



توجت بذهبيتين وفضية
في كأس العالم للجمباز

**كيليا نهور..
منجم الذهب**

سليماني
يحظى بالإشادة
ويطمح لتسجيل
المزيد من
الأهداف



يومية رياضية جزائرية

■ الثلاثاء 29 أبريل 2025 الموافق 1 ذو القعدة 1446 هـ ■ العدد: 1217 ■ الثمن: 30 دج



نجم "الخضر" ينال
الاعتراف والإشادة

**غويـري يحقق أرقاما
مبهرة ويصنع الحدث في
وسائل الإعلام الفرنسية**

بصفة تقدر
بـ 12 مليون أورو

**باير ليفركوزن وهيرتا
برلين يوقعان جميع
الوثائق لتحويل
مـازة**

نجم "الخضر" مطلوب بقوة
الصيف المقبل

**ميـلان ومارسيليا
في سبـاق
على ضم بن
سبعيـني**

بوقرة يشرع
في العمل الجدي
ويحضر خطته
للإطاحة
بغامبيا



بيتكوفيتش
يجتمع بالمحليين
ويحضـرهم
للإلتحاق بالمنتخب
الأول

**بوابة
"الخضر"**

بوقرة
يعقد
ندوة
صحفية
اليوم



تشكيلة المنتخب
المحلي تكتمل
بالتحاق لاعبي
"السياسي"



■ المدير الرياضي لكاراباخ
إمرام تشيليكييل :

**"بن زينة لاعب
محترف... ولدينا
وقفت للتفاوض معه
رغم نهاية عقده"**

عبر مدير نادي
كاراباخ أعدام
الأذربيجاني،
إمرام
تشيليكييل، عن
أمله في
التوصل
لاتفاق نهائي
من أجل
تمديد عقده
اللاعب الدولي
الجزائري
ياسين بن زينة
للبقاء لموسم
آخر مع الفريق
مؤكد أنه



لاعب محترف
ولم يدر ظهره
لكاراباخ، على
الرغم من
تواجده في
نهاية عقده.

وقال تشيليكييل، في حوار مع موقع "QOL.az" للأذربيجاني، بأن الأنباء التي يتم تداولها بخصوص رغبة مهاجم "الخضر" في مغادرة الفريق مع نهاية الموسم الجاري غير صحيحة، وردة على سؤال بخصوص هذه الإشاعات "لا نجرى مثل هذه المحادثات. بن زينة لاعب كرة قدم محترف. على الرغم من انتهاء عقده، إلا أن لدينا وقتنا للمفاوضات"، وواصل ذات المتحدث كلامه: "سيؤثر وضع كل من النادي واللاعب بشكل مباشر على بقائه من عدمه"، ليضيف "اليوم هو في العمل، يقاتل من أجل كاراباخ. أعتقد أن مثل هذه المحادثات لن يكون لها تأثير إيجابي على لاعب كرة القدم". وكانت العديد من التقارير الصحفية أكدت أن مهاجم المنتخب الوطني الذي توج مساء أول أمس، بالدوري الأذربيجاني مع كاراباخ للمرة الثالثة على التوالي، تلقى عروضاً مغرية من أندية دوري "روشن" السعودي للتعاقد معه خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة

غير أنه يمنح الأولوية
لناديه الحالي على أمل
التوصل لاتفاق نهائي
يقضي بتمديد عقده
لموسمين، خاصة وأن
الفريق الأذربيجاني
كان وراء بعث مشواره
الكروي وعودته إلى
صفوف "الخضر"
مجددا.

عبد المجيد

نجم "الخضر" ينال الاعتراف والإشادة

غويري

يحقق أرقاما مبهرة ويصنع الحدث
في وسائل الإعلام الفرنسية

يوصل الدولي الجزائري أمين غويري، كتابة صفحات تالقه مع ناديه أولمبيك مرسيليا، بعدما قاده لفوز كاسح أول أمس، على حساب ستاد بريست برعاية لواء، ضمن الجولة 31 من الدوري الفرنسي، ليحقق أرقاما مذهلة ويصنع الحدث في وسائل إعلام فرنسية، أين حضي بإشادة كبيرة ونال الاعتراف. وتائق نجم "الخضر" بثلاثية في مرمى بريست، مؤكدا مستواه الباهرة واللميزة منذ انضمامه إلى "لوام"، إلا أنه خطف الأنظار بهدف عالمي الثالث لفريقه، بمقصية خرافية أسكنها في شباك المنافس، فضلا على أدائه المبهز خلال المواجهة ومساهمته الكبيرة في الفوز المهم لنادي الجنوب الفرنسي، ليتمكن غويري من تحقيق أرقام تاريخية ويضرب عدة عصافير بحرج واحد، بدخوله قائمة أفضل 10 هدافين ناشطين خلال النسخة الحالية من الدوري الفرنسي برصيد 54 هدفا، ويحتل غويري المركز التاسع في هذا الترتيب على بعد 105 أهداف من المتصدر ألكسندر لاكازيت، النجم المخضرم لنادي أولمبيك ليون، كما سجل لمرسيليا أول "هاتريك" منذ 3 سنوات سنوات حيث آخر لاعب سجل ثلاثية في "الليغ 1"، لـ"لوام" هو ميليك ضد أونجي سنة 2022. وادما مع الأرقام الفردية للجزائري، يعتبر "الهاتريك" الثاني له في بطولة الدوري الفرنسي بعدما سبق له تسجيل ثلاثية مع فريقه السابق رين في الفوز على أجاكسيو بنتيجة 5-0 في ماي 2023، وبهذا يرفع غويري مساهماته التهديفية إلى 10 بتسجيل 7 أهداف وتقديم 3 تمريرات حاسمة خلال 11 مباراة خاضها مع مرسيليا منذ انضمامه إليه في الشتاء الماضي.

غويري: "هذا أجمل هدف سجلته في مشواري والأهم أننا حققنا الفوز"

ولم يخف نجم "الخضر" سعادته بمساهمته في نتيجة بريست، مؤكدا بأن راض تماما على ما قدمه ومساعدة ناديه على الارتقاء مجددا للوصافة، كما كشف غويري عن كواليس "الهاتريك" الذي سجله، وقال في تصريح لشبكة "دازن" بعد اللقاء: "في الهدف الأول لم أفكر في التسديد لأنني لم أكن متوازنا، وأعتقد أن المدافع حجب الرؤية عن حارس المرمى، وهذا ما تسبب في الهدف"، وتابع: "في الهدف الثاني، كنت في انتظار التوزيع وجاءت الكرة عالية قليلا، لذلك تعاملت معها بهذه الطريقة -الركلة المزدوجة- لم أز الكرة وهي تعانق الشباك، علمت أنها هدف من صوت الجماهير"، وأضاف: "في لقطة الهدف الثالث ظننت أنني في وضعية تسلسل، لكن لحسن الحظ أنني لم أكن كذلك، كنت ساحرم حينها من الهاتريك". كما أشار في تصريح حصري للقناة الرسمية لـ"لوام" قائلا: "الأهم أننا فزنا واستعدنا المركز الثاني، كانت ليلة رائعة، تبقى لنا ثلاثة مباريات، سنعمل على الفوز بهم من أجل احتلال المركز الثاني، أعتقد أن الهدف هو الأجل في مشواري وحتى في الليغ 1، صراحة هناك مشاعر كثيرة، حقا بين الشوتين كنت أبحث عن تسجيل الهدف الثالث لي، واستطعت تحقيق ذلك، أنا سعيد جدا بهذا"، ختم: "دخلنا للقاء تحت لضغط لأننا نزلنا في الترتيب للمركز الرابع، كان لزاما علينا تحقيق الفوز وتقديم مباراة كبيرة، وهو ما اتفقنا عليه، لقد أنهينا المهمة بنجاح ونحن الآن في الوصافة".

الصحافة الفرنسية تتغنى بنجم "الخضر"

ولم يمر هذا التائق مرور الكرام على الصحافة الفرنسية بمختلف أنواعها، مشيدة بالأداء المبهز للجزائري، كما نال هدفه بالمقصية اهتماما واسعا من الصحافة العالمية، ورشحه البعض للمنافسة على جائزة بوشكاش 2025 لأفضل هدف في العالم، في حين كتب الحساب الرسمي لـ"الليغ 1" عبر منصة "أكس" أنه "هدف العام"، فضلا على المواقع والصفحات المقربة لمرسيليا التي تغنت كثيرا بغويري وأكدت بأنه صفقة مربحة، داعية الإدارة إلى ضرورة تحصين اللاعب، فيما عنونت "ليكيب" مقالها الطويل على الجزائري واصفة إياه بالفتى الذهبي تحت عنوان "غويري منجم الذهب"، بينما قال موقع "فوت ميركاتو" إن غويري قضى ليلة تاريخية وعنونت "ليلة أسطورية لأمين غويري".

القناص الجزائري يزين تشكيلة الأسبوع

ونال غويري الاعتراف والإشادة، وجسد تالقه بتواجده في التشكيلة المثالية للجولة 31 من الدوري الفرنسي، وفي مختلف المنصات والمواقع، على غرار "سوها سكور" المختص في الإحصائيات، الذي منح اللاعب لقب الأفضل في مباراة بريست، بمتوسط تقييم بلغ 9.2 من أصل 10 نقاط، كما تواجد ضمن تشكيلة الأسبوع التي وضعتها صحيفة "ليكيب" بتقييم 9 من 10.

عبد المجيد

نجم "الخضر" مطلوب بقوة
الصيف المقبل

**ميلان ومارسيليا في سباق
على ضم بن سبيعي**

وضعت إدارة نادي مارسيليا الفرنسي المدافع الدولي الجزائري رامي بن سبيعي ضمن مفكرتها، تحسبا لضمه إلى صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات المقبلة. وحسب ما كشف عنه موقع "LaMinuteOM"، فإن مجلس إدارة النادي الفرنسي يدرس عدة خيارات تقوية خط الدفاع، من بينها اسم بن سبيعي الذي يحظى بتقدير خاص بفضل خبرته ومستواه الثابت، مضيفا بأن الظهير الأيسر لـ "الخضر" الذي ينشط حاليا مع نادي بوروسيا دورتموند الألماني، قد يكون خيارا مثاليا بالنسبة للمدرب دي زيربي، لتعزيز الجانب الأيسر من الدفاع، خاصة مع طموحات النادي في المنافسة محليا وأوروبا الموسم المقبل، وأبرزت المصادر ذاتها، أن إدارة مارسيليا مستعدة لدفع مبلغ 7 ملايين أورو، للتعاقد مع بن سبيعي الذي سينتهي عقده دورتموند في جوان 2027، وهي الفرصة التي يتوي أولمبيك مارسيليا اغتنامها، خاصة إذا تاهلوا إلى دوري أبطال أوروبا المقبل. وفي سياق آخر، كشف موقع "Topmercato" أمس الاثنين، بأن قائد النادي اللومباردي، شيو هيرنانديز، مرشح لمغادرة الفريق صيفا بعد 8 سنوات كاملة قضاها في النادي، مشيرا إلى أن إدارة ميلان، باشرت رحلة البحث عن ظهير أيسر جديد، ووقع خيارها على مدافع "الخضر" المتألق رفقة بوروسيا في "البوندسليغا"، وخاض بن سبيعي هذا الموسم 41 مباراة بألوان ناديه الألماني في جميع المسابقات سجل خلالها 3 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة.

عبد المجيد



مدرب ويسترنلو أكد أنه يكون أكثر
خطورة داخل منطقة الجزاء

**سليمان يحمي
بالإشادة ويطمح
لتسجيل المزيد
من الأهداف**

حظي المهاجم الدولي الجزائري، إسلام سليمان، بإشادة كبيرة من قبل مدربه في ويسترنلو البلجيكي، تيممي سيمونز، وذلك عقب تالقه الكبير في المواجهة الأخيرة لناديه أمام ميشلين، في الجولة 36 من الدوري البلجيكي. وقال سيمونز في تصريحات نقلها موقع "وال فوت" البلجيكي، أن مشاركة مهاجم "الخضر" كانت فعالة، وتابع: "إسلام يبذل بين الخطوط. بوجوده في الملعب، من المهم تبديل الأطراف بسرعة. كما يجب أن يكون خطيرا داخل منطقة الجزاء. هذا ما افتقدناه قليلا في الأسابيع الأخيرة" وواصل مدرب ويسترنلو "يمكنه أن يضيف شيئا إلى أسلوب لعبنا، لكنني أريد أيضا رؤيته داخل منطقة الجزاء". وكان سليمان قد سجل الهدف الأول لويسترنلو أمام ميشلين في المباراة التي انتهت بالتعادل الإيجابي بثنائية لمتلها، ليرتفع رصيد رفقاء اللاعبين الجزائري إلى المركز الثالث في "البلاي أوف" المؤهل إلى المشاركة الأوروبية، برصيد 26 نقطة.

سليمان: "أنا هنا لمساعدة النادي"

ومن جانبه، أكد الهدف التاريخي للمنتخب الوطني الجزائري، أنه يتواجد تحت تصرف مدربه، معبرا عن أمله في مواصلة الانتصارات من أجل ضمان مشاركة أوروبية الموسم المقبل، قائلا: "أعتقد أننا لعبنا بشكل جيد. علينا أن نلعب كل مباراة بقوة ونبدل قصارى جهدنا"، وتابع "عندما نلعب في التصفيات الأوروبية، يكون طموحنا دائما هو ضمان مقعد أوروبي. لدينا أيضا العديد من اللاعبين الشباب الذين يتطورون". وأبدى مهاجم "الخضر" أمله في تسجيل المزيد من الأهداف بقيادة فريقه لتحقيق نتائج إيجابية في المنعرج الحاسم من الموسم "وواصل "هل مشاركتي إشارة للمدرب للعب بمهاجمين أكثر؟ لا، أنا هنا لمساعدة النادي، هل ترقيتي إشارة للمدرب للعب بمهاجمين أكثر؟ لا، أنا هنا لمساعدة النادي. لقد كان من الواضح أننا كنا منسجمين بشكل جيد مع فريجان في الملعب"،. وجدير بالذكر، أن مستقبل المهاجم الجزائري (36 سنة) مع ويسترنلو البلجيكي لم يتحدد لغاية الآن، حيث من المنتظر أن ينتهي عقد إعارته من نادي شباب بلوزداد مع نهاية الموسم الجاري، ويطمح سليمان لتقديم أداء يسمح له بمواصلة مقامه في الدوري البلجيكي الموسم المقبل. وشارك نجم "الخضر" في 15 مباراة هذا الموسم بألوان ويسترنلو سجل خلالها هدفين.

عبد المجيد



التدريبية الأولى للمنتخب المحلي، وذلك من أجل رفع معنوياتهم وتحفيزهم قبل موعد المواجهة المزدوجة ضد غامبيا المؤهلة إلى "الشان". ونشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم مقطع فيديو يظهر حضور بيتكوفيتش للجلسة التدريبية الأولى للمنتخب المحلي، يوم الإثنين، حيث ألقى كلمة مقتضبة لكنها كانت برسائل قوية ومشجعة للاعبين الدوري الجزائري، عندما تمنى بيتكوفيتش تأهل المنتخب المحلي

"الخضر" يطيرون هذا الخميس إلى "غامبيا"

ويتوجه وفد المنتخب الوطني للاعبين المحليين، هذا الخميس المصادف للفاصح ماي، عبر رحلة خاصة إلى العاصمة الغامبية بانجول لمواجهة المنتخب الغامبي يوم السبت المقبل، على أن تعود النخبة الوطنية مباشرة إلى عنابة للشرع في تحضير مباراة الإياب.

بوقرة يعقد ندوة صحفية اليوم

يعقد المدرب الوطني، مجيد بوقرة، ندوة صحفية، اليوم الثلاثاء بقاعة المؤتمرات محمد صلاح بملعب نيلسون مانديلا ببراقتي للحدث عن تفاصيل عديدة منها خيارات قائمته النهائية للقاء المزدوج أمام منتخب غامبيا. ضمن تصفيات "شان" 2025. وتقرر تأخير موعد انطلاق الندوة الصحفية للناخب المحلي، مجيد بوقرة، وأهات "الفاف" في بيان لها، عبر موقعها الرسمي، عن تأخير الندوة الصحفية لمجيد بوقرة، إلى الساعة 14:00، بعد أن كانت مبرمجة على الساعة 11:00 صباحا بسبب التزامات مهنية تخص المعنى "جدير بالذكر، ستلعب مقابلة الذهاب في ملعب الاستقلال بمدينة باكو الغامبية، يوم 3 ماي المقبل عند الساعة الرابعة مساءً، على أن تجري مباراة العودة بتاريخ 9 ماي المقبل بملعب 19 ماي 56 بعنابة بداية من الساعة السابعة مساءً.



محرز وسعيدو يتنافسان على جائزة "مهارة الجولة" في الدوري السعودي

رشحت الرابطة السعودية لكرة القدم، قائد "الخضر" ولاعب نادي الأهلي السعودي، رياض محرز، للتنافس على جائزة خاصة في "دوري روشن" وأعلن الحساب الرسمي للرابطة عبر منصة "كس" عن اختيار 3 منافسين، للفوز بجائزة "مهارة الجولة" 29، بتقديم الدولي الجزائري رياض محرز، الذي سيتنافس كلا من معاذ فقيهي، لاعب الاتحاد، وأمير سعيود، مهاجم الرائد. وجاء اختيار محرز ضمن القائمة بعدما ساهم في قيادة الأهلي للفوز على مضيئه الوحدة، في لقاء الجولة التاسعة والعشرين من دوري روشن، بنتيجة (2-3)، حيث وقع على ثالث أهداف الأهلي في اللقاء. من جهته، لفت أمير سعيود الأنظار من خلال الأداء المميز الذي قدمه، وذلك بتسجيل الهدف الأول لفريقه في مرمى نادي التعاون من ركلة جزاء، وكاد أن يمنح التفوق مجدداً لتأديه، بعد سلسلة من المراوغات، لولا أن كرتة اصطدمت بالقائمة. أمير سعيود خاض أمام التعاون مباراته 100 في مسيرته في دوري روشن السعودي، ووصل للمساهمة التهديفية رقم 50 في المنافسة. ولعب رياض محرز دوراً بارزاً في قيادة الأهلي إلى نصف نهائي دوري أبطال آسيا للنخبة، بموسم 2024-25، بعدما سجل هدفاً أمام بوريرام يونايتد التايلاندي، في مباراة دور الثمانية، التي انتهت بفوز الراقى بثلاثية نظيفة. وشارك رياض محرز في 40 مباراة مع الأهلي، خلال موسم 2024-25، في دوري روشن السعودي ودوري أبطال آسيا للنخبة وكأس الدرعية للسوبر، فيما سجل 16 هدفاً وصنع 18 تمريرة حاسمة.

وسيم

بأشر المنتخب الوطني المحلي لكرة القدم، بالمركز التقني الوطني بسبيدي موسى، عمله الجدي تحضيراً للمواجهة المزدوجة الحاسمة أمام منتخب غامبيا، لحساب الدور الثاني من التصفيات المؤهلة لنهائيات منافسة كأس أمم أفريقيا للاعبين المحليين. وانطلق أول أمس الأحد التريص التحضيري، بإجراء أول حصّة تدريبيّة تحت إشراف المدرب، مجيد بوقرة، والتي شهدت غياب خماسي النادي الرياضي القسطنطيني: بوحلفاية، بعوش، ذيب، مرياح وبلحوسيني، بسبب التزامهم بمباراة إياب نصف نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية، التي جرت في اليوم نفسه الذي انطلق فيه التريص، كما لم يشارك الثلاثي عزي، دراوي وبن خماسة في الحصّة واكتفوا بحصّة علاجية. وخلال الحصّة التدريبية الأولى التي دامت حوالي ساعة، برمج، مجيد بوقرة، تمارين الاسترجاع، قبل الانتقال إلى القاعة لمواصلة البرنامج، لتختتم بحمام بارد حسب ما أوردته بيان الاتحاد الجزائري لكرة القدم. وتحسباً للمواجهة المزدوجة أمام منتخب غامبيا، وجه المسؤول عن العارضة الفنية للمنتخب المحلي، مجيد بوقرة، قد وجه الدعوة لـ 26 لاعباً سيمثلون المحاربين في الدور الفاصل.

تعداد المحليين يكتمل بالتحاق لاعبي "السياسي"

بعد أن غابوا عن الحصّة التدريبية الأولى، التحق أمس خماسي شباب قسطنطينة بوحلفاية، بعوش، ذيب، مرياح وبلحوسيني، بتريص الفريق الوطني المحلي بسبيدي موسى من أجل مباشرة العمل الجدي والاستعداد بشكل مكثف لمواجهة غامبيا الحاسمة.

بيتكوفيتش يجتمع بالملعبين ويحفزهم للإلتحاق بالمنتخب الأول

من جهته، حرص الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، على حضور الحصّة



يتبقى الإعلان الرسمي

باير ليفركوزن وهيرتا برلين يوقعان جميع الوثائق لتحويل مازة مقابل 12 مليون أورو

أنهى باير ليفركوزن الألماني، تفاصيل ضم الدولي الجزائري، إبراهيم مازة، إلى الفريق قادماً من هيرتا برلين الناشط في "البوندسليغا 2". وأكد الصحفي الإيطالي الموثوق "فابريزيو رومانو"، أمس الإثنين، عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقاً، أن نادي باير ليفركوزن أنهى اتقاؤه مع هيرتا برلين لضم إبراهيم مازة، وتم توقيع جميع الوثائق الرسمية بين النادييين. وكشف فابريزيو أن، نادي باير ليفركوزن أنهى اتقاؤه مع مازة على ضمه مقابل 12 مليون أورو. للإشارة، خاض إبراهيم مازة، 33 مباراة مع هيرتا برلين بواقع 2667 دقيقة لعب، سجل خلالها سبعة أهداف وصنع 5 تمريرات حاسمة في جميع المسابقات.

وسيم

دي زيربي مشيدا بهاتريك غويري:

"يملك الكثير من الجودة وأستطيع مساعدته ليصبح هدافاً وقاصاً"

هنا روبرتو دي زيربي، مدرب أولمبيك مارسيليا الفرنسي، لاعبته الدولي الجزائري، أمين غويري، على ثلاثيته التي وقعها في مرمى بريست ويأمل أن يرى تطوره أكثر خلال بقية مسيرته مع مارسيليا ويجعل منه هدافاً وقناصاً. سجل غويري واحداً من أجمل الأهداف في الدوري الفرنسي هذا الموسم، خلال مباراة فريقه أولمبيك مارسيليا أمام بريست ضمن الجولة الـ 31 من المسابقة. وفي المؤتمر الصحفي الذي أعقب المباراة، تحدث روبرتو دي زيربي عن الفوز المهم الذي حققه رجاله والهدف الرائع الذي سجله أمين غويري قائلاً: «لقد قلت دائماً أن غويري لديه الكثير من الجودة، ويملك صفات لاعب يحمل الرقم 10». قبل أن يضيف: «يمكنني مساعدته في أن يصبح هدافاً، قناصاً حقيقياً في منصب قلب هجوم صريح رقم 9». وواصل في السياق ذاته: «لقد أعجبني حقاً ركلته العلوية: إنها حركة فنية رائعة، لقد حركتني حقاً.. لقد جعلني أشعر بالاهتزاز أيضاً عندما ذهب باناشو (أباردونادو) إلى منطقة جزاء الخصم في نهاية المباراة».

وسيم

اللجنة التقنية الوطنية تعقد اجتماعها الأول لهذا العام بحضور "بيتكوفيتش"

عقدت المديرية التقنية الوطنية، أمس الإثنين، اجتماعها الأول لسنة 2025، بالجزائر العاصمة. وعرفت أشغال اجتماع اللجنة التقنية الوطنية حضور العديد من الشخصيات الرياضية البارزة يتقدمهم الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش وكذا شيخ المدربين رابح سعدان. ونشرت الصفحة الرسمية للاتحاد الجزائري لكرة القدم، عبر موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، صوراً لأشغال الاجتماع الثالث للجنة التقنية الجاري بالجزائر العاصمة وكان من بين الحاضرين، التقني السويسري، فلاديمير بيتكوفيتش، الذي ظهر في أحد الصور وهو يلقي كلمة بخصوص هذا الاجتماع. وكان المدير التقني الوطني، علي موسى، قد استعرض خلال الاجتماع الذي عقده أول أمس الأحد، بالمركز الفني الوطني بسبيدي موسى مع المدراء التقنيين للرابطات الجهوية للولايات التسع عبر الوطن. وأوضح بيان الاتحاد الجزائري لكرة القدم: «في إطار تعزيز التنسيق بين المديرية التقنية الوطنية والرابطات الجهوية، عقد المدير التقني الوطني علي موسى اجتماعاً مع المدراء التقنيين للرابطات الجهوية بحضور السيد كريم قاصد، مدير قسم التكوين بالمديرية التقنية الوطنية، إلى جانب إدارات المديرية التقنية الوطنية». وقد استهل أشغال هذا الاجتماع بتقديم عرض حول أهم المحاور التي سيتم تناولها والأهداف المرجوة من اللقاء وكذلك تم تقديم عرض تفصيلي لمشروع المديرية التقنية الوطنية، الذي يشمل الأهداف الاستراتيجية والخطط المستقبلية للتطوير وكانت هذه العروض متبوعة بنقاش معمق حول مختلف المواضيع ذات الصلة، وحول عدة محاور أساسية، بدءاً بعرض يخص الرابطات الجهوية، مع تسليط الضوء حول شطة المنجزة والتحديات المرتبطة بها.

وسيم



اتحاد العاصمة

إدارة "سوسطارة" تقرر إقالة باكيثا بسبب سوء النتائج

قررت إدارة نادي اتحاد العاصمة، إقالة المدرب البرازيلي ماركوس باكيثا من منصبه، بسبب النتائج المخيبة التي حققها مع الفريق منذ توليه زمام العارضة الفنية منذ شهر فيفري الماضي خلقا للتونسي نبيل معلول. وكانت الهزيمة الأخيرة أمام شبيبة الساورة، يوم السبت الماضي، في الجولة الـ 24 من الرابطة المحترفة الأولى، النقطة التي أفاضت الكأس وجعلت إدارة نادي "سوسطارة" تقرر إنهاء مهام التقني البرازيلي بصفة رسمية، وذلك بعدما فشل في تحقيق النتائج المرجوة، بل ورهن حظوظ الفريق في إنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة إفريقية الموسم المقبل. وبالنظر إلى النتائج التي حققها المدرب ماركوس باكيثا منذ توليه تدريب الفريق في الأسبوع الأول من شهر فيفري، فإن حصيلته كانت كارثية باتم معنى الكلمة. وذلك بعد الخروج من الدور نصف النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم أمام شباب قسنطينة، كما عانى الفريق في التأهل إلى الدور النهائي أمام فريقي راند القبة واتحاد الحراش الناشطين في القسم الثاني هواة، فيما تمكن من جمع 8 نقاط فقط من أصل 7 مباريات خاضها مع الفريق في الرابطة المحترفة الأولى، حيث حقق فوزين فقط، وتعادلين مقابل 3 هزائم كاملة كان آخرها أمام كل من شبيبة القبائل وشبيبة الساورة على التوالي.

سفيان بن خليفة يتولى تدريب الفريق بشكل مؤقت

وعلى صعيد منفصل، عادت تشكيلة نادي اتحاد العاصمة أمس، إلى أجواء التحضيرات استعدادا للمواجهة القادمة أمام نادي أولمبي الشلف يوم غد الأربعاء، ضمن تسوية رزمة الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، وجرت حصة الاستئناف تحت قيادة المدير الفني للفريق سفيان بن خليفة، وهذا بعد أن رفض صابر بن سمعين، مساعد باكيثا الأول، البقاء. وحصة الاستئناف مساء أمس بملحق ملعب نيلسون مانديلا، في أجواء جنائزية بعد تراجع النتائج في الفترة الأخيرة وتلقي هزيمتين متتاليتين أمام كل من شبيبة القبائل، وشبيبة الساورة على التوالي، وهو ما الأمر الذي يرهن حظوظ الفريق في المنافسة على إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة قارية الموسم المقبل، وستكون مواجهة أولمبي الشلف مصيرية بالنسبة لنادي اتحاد العاصمة الذي يمتلك مباراة متأخرة أخرى أمام الغريم التقليدي ورائد الترتيب مولودية الجزائر، حيث ستكون نقاط الشلف مهمة جدا من أجل بحث حظوظ الفريق في المنافسة على "البوديوم".

مريلي يضعف مواجهة الشلف بسبب الإصابة

وعلى صعيد آخر، كشفت مصادر مقربة من بيت اتحاد العاصمة أن مشاركة مريلي في مواجهة الغد، تبدو صعبة جدا، بسبب معاناته من إصابة كان قد تعرض لها أمام شبيبة الساورة، واضطر للخروج قبل نهاية الشوط الأول، وخضع متوسط ميدان "سوسطارة" إلى فحوصات طبية معمق من أجل تحديد طبيعة الإصابة ومدى غيابه عن الملاعب، في انتظار صدور نتائجها ولأن مشاركته أمام الشلف تبقى مستبعدة، إلا أن الطاقم الفني يأمل في أن تكون إصابة خفيفة حتى يعود في أقرب وقت ويكون جاهزا لإنهاء الموسم الكروي الحالي بقوة على أمل تحقيق الأهداف المسطرة.

سفيان ع

عقب الإقصاء من الدور نصف النهائي لكأس "الكاف"

مضوي؛ "خرجنا بشرف ومشاركتنا كانت تجربة مفيدة لشباب قسنطينة"

عبر مدرب نادي شباب قسنطينة خير الدين مضوي، عن حسرته الكبيرة عقب فشل الفريق في التأهل إلى الدور النهائي من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، مشيرا أنها تبقى تجربة مفيدة لـ "السياسي" الذي وصل لأول مرة إلى المربع الذهبي في منافسة قارية. ورغم الفوز الذي حققه ممثل الكرة الجزائرية، أمام ضيفه نهضة بركان المغربي، مساء أول أمس، بهدف دون مقابل، على ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، إلا أنه فشل في العبور إلى الدور الختامي، بعدما كان قد عاد بخسارة قاسية من المغرب الأسبوع الماضي برعاية كاملة دون رد، لتنتهي بذلك مغامرة رفقاء القائد إبراهيم ديب. وقال مضوي في تصريحات خلال ندوته الصحفية عقب نهاية اللقاء: "قدمنا اليوم مباراة كبيرة مقارنة بلقاء الذهاب لأننا فزنا على وصيف الطبعة السابقة الذي لم يهزم هذه السنة طيلة الموسم، لكن رغم ذلك حسرتنا تبقى كبيرة لأننا أمنا بالعودة في النتيجة لولا نقص الضخامة أمام المرمى". واعتبر المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضورة" أن الفريق خرج من كأس "الكاف" بشرف، مشيرا أنها كانت تجربة مفيدة ببلوغه الدور نصف النهائي لأول مرة في تاريخه وأوضح: "الفريق المنافس حاول تسيير المباراة ولكنه لم يستطع أن يسجل علينا وهذا ما يمكننا من القول أننا خرجنا بشرف من هذه المنافسة التي نعتبرها كتجربة جيدة بالنسبة للنادي وتحديا وإنجازا في نفس الوقت نظرا لبلوغ هذا الدور بفضل دعم جمهورنا الوفي والعمل الجاد". وعلى صعيد آخر، سيكون نادي شباب قسنطينة مطالبًا بطي صفحة الخروج من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، والعمل على إنقاذ الموسم الجاري باحتلال إحدى المراتب الأولى المؤهلة لمشاركة قارية، ويحتل النادي الرياضي القسنطيني المرتبة 11 في جدول الترتيب العام برصيد 26 نقطة، مع العلم أنه لا يزال يمتلك في جعبته 4 مباريات متأخرة وهو ما سيسمح له بتحسين مركزه في حال تحقيق نتائج إيجابية، والإبقاء على حظوظه في قائمة في إنهاء الموسم ضمن "البوديوم" ولو أن المأمورية لن تكون سهلة بالنسبة لـ "السنافار" في ظل التنافس الحاد بين اندية المقدمة على الظفر بمشاركة إفريقية.

سفيان ع



الرابطة تكشف عن تشكيلة الجولة الـ 24 من البطولة الوطنية

كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، عن التشكيلة المثالية الخاصة بالجولة 24 التي اختتمت السبت الماضي. وعرف التشكيلة تواجد لاعبين اثنين من شبيبة القبائل، بعد تألق "الكناري" الفائز على شباب بلوزداد في قمة الجولة، التي أسفرت عن صعود أصحاب الزّي الأصفر والأخضر إلى الوصافة مناصفة مع منافسهم، حيث ضمت رضوان بركان صاحب الشانبة إلى جانب أيمن الحمري الذي منح تمريرة حاسمة. كما ضمت التشكيلة مدافع ترجي مستغانم، جمال بن العمري، الذي سجل هدفا في الفوز الثمين أمام نجم مقرة، رفقة زميله محمد الأمين إزماني، فضلا على ثنائي مولودية البيض، الحارس عبد القادر صالح والقاتل إسلام شحور، بعد مساهمتهما في عودة الفريق بنقطة من ذهب من مواجهة المتصدر مولودية الجزائر بملعب 5 جويلية. وفي وسط الميدان، شهدت التشكيلة تواجد محمد بن خماسة لاعب "العميد" وعبد المؤمن شيخي لاعب وفاق سطيف وعبد الرحمن مزيان لاعب شباب بلوزداد، إلى جانب مهاجم مولودية وهران عبد العزيز مولاي في خط الهجوم. يذكر أن الجولة 24 كانت منقوصة من مواجهة اتحاد خنشلة وشباب قسنطينة، بسبب التزامات الأخير، في نصف نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم.

سفيان ع

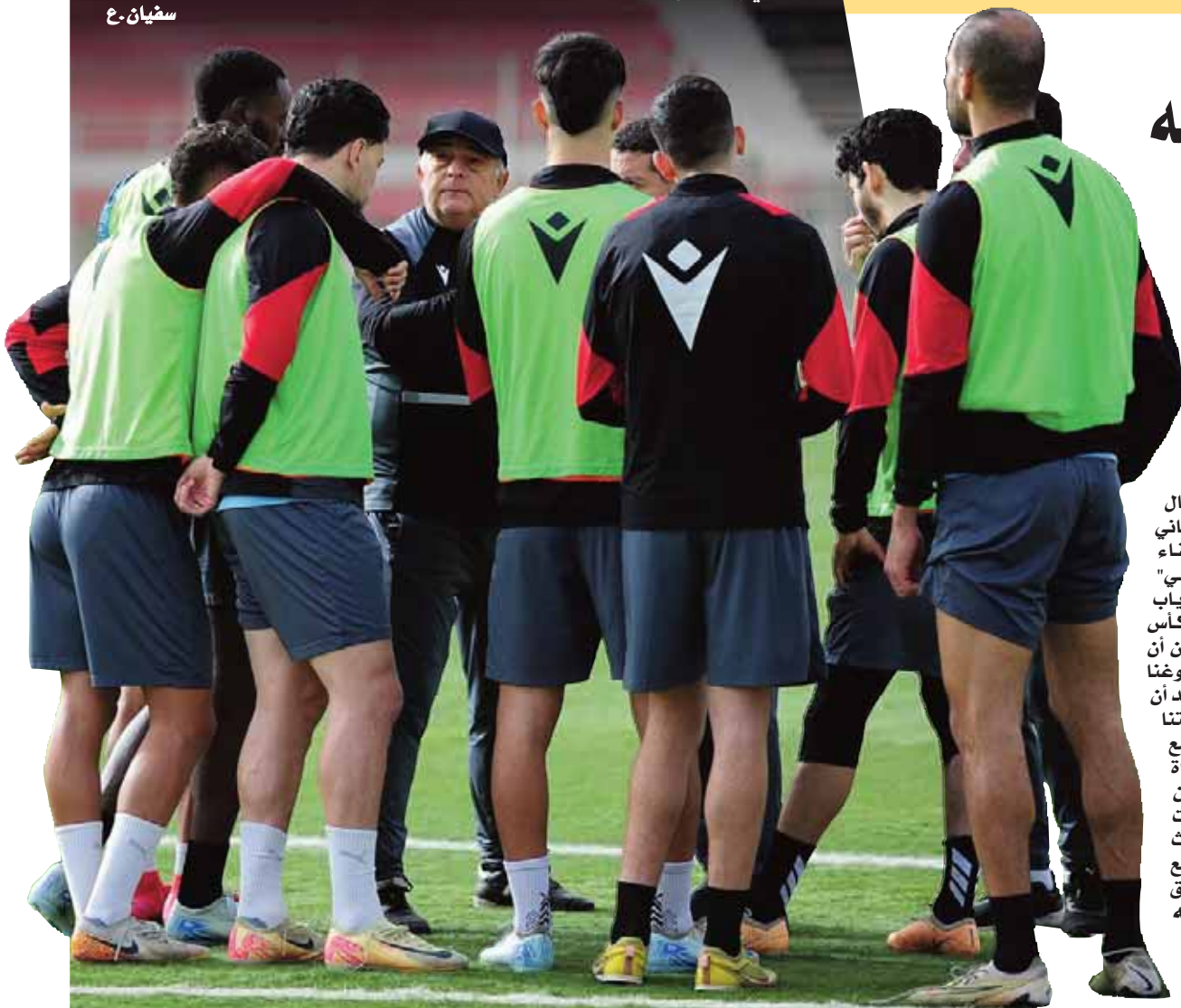
مدرب نهضة بركان معين شعباني؛

"شباب قسنطينة أظهر أنه ناد كبير ومحترم"

أشاد مدرب نادي نهضة بركان المغربي معين شعباني، بممثل الكرة الجزائرية شباب قسنطينة الذي ودع منافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية من الدور نصف النهائي، مشيرا أن مستواه لا يخفى عن مستوى الأندية التي تصل إلى النهائي. وقال المدرب التونسي معين شعباني في تصريحات عقب اللقاء الذي انتهى بفوز "السياسي" بهدف دون مقابل، برسم إياب الدور نصف النهائي من كأس "الكاف": "نستطيع القول الآن أن الهدف قد تم تحقيقه ببلوغنا نهائي هذه البطولة. اعتقد أن نتيجة مباراة الذهاب وضعتنا اليوم في أريحية نوعا ما، ومع ذلك تأثرنا في بداية المباراة بإصابة الجناح الأيمن كما أن القاطرة الهجومية كانت معزولة وهو ما جعلنا نحدث

تغييرات اضطرابية ونستهلك وقتنا كبيرا للاندماج في المباراة"، وتابع شعباني "سيرنا المباراة بشكل جيد، لاسيما الضغط الذي فرضه علينا فريق شباب قسنطينة الذي يستحق منا التهنية على مردوده الجيد في لقاء اليوم لأنه لعب بتحرر وأظهر أنه ناد كبير ومحترم كونه وصل إلى هذه المرحلة والدليل فوزه علينا الذي أثبت به أن مستواه لا يختلف كثيرا عن مستوى الفرق التي تلعب للوصول إلى النهائي".

سفيان ع



نمور تحرز ذهبتين وفضية في كأس العالم للجماز

عززت البطلة الأولمبية للجماز، الجزائرية كيليا نمور، رصيدها بميداليتين جديدتين، من مشاركتها في كأس العالم للجماز، الجارية بمصر. وأحرزت كيليا نمور، أمس، نور ذهبية اختصاص جهاز عارضة التوازن بعد أن حققت علامة 13.333 في النهائي، قبل أن تحصد ميدالية فضية، من مشاركتها في نهائي اختصاص الحركات الأرضية، بنيلها علامة 12.966. وتضاف هاتين الميداليتين، إلى الميدالية الذهبية التي أحرزتها البطلة الجزائرية، ضمن هذه المنافسة في اختصاصي المتوازي مختلف الارتفاعات. وبهذا أنهت البطلة كيليا نمور، مشاركتها في هذه الطبعة من كأس العالم للجماز، الجارية في مصر، برصيد ثلاثة ميداليات (ذهبيتين، وفضية).

قوجيل يهنئ البطلة الأولمبية كيليا نمور

هنأ رئيس مجلس الأمة، السيد صالح قوجيل، أمس، البطلة الأولمبية الجزائرية كيليا نمور بمناسبة تألقها في المرحلة الختامية من سلسلة كأس العالم للجماز الفني-2025 التي تجري حاليا بالعاصمة المصرية، القاهرة. وهنأ رئيس مجلس الأمة، عبر حسابه الشخصي على مواقع التواصل الاجتماعي، البطلة كيليا نمور، مبرزا أن هذا النجاح يعد "إنجازا عالميا يبعث على الفخر ويعزز عقيدة النصر في وجدان شباب الجزائر المثابر ليرفعوا الراية الوطنية عاليا، بين دائما وأبدا، بين الأمم المنتصرة في كل المحافل".

مهدي



البطولة العربية لألعاب القوى بوهران:

اتخاذ كل الإجراءات اللازمة لانجاح الحدث

تم اتخاذ كل الإجراءات اللازمة لانجاح النسخة الـ 24 من البطولة العربية لألعاب القوى التي ستجري منافساتها من 30 أبريل إلى 4 ماي بالمركب الأولمبي "ميلود هدهي" بوهران، حسبما أفاد به المنظّمون. وأكد رئيس الرابطة الوهرانية لألعاب القوى، شريف حبيب، رئيس لجنة التنظيم أن "جميع الإمكانات قد تم تسخيرها لهذه التظاهرة الرياضية" التي ستعرف مشاركة 224 رياضيا ورياضية من 12 بلدا من بينهم 63 جزائريا حيث سيتنافسون في 23 اختصاصا. وأشار نفس المصدر إلى أن الوفود العربية التي تضم الرياضيين والطواقم التقنية قد وصلت منذ أمس الأحد إلى عاصمة الغرب الجزائري. ويتعلق الأمر بالملكة العربية السعودية وقطر والكويت وسلطنة عمان والأردن ولبنان وجيبوتي وفلسطين ومصر وتونس وليبيا. وتعد هذه البطولة العربية لألعاب القوى فرصة ثمينة للرياضيين من أجل تحقيق نتائج تؤهلهم للمنافسات الدولية المقبلة خاصة بعد أن تم اعتمادها رسميا من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى وإدراجها ضمن رزنامة المنافسات الدولية. ويتم إيواء الوفود العربية المشاركة بالقرب المتوسطة والتي تقع بالقرب من المركب الأولمبي "ميلود هدهي" بحي بلقايد، والتي تتسع لنحو 4300 شخص وتضم أربعة مطاعم وعيادة طبية متعددة التخصصات بالإضافة إلى عدة منشآت أخرى من بينها ثلاثة ملاعب وخمس قاعات للرياضات.

مهدي

كأس "سوديرمان" الدولية لكرة الريشة

المنتخب الوطني ينهزم أول هزيمة أمام الصين

انهزم المنتخب الجزائري (أكابر/رجال- سيدات) لكرة الريشة (بادمينتون)، أمام نظيره الصيني بخمسة أشواط دون مقابل، لحساب الجولة الأولى عن المجموعة الأولى من منافسة كأس "سوديرمان" الدولية-2025، الجارية بمدينة شيامن الصينية (27 أبريل-4 ماي). وجاءت الأشواط الخمسة على النحو التالي: (زوجي مختلط: 21-11، 21-13)، (فردى إنثا: 21-5، 21-3)، (زوجي إنثا: 21-9، 21-12)، (زوجي ذكور: 21-7، 21-8). وأوقعت القرعة الخاصة بهذه الكأس الدولية، المنتخب الوطني ضمن المجموعة الأولى، رفقة كل من منتخبات الصين (البلد المنظم)، هونغ كونغ وتايوان. وتعرف هذه الدورة، التي تجري مرتين في العام، مشاركة 16 منتخبا مقسمين على أربع مجموعات، كل واحدة منهما تضم أربعة منتخبات. وشهدت المجموعة الثانية تواجد كل من كوريا الجنوبية، تايبى الصينية، كندا وجمهورية التشيك. وجاء في المجموعة الثالثة كل من اليابان، ماليزيا، فرنسا وأستراليا. أما المجموعة الرابعة فقد سجلت وقوع اندونيسيا رفقة الدنمارك، الهند وانجلترا. وخلال هذه المنافسة الدولية، يشارك المنتخب الوطني بتشكيلة مكونة من ثمانية عناصر، أربعة منهم من الإنثا، حسب ما علم من الاتحادية الجزائرية. العناصر الجزائرية المشاركة في دورة "سوديرمان": الذكور: معمري كسيلة، مدال يوسف صبري، بلعربي عبد الرحيم، حامق عادل. الإنثا: معمري تائينة، مازري ليندة، هالة بوكساني، شيبج يسمينة.

مهدي

بطولة إفريقيا للأندية لكرة الطائرة

انهزام وداد تلمسان أمام نادي إسوار الكونغولي

انهزم فريق وداد تلمسان لكرة الطائرة، أمام نظيره نادي إسوار من الكونغو الديمقراطية بنتيجة 3-1 (26-24، 25-19، 28-26 و28-26) في المباراة الترتيبية (المرتبة 5 و8) لبطولة إفريقيا للأندية للرجال 2025، التي جرت أمس بمصراتة (ليبيا). وبعد هذه الخسارة، يواجه بطل الجزائر، اليوم الفتح الرياضي في المباراة الترتيبية من أجل المركزين 7 و8، بينما يلقي نادي إسوار، نظيره الاتحاد الليبي من أجل المركز (ال5 وال6). وكان ممثل الكرة الطائرة الجزائرية قد تاهل السبت الماضي إلى الدور ربع النهائي، عقب فوزه على بورت أوتونوم دوالا الكاميروني (3-1). وأنهى ممثل الجزائر الثاني، نادي كاستيل ثنية العابد، الدورة في المرتبة الـ 15، عقب فوزه أمام كيبلر في سي الرواندي (3-1، 23-25، 25-23، 23-25 و25-15). وستلعب المباراة النهائية ولقاء تحديد المركز الثالث يوم 29 أبريل وشهدت البطولة الإفريقية، مشاركة 23 ناديا تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، بما في ذلك حامل اللقب والفائز بـ 16 لقباً، النادي الأهلي المصري المتوج بطلا لبطولة في 2024 أمام فريق بوسالم التونسي.

مهدي

البطولة العربية بوهران 2025

البطل البارالمبي اسكندر عثمانى يؤكد جاهزيته دوما لتمثيل الجزائر في المحافل الدولية

أكد البطل البارالمبي الجزائري، اسكندر جميل عثمانى، لواج، انه على استعداد تام للمشاركة في البطولة العربية لألعاب القوى للخبية، المزمع إجراؤها من 30 أبريل الجاري إلى 4 ماي المقبل بوهران وجاهز لتمثيل الجزائر في المحافل الدولية. وقال اسكندر أنه يحضر على قدم وساق، لتتشراف الراية الوطنية، خلال مختلف المنافسات سواء العربية، الإفريقية أو حتى العالمية والدورات الدولية التي سيشارك فيها في الأيام المقبلة، ومن أجل ذلك يجري منذ عدة أشهر تربيصات مغلقة بشكل مستمر للحفاظ على اللياقة البدنية وتطويرها. وأوضح عثمانى: "أنا أحضر للمشاركة في الملتقيات الدولية التي ستتظم شهري ماي ويونيو المقبلين، بكل من دولة إسبانيا والنرويج وفرنسا، لكن التحدي الأكبر بالنسبة لي، هو بطولة العالم شهر سبتمبر المقبل بالهند. إنه الهدف الذي أصبوا بلوغه للتتويج بالذهب ورفع راية الجزائر وتشريفها من جديد". البطل البارالمبي-2024، في اختصاصي (100م و400م) بباريس، الذي اختير ليكون سفيرا للطبعة الثانية من مهرجان الجزائر العاصمة للرياضات (أيام 1، 2 و3 ماي المقبل)، دعا جميع الرياضيين وغير الرياضيين، للمشاركة في هذا المهرجان الذي سيكون فرصة سانحة لاكتشاف المواهب في مختلف الرياضات. وقال: "كل بطل من النخبة والمستوى العالي كانت بدايته خطوة، وأنا أدعو الجميع للمشاركة في هذا المهرجان الذي يمكن أن يكون أول خطوة لاكتشاف بطل إفريقي، أو عالمي أو أولمبي، فالأبطال يولدون ويكتشفون في المهرجانات والدورات ومنافسات الرياضة للجميع".

مهدي

البطولة الإفريقية للجيدو:

المنتخب الجزائري ينال الميدالية الفضية حسب الفرق

حقق المنتخب الجزائري للجيدو الميدالية الفضية حسب الفرق، في إطار البطولة الإفريقية الجارية بالعاصمة الايفوارية أبيدجان. وجاءت هذه الميدالية بعد بلوغ المنتخب الجزائري نهائي الدورة والذي انهزم فيه أمام مصر (3-4)، بعدما كان قد تغلب على كل من السنغال (4-2) في الدور الأول، ثم تونس في نصف النهائي (4-2). وفي منافسات الفردي، أنهى المنتخب الوطني البطولة القارية في المرتبة الثامنة بمجموع 11 ميدالية (3 فضيات، 8 برونزيات). وشاركت الجزائر بـ 17 مصارعا (9 رجال- 8 سيدات)، في اختصاص الفردي الذي جرى يومي 25 و26 أبريل، ضمن البطولة الإفريقية بكونت ديفوار، التي تسجل مشاركة 203 رياضيا (114 رجال - 89 سيدات) يمثلون 25 بلدا.

مهدي



منتخب سويسرا للمبارزة يتجاهل النشيد الإسرائيلي في رسالة تضامن مع فلسطين

قرر منتخب سويسرا للمبارزة تجاهل عزف النشيد الإسرائيلي، خلال مراسم تسليم الميداليات في بطولة أوروبا لفئة تحت 23 عاماً، والتي أقيمت يوم أمس السبت بمدينة تالين، عاصمة إستونيا. وجاء هذا التصرف تعبيراً عن التضامن مع الشعب الفلسطيني، احتجاجاً على العدوان الإسرائيلي المتواصل على قطاع غزة، بحسب ما أوردته وسائل إعلام أوروبية.

وأثارت هذه اللقطة ردات فعل واسعة، وسط توقعات بأن تشعل أزمة دبلوماسية بين سويسرا وإسرائيل، خلال الأيام المقبلة. وكشفت صحيفة واتسون السويسرية، اليوم الأحد، عن تفاصيل الحدث، والذي جاء عقب تصريف منتخب المبارزة السويسري، خلال مراسم التتويج في بطولة أوروبا تحت 23 عاماً. وبحسب الصحيفة، فقد بدأت الأزمة عندما خسر المنتخب السويسري المباراة النهائية واكتفى بالميدالية الفضية. وعند صعود اللاعبين الأربعة إلى منصة التتويج، وعزف النشيد الإسرائيلي، رفضوا الاستدارة نحو العلم الإسرائيلي، وتجاهلوا تحيته، في خطوة تضامنية مع الشعب الفلسطيني. واللاعبون الأربعة، الذين اتخذوا هذا الموقف، هم يان هوري وثيو بروشارد، وجوناثان فوهريمان وسفين فينيس.

ورغم الانتقادات والضغوط الإعلامية التي تعرضوا لها منذ لحظة تتويجهم، فقد قرروا تحمل تبعات موقفهم الذي جاء في وقت حساس، وسط إبادة بنفذه جيش الاحتلال في قطاع غزة. وأعرب الاتحاد السويسري للمبارزة عن تضامنه مع رياضيه بطريفة غير مباشرة، من خلال بيان جاء فيه: "لا نفهم كيف تم اعتبار التصرف سياسياً خلال مراسم تسليم الميداليات". وفي المقابل، رأت صحيفة 20 ميلن السويسرية أن التضامن مع فلسطين كان جلياً. بينما يظل مصير الرباعي غامضاً، خلال الفترة المقبلة، كون الضغوط تتزايد عليهم بشكل ملحوظ في الأونة الأخيرة. ويُعتبر عدد من الرياضيين من مختلف أنحاء العالم عن تضامنهم مع الشعب الفلسطيني، لا سيما مع أهالي غزة، الذين يتعرضون لحرب إبادة غير مسبوقة، في وقت تشهد صمتاً دولياً يزيد الطين بلة، ويشجع الاحتلال الإسرائيلي على مواصلة مجازره دون عقاب.

كفاراتسخيليا: باريس يمتلك "ميزة إيجابية" أمام آرسنال

أبدى خفيثشا كفاراتسخيليا نجم باريس سان جيرمان، سعادته بالتواجد داخل جدران العملاق الفرنسي، الذي انضم إليه في جانفي الماضي، قادماً من نابولي.

وقال كفاراتسخيليا في مقابلة مع الموقع الرسمي للنادي الباريسي "الانتقال إلى فريق في منتصف الموسم خلال الانتقالات الشتوية، يبقى أمراً صعباً على اللاعب أو المدرب. لكنني تأقلمت بشكل جيد بفضل إدارة النادي والجهاز الفني وزملائي اللاعبين الذين استقبلوني بحفاوة كبيرة".

وأضاف "كما أن دعم جماهير باريس سان جيرمان منحني ثقة كبيرة، لقد شعرت أنني نجم عالمي انضم لفريق كبير، وهو ما يدفعني لبذل أقصى جهد في الملعب لإسعادهم".

وتابع "كل الأمور تسير على ما يرام، ألب لفريق كبير، وأعيش في باريس التي تعد من أجمل مدن العالم، وعائلتي مستقرة وسعيدة هنا، كلها عوامل ساعدتني على التأقلم".

ونوه "كل الإمكانيات متوافرة في باريس من أجل أن يركز اللاعب على كرة القدم فقط، من ملاعب وتجهيزات ومقر التدريبات وأكاديمية النادي، كلها أمور مهمة لفريق يلعب مباراة كل 3 أيام".

وانتقل النجم الجورجي للحديث عن مدربه لويس إنريكي، قائلاً "دور المدرب يبقى بالغ الأهمية في مسيرة أي لاعب، وأهم ما يميز إنريكي، إنه إنسان رائع على المستوى الشخصي وواضح وصريح ويتعامل باحترام، ويدفع اللاعبين دائماً لبذل أقصى جهد داخل الملعب من أجل النادي وجماهيره، وأنا سعيد بالعمل معه".

ولفت نجم نابولي السابق "أنا سعيد بالتتويج بلقب الدوري الفرنسي مع باريس، ولكن لدينا فرصة للفوز بلقبين آخرين، الكأس ودوري أبطال أوروبا".

وأشار "أرى أن دوري الأبطال أكبر بطولة كرة قدم، إنها حلم كل لاعب كرة قدم أن يشارك فيها، والجميع يتطلع للفوز بها، لكنها صعبة للغاية، فالوصول لقب النهائي صعب على أي فريق، إنها بطولة الأبطال وكل فريق بإمكانه الفوز بها".

وأتم "أتمنى تسجيل المزيد من الأهداف الحاسمة والرائعة في دوري الأبطال مثلما فعلت أمام أستون فيلا، ومواجهة فريق إنجليز آخر (آرسنال) بعد ليفربول وأستون فيلا ربما تكون ميزة إيجابية تقيدنا، لأننا عرفنا كيفية التعامل مع الأندية الإنجليزية التي تكون صعبة في الملعب".

إنتر ميامي يسقط لأول مرة بالدوري الأمريكي في غياب ميسي

تلقى إنتر ميامي خسارته الأولى هذا الموسم في الدوري الأمريكي لكرة القدم، بعدما سقط أمام ضيفه دالاس بنتيجة 4-3، في غياب نجمه الأبرز ليونيل ميسي وعدد من اللاعبين الأساسيين. وأقيمت المباراة، بين ميامي ودالاس، في ملعب الأول "لوكهارت" معقل ميامي، وذلك ضمن المباريات التي تجمع بين منطقتي الشرق والغرب.

غاب عن اللقاء كل من ليونيل ميسي، لويس سواريز، جوردي ألبا، وعدد من نجوم الفريق الأول، بعدما فضل المدرب خافيير ماسكيانو إراحته وعدم ضمهم لقائمة المباراة، باستثناء سيرخيو بوسكيتس الذي حضر على مقاعد البدلاء دون أن يشارك طوال الدقائق التسعين، في محاولة لتجنب إرهاق اللاعبين الأساسيين.

لكن دالاس انتفض بقوة، وسجل ثلاثة أهداف متتالية عن طريق أوساز أورجيد في الدقيقة (64)، ثم أندرسون خوليو عند الدقيقة (69)، وأخيرًا وبيدرينيو بالدقيقة (81)، ليقلب الطاولة ويخطف فوزاً مثيراً. بتلك الخسارة، تجدد رصيد ميامي عند 18 نقطة في المركز الخامس، بعدما حقق خمسة انتصارات وثلاثة تعادلات، مع مباراة مؤجلة، ليتبعد بفارق خمس نقاط عن سينسيناتي المتصدر.

ويعود إنتر ميامي لاستئناف مبارياته مرة أخرى في الدوري الأمريكي، بعد ستة أيام، حيث يلتقي مع نيويورك ريد بولز، وذلك فجر الأحد القادم

أعلى اللاعبين أجراً على إنستغرام.. رونالدو يتصدر وصالح تاسعاً

احتل نجم نادي النصر السعودي، الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو، المركز الأول في قائمة أعلى اللاعبين أجراً على منصة إنستغرام خلال عام 2024. بحسب تصنيف مؤشر HopperHQ، يتقاضى كريستيانو رونالدو 3.43 مليون دولار مقابل كل منشور إعلاني يشاركه مع متابعيه الذين بلغ عددهم 652 مليون متابع. وحل نجم إنتر ميامي الأمريكي، الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي في المرتبة الثانية، ويتقاضى 2.73 مليون دولار مقابل كل منشور إعلاني يشاركه مع متابعيه الذي يصل عددهم إلى 505 مليون متابع. ويتقاضى نجم نادي ليفربول، محمد صلاح، الذي حل في المركز التاسع، 343 ألف دولار مقابل كل منشور إعلاني يشاركه مع متابعيه الذين بلغ عددهم 65 مليون متابع.

غاسبريني: تأهل أتلانتا إلى دوري أبطال أوروبا ليس سهلاً

أكد جان بييرو غاسبريني، مدرب أتلانتا، أن التأهل لدوري أبطال أوروبا إنجاز استثنائي، وحث لاعبيه على النظر للمستقبل، بعد أن فقد فريقه نقاطاً في سياق احتلال أحد مراكز المربع الذهبي بتعادله مع ليتشي في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم.

وتعادل فريق غاسبريني 1-1 مع ضيفه ليتشي المتواضع بفضل ركلة جزاء متأخرة سجلها ماتيو ريتيغي.

ومع احتدام المنافسة على المراكز الأربعة الأولى بالدوري، تفصل ست نقاط أتلانتا، صاحب المركز الثالث، عن فيورنتينا بالمركز الثامن، بينما يتأخر يوفنتوس بثلاث نقاط عن أتلانتا.

أما بولونيا فيتأخر عن جوفنتوس بتقطعتين في المركز الخامس، لكنه يملك مباراة مؤجلة.

ورغم الضغوط المتزايدة، يصبر غاسبريني على أنه لا يشعر بالتوتر بشأن الوضع. وقال غاسبريني، لمنصة دازون، «الأندية التي تليها في الترتيب أكثر قلقاً. أنا أيضاً أشعر بالقلق عندما أرى هذا التوجه، إذ يبدو أنه من الطبيعي أن يتأهل أتلانتا لدوري أبطال أوروبا. أرى بعض الفطرس والغرور هنا، وهذا يقلقني».

وأضاف أن التأهل إلى أكبر بطولة للأندية في أوروبا يُعد إنجازاً رائعاً، بغض النظر عن الفريق أو الموسم.

وتابع: «أشعر بأن الناس لا يدركون الأهداف التي نسعى لتحقيقها. يتصرفون كما لو كان تأهل أتلانتا لدوري أبطال أوروبا أمراً سهلاً، لكننا بحاجة للنظر إلى الفرق التي خلفنا في الترتيب. هذا الموقف يضر أتلانتا بلا شك، وعلينا أن نتحمل جزءاً من مسؤوليته. سيكون إنجازاً استثنائياً، وعلينا أن نتذكر ذلك».

مدرب بوكا جونيورز يفتح النار على التحكيم بعد خسارة الكلاسيكو الأرجنتيني

انتقد فرناندو جاجو، مدرب بوكا جونيورز، التحكيم في المباراة التي خسرها فريقه أمام ريفر بلات (1-2) في الجولة الـ 15 من المرحلة الافتتاحية (أبيرتورا) بالدوري الأرجنتيني للمحترفين لكرة القدم، معرباً عن استيائه من النتيجة.

وعقب انتهاء المباراة قال جاجو: «في 20 دقيقة حصلنا على 3 بطاقات صفراء وقلت للحكم إنني أعتقد أن الأمر كان مبالغاً فيه. لقد وضعني في موقف يجعلني عرضة للتغيير، لأن المباراة كانت احتكاكية للغاية». وأضاف «أعادر وأنا أشعر بالغضب بسبب النتيجة. لقد جئنا لمحاولة الفوز وفي الشوط الثاني صنعنا فرصاً لكننا ارتكبنا أخطاء أيضاً».

وأكد «أعجبني الشوط الثاني، حصلنا على عدة فرص واضحة للتعادل، لكن للأسف لم يحدث».

ريال مدريد يخطط لخروج أنشيلوتي من الباب الكبير

تخطط إدارة ريال مدريد لتوديع الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب الفريق، والسماح له بالخروج من القلعة الملكية من الباب الكبير. وقالت شبكة "ريليفو" الإسبانية: "كان نهائي الكأس موعداً حاسماً فيما يتعلق بمستقبل كارلو أنشيلوتي، حيث كانت هناك احتمالية لإقالته إذا تعرض الفريق للأهانة من قبل برشلونة، لكن هذا لم يحدث. لأنهم خسروا لكن أظهروا وجهها مشرقاً يليق بالميرنقي". وأضافت: "لن تتم إقالة أنشيلوتي حتى نهاية الدوري، رغم أنه تقرر الانفصال بين النادي الملكي والمدرّب الإيطالي، لكن إدارة النادي تريد أن يخرج كارلو من الباب الكبير". وتابعت: "تري إدارة ريال مدريد أن كارلو أنشيلوتي أفضل مدرب مرعى النادي، وتحمل له مشاعر الود حتى النهاية". وواصلت: "ريال مدريد بدأ بالفعل التخطيط لوداع أنشيلوتي، ويريد أن يكون بالتكريم لأحد أساطير النادي، كما أنهم يطمنون أن يمثل "كارليتو" النادي في المستقبل، ويحملون بأن يغادر بأفضل صورة ممكنة حاملاً لقب "الليغا". وأردفت: "وجهة أنشيلوتي المقبلة ستكون البرازيل، حيث أنه أخبر بالفعل بعض الأشخاص في فالديبياس بنية الرحيل". واستطردت: "ستكون آخر مباراة لأنشيلوتي مع ريال مدريد يوم 25 ماي المقبل على ملعب سانتياغو برنابيو ضد ريال سوسيداد، في الجولة الأخيرة من الدوري، ولن يكون متواجداً مع الفريق في كأس العالم للأندية". واختتمت: "من المتوقع أن يلتقي أنشيلوتي مع الرئيس فلورنتينو بيريز هذا الأسبوع لإنهاء العلاقة بأفضل طريقة ممكنة، ثم سيجتمع مع الاتحاد البرازيلي لكرة القدم لترتيب انضمامه إلى راقصي السامبا في جوان المقبل".

بالدي يسعد برشلونة.. وشكوك حول ليفاندوفسكي



يتربق الألماني هانز فليك، مدرب برشلونة، عودة المصائبين إلى المباريات لخوض الأسابيع الأخيرة من الموسم الحالي. ووفقاً لصحيفة "أس" الإسبانية، يسير تعافي أليكس بالدي، ظهير برشلونة، على نحو ممتاز، حيث من المقرر عقد اجتماع معه، لتحديد الخطوات التالية. وكان بالدي أصيب يوم 12 أبريل الماضي خلال مواجهة ليغانيس، حيث تم تشخيص إصابته بتمزق في العضلة ذات الرأسين الفخذية بالقدم اليسرى. وأشارت إلى أنه في الوقت الحالي، لا تزال مشاركة بالدي في مباراة ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا أمام إنتر ميلان محل شك. وأوضحت أن بالدي يرغب في اللعب

ويبذل قصارى جهده لتحقيق ذلك، لكن النادي يتعامل بحذر شديد، مدركاً أن عضلات الفخذ الخلفية خادعة للغاية وقد يتعرض اللاعب لخطر الانتكاسة إذا تم تعجيل العودة. وقد يخضع بالدي لاختبار بدني لتقييم حالته الفعلية ودراسة إمكانية عودته أمام إنتر يوم الأربعاء المقبل. وفي سياق آخر، سينتظر الجهاز الفني لبرشلونة أسبوعين آخرين من أجل استعادة روبرت ليفاندوفسكي، الذي يأمل أن يكون جاهزاً بنسبة 100 في لخوض الكلاسيكو أمام ريال مدريد في 11 ماي المقبل، لكنه سيغيب عن مواجهتي إنتر بدوري الأبطال.

بيكيه بعد الكلاسيكو؛ الطيبون هم من ينتصرون دائماً

سخر جيرارد بيكيه، مدافع برشلونة السابق، من ريال مدريد عقب نهائي كأس ملك إسبانيا. وتوج برشلونة بلقب كأس ملك إسبانيا للمرة 32 في تاريخه، بعد فوزه على ريال مدريد في مباراة مثيرة، بنتيجة 3-2، على ملعب لا كارثوخا. وكتب بيكيه، عبر حسابه على منصة "إكس": "في النهاية، الطيبون هم من ينتصرون دائماً". وكان ريال مدريد قد اعترض على طاقم تحكيم مباراة الكلاسيكو وطالب بتغييره، لكن طلبه قوبل بالرفض من قبل الاتحاد الإسباني. وشهدت المباراة اعتراضات كبيرة جداً من جانب ريال مدريد، خصوصاً بعدما تقدم برشلونة بالهدف الثالث في الوقت الإضافي. وتلقى أنطونيو رودريغو وجود بيلينغهام ولوكاس هاسكينز، فلاشي ريال مدريد، بطاقات حمراء مباشرة في نهاية المواجهة.

عرض جديد من البرازيل لإغراء أنشيلوتي

قدم الاتحاد البرازيلي لكرة القدم عرضاً جديداً للتعاقد مع الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني الحالي لريال مدريد. ووفقاً لما أوردته شبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن أنشيلوتي يدرك أن فرص استمراره مع ريال مدريد حتى نهاية عقده أصبحت محدودة للغاية. وأشارت إلى أن مستقبل المدرب مع الفريق أصبح "أكثر غموضاً مع اقتراب نهاية الموسم الجاري"، خاصة مع خسارة نهائي كأس الملك، على يد برشلونة. وأفادت الشبكة بأن الجهاز الفني لأنشيلوتي على يقين بعدم استمراره مع النادي خلال بطولة كأس العالم للأندية المقبلة. وأضافت "مصادر

موثوقة في مدريد أكدت أن رئيس النادي، فلورنتينو بيريز، يعمل حالياً على

حسم تفاصيل التعاقد مع تشابي أونسو لتولي القيادة الفنية

للفريق". وأوضحت "ريليفو" أن الاتفاق بين أنشيلوتي

والاتحاد البرازيلي لكرة القدم بات قريباً من مرحلة

التوقيع الرسمي، حيث يمتد العرض حتى كأس العالم 2026، مع منحه

الراتب ذاته الذي يتقاضاه حالياً مع ريال مدريد، إلى جانب

إمكانية تمديد الارتباط حتى عام 2030. واختتمت الشبكة

تقريرها بالإشارة إلى أن أنشيلوتي يفضل التعامل مع الموقف خطوة بخطوة، إذ كانت المحادثات الأولية

مع الاتحاد البرازيلي تركز على توقيع عقد قصير الأجل

يتمدد لعام واحد، للمشاركة في كأس العالم، مع ترك الباب مفتوحاً

لإعادة تقييم الوضع لاحقاً.

فالفيردي؛ ما حدث يشعرني بالعجز

وجه الأوروغوياني فيدي فالفيردي، نجم وسط ريال مدريد، رسالة لجماهير الميرنقي، بعد خسارة كأس ملك إسبانيا، على يد الفريق التقليدي برشلونة. وحقق برشلونة لقب كأس إسبانيا، بعد فوزه على ريال مدريد في مباراة مثيرة امتدت لشوطين إضافيين، بنتيجة 3-2، مساء السبت، على ملعب لا كارثوخا. وكتب فالفيردي، عبر حسابه على "إنستغرام": "لقد تكرّر الأمر، وسيكرر بالتأكيد مرات عديدة، لأنه الطريق الذي نبتنيه، ومن الطبيعي أن يسقط المرء بعد كل هذه المسافات الطويلة". وأضاف: "هذا يحزنني، يغضبني، يشعرني بالعجز.. أشعر وكأنني خذتكم". وتابع: "لقد كان عاماً صعباً، جسدياً ونفسياً صعباً للغاية، لكنني كنت واضحاً يوماً ما: حتى لا تستسلم قدامي بعد الآن.. هذا النادي لا يستحق أقل من ذلك". وختم: "سنعود، سنواصل، وهناك سأترك كل شيء من أجل الاحترام الذي يستحقه ريال مدريد، وجماهيره، وكل ما يتعلق باللعب في الفريق الأكثر فوزاً في التاريخ.. شكراً لكم".

برشلونة وريال مدريد يتنافسان على بديل كورتوا وتير شتيغن

كشفت تقارير إعلامية أن ناديي برشلونة وريال مدريد الإسبانيين قد دخلا صراع المنافسة الشرسة للظفر بخدمات حارس مميز ليكون بديلاً لكل من الألماني مارك تير شتيغن، والبلجيكي تيبو كورتوا، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ويسعى نادي برشلونة لتعزيز مركز حراسة المرمى في ظل الإصابات المتكررة التي تعرض لها الحارس تير شتيغن خلال الموسم الحالي، ليضع عينه على خيارات عدة لتعويض حارسه. وكان الألماني هانز فليك، مدرب نادي برشلونة، قد ضم مواطنه تير شتيغن لقائمة مباراة ريال مدريد في نهائي كأس ملك إسبانيا، ليكون أول استدعاء للاعب الذي غاب عن الملاعب خلال آخر 7 أشهر بسبب إصابة في الركبة. ومن جهة أخرى، يحاول نادي ريال مدريد الظفر بخدمات حارس مميز خلال الفترة القادمة، في ظل تعرض حارسي مرمى الفريق الأول تيبو كورتوا وأندري لوينين لإصابات متكررة خلال الموسم، ما جعل المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي يلجأ للاستعانة بالحارس الثالث للفريق.

برشلونة وريال مدريد يتصارعان لضم حارس إسبانيول يبدو أن مشكلة حراسة المرمى لدى الفريقين التقليديين برشلونة وريال مدريد متشابهة هذا الموسم، حيث يرى الناديان ضرورة البحث عن حارس مرمى مميز. ووفقاً لموقع "footmercato" الفرنسي، فإن ريال مدريد وبرشلونة يدرسان فكرة التعاقد مع خوان غارسيا، حارس مرمى إسبانيول، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وأشار الموقع الفرنسي إلى أن غارسيا لفت الأنظار هذا الموسم بتصدياته المميزة، حيث يمتلك أعلى نسبة تصديتات بين حراس المرمى في الدوري الإسباني، وقد حصل على جائزة أفضل تصد في الشهر من رابطة الدوري "الليغا"، مما زاد من اهتمام الأندية الكبرى به. وأوضح الموقع أن بإمكان كل من البارسا والميرينغي الحصول على خدمات الحارس جوان خلال الفترة الصيفية المقبلة، لا سيما أن الشرط الجزائي في عقد الحاس يقدر بقيمة 25 مليون يورو فقط، وهو ما يسمح للناديين بالظفر به. ويعتبر حارس مرمى إسبانيول خوان غارسيا من أبرز المواهب الصاعدة في الدوري الإسباني، وقد فاز بالميدالية الذهبية مع منتخب بلاده في أولمبياد باريس العام الماضي. وأسهم الحارس الأساسي لإسبانيول خلال النصف الثاني من الموسم الماضي، بقوة في صعود الفريق إلى دوري الدرجة الأولى، وحصل أيضاً على جائزة أفضل لاعب في الموسم. وقدم خوان غارسيا موسماً رائعاً مع ناديه إسبانيول، حيث حافظ على نظافة شبكاته في سبع مباريات من أصل 32 مباراة خاضها في مسابقة الدوري الإسباني هذا الموسم.



ألمانيا ترفض روديفير في المنتخب بسبب أحداث الكلاسيكو

تتصاعد حالة من الجدل في ألمانيا بشأن سلوك اللاعب أنطونيو روديفير داخل الملعب، حيث أظهرت نتائج استطلاع رأي حديث أجرته صحيفة بيلد الألمانية أن 78% من الجماهير يرفضون أن يمثل لاعب ريال مدريد المنتخب الوطني. وقد شمل الاستطلاع 18,000 مشارك، معبرين عن استياءهم من تصرفات اللاعب التي بأنها "عار". في تعليقاته على هذه القضية، قال الخبير التحكيمي السابق في الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا وأحد أبرز المحللين في صحيفة بيلد، ثورستن كينهورف، إن تصرفات روديفير غير مقبولة، مشددا على أن المدرب الوطني، يوليان ناغلسمان، يجب أن يعيد النظر في إمكانية استمرار اللاعب في تمثيل ألمانيا. وأضاف كينهورف: "تصرفات روديفير عار. يجب على المدرب أن يفكر فيما إذا كان من المناسب أن يستمر لاعب بهذا السلوك في تمثيل منتخبنا". الاستطلاع أظهر أن 20% فقط من المشاركين أبدوا دعمهم لروديفير، بينما احتفظ 2% بموقف محايد فيما يخص قرارات ناغلسمان في التشكيلة المقبلة. وتأتي هذه الانتقادات بعد الحادثة المثيرة للجدل التي شهدتها نهائي كأس الملك، حيث وجهت له انتقادات واسعة من الصحافة والجماهير على حد سواء.

وبات روديفير الآن في دائرة الضوء، حيث تتزايد الأصوات التي تطالب بإبعاده عن



محكمة فض المنازعات تنصر بوخوم على يونيون برلين

قضت محكمة فض المنازعات، أمس، بفوز بوخوم في مباراته ضد يونيون برلين في 14 ديسمبر في الدوري الألماني، بعد حادثة إلقاء قذاحة. وأكد الحكم القضائي، قرار الاتحاد الألماني، بإعلان فوز بوخوم بنتيجة 2-0، ومن المتوقع أن يصدر الاتحاد الألماني، بيانا في وقت لاحق. وانتهت المباراة بالتعادل 1-1 في برلين، لكن الاتحاد الألماني اعتمد فوز بوخوم، وذلك بسبب إصابة حارس مرماه، باتريس درويس، بقذاحة ألقتهها جماهير يونيون برلين قبل وقت قليل من انتهاء المباراة. وتوقفت المباراة لنحو نصف ساعة، ثم استكملت بدون درويس الذي غادر الملعب، واضطر أحد زملائه ليحل مكانه في حراسة المرمى بعدما أجرى بوخوم جميع تبديلاته. وطعن يونيون برلين في القرار النهائي للاتحاد الألماني لكرة القدم، وأحال القضية إلى هيئة تحكيم لفض المنازعات. والتقى الفريقان مجددا في مباراة الدور الثاني بالدوري الألماني، أمس الأحد، وانتهى اللقاء بالتعادل 1-1. وينعش هذا الحكم القضائي آمال بوخوم في صراعه للنجاة من شبح الهبوط، حيث يحتل الفريق، المركز الأخير في جدول الترتيب، وقد يهبط للمرة السابعة يوم الجمعة إذا خسر مباراته أمام هايدنهايم المهدد بالهبوط أيضا. ويبقى أمل بوخوم الوحيد هو الوصول للمركز المؤهل لمحلل الهبوط، حيث يتخلف عنه بفارق 4 نقاط. أما هذه الخسارة الاعتبارية لن تؤثر على يونيون برلين، لأنه لا يصارع الهبوط أو يناقش على المراكز المؤهلة للبطولات الأوروبية.

يونيون برلين يعقد موقف بوخوم في البقاء بالبونديسليغا

تعادل بوخوم مع ضيفه يونيون برلين (1-1)، ضمن منافسات الجولة 31 من الدوري الألماني لكرة القدم. في الدقيقة 17 تقدم يونيون برلين عن طريق بينديكت هوليرباخ، وأدرك بوخوم التعادل في الدقيقة 68 عن طريق ماتوش بيرو. بهذه النتيجة رفع بوخوم رصيده إلى 21 نقطة في المركز الثامن عشر والأخير، وباتت مهمته في البقاء صعبة، ويتبعد بوخوم بفارق 4 نقاط خلف المركز السادس عشر الذي يحتله هايدنهايم، الذي يضمن له خوض مباراة فاصلة مع صاحب المركز الثالث بالدرجة الثانية لضمان البقاء، وهو يتبعد أيضا بفارق 9 نقاط عن مراكز الأمان، مع تبقي 3 جولات فقط على نهاية الموسم. على الجانب الآخر، رفع يونيون برلين رصيده إلى 36 نقطة في المركز الثالث عشر.

التعادل السلبي يحسم مواجهة بريمن وسانت باولي

خيم التعادل السلبي على مواجهة فيردر بريمن وضيفه سانت باولي، أول أمس، ضمن منافسات الجولة 31 من الدوري الألماني لكرة القدم. ولم يتجح كلا الفريقين في ترجمة الفرص السانحة لكلاهما طوال 90 دقيقة إلى أهداف، لينتهي اللقاء بالتعادل السلبي. وشهدت المباراة تعرض كونيور ميتكالف لاعب سانت باولي للطرد في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع للشوط الثاني. ورفع فيردر بريمن رصيده إلى 46 نقطة في المركز الثامن، بفارق نقطة خلف ماينز السابع ونقطتين خلف دورتموند السادس وثلاث نقاط خلف صاحب المركز الخامس فريق لايبزيغ، فيما يبتعد عن المركز الرابع المؤهل لدوري أبطال أوروبا الموسم المقبل بفارق خمس نقاط، ويحتله حاليا فريق فرايبورغ. على الجانب الآخر، رفع فريق سانت باولي 31 نقطة في المركز الرابع عشر.

للمرة الثالثة تواليا.. سيدات بايرن ميونخ يتوجن بالبونديسليغا

توج بايرن ميونخ بلقب الدوري الألماني للسيدات، للمرة الثالثة على التوالي، بفوزه 3-1 على فرايبورغ، أول أمس الأحد، قبل مباراتين من نهاية الموسم الحالي. وسجلت أهداف بايرن، كل من ليا شولر، وبيرنيل هاردر، والقائدة جلوديس فيجوسدوتير، بينما أحرزت سفيتينا فولمل هدف فرايبورغ الوحيد. وأصبح هذا هو اللقب السابع لبائرن ميونخ في تاريخه بالبطولة، ليتقاسم النادي البافاري الآن، المركز الثاني بقائمة أكثر الفرق المتوجة بالبطولة، بالاشتراك مع فولفسبورغ واينتراخت فرانكفورت. في المقابل، يتربع نادي بيرجيش غلادباخ على صدارة قائمة أكثر الأندية فوزا بالبطولة برصيد 8 القاب. ويسعى بايرن للتتويج بالثلاثية المحلية هذا الموسم، حيث يواجه فيردر بريمن، يوم الخميس المقبل، في المباراة النهائية لكأس ألمانيا. ومن المقرر أن يقيم بايرن، احتفالية بلقب الدوري الألماني للسيدات في 18 ماي المقبل، بساحة مارينباتزل المركزية في مدينة ميونخ.

دورتموند: عودة مشروطة لهوميلز في مونديال الأندية

أكد هانز يواخيم فاتسكه، الرئيس التنفيذي لبوروسيا دورتموند، أن فريقه سيلجأ فقط لاستعادة مدافعه السابق ماتس هوميلز، في مونديال الأندية بالولايات المتحدة، الصيف المقبل، إذا كان يعاني من غيابات في صفوفه بفعل الإصابات. وقال فاتسكه لمجلة "زد دي أف" أن فكرة استعادة هوميلز، 36 عاما، بعد موسم قضاة في صفوف روما، هي أمر تم أخذه في الاعتبار، لكنه اعترف بصعوبة تحقق الأمر. وأوضح فاتسكه "هناك حاليا العديد من اللاعبين الذين شاركوا في المباريات الأخيرة، ولن يعودوا إلى مقاعد البدلاء فقط لأن هوميلز سيتواجد لمدة 5 أسابيع". وأشار "لقد اتفقنا على أنه في حال تعرض مدافع للاصابة وعدم قدرته على المشاركة في مونديال الأندية، فإن ماتس سيكون خيارا". ولم يجدد دورتموند عقد هوميلز، الفائز مع منتخب ألمانيا بلقب مونديال البرازيل 2014، ليرحل عن النادي وينتقل إلى روما. وأعلن فاتسكه أن دورتموند سينظم مباراة وداع لهوميلز أمام أتلتيك بيلباو، على الأرجح في أوت المقبل، واصفا اللاعب بأنه "أحد أفضل اللاعبين في بوروسيا دورتموند على الإطلاق".



Echte Liebe.



لقب ليفربول رقم 20.. الحقائق والأرقام تثبت الاستحقاق

دخل ليفربول موسم 2024-2025 وسط توقعات منخفضة للغاية من قبل الخبراء، ورغم ذلك، قلب الطاولة على الجميع، وتوج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، ليحقق لقبه العشرين في تاريخ المسابقة، معادلاً مانشستر يونايتد كأكثر الفرق تتويجاً بالبطولة. قضى ليفربول 234 يوماً متصدراً جدول ترتيب الدوري خلال الموسم، وهي ثالث أطول فترة في العقد الأخير بعد الفريق نفسه موسم 2019-2020 (346 يوماً)، ومانشستر سيتي موسم 2017-2018 (240 يوماً). تولى الهولندي أرني سلوت تدريب ليفربول خلفاً ليورغن كلوب، وسط شكوك حول قدرته على التأقلم السريع، إلا أنه سرعان ما أثبت عكس ذلك، حيث حقق الفوز في أول ثلاث مباريات له في البريميرليج دون أن تهتز شباهه، ليصبح أول مدرب يفعل ذلك منذ جوران إريكسون في 2007. وفاز سلوت 8 من أول عشر مباريات له (تعادل واحد وخسارة واحدة)، وهو أفضل سجل في أول 10 لقاءات لمدرب مع ليفربول في تاريخه. جمع الفريق 28 نقطة بعد 11 مباراة، ولم يتفوق عليه في ذلك سوى ليفربول نفسه في 2019-2020 (31 نقطة).

الهجوم

وسجل ليفربول 80 هدفاً حتى الآن، كأعلى رصيد بين جميع فرق الدوري، حيث سدد لاعبيه 591 كرة نحو المرمى، الأكثر كذلك في المسابقة. ويمتلك ليفربول أعلى عدد أهداف متوقعة (xG) بإجمالي 75.5، وأعلى xG من التسديدات غير المرتبطة ببركلات جزاء (68.4)، كما سدد الفريق 438 كرة من داخل منطقة الجزاء، أكثر بـ 72 تسديدة من أي فريق آخر. مقارنة بالموسم الماضي، قل معدل تسديدات ليفربول من 20.8 تسديدة لكل مباراة إلى 17.4، ولكن نسبة تسديداته من داخل منطقة الجزاء ارتفعت من 65.9 إلى 74.1، ما يدل على تحسن جودة الضرب.

الدفاع

أهداف متوقعة ضد (xG against) في الدوري، بـ 28.9، متفوقاً بفارق واضح عن أقرب منافسيه، وقلل الفريق عدد التسديدات التي يتلقاها في المباراة من 10.9 الموسم الماضي إلى 9.5 هذا الموسم. أيضاً، قل معدل xG ضده من 1.22 إلى 0.85 في المباراة الواحدة. وسجل ليفربول 14 هدفاً عبر الهجمات المرتدة السريعة، وهو أعلى رقم مسجل لأي فريق منذ بدء الإحصاء موسم 2006-2007، كما سجل 10 أهداف من ضغط عالٍ (High Turnovers)، أكثر مما حققه في الموسم الماضي (7 أهداف).

الاستمرارية والاستقرار

لم يبرم ليفربول أي تعاقبات رئيسية مؤثرة في الصيف، باستثناء فيديريكو كييزا، الذي لم يشارك إلا في 33 دقيقة فقط طوال الموسم في الدوري. كما أن ليفربول كان الفريق الوحيد الذي لم يشارك في التشكيلة الأساسية أي لاعب لم يكن جزءاً من تشكيلته في الموسم 2023-2024، ما منحه تماسكاً استثنائياً.

تتويج ليفربول يزلزل عرش اليونايتد

أعلن ليفربول نفسه، بطلاً للدوري الإنجليزي الممتاز، أول أمس الأحد، وذلك بعد فوزه على توتنهام هوتسبير (1-5) في الجولة 34. خماسية ليفربول حملت توقيع لويس دياز، ماك أليستر، كودي جاكبو، محمد صلاح وديستيني أودوجي (هدف عكسي) في الدقائق 16 و24 و34 و63 و69. فيما سجل دومينيك سولانكي، الهدف الوحيد لتوتنهام في الدقيقة 12. ووسع الريزن، الفارق مع أرسنال إلى 15 نقطة بعد هذا الانتصار، ليؤكد تتويجه رسمياً باللقب قبل 4 جولات من النهاية. ونتج ليفربول بذلك في اعتلاء عرش أكثر الفرق المتوجة بلقب الدوري الإنجليزي على مدار التاريخ، بوصوله إلى اللقب 20، بالتساوي مع غريمه مانشستر يونايتد. لكن منذ بداية عصر البريميرليج، لم يظفر ليفربول باللقب سوى مرتين، عامي 2020 و2025، فيما نال اللقب 18 مرة في النسخة السابقة من الدوري. واستطاع المدرب الهولندي أرني سلوت، أن يعادل سلطه يورغن كلوب، المتوج بلقب البريميرليج مرة واحدة فقط، جاءت قبل 5 سنوات. ووفقاً لشبكة "أوبتا"، فإن ليفربول ظل في صدارة الترتيب لمدة 206 أيام هذا الموسم، أكثر بفارق 165 يوماً عن أي فريق آخر. كما ذكرت أن فيرجيل فان دايك، أصبح أول لاعب هولندي يتوج بالبريميرليج كقائد لفريقه. وعلى جانب آخر، سجل ليفربول 15 هدفاً في شباك توتنهام بمختلف البطولات هذا الموسم، وهو أعلى سجل تهديفي للريدز ضد فريق بموسم واحد على الإطلاق، معادلاً سجله ضد روثرهام تاون. بينما أفادت شبكة "سكواكا" بأن دومينيك سوبوسلاي بات أول لاعب مجري يتوج بالبريميرليج على مدار التاريخ.

تغنى باسمه.. سلوت يرد الدين لكلوب

قاد المدرب الهولندي أرني سلوت فريقه ليفربول للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز في موسم الأول بملعب أنفيلد واكتسح ليفربول ضيفه توتنهام هوتسبير (1-5)، اليوم الأحد، في الجولة 34 من البريميرليج، ليظفر رسمياً باللقب قبل نهاية الموسم بـ 4 جولات. وأثناء احتفالات لاعبي ليفربول باللقب، تحدث سلوت للجماهير عبر الميكروفون، عندما سئل عن شعوره بعد التتويج باللقب في موسم الأول الذي خلف فيه سلفه الألماني يورجن كلوب. لكن سلوت فاجأ الجميع بالفناء لكلوب مع الجماهير، رداً على ما قام به المدرب الألماني في وداعيته للمشجعين بملعب أنفيلد الموسم الماضي. وتغنى كلوب حينها باسم الهولندي بمشاركة الجماهير قانلاً "أرني سلوت.. لا لا لا لا لا"، وهو ما حاكاه الأخير اليوم في نفس الملعب بعد التتويج. واستطاع سلوت الخضر باللقب في موسم الأول بعد حصده 82 نقطة فقط. بينما فشل كلوب في تحقيق ذلك بموسمين، قادا فيهما الفريق لجنبي 97 و92 نقطة، واحتل خلاهما المركز الثاني خلف مانشستر سيتي.

صلاح: سلوت أراحني من عبء ثقيل.. وأفضل هذا اللقب على 2020

أعرب الفرعون المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، عن سعادته البالغة بتحقيق لقب البريميرليج مع الريدز في أرضية ملعب أنفيلد. وتوج ليفربول رسمياً بلقب البريميرليج، للمرة 20 في تاريخه، وذلك بعد الفوز على توتنهام 5-1، أول أمس الأحد، على ملعب أنفيلد، قبل 4 جولات من نهاية المسابقة. وقال صلاح في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتس" عقب المباراة: "إنه أمر لا يُصدق أن نشوز بهذا اللقب أمام جماهيرنا". وتابع: "هذا أفضل بنسبة 100 في المئة من المرة السابقة (2020)، خاصة بفضل دعم الجماهير. لدينا مجموعة مختلفة الآن، لذا فإن إظهار قدرتنا على تحقيق ذلك مجدداً أمر مميز". وعن تدريبه أرني سلوت، قال صلاح، "إنه صادق للغاية، الهولنديون أقوياء للغاية، لكنه سهل علينا الأمور، أنا سعيد لأننا فزنا هنا (في أنفيلد)". وعن لعب دور مختلف تحت قيادة سلوت، علق: "يمكنكم رؤية الأرقام، الآن، لم أعد مضطراً للدفاع كثيراً، التكتيكات مختلفة تماماً". وفسر صلاح بأن الأدوار الدفاعية كانت عبئاً ثقيلاً أراحه منها المدرب سلوت. وبين: "لقد قلت لهم طالما أرحمتوني من (عبء) الدفاع، سأقدم أداء هجومياً (قوياً)، أنا سعيد بذلك. استمتع كثيراً، والأرقام دليل". وأكمل: "عندما تلعب في الدوري الإنجليزي الممتاز، عليك أن تدافع، لكنني قلت إنني قادر على المخاطرة، بطريقة ما أستطيع إحداث الفارق. عدد تمريراتي الحاسمة يظهر ذلك، كما يمكنني خلق الفرص أيضاً". وعن الفوز بالدوري أمام جماهير أنفيلد، قال: "عندما شاهدت مباراة أرسنال وكريستال بالاس، لم أكن أتمنى فوز كريستال بالاس (كي لا يتوج ليفربول باللقب بعيداً عن الملعب)، كنت أرغب في خوض تجربة لم نعيشها من قبل". وحقق صلاح 9 ألقاب بقميص ليفربول، منذ انضمامه للريدز في 2017، قادماً من روما الإيطالي.

سلوت يدخل تاريخ البريميرليج من 3 أبواب

نجح المدرب الهولندي أرني سلوت، في قيادة ليفربول للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، في موسمه الأول بملعب أنفيلد. وحقق ليفربول، فوزاًريضاً على ضيفه توتنهام هوتسبير (1-5) يوم الأحد، في الجولة 34 من البريميرليج، ليظفر رسمياً باللقب قبل نهاية الموسم بـ 4 جولات. ووفقاً لشبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن سلوت بات أول مدرب هولندي على الإطلاق، يظفر بلقب الدوري في إنجلترا. بينما أشارت صحيفة "ذا أتلتيك" أيضاً إلى انضمام سلوت لقائمة تاريخية، تضم 5 مدربين آخرين سبق لهم التتويج باللقب في موسمهم الأولى بالبريميرليج. وتضم هذه القائمة التاريخية، جوزيه مورينيو عام 2005، كارلو أنشيلوتي عام 2010، مانويل بيلغريني عام 2014 وأنطونيو كونتي عام 2017، بالإضافة إلى سلوت في 2025. أما شبكة "سكواكا"، فقد أفادت بأنه سادس مدرب في تاريخ البريميرليج، يظفر باللقب بموسمه الأول مع فريق، إذ ينضم لهذه القائمة، كلاوديو رانييري مع ليستر سيتي في 2016.

غوارديولا: متأخرون بفارق مليار نقطة عن ليفربول

أقر بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، بأن التتويج بكأس الاتحاد الإنجليزي، لن يكون كافياً لوصف موسم فريقه بالنجاح، وذلك بعد التأهل للمباراة النهائية وفقدان لقب البريميرليج. ويحتل سيتي، المركز الرابع في الدوري، ويقترب من التأهل لدوري أبطال أوروبا، ولكن بسؤاله بشأن التواجد في التشارمبيونزليج والفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي، سيكون كافياً ليكون هذا الموسم ناجحاً، أجاب غوارديولا "لا، وأكدت ذلك مراراً وتكراراً". وأضاف "لم يكن هذا الموسم جيداً، نحن متأخرون بفارق ألف مليون نقطة (مليار) عن ليفربول، وفي دوري أبطال أوروبا فزنا في مباراة أو اثنتين بعدما كنا آلة". وتابع في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء البريطانية "بالطبع سيكون الضرر بسيطاً إذا فزنا بكأس الاتحاد، ولكن لا يمكن القول أننا قدمنا موسماً جيداً إذا تواجدنا بين الخمسة الأوائل وتأهلنا لدوري أبطال أوروبا، وإدارة النادي عليها اتخاذ قرارات صائبة لتكون أفضل في الموسم المقبل". ويتخلف سيتي بفارق 21 نقطة عن ليفربول، الذي توج رسمياً بلقب الدوري بعد فوز كاسج على توتنهام بنتيجة 5-1 أمس الأحد، بينما يتقدم بنقطة واحدة على تشيلسي وفورست، اللذين لديهما مباراة مؤجلة أيضاً، في السباق على المراكز الخمسة الأولى.

وسيخوض سيتي 4 مباريات في الدوري قبل أن يعود إلى ويمبلي الشهر المقبل لخوض المباراة النهائية أمام كريستال بالاس، الذي تأهل بعد الفوز 3-0 على أستون فيلا. ونوه غوارديولا "الوصول إلى نهائي آخر يظهر مدى قوة هذا الجيل من اللاعبين وقوة هذا النادي، ونحن سعداء للغاية بوصولنا إلى النهائي". واستدرك "لكن جودة الموسم يحدده الدوري الإنجليزي الممتاز وشباب الأداء، ولم يكن ذلك ممكناً هذا الموسم". وأتم "الأهم هو التأهل لدوري أبطال أوروبا، وعلينا أن نتحلى بالهدوء ونتعاهى بشكل جيد، تنتظرنا 4 مباريات نهائية، ثم مباراة مذهلة ضد كريستال بالاس الذي أثبت مدى جودته".

كونتي بعد فوز نابولي: مصير الدوري الإيطالي أصبح في أيدينا

عبر المدرب الإيطالي أنطونيو كونتي، مدرب فريق نابولي، عن سعادته بالفوز على تورينو بنتيجة 2-0 في إطار الدوري الإيطالي. وكان التهديد في المباراة التي استضافها ملعب ديبيجو مارادونا قد بدأ في الدقيقة 7 عن طريق سكوت ماکتومينا في الدقيقة 7، قبل أن يضيف بنفسه الهدف الثاني في الدقيقة 41. ويتصدر نابولي جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 74 نقطة، وذلك بفارق 3 نقاط عن إنتر ميلان الوصيف الذي يأتي ثانيا برصيد 71 نقطة. وتتبقى 4 جولات لكل فريق قبل الختام وقال كونتي، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «هناك 4 خطوات علينا القيام بها، وأخذنا الخطوة المبدئية ونحن في الصدارة». وتابع «الآن نحن نعرف تماما أننا سنلعب ضد ليتشي وبارما وهما يقاتلان من أجل البقاء في الدوري الإيطالي، وستلعب أيضا ضد جنوى وكالياري». وأضاف مدرب نابولي: «الامر برمته أصبح في أيدينا، لقد حققنا الانتصار بفضل التصميم الكبير وقدرة الفريق على معرفة نقاط قوته». وأكمل: «الجمهور ساندنا جدا اليوم، وكانوا اللاعب رقم 12 أو حتى 13، والوصول إلى الملعب كان صعبا بسبب وجود الكثير من المشجعين حول الملعب»

إنزاغي: افتقدنا التركيز والروح الجماعية، والإصابات تلاحقنا

عقب خسارته أمام روما 0/1 في مباراة حاسمة ضمن الجولة 34 من الدوري الإيطالي، تطرق مدرب إنتر ميلان، سيموني إنزاغي، إلى أبرز تفاصيل المباراة وكيفية تأثير الخسارة على فريقه. وقال إنزاغي: «ما الذي نفتقده؟ للأسف، هذه ثالث هزيمة لنا في أسبوع واحد، وهو أمر مؤلم، الفريق حاول، قدم كل ما لديه رغم قلة التركيز في بعض اللحظات. لكننا شعرنا بدعم الجماهير في النهاية وهذا أعطانا دفعة، اللاعبون دائما يعطون كل ما لديهم، وهم سيظلوا يحفظون بتقديري وامتناني، لا أريد الخوض في تفاصيل مثل جدول المباريات أو رميات التماس أو ركلات الجزاء غير المحتسبة، الآن نحتاج للراحة لأننا سنسافر إلى برشلونة في غضون يومين». وعن أداء الفريق في المباراة، أضاف إنزاغي: «الضغط كان فرديا أكثر منه جماعيا، مما سبب لنا بعض المشاكل أمام روما، لقد قدموا أداء مميزا ونحن في الشوط الثاني كنا نستحق أن نحقق شيئا أفضل، ولكن اليوم كان التركيز غائبا بعض الشيء، خاصة أن هناك مباريات مهمة في الدوري و دوري الأبطال». وأشار إنزاغي إلى أهمية استعادة الفريق لتركيزه: «من الضروري أن نستعيد طاقتنا البدنية والذهنية في الأيام القادمة، وأيضا أن نحلل هذه المباراة جيدا لمعرفة كيف نعمل على تحسين الأداء. الشوط الثاني شهد الكثير من الروح والعزيمة من اللاعبين، لكن الآن، ليس وقت الحديث عن الأمور الأخرى». واختتم إنزاغي تصريحاته بالحديث عن الإصابات، قائلا: «استعادة تورام ستكون أمرا مهما بالنسبة لنا، أما بافارد، فقد تعرض لإصابة في الكاحل الأيسر، وهو الآن في حالة طبية، وسننتظر الأيام المقبلة لمعرفة مدى خطورة الإصابة، هذا أمر مؤلم لأنه لاعب أساسي بالنسبة لنا».

كونسيساو: سأحسم مستقبلنا خلال شهر، والأهم هو ميلان

تحدث سيرجيو كونسيساو، المدير الفني لنادي ميلان، عن فوز فريقه على فينيسا بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعتهم ضمن منافسات الدوري الإيطالي. وقال كونسيساو: «لم تكن مباراة سهلة بعد الفوز بعد ديربي الكأس أمام إنتر ميلان، كان من الضروري الحفاظ على التركيز، وهذا عامل أساسي للفوز بالمباريات، فينيسا فريق يملك لاعبين سريعين ومميزين في المواجهات الفردية، الفوز هنا لم يكن سهلا وكان ضروريا لمنح الفريق المزيد من الصلابة». وأضاف: «كونسيساو ليس هو المهم الآن، الأهم هو ميلان، أنا أعمل هنا مع جهازي الفني بكل جدية، أحيانا تمر الفرق بفترات خسارة، وهذا طبيعي، خلال شهر ساعلم عن قرارتي بشأن مستقبلنا، حيث لدي أيضا بعض الأفكار الخاصة». وعن أداء خيمينيز خلال اللقاء، علق كونسيساو قائلا: «خيمينيز يعرف أنه ليس في أفضل حالاته البدنية حاليا، لقد أخبرني فوزا أن المباراة سارت بشكل جيد وأن هدفه كان مهما، عليه أن يواصل العمل لتحسين أدائه لصالح الفريق، نحن نثق به وبإمكاناته، كما نثق بجميع اللاعبين». كما تطرق المدرب البرتغالي إلى أداء الفريق بشكل عام قائلا: «نحن ميلان، ولم يعد الأمر يقتصر فقط على إنهاء الموسم بين الأربعة الكبار، من المهم أن ننتهي الموسم بصورة مشرفة، خاصة بعد الصورة المهزوزة التي ظهرنا بها في الأشهر الأخيرة، كنا بحاجة لتحسين الأداء الدفاعي، أنا لست من محبي هذا النظام التكتيكي الحالي، لكن يجب أن أتأقلم مع الفريق وإمكانات اللاعبين». وفي ختام تصريحاته، تحدث كونسيساو عن التشكيلة الأساسية للفريق، قائلا: «نحن نحضر للمباريات بناء على جاهزية اللاعبين، لا يهم من يبدأ اللقاء، الأهم هو المجموعة وروح الفريق، اللاعبون رائعون كفريق واحد، وأحيانا يكونون لطفا أكثر من اللازم».

رانييري: أهدي الفوز لجماهير روما، وأفكر في المباراة القادمة

حقق روما فوزا ثمينًا على إنتر ميلان بنتيجة 0/1 ضمن منافسات الدوري الإيطالي، بفضل هدف النجم ماتياس سولي، ليؤكد الفريق تحت قيادة المدرب كلاوديو رانييري عزمه على إنهاء الموسم بأفضل صورة ممكنة وعقب اللقاء، تحدث رانييري، معبرا عن سعادته الكبيرة بهذا الانتصار، وموجهًا كلمات مميزة للجماهير واللاعبين. وقال رانييري: «نهدي هذا الفوز للجماهير التي لم تتمكن من الحضور، جننا إلى هنا بعزيمة وإصرار على تحقيق الفوز، ولوان القرارات التحكيمية كانت ضدها، كنا سنخرج مرفوعي الرأس، قدمنا أول نصف ساعة رائعة وكنا منظمين



جدا، ونجحنا في غلق كل المساحات أمام الإنتر». وأضاف: «أنا سعيد للغاية من أجل اللاعبين ومن أجل الجماهير، هذا الفريق لم يسبق له الفوز أمام الكبار، واليوم فعلوها بتضحية وروح عالية، الآن علينا أن نستمر بنفس الأداء لأن لدينا مواجهة صعبة قادمة أمام فيورنتينا، وهو فريق يمر بفترة ممتازة أيضا». وعن مستقبله التدريبي أوضح رانييري: «حاليا كل تفكيرني منصب على مباراة فيورنتينا، ساستمتع بهذه اللحظة عندما ينتهي الموسم، كل ما أريده هو الخير للنادي واللاعبين والجماهير، هل ستفوتني مقاعد البدلاء؟ بالتأكيد، ولكن في أسوأ الأحوال سأذهب للجلوس في الحديقة». واختتم رانييري تصريحاته برسالة مؤثرة عن البابا فرنسيس، قائلا: «شعرت بتأثر بالغ عندما اقتربنا من الجثمان، وأيضا خلال دقيقة الصمت قبل المباراة، هذه لحظات عظيمة لشخص حاول أن يخدم الكنيسة والمحتاجين، لقد أعطى مثالا رائعا وأتمنى أن يسير الجميع على خطاه، وإلا سيكون الأمر بلا معنى».





زوجة مارادونا السابقة: الأطباء خدعوني بشأن حالته الصحية

اتهمت فيرونكا أوخيدا، الزوجة السابقة لأسطورة كرة القدم الأرجنتينية، الراحل دييغو أرماندو مارادونا، ووالدة ابنه الأصغر، الفريق الطبي المشرف على علاجه بالكذب والتقصير، وذلك خلال شهادتها أمام المحكمة، التي تنتظر في قضية وفاة النجم العالمي، في 25 نوفمبر 2020. وبحسب وكالة الأنباء الإسبانية، يوم الأربعاء، فقد أكدت زوجة النجم الأرجنتيني الراحل السابقة، خلال الفترة ما بين 2005 و 2014، أن الطبيب الأرجنتينيين، ليوبولدو لوكي وأجوستينا كوساتشوف، قد كذبا عليها بشأن تفاصيل الجراحة الأخيرة، التي خضع لها مارادونا، وظروف رعايته الطبية في المنزل، قائلة: "قيل لنا إن لوكي هو من أجرى الجراحة، لكننا اكتشفنا لاحقاً أن طبيباً آخر هو من قام بها... لقد خدعونا بشكل فج". وأضافت أن لوكي وكوساتشوف أبلغاها أن نقل مارادونا إلى منزله سيكون تحت إشراف طبي دائم، مع توفير طاقم رعاية وعربية إسعاف على مدار الساعة، "لكن هذه الوعود لم تتحقق على الإطلاق"، على حد قولها. وأشارت أوخيدا إلى أنها زارت مارادونا قبل وفاته بيومين، ووجدته في حالة صحية متدهورة، مضيفة: "لم يكن هناك أي طبيب في المكان، فقط جليس... كان يجب نقله فوراً إلى مركز طبي مناسب. حاولت التدخل وطلبت المساعدة من فانيلا مورلا (مساعدة مارادونا السابقة)، لكنها لم تعرني أي اهتمام". وتوفي مارادونا عن عمر ناهز 60 عاماً، وكان يعاني حينها مشاكل صحية معقدة في الكبد والقلب والرتتين، وفقاً لتقرير الطب الشرعي، الذي قدمه مكتب الادعاء العام. ويحاكم حالياً في القضية سبعة أفراد من الطاقم الطبي، بينهم جراح الأعصاب، ليوبولدو لوكي، والطبيبة النفسية، أجوستينا كوساتشوف، والمحلل النفسي، كارلوس دياز، بالإضافة إلى منسقة شركة الرعاية الصحية، نانسي فورليني، والطبيب بيدرو دي سبانيا، ومنسق الممرضين، ماريانو بيروني، والممرض ريكاردو ألميرون، وذلك بتهم تتعلق بالإهمال والتقصير الطبي، الذي يشتبه في أنه ساهم في وفاة نجم كرة القدم العالمي.



تدخلات عنيفة في عالم كرة القدم ضحيتها الأسنان.. ميسي ورونالدو الأشهر

شهد عالم كرة القدم العديد من حالات التدخل العنيفة، والتي كان ضحيتها أسنان اللاعبين. وآخرها ما حدث في المباراة، التي جمعت بين فريقتي أتلتيكو سبسيانو وأليانزا يونيفرسيداد دي هوانوكو، ضمن منافسات بطولة الدوري البيروفي. في واقعة تعتبر من أكثر الحوادث عنفاً هذا الموسم، إذ ضرب لاعب الفريق الزائر، الكولومبي يورليس مينا، أثناء القفز، منافسه لاعب سبسيانو، الباراغوياني دانييل أورتييز، بمرقه في وجهه، فأسقطه على الأرض في حالة صدمة، والدم ينزف من فمه. وبحسب ما أوردته صحيفة ماركا الإسبانية، مساء الجمعة، فإن عواقب التدخل كانت وخيمة على اللاعب الباراغوياني، إذ تسببت الضربة في فقدانه ثلاثة أسنان، واضطره لإجراء عملية جراحية، بعد كسر في الفك. ورغم عنف الحادثة، فإن الحكم اكتفى بإشهار البطاقة الصفراء بحق اللاعب المعتدي. وفي مسابقة دوري أبطال أوروبا عام 2010، تدخل نجم برشلونة الإسباني آنذاك، الأرجنتيني ليونيل ميسي، في التحام قوي، مع لاعب إنتر ميلانو الإيطالي، البرازيلي مايكون، في ذهاب الدور نصف النهائي من المسابقة القارية، ليتسبب في كسر أحد أسنانه ومغادرته الملعب. وفي البطولة ذاتها، تسبب الأسطورة البرتغالي، كريستيانو رونالدو، الذي كان لاعباً في ريال مدريد الإسباني حينها، بكسر أسنان لاعب أبويل نيقوسا القبرصي، باولو جورج أنفيس، بعد أن اصطدم الأخير بزميله، ليفقد اثنين من أسنانه. وفي مواجهة برشلونة وريال بيتيس في مسابقة الليغا هذا الموسم، فقد مهاجم "برسا"، الإسباني داني أولمو، أحد أسنانه في شوط اللقاء الأول، بعد أن التحم مع لاعب بيتيس، مواطنه مارك بارترا، بحسب "ماركا". وبعدها بأيام قليلة، فقد لاعب وسط الفريق الكتالوني، الإسباني فيرمين لوبيز، جزءاً من أحد أسنانه الأمامية، خلال مباراة الفريق أمام ليفانيس، بعد التحام مع أحد المنافسين. كما أن الأمر تكرر قبلها مع نجمي "البلانكو غرانا" أيضاً: البرازيلي رافينيا، والظهير الأيمن الفرنسي، جول كوندري.

نجم ميلان سابقاً يرمي المندبيل ويودع كرة القدم بمرارة

صدم نجم نادي ميلان الإيطالي سابقاً، أندريا كونتي (31 عاماً)، الجماهير بإعلانه اعتزال كرة القدم، بسبب كثرة الإصابات التي طاولته خلال مسيرته وجعلته يغيب عن عدد كبير من المباريات، ما أفضل تجربته التي كان يتوقع لها نجاح كبير في البداية، ولكنه كان في صراع دائم مع إصابات في ركبته عطلت مسيرته طويلاً، وقد تحدث مدافع ميلان السابق عن نهاية تجربته بمرارة، بعدما مز بجانب مسيرة كبيرة. وتحدث كونتي عن قراره بوضوح حد لمسيرته الرياضية، إلى صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية، اليوم السبت، قائلاً: "لا يوجد شيء أسوأ من إدراك أن الأمر قد انتهى. لكن تقبّل الأمر يصبح السبيل الوحيد للمضي قدماً، لا يمر يوم في حياتي دون أن أفكر في الأمر. إنها فكرة تعود إليّ في كل لحظة، وتؤثر بكل أفعالي، حتى تلك الأكثر تافهة، لقد نضج هذا القرار بمرور الوقت، بعد أن فقدت كل الأمل". ووفق موقع ترانسفير ماركت العالمي، خاض كونتي طوال مسيرته الاحترافية 213 مباراة في كل المسابقات، منها 101 مباراة في "الكالتشيو". ومع مختلف الأندية التي مر بها، فقد كانت بدايته مع نادي أتلانتا، قبل أن ينضم إلى ميلان في عام 2017 مقابل 10 ملايين يورو، ولكنه لم يستطع فرض نفسه مع "الروسونيري"، بسبب كثرة الإصابات، ورحل معاراً في مرات عديدة، قبل أن يفضّل في العثور على فريق، بعد نهاية تجربته في الموسم الماضي مع سميدوريا. وتعتبر التجربة مع ميلان الأهم في مسيرته، إذ خاض مع الفريق 52 مباراة فقط، أي ربع المباريات في مسيرته الاحترافية، وقد كان يشغل خطة ظهير أيمن، ويتميز بمساعدة الهجوم باستمرار. بعدما سجل في مسيرته 20 هدفاً، وقدم 12 تمريرة حاسمة، وكانت له تجربة مع منتخب إيطاليا، ولكن معظم المباريات التي خاضها كانت في بداية مسيرته، نظراً لأنه كان يعاني كثيراً ويغيب عن المباريات، في الموسم الأخير. وتحدث كونتي أيضاً عن تدريبه السابقين، إذ قال عن المدرب الإيطالي، جانيبيرو غاسبريني، الذي دربه في نادي أتلانتا: "أنا شخصياً مدين له بالكثير، ولا أستطيع أن أقول عنه إلا أشياء جيدة". أما عن ستيفانو بيولي، مدربيه في نادي ميلان لمواسم عديدة، فقال بمرارة: "عندما وصل إلى ميلان بدأت ألعب طوال الوقت، ثم تعرضت للإصابة مرة أخرى، ومنذ ذلك الحين لم أعد موجوداً بالنسبة إليه. بدا الأمر كأنه لم يرني، لم يقدم لي أي تفسير أو أي شيء، لقد كانت صدمة أخيرة بالنسبة إليّ".



روبوت ينافس عدائين في الصين وينهي سباق نصف ماراثلون لأول مرة تاريخياً

نجح الروبوت الصيني "تيانغونغ" في تحقيق إنجاز استثنائي بعدما قطع نصف ماراثون بمسافة 21 كيلومتراً، في شوارع العاصمة بكين خلال ساعتين و40 دقيقة و42 ثانية، ليصبح بذلك أول روبوت ينجح في إكمال هذا النوع من السباقات في بيئة حضرية حقيقية، بحسب ما ذكرت وكالة الأنباء الإسبانية إفي، يوم السبت. وصمم الرجل الآلي "تيانغونغ" الذي طورته شركة "هيومانويد" الصينية، بجسم خفيف وساقين طويلتين ونظام تبريد محسن للمفاصل، لكن رغم ذلك تعرّض لبعض النكسات خلال هذا السباق، إذ تحترق وسقط مرة بسبب مشكلة في الطاقة، لكنه استطاع أن يصل إلى خط النهاية بعد تغيير بطاريته ثلاث مرات، وهو ضمن المسموح به من قبل المظمين، في ظل القواعد التي وضعت قبل انطلاق المنافسة.

وانضم 21 روبوتاً إلى آلاف العدائين في نصف ماراثون بيتشونغ في بكين، وهي المرة الأولى التي تتسابق فيها هذه الآلات جنباً إلى جنب مع البشر على مسار يبلغ طوله 21 كيلومتراً، بحسب ما ذكرت وكالة رويترز، مع العلم أن الروبوتات جاءت بأحجام مختلفة، بعضها أقصر من 120 سنتيمتراً، وأخرى وصل طولها إلى 180 سنتيمتراً، في حين تاضحرت إحدى الشركات بأن ما قدمته خلال هذا الحدث كان روبوتاً يشبه البشر إلى حد ما، بملامح أنثوية وقدرة على الغمز والابتناس. وقال تانغ جيان، المدير التقني للشركة بحسب ما ذكرت وكالة إفي: "لم نستبدله، فقط بدلنا البطارية، وأكمل السباق"، وشارك في السباق أيضاً روبوت "N2" من شركة "نوبيتيكس" وكذلك روبوت "درويد أب"، مع العلم أنه جرى مرافقتهم من قبل مدربين بشريين، اضطر بعضهم إلى تقديم الدم الجسدي للآلات أثناء السباق. وارتدت بعض الروبوتات أحذية ركض، في حين ظهر أحدهم بقفازات ملاكمة، ووضع آخر عصاية رأس حمراء كتب عليها "ملتزمون بالفوز" باللغة الصينية، لكن معظم الروبوتات لم تتمكن من مواصلة السباق، ما أظهر أن التقنية لا تزال في حاجة إلى تطوير قبل أن تصبح الآلات منافسة حقيقية في مثل هذه التحديات. يذكر أن السباق شهد فوز الكيني، ماتشاسكايب أهايمس، في فئة الرجال بزم بلغ ساعة وست دقائق و32 ثانية، فيما فازت الصينية، بان يوانتشونغ، بفئة السيدات في زمن قدره ساعة و19 دقيقة و1 ثانية، متقدمين بأكثر من ساعة على "تيانغونغ".

خطر العطش على الأداء الرياضي

يحتوي الجسم البشري على كمية من الماء تفوق 60 ٪ من وزن الجسم وكلما كان الجسم عضليا زادت نسبة الماء فيه وتقل إذا كان الجسم دهنياً، وتكون موزعة في الخلايا والتجاويف التي تغطي الخلايا وفي بلازما الدم إذ يوجد 62 ٪ داخل الخلايا و38 ٪ في مص الدم واللحاح والغدد وحول الأعصاب والمعدة وتشكل نسبة الماء في العضلات حوالي 75 ٪ من وزن العضلات. ويحتاج الإنسان العادي لاستهلاك من 2 إلى 4 لتر ماء في اليوم لتغطية المتطلبات اليومية العادية، بينما يصل استهلاك الرياضي ما بين 6 إلى 12 لتر في اليوم في حالة ممارسة مجهود بدني يتجاوز 70 دقيقة في مناخ تبلغ حرارته 35 درجة مئوية. الأرقام لشخص بالغ غير نشيط بدنياً يصرف طاقة يومية تقدر 2200 كيلو حريرة، الماء المفقود في البول 1300 ملي لتر، الماء المفقود في البراز: 60 ملي لتر، الماء المفقود من التعرق والتنفس: 1220 ملي لتر، المجموع: 2580 ملي لتر، فهذه القيمة يمكن أن تتضاعف لشخص رياضي وتزداد حسب رطوبة ودرجة حرارة البيئة التي تقام فيها التدريبات والمنافسة. يجب على الرياضي أن يشرب الماء بطريقة عقلانية وذكية (قبل أثناء وبعد) ممارسة الجهد البدني ولا يتنظر الاحساس بالعطش حتى يتفطن لشرب الماء لأنه في هذه المرحلة يكون الرياضي قد خسر نسبة معتبرة من وزن جسمه والتي قد تصل إلى 05 ٪ في حالة الجهد البدني الشاق. يجب أن يتناول الرياضي ما لا يقل عن 500 ملي لتر لكل ساعة تدريب تكون مسبقة بشرب 300 ملي لتر ماء قبل 03 إلى 05 دقائق من انطلاق التدريب و يقوم الرياضي بشرب هذه الكمية (500 ملي لتر لكل ساعة تدريب) على فترات (كل 15 دقيقة ما بين 100 إلى 150 ملي لتر)، ودرجة حرارة السائل المائي الذي يجب أن يتناوله الرياضي خلال التدريب، من 10 إلى 15 درجة مئوية. تعتمد كمية الماء المفقود على مدة التمرين والظروف البيئية، إذ يجب تلبية حاجة الرياضي من الماء لأهميته في تنظيم درجة حرارة الجسم، إذ أن الحرارة الناتجة من تمرين لمدة بضع دقائق تكون كافية لإتلاف بروتين العضلات لولا وجود الماء من خلال التخلص منها عن طريق التعرق، إذ تقدر كمية الماء المفقودة . نقص الماء والسوائل من داخل الجسم تؤدي إلى نقص حجم البلازما مما يؤدي إلى نقص أو تقليل في (حجم الضربة، الدفع القلبي، انخفاض ضغط الدم، ويفقد رياضي التحمل كمية من الماء تصل إلى (4 لتر) أي (2 - 4) كغ من وزن الجسم خلال ساعة من التدريب أو السباحة. ينخفض أداء الرياضي إذا فقد 3 ٪ من ماء جسمه ويؤدي ذلك إلى ضعف أداء العضلات وعدم الاستمرار في النشاط، انخفاض في حجم الدم ويطء عمل القلب، ودوران الدم في الكلى، قلة استهلاك الأوكسجين، نفاذ مخزون الفليكوجين من الكبد، قلة كفاءة تنظيم الحرارة. أما إذا فقد الرياضي كغ من وزن الجسم تبقى الأجهزة ساخنة ويصاب بضربة الحرارة، والرياضي الذي يفقد من وزنه 4 - 7 ٪ يحتاج إلى 36 ساعة للتعويض التام، ويتسبب الجفاف في الكثير من الإصابات الرياضية كالتشنج العضلي، التمزق العضلي، إصابة الأوتار.

ألم العضلات بعد استئناف ممارسة الرياضة

هل سبق وأن استيقظت في اليوم التالي لممارسة التمارين الرياضية وتساءلت عن الذنب العظيم الذي ارتكبه لتستحق هذا الألم الشديد في العضلات نحن نتحدث عن ذلك الألم الذي يمكن أن ينجم عن عدة أسباب، ومعرفة الأمور التي من شأنها أن تساعدك على علاج ذلك بأفضل شكل، وإيجاد سبل للوقاية من حدوث ذلك في المستقبل. يقول توماس بريكنر، وهو رئيس فريق الأطباء لعدد من الألعاب الرياضية في جامعة نورث كارولينا: "هناك ألم عضلي قد ينجم عن التدريب على رفع الأثقال على سبيل المثال، والذي يمكن أن يسبب ما نسميه ألم العضلات المتأخر، وهو نوع من الألم المنتشر في العضلات، وعادة ما يبدأ بعد يوم أو يومين من البدء بتمارين جديدة، أو بتمارين رياضية لست معتاداً عليها." ألم العضلات المتأخر هو ذلك النوع الذي يحدث في اليوم التالي بعد البدء بالتمارين الرياضية أو الركض لأول مرة منذ عدة أشهر، أو محاولة رفع الأثقال لأول مرة، وعلى الرغم من أنه قد يسبب الشعور بعدم القدرة على الحركة إلا بالكاد، إلا أنه يمكنك مـ ذراعيك إذا لزم الأمر حتى عندما تسوء الحالة كثيراً. ويحدث ألم العضلات المتأخر بسبب الإصابات المجهرية المنتشرة في العضلات بحد ذاتها والالتهاب الذي ينتج عنه، (من الخرافات الشائعة أنه ينتج عن تراكم حامض اللاكتيك، حيث أن حمض اللاكتيك يسبب الشعور بالحرقنة الشديدة خلال آخر حركة من التمرين أو عندما تكون العضلات على وشك التعرض للقوة، ولكن يمكن للجسم التخلص منه من الدم خلال بضع دقائق). ويقول بريكنر: "عادة ما يكون ألم العضلات المتأخر هو نوع من عدم الراحة في العضلات بحد ذاتها والذي يكون منتشرًا إلى حد ما، ولكن الألم عادة ما يكون من النوع الخفيف ولا تخسر العضلات عادة الكثير من حركتها". ويقول أيضاً بأنه لا يحدث عادة الكثير من التورم في المنطقة، فعلى سبيل المثال، إذا قمت بإجراء بعض تمارين العضلة ذات الرأسين في اليوم السابق، فقد تصبح تلك العضلة مؤلمة، ولكنك ستبقى قادراً على مـ المرفقين. بالنسبة لألم العضلات المتأخر، فإن بعض أنواع التمارين الرياضية قد تسبب الألم أكثر من غيرها، وخاصة التمارين التي تشمل ما يسمى بالتقلصات غير المركزية - أي تلك التي تسبب استرخاء العضلات وتقلصها في نفس الوقت. وهناك طريقة جيدة لتصور ذلك من خلال تخيل القيام بوضعية القرفصاء، حيث تبدأ العضلات رباعية الرؤوس في الفخذين بالتمدد كلما قمت بخفض جسمك، ولكنها تنقلص أيضاً حتى لا تنخفض بسرعة كبيرة، كما أن الركض نزولاً يمكن أن يسبب هذا أيضاً، كما يقول بريكنر. وعادة ما يزول هذا النوع من ألم العضلات من تلقاء نفسه في غضون يومين. ولكن عندما تشعر بشدته، فهناك خطوات يمكنك إجراؤها لتشعر بحال أفضل ريثما يزول الألم، وقد تسمح للعضلات بالشفاء بشكل أسرع أيضاً. إذ يقول بريكنر بأن شرب كمية كافية من السوائل مهم للغاية. حيث أن خلايا العضلات تحتاج إلى الماء لترميم الأنسجة التالفة بشكل صحيح من خلال تركيب البروتين. ويقول بأنه إذا كان الشخص جريئاً، ويمكنه فعل ما يسمى بالحمام التبايني - أي التبديل بين حمام دافئ وحمام بارد - فيمكن أن يكون ذلك مفيداً أيضاً. وتؤدي الحمامات التباينية إلى فتح وإغلاق الأوعية الدموية، مما ينجم عنه "تأثير المضخة" والذي يقلل من الألم والالتهاب في المنطقة. وليس من الخطأ أيضاً تدليك العضلات المؤلمة بشكل لطيف. يعتبر ألم العضلات المتأخر موجعاً، ويمكن أن يفسد عليك أنشطتك اليومية. ولكن يجب أن تبقى قادراً على القيام ببعض الأشياء، وإن كان ببطء أكبر. ولكن، إذا كنت غير قادر على مـ ذراعك بعد بضعة أيام من ممارسة تمارين العضلة ذات الرأسين، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لمراجعة الطبيب. ويقول بريكنر بأن ذلك هو علامة على انحلال العضلات المخططة الهيكلية، والذي يعد إصابة شديدة للعضلات نتيجة التمرين المفرط. إذ أن الإفراط في التمارين يمكن أن يتسبب فعلاً بموت الخلايا العضلية. وعندما تموت الخلايا، فإنها تطلق السموم في مجرى الدم، والتي يمكن أن تسبب انعدام حركة العضلات المسؤولة، بالإضافة إلى الصلابة والتورم، وتحرير الميغلوبين إلى الكلى، والذي يمكن أن يجعل البول يبدو دمويًا، وهذا أمر غير جيد. ويقول بريكنر: "يذهب الكثير من الناس ويمارسون التمارين الرياضية بقوة ويعتقدون بأن ألم العضلات هو أمر طبيعي، ويحدث بشكل عادي جراء التمارين. ولكن قد لا يكون الأمر كذلك. فقد يكون ناجماً عن انحلال العضلات المخططة الهيكلية، هذا النوع غير طبيعي من ألم العضلات. وإذا كان لديك وعي حول ذلك، فهذا أمر مهم جداً". هذا الانحلال نادر الحدوث، ولكن إذا كان عانيت من صلابة شديدة في العضلات، وألم وتورم يترافق مع بول بلون أحمر أو بني، فمن الأفضل أن تراجع الطبيب أو تتوجه إلى غرفة الطوارئ. يمكن لأي شخص أن يقع ضحية ألم العضلات، سواء كان لاعب كرة سلة حاصلاً لقب البطولة أو مجرد شخص يصعد على الدرج. كل ذلك يتناقض عند عدم إجهاد نفسك كثيراً، وخاصة إذا كنت لا تزال حديث العهد فيما يتعلق بالتمارين الرياضية. ويقول بريكنر: "أرى هذه الحالة عند الرياضيين في كثير من الأحيان"، وكثيراً ما يكونون بأجساد رائعة ومن رياضيي الدرجة الأولى، ولكن ربما عادوا للتو من عطلة الشتاء أو الصيف وقاموا بالكثير من تمارين الرفع على القضبان المعلقة، بشكل أكثر مما قاموا به خلال أسابيع أو أشهر، ويقول بأنه على الرغم من أن أجسادهم رائعة، إلا أنهم قاموا بالإفراط في ذلك، والنتيجة هي ألم العضلات. وعند إجراء تمارين رياضية جديدة، يجب أن تشعر بأنه يمكنك أن تقوم بالتمرين بشكل أصعب قليلاً إذا أردت ذلك، ويوصي بريكنر من أجل حمل الأثقال باختيار الوزن الذي لا يسبب لك التعب. فالوزن الذي تحمله يجب أن يجعلك تعتقد بأنه يمكنك أن ترفع أكثر من ذلك خلال المرات الأولى. أما بالنسبة للعدائين المبتدئين، فيقول بريكنر بأنه إذا لم تكن تركض من قبل، فابدأ بذلك يوماً بعد يوم، وربما عليك محاولة شيء مثل الركض لمسافة كيلو متر ونصف ثم المشي لمسافة كيلو متر ونصف لزيادة المسافة بشكل تدريجي. بالإضافة إلى عدم إجهاد نفسك في المرحلة الأولى، قد يفيدك شرب كمية كافية مناسبة من السوائل وتناول التغذية الملائمة للتمارين التي تقوم بممارستها، كما أن الإحماء والتبريد ضروريان لحماية نفسك من الإصابات. ويقول: "يمكن أن يحدث ألم العضلات عند أفضل الرياضيين المدربين، ويمكن أن يحدث عند الرياضيين الأقل تدريباً. وأعتقد بأنه يمكن أن يحدث لأي شخص، ولكن الوقاية - بغض النظر عن خلفية الشخص - تكون بأن تبدأ بالقليل بآي نشاط لست معتاداً عليه."

من أجل إشاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01هـج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.urban@anep.com.dz
agence.annuaire@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

TD
DIFFUSION

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



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

📍 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

