض إعادة تأهيلها، ومشييراً إلى أن عدم قيام النادي بذلك كان السبب الرئيسي لإصابة نيريز في ربة ساقه.

ميلان يخطط لثورة دفاعية في الصيف

يستعد نادي ميلان الإيطالي لإجراء تغييرات جذرية في خط دفاعه خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة، حيث يخطط لبيع الثنائي فيكاو توموري ومالك ثياو، من أجل تمويل صفقة التعاقد مع المدافع الإسباني الشاب كريستيان موسكيرا، لاعب فالنسيا.

ووفقاً لموقع "فوتبول إيطاليا"، فإن إدارة الروسونيري تسعى للاستفادة مادياً من بيع توموري و ثياو، في ظل تراجع أداء الفريق هذا الموسم وتلقي الدفاع انتقادات حادة، مع احتلال ميلان المركز التاسع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي.

وكان ميلان قريباً من بيع توموري في جانفي الماضي إلى جوفنتوس أو توتنهام، لكن اللاعب رفض الرحيل، الآن، يأمل النادي في وصول عروض جديدة من الدوري الإنجليزي، في الوقت نفسه، يحظى ثياو باهتمام كبير من بايرن ميونيخ باير ليفركوزن، مع استعدادهم لتقديم عرض بقيمة 30 مليون يورو.

ويعد كريستيان موسكيرا صاحب 20 عاماً، والذي يلعب في صفوف نادي فالنسيا الإسباني ويمتلك عقد يمتد حتى صيف 2026، هو الهدف الأساسي لميلان لتعزيز الدفاع.



"الليغا" تعلن تعديلات جديدة تصب في مصلحة برشلونة ولامين يامال

أعلنت رابطة الدوري الإسباني "الليغا" إجراء تعديلات جديدة تصب في مصلحة نادي برشلونة ولاعبه الشاب، لامين يامال (17 عاماً)، تتيح للأندية تسجيل اللاعبين القصر للانضمام إلى الفرق الأولى بسهولة ومن دون عوائق، كما قررت الرابطة اعتماد تقنية "خط المرمى"، لمساعدة الحكام في تجنب الأخطاء الحاسمة، التي قد تؤثر على سير المباريات. ونشرت صحيفة أس الإسبانية، أمس الثلاثاء، تفاصيل حول التعديلات الجديدة، مشيرة إلى أن الفكرة الرئيسية وراءها هي تعديل النظام المالي، لتحفيز الأندية على التعاقد مع لاعبين جدد، بالتوازي مع دعمها للوصول إلى "وضع مالي" مستقر. وهذا التغيير يساعد الأندية، وعلى رأسها برشلونة، في تجنب المشكلات، التي منعتها سابقاً من تسجيل لاعبيها. وحددت رابطة الليغا الحد الأدنى للرواتب، اعتباراً من موسم 2025-2026، بنسبة 30 في المائة من إيرادات الأندية السنوية (لكل نادٍ على حدة)، وذلك لتضادي ما حدث مع برشلونة في عام 2022 وإشيبيلية في 2025، حين كانت الرواتب أقل من هذا الحد. ومن جهة أخرى، ستتمكن الأندية من الحصول على تصاريح مؤقتة لتسجيل ثلاثة لاعبين، إذ يمكنها تسجيل لاعب واحد مستقداً في مقابل مبلغ مالي، ولاعبين آخرين يأتیان مجاناً، من دون الحاجة إلى الالتزام بالحد المالي المحدد. كما منحت رابطة الليغا الأندية الضوء الأخضر لتجديد عقود اللاعبين الشبان الذين لا تتجاوز أعمارهم 24 عاماً، حتى في حال تجاوزت الرواتب الحد المالي المحدد. وتعد هذه الخطوة فرصة مهمة للمواهب الشابة لزيادة فرصها في جذب انتباه الفرق الكبرى، وتعزيز مكانتها في فرقها الأولى، كما تعتبر بمثابة دفعة قوية للأندية، التي تعتمد على الشباب في تطوير فرقها، مثل برشلونة، الذي يراهن بشكل كبير على لاعبيه الشبان في بناء مستقبله الكروي. وسيحظى الحكام بتقنية غابت طويلاً عن الدوري الإسباني، وهي تقنية خط المرمى، التي تساعد في تحديد ما إذا كانت الكرة قد عبرت بالكامل خط المرمى، إذ ترسل التقنية إشعاراً للحكم عبر ساعة ذكية يرتديها، عند حدوث ذلك، وتهتز في حال تم تسجيل هدف صحيح، وهو ما سيُتيح اتخاذ القرار بسرعة ودقة، مما يجنب تكرار المواقف التي حدثت في مباراة "الكلاسيكو" بين ريال مدريد وبرشلونة، عندما ظهر الجدل حول هدف أحرزه نجم الفريق الكتالوني، لامين يامال.

تصريحات صادمة من نادال بعد الاعتزال: لا أشتاق إلى التنس أبداً

تحدث أسطورة التنس الإسبانية، رافاييل نادال (38 سنة)، خلال تكريمه في حفل توزيع جوائز "لوريوس" العالمية للرياضة في العاصمة الإسبانية مدريد، وهو الذي اعتزل رياضة التنس قبل فترة وابتعد عن الرياضة التي قضى نصف عمره في ممارستها. وكانت تصريحات نادال، المتوج بـ22 لقباً في البطولات الكبرى، صادمة وغير متوقعة لنجم قدم الكثير للتنس في مسيرته الرياضية، إذ قال بعد نيله جائزة الأيقونة الرياضية في حفل "لوريوس": "لا أشتاق إلى التنس أبداً. في الحقيقة، لا أفتقد التنس أبداً. إطلاقاً. لا أفتقدها بأي شكل من الأشكال. ليس لأنني أنهيت مسيرتي متعباً من التنس أو في صراع معها، أبداً. أنهيت مسيرتي وأنا سعيد، ولو كنت قادراً على الاستمرار لفعلت، لأنني كنت أحب ما أقوم به". وتابع رافاييل نادال حديثه ذاكرةً: "كانت شغفي طوال حياتي. فقط عندما تدرك أنك لم تعد قادراً بدنياً على الاستمرار، تحاول أن تغلق ذلك الفصل. وأنا أغلقته. أجلت اتخاذ قرار نهائي لأنني كنت بحاجة إلى الوقت لأتأكد أنه القرار الصحيح. ما كان سيكون صعباً، أن أجلس على الأريكة وأتساءل عما إذا كان يجب أن أواصل المحاولة". وأضاف نادال المتوج بميداليتين ذهبيتين في الألعاب الأولمبية: "عندما رأيت أن جسدي لن يتعافى إلى المستوى الذي أحتاج إليه لكي أستمتع مجدداً في الملعب، اتخذت القرار بالتوقف، ولهذا السبب لا أفتقد رياضة التنس، لقد أنهيت مسيرتي بضمير مرتاح، وأعلم أنني قدمت كل ما لدي وأن جسدي لم يعد يستطيع أن يعطيني المزيد على أرض الملعب". وعانى نادال الذي يُعتبر من أساطير رياضة التنس من عدد من الإصابات خلال مسيرته، وخصوصاً في الفترة الأخيرة قبل الاعتزال، لكنه قاوم فكرة الاعتزال لأطول فترة ممكنة، ليعلن بعد ذلك وهو متوج بـ14 لقباً في منافسات بطولة رولان غاروس (رقم قياسي)، وذلك بعد مباراته الأخيرة ضمن كأس ديفيس في إسبانيا في شهر نوفمبر/تشرين الثاني 2024.

وفاة لاعب غابوني في الصين بعد "سقوطه" من الطابق الـ11

فارق لاعب منتخب الغابون أرون بوبيندزا الحياة، وفق ما أكدته تقارير صحافية تركية وفرنسية يوم الأربعاء، إثر "سقوطه" من الطابق الحادي عشر في مبنى سكني بمدينة هانغتشو الصينية، إذ كان اللاعب ينشط في نادي جيچيانغ غرينتاون، الذي انتقل إلى صفوفه في عام 2025. وتجري السلطات الصينية في الوقت الحالي تحقيقاً في الحادثة، وتدرس ثلاث فرضيات: الانتحار، أو حادث عرضي أو جريمة. بحسب صحيفة "تركييا اليوم" وكذلك "RMC" الفرنسية، يشير خبر وفاة اللاعب أرون بوبيندزا (28 عاماً) صدمة كبيرة في الشارع الرياضي العالمي، مع العلم أنه كان في الانتقالات الصيفية الماضية قريباً من تمثيل نادي الزمالك، لكنه لم يلتزم بالعقد، مما دفع الفريق المصري إلى مقاضاته قانونياً، بعدما كان الأخير قد أعلن التوقيع معه. وبدأ أرون بوبيندزا مسيرته الاحترافية في بلاده مع فريق موناكو، قبل أن ينتقل إلى فرنسا ويبدأ اللعب هناك مع عدد من الأندية على غرار تور، وبيو، وبيوردو، وأجاسيو، ليغادر بعدها إلى فيرنسي الإيطالي، ثم هاتاي سبورت التركي، فسجل هناك 22 هدفاً في 36 مباراة، وتوج بلقب هداف الدوري التركي الممتاز، قبل أن يخوض تجربة في المنطقة العربية في وقت لاحق مع العربي القطري في موسم 2021-2022، ثم مع الشباب السعودي، ليحط رحاله بعدها في سينسيناتي الأميركي، ثم رايد بوخاريس الروماني، ناديه الصيني الحالي. يملك أرون بوبيندزا مسيرة دولية جيدة، بعدما مثل منتخب بلاده الغابون في 35 مباراة دولية، سجل خلالها ثمانية أهداف، وشارك في أمم أفريقيا عام 2021، وسجل هدف الفوز في مباراة الافتتاح ضد جزر القمر، مع العلم أن آخر مواجهة مع الأسود كانت في عام 2023.

دوكو يريد على اعتذار غوارديولا

رد نجم مانشستر سيتي البلجيكي جيريمي دوكو (22 عاماً)، على اعتذار مديره الإسباني بيب غوارديولا (54 عاماً)، بأداء مميز في الجولة 34 من الدوري الإنكليزي الممتاز. وقدم دوكو مباراة مثالية أسهم من خلالها في تحقيق فوز ثمين لفريقه على أرضه أمام أستون فيلا، الذي كان يعيش فترة مثالية، بفضل نتائجه الإيجابية في الأسابيع الأخيرة، ما أضفى على الانتصار بُعداً إضافياً يعزز من قيمته لدى اللاعب ومديره، على حد سواء. وكان المدرب الإسباني بيب غوارديولا قد قدم اعتذاره للاعب، في المؤتمر الصحفي، الذي سبق المباراة بيوم واحد، معترفاً بأنه لم يُنصف مهاجم مانشستر سيتي، البلجيكي جيريمي دوكو، نظراً لقلة الدقائق التي يمنحها له، عند إشراكه في المباريات. ونقل موقع فوت ميركاتو الفرنسي تصريحات غوارديولا، التي قال فيها: "لم أكن منصفاً مع جيريمي في المباريات الأخيرة. ما زلت أذكر جيداً ما قدمه أمام توتنهام هوتسبيرز وبرايثتون، فقد كان حاسماً، وبدونه كان الفوز مستحيلاً".

السبب الوحيد الذي دفعني لإبعاده هو أن خطتنا لا تعتمد على الهجوم عبر الأجنحة، بل على الظهيرين". وقدر المدرب بيب غوارديولا إشراك جناح مانشستر سيتي جيريمي دوكو، من على مقاعد البدلاء مجدداً في مواجهة أستون فيلا، بعدما دخل المباراة في الدقيقة 74. وعلى الرغم من الوقت المحدود، فلم يحتج النجم الشاب سوى دقائق معدودة ليثبت حضوره، إذ صنع تمريرة حاسمة لزميله البرتغالي، ماتيوس نونيز (26 عاماً)، الذي أحرز هدف الفوز في الدقيقة الرابعة من الوقت المحتسب بدلاً من الضائع، مانحاً فريقه ثلاث نقاط ثمينة صعدت به إلى المركز الثالث في جدول الترتيب. وعاد المدرب الإسباني ليؤكد مجدداً فضل جيريمي دوكو عليه وعلى فريقه، بعد المباراة، إذ قال في تصريحات نقلتها منصة هايتيز البريطانية: "أعتبر جيريمي دوكو أفضل لاعب في الأمتار الخمسة الأولى من الملعب، فهو دائماً ما يضيف للفريق ويغير مجريات المباراة. لا أحد يستطيع إيقافه، واليوم قدم تمريرة مثالية أسفرت عن هدف الفوز".

رد نجم مانشستر سيتي البلجيكي جيريمي دوكو (22 عاماً)، على اعتذار مديره الإسباني بيب غوارديولا (54 عاماً)، بأداء مميز في الجولة 34 من الدوري الإنكليزي الممتاز.

وقدم دوكو مباراة مثالية أسهم من خلالها في تحقيق فوز ثمين لفريقه على أرضه أمام أستون فيلا، الذي كان يعيش فترة مثالية، بفضل نتائجه الإيجابية في الأسابيع الأخيرة، ما أضفى على الانتصار بُعداً إضافياً يعزز من قيمته لدى اللاعب ومديره، على حد سواء. وكان المدرب الإسباني بيب غوارديولا قد قدم اعتذاره للاعب، في المؤتمر الصحفي، الذي سبق المباراة بيوم واحد، معترفاً بأنه لم يُنصف مهاجم مانشستر سيتي، البلجيكي جيريمي دوكو، نظراً لقلة الدقائق التي يمنحها له، عند إشراكه في المباريات. ونقل موقع فوت ميركاتو الفرنسي تصريحات غوارديولا، التي قال فيها: "لم أكن منصفاً مع جيريمي في المباريات الأخيرة. ما زلت أذكر جيداً ما قدمه أمام توتنهام هوتسبيرز وبرايثتون، فقد كان حاسماً، وبدونه كان الفوز مستحيلاً".

السبب الوحيد الذي دفعني لإبعاده هو أن خطتنا لا تعتمد على الهجوم عبر الأجنحة، بل على الظهيرين". وقدر المدرب بيب غوارديولا إشراك جناح مانشستر سيتي جيريمي دوكو، من على مقاعد البدلاء مجدداً في مواجهة أستون فيلا، بعدما دخل المباراة في الدقيقة 74. وعلى الرغم من الوقت المحدود، فلم يحتج النجم الشاب سوى دقائق معدودة ليثبت حضوره، إذ صنع تمريرة حاسمة لزميله البرتغالي، ماتيوس نونيز (26 عاماً)، الذي أحرز هدف الفوز في الدقيقة الرابعة من الوقت المحتسب بدلاً من الضائع، مانحاً فريقه ثلاث نقاط ثمينة صعدت به إلى المركز الثالث في جدول الترتيب. وعاد المدرب الإسباني ليؤكد مجدداً فضل جيريمي دوكو عليه وعلى فريقه، بعد المباراة، إذ قال في تصريحات نقلتها منصة هايتيز البريطانية: "أعتبر جيريمي دوكو أفضل لاعب في الأمتار الخمسة الأولى من الملعب، فهو دائماً ما يضيف للفريق ويغير مجريات المباراة. لا أحد يستطيع إيقافه، واليوم قدم تمريرة مثالية أسفرت عن هدف الفوز".

هل الرياضة وحدها تخفض الوزن؟

يظن الكثيرون أن بإمكانهم تناول كل شيء من الحلويات لأنهم يمارسون الرياضة وأن الآثار السيئة لمثل هذه الأغذية سوف تذهب بمجرد ممارستها، لكن الحقيقة تكمن أنه لا هروب من الغذاء السيء، الغذاء الغير الصحي يبقى كذلك حتى مع ممارسة الرياضة، هذا ما توصل له فريق علمي بريطاني مؤلف من أطباء مختصين في أمراض القلب. الحقيقة أن تنزيل الوزن كما شرحنا سابقاً هو نتيجة تخفيض السعرات الحرارية. ولقد نبهنا أيضاً أنه حتى تتخلص من 0.5 إلى 1 كغم في الأسبوع، فعليك تقليص ما يعادل 3500 سعراً حرارياً في الأسبوع للرياضة العديد من الجوانب الإيجابية لكن النشاط البدني لوحده لا يساعد على تخفيض الوزن كما يقول الأطباء. يعلل الأطباء ذلك بأن الحركة والنشاط البدني قد زاد نسبياً في العالم الغربي في السنوات الثلاثون الأخيرة لكن في نفس الوقت ازدادت أيضاً السمنة والبدانة. الغذاء السيء أضر من التدخين والكحول، فالسبب الذي يجعل الكثير منا يزداد وزناً هو ليس بالضبط قلة الحركة بل هو نوعية وكمية السعرات الحرارية الزائدة التي نتناولها. يقول الأطباء أن اتباع نظام غذائي غير صحي يسبب المزيد من الأمراض بالمقارنة مع شرب الكحول والتدخين وقلة الحركة. كما قام الأطباء في الدراسة بانتقاد الشركات الغذائية بشكل حاد. على سبيل المثال شركة كوكا كولا التي تبين للجمهور أنه لا مشكلة من شرب منتجاتها في حال ممارسة الرياضة، وهذا غير صحيح على الإطلاق كما صرح به الخبراء في الدراسة. حيث يعلق طبيب ويقول أن الشخص الذي يعاني من السمنة ليس في حاجة فقط لممارسة الرياضة لتخفيف وزنه، لكن عليه فقط الإقلاع أو التقليل من تناول مثل هذه الأغذية أو بشكل عام تناول بكميات أقل مهما كان نوع الغذاء وهذه هي الحقيقة والسرف في تخفيض الوزن. تناول بكميات أقل هو الذي يساعد بشكل مباشر في تخفيض الوزن. ويرى الأطباء أن المشكلة الأساسية هي كمية السعرات الحرارية من السكر. بزيادة كمية السعرات الحرارية يزداد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. أظهر الأطباء أن تناول 150 سعرة حرارية على شكل سكر يوميا يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري تسعة أضعاف، لكن نفس الكمية من السعرات الحرارية المستمدة من الدهون أو البروتين أقل بكثير من هذه النسبة. ووصل الأطباء إلى قناعة أن السعرات الحرارية المستمدة من السكر هو السبب الرئيسي في انتشار السمنة والبدانة وناشدوا الحكومات بإجراء المزيد من الجهود وحظر الإعلانات والدعايات التي تروج للمشروبات الغازية والوجبات السريعة. وصرح البروفيسور مارك بيبكر من المعهد الوطني للصحة والرعاية في ألمانيا أمام هيئة الإذاعة البريطانية أن للرياضة دور كبير في تخفيض الوزن لكن فوائده تظهر إن تم التقليل من تناول السكريات ونصح جميع المؤسسات الرياضية ونواديها بحظر منتجاتها تحتوي على السكر يكونوا على الأقل قدوة لعامة الناس.



التوقيت المناسب لممارسة الرياضة

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما تتبجه له حياته ومشاغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتساءلون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحاً أم مساءً. يزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار روتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها. وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذياً ونوماً عميقاً، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية الأخرى مع موعد تمارينك. كما كشفت الدراسات أن ممارسة التمرين في الصباح تزيد من قدرة خلايا العضلات على استقلاب السكر والدهون، وهذا النوع من التأثير يثير اهتمام الباحثين فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الحاد ومرض السكري من النوع الثاني. من ناحية أخرى، أظهرت النتائج أيضاً أن التمارين الرياضية في المساء تزيد من استهلاك الطاقة في الساعات التي تلي التمرين. وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أيهما أفضل: التمرين في الصباح أو التمرين في المساء، في هذه المرحلة. يمكننا فقط أن نستنتج أن آثار الاثنين تبدو مختلفة. ويقول الباحثون في هذا الخصوص: "يجب علينا القيام بالمزيد من العمل لتحديد الآليات المحتملة للتأثيرات المفيدة للتدريب على التمرينات التي أجريت في هاتين النقطتين، ونحن حريصون على مد هذه الدراسات لتشمل البشر، لتحديد إن كان يمكن استخدام التمرينات المحددة بزم من معين كاستراتيجية علاجية للأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي". وبحسب موقع "إبليت دايلي" الأميركي يتفق الخبراء على أن هناك فوائد لتمرين الصباح وتمرين الليل. ولكن، يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر، حيث تكون التمارين الصباحية مثالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى قد يختارون أن يتمتعوا بحمام لطيف ودافئ للتخلص من ضغوط اليوم، وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل. وتتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتماماً دائماً، مثل العمل والأسرة والمسؤوليات الاجتماعية، ويسهل إقصاء التدريب كلما تششت انتباهنا. يتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل. وغالباً ما تجد نفسك مدعواً إلى حفلات العشاء أو منشغلاً بحالات الطوارئ العائلية وقد تتبدد فرصتك في التمارين. علماً وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية. كما يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم، بالإضافة إلى هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك. وعلى المرء أن يجتهد في التمارين الصباحية. وينصح بالتدريب لمدة 30 دقيقة لأنها "تتيح فترة زمنية مناسبة للتمدد، والإحماء، وبقيّة الروتين". وأظهرت نتائج الدراسات أن استجابة الجسم أقوى بكثير بعد ممارسة التمرين في الصباح، وأنه من المحتمل أن يتم التحكم في هذا من خلال آلية مركزية تتضمن البروتين "HIF1-alfa"، الذي ينظم بشكل مباشر الساعة البيولوجية للجسم. وبعد النوم الوقت الأمثل لتعافي الجسم من مجهود اليوم، يعني هذا أنه يجد الوقت لاسترخاء العضلات المرهقة ويحول الطعام إلى طاقة يستهلكها في اليوم التالي. لذلك، عندما تستيقظ، سيكون جسمك مستعداً لممارسة الرياضة. كما يمكنك تجاهل المنبه إذا كنت تخطط لاتباع تمارين أشد، فإذا لم تستمع إلى جسمك وحاولت تجاوز حدوده، فلن تستطيع الاستفادة من ممارسة التمارين الرياضية، لاسيما على المدى الطويل. وتعتبر التدريبات الصباحية أفضل من المسائية لأنها تؤثر على الصحة العقلية إيجابياً. وقال الخبراء في هذا الصدد: "في ما يتعلق بالاتصال بين العقل والجسم، يعتبر النشاط البدني ضرورياً لصحة عقلية جيدة، ويساعد

تحريك الجسم على تنظيم العمليات التي تتم داخله، وخاصة إطلاق الهرمونات التي تساعد على تحقيق التوازن". ومن أسوأ ما يمكن أن يحدث عندما تكون مستعداً لممارسة التمارين في الصالة الرياضية هو أن تجد جميع آلات التمارين مشغولة، أو أن تكون الفصول ممتلئة، لكن غير متوقع أن تواجه أيًا من هذه المشاكل في الصباح، غالباً ما تكون الدروس المسائية مكتظة. أمتح نفسك بعض المساحة من خلال التدريب باكراً. بالإضافة إلى ذلك، فكر في الحاضرين الآخرين في فصولك المبكرة، وبعد الانضباط أهم عنصر عند ممارسة التمارين الرياضية، ويرى في التدريبات الصباحية السبيل لتحقيق هذا العنصر يتعلق تدريب الجسم والعقل ببناء عادات إيجابية، وبعد الانضباط الجزء الأول من ذلك. وتشير الأبحاث في ما يتعلق بعادة التمرن صباحاً إلى ميل الأفراد الذين يمارسون الرياضة في الصباح إلى تحقيق درجات أداء أفضل حيث يركزون على تمارينهم قبل أن تتدخل ضغوط الوقت الأخرى. وبعد ساعات من النوم، لن تضطر إلى الإسراع لحزم حقيبة للملابس الرياضية، ووجبة خفيفة لما بعد التمرين، تتيح لك التدريبات المسائية الحصول على نقطة انطلاق مناسبة لصباحك حيث يمكنك تناول وجبة فطور كاملة، كما يمكنك قضاء وقت في الحمام بدلاً من الاستحمام السريع لمدة 30 ثانية في الصالة الرياضية. كما أن خيار المساء يضمن أنك لن تقوم بالتمارين وأنت جائع، ففي الصباح يمكنك أن تزود جسمك بالطاقة، ليكون أكثر استعداداً لممارسة التمارين في وقت لاحق من اليوم. وتستطيع أن تتدرب بعد أن تتناول طعام الغذاء وبعض الوجبات الخفيفة التي تمنحك الطاقة المثالية التي تحتاجها للتدريب بعد العمل. ويوضح ليلز "يكون الجسم في حالة تأهب أكبر". وتعمل التمارين المسائية على محاربة التوتر بعد يوم طويل وفاق في العمل أو في الفصل الدراسي، يمكن أن يكون للتمارين الخفيفة أو المكثفة تأثير يساعد على التخلص من التوتر الذي يمكن أن يمنعك من الاسترخاء، ويمكن أن يساعدك ذلك في بناء ثقتك بنفسك، حيث ستري قدرتك على مواجهة التحديات التي تقف أمامك في جميع مجالات الحياة. وتتيح التمارين الرياضية المسائية ضمن مجموعة من المتدربين فرصة بناء صداقات وعلاقات جديدة، على الرغم من تفكير الكثيرين في ممارسة الرياضة كتجربة فردية، إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين يرغبون في تجربة الجانب الاجتماعي من خلال الذهاب إلى الصالة الرياضية، وفي هذه الحالة، تصبح التدريبات بعد العمل الخيار الأنسب، ويفسر ذلك الإقبال على الصالات الرياضية يكون أكثر في المساء. وفي الكثير من الأحيان، لا تتوفر في الصالات الرياضية حمامات ولا يجذب هذا الأشخاص الذين يذهبون إلى العمل بعد التمارين، لتجنب التوجه إلى المكتب برائحة العرق، لذا يقترح التدريب في وقت لاحق من اليوم.

المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية

من أجل اشارككم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج باستور - الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.vraie@anep.com.dz
agence.ama@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التضامن الوطني
والأسرة وقضايا المرأة



الرقم الأخضر
للتبليغ عن العنف ضد المرأة



@mcnfcfalg

@mcnfcf

ministere-solidarite-algerie

@mcnfcf-jin

@mcnfcf

دزاير سبور، 2025/04/22

دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية



لإشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-1A: 16420540136
Nif: 002016100092016

00213 (0) 23 78 57 70

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

تابعونا على موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية، الفرنسية، الإنجليزية:



WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سبور، 2025/04/22