

قادري
هدافا مع
"كورتريك"
ويختار رجل
مباراة "سانت
ترون"



يومية رياضية جزائرية

الأحد 11 ماي 2025 الموافق 13 ذو القعدة 1446 هـ العدد: 1224 الثمن: 30 دج

معتبرا إياها أحد أفضل
اللاعبين في الفريق

مدرب وولفرهامبتون: "آيت نوري
لاعب من الطراز العالي
ونريد الاحتفاظ به"

مستقبل "الوولفز"

لاعب "الخضر" ينال أفضل تنقيط في تشكيلة
"وولفرهامبتون" أمام برايتون



عقب فوزهم العريض
أمام منتخب غامبيا

"المحليون"
في "الشان"
للمرة
الثانية



معززاً آماله في الانضمام
إلى المنتخب الأول

بوليمنة يتألق تحت أنظار
بيتكوفيتش ويقترب
من "الخضر"



معبرا عن سعادته
بتأهل المنتخب إلى كأس
أمم إفريقيا للمحليين
صادي: "الشان"
محطة مهمة
للتحضير جيداً
لكأس العرب

حل أمس بمدينة
قسنطينة
"بيتكوفيتش"
يشرع في التحضير
لتربص "الخضر"
الخاص بشهر جوان



فيما سيتم تنصيب عليق كمدير
رياضي في غضون يومين
عبيد بوبكر رئيساً جديداً
لاتحاد العاصمة خلفاً لسحبان

عقب فوزه العريض أمام نظيره الغامبي

المنتخب المحلي يكسب الرهان بتأهله إلى "الشان"

ضمن المنتخب الوطني الجزائري المحلي، مقعده في نهائيات كأس إفريقيا للأعبي المحليين المقررة من 2 إلى 30 أوت المقبل، بكل من كينيا وتنزانيا وأوغندا، وذلك بعد الفوز على الضيف غامبيا (3-0)، على ملعب 19 ماي 1956 بعناية، ضمن إياب الدور التصفي الأخير المؤهل إلى المنافسة القارية. وبعد العودة بتعادل سلبي من مدينة باكاو السبت الماضي، لحساب لقاء الذهاب، تمكن محلو "الخضر" من تأكيد تفوقهم بفوز عريض حققوا به الأهم، وهو حجز تأشيرة التأهل إلى "الشان"، في مباراة كانت معقدة نوعا ما، خاصة في شوطها الأول الذي انتهى على نتيجة بيضاء، وظهرت التشكيلة بمستويات متوسطة بالنظر للحذر وتخوف من تلقي هدف من غامبيا يخلط الأوراق، ما جعل الفرص قليلة من الجانبين، وباعتماد على التمريرات الجانبية وسوء استخدامها وعدم الرغبة في تحمل المسؤولية الهجومية لم ينجح مهاجمو المنتخب الوطني المحلي إلا خلال فرص نادرة في إثارة قلق حارس المرمى الغامبي لامين سايدي ودفاعه، وكان لزاما على أشبال المدرب مجيد بوقرة تحقيق الانتصار، وهو ما كان لهم في الشوط الثاني، وذلك بعد تعليمات الطاقم الفني ما بين الشوطين، حيث تم إقحام النجم عادل بولبينة الذي أنعش الخط الأمامي، لاسيما بعد هدف عبد الرحمن مزيان الثمين في بداية المرحلة الثانية، الذي خفف الضغط على "الخضر"، الذين تمكنوا من تسجيل هدفين آخرين عن طريق بولبينة. وبشكل عام، لم يكن أداء المنتخب المحلي جيدا في الكثير من أطوار اللقاء، وهذا بسبب تجديد التشكيلة وحالة البناء الذي يقوم بها الطاقم الفني، حيث يعتبر هذا التجمع هو الثاني بالنسبة للاعبين، بعد التريص الذي جرى شهر مارس الماضي، إلا أن التفاؤل يسود الوسط الرياضي في الجزائر، بقدرته المنتخب المحلي على ترتيب أوقاه وأن يكون على أتم الاستعدادات تحسبا للمواعيد المقبلة، خاصة في ظل العمل الكبير الذي يقوم به بوقرة وطاقمه. يذكر أن "الخضر" سيتواجد ضمن المجموعة الثالثة في نهائيات البطولة رفقة منتخبات أوغندا، النيجر، غينيا والمتاهل الآخر في مقابلة السد الثانية (جنوب إفريقيا-مالاوي). وانتهى لقاء الذهاب بفوز منتخب مالاوي 1-0، بينما سيجري لقاء الإياب اليوم الأحد بملعب برييتوريا.

بوراس يتألق بتمريرتين حاسمتين ويولبينة يلفت الأنظار

وشهدت المباراة تألقا كبيرا للثنائي أكرم بوراس نجم وسط مولودية الجزائر وعادل بولبينة، نجم أتلتيك بارادو، حيث شكل اللاعبان ثنائية رائعة، إذ قدم الأول تمريرتين حاسمتين جاء منهما هدفي الأخير في الدقيقتين 71 و90، وهذا تحت أنظار الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، إذ أكد المتابعون بأن مجيد بوقرة عرف كيف يوظف لاعب "العميد" في وسط الميدان بالنظر للكرات الكثيرة التي لمسها وإسهامه في معظم الهجمات الخطيرة، فضلا على خريج "الباك" الذي ترك بصمته في ثاني ظهور له مع المحليين، بعدما شارك بديلا ما بين الشوطين مكان بلال بوكراشوي.

عبد المجيد

معززا آماله في الانضمام إلى المنتخب الأول

بولبينة يتألق تحت أنظار بيتكوفيتش

تألق مهاجم نادي أتلتيك بارادو، عادل بولبينة بشكل لافت للأنظار خلال مواجهة المنتخب الوطني المحلي أمام نظيره الغامبي مساء أول أمس، في إياب الدور التصفي الثاني والأخير المؤهلة لكأس أمم إفريقيا للمحليين 2025. وقاد بولبينة "الخضر" لتحقيق فوز عريض بثلاثية دون مقابل، ساهم به في اقتطاع بطاقة التأهل إلى "الشان" للمرة الثانية في تاريخ الجزائر. وشارك لاعب بارادو، بديلا ما بين الشوطين بعدما لعب أساسيا في لقاء الذهاب، ومباشرة بعد دخوله افتتح المنتخب باب التسجيل عن طريق مزيان، قبل أن يتكفل بولبينة، بتسجيل ثنائية تحت أنظار الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الذي تواجد بمدرجات ملعب عنابة، رفقة مساعده نبيل نغيز، لمعينة اللاعبين المحليين تحسبا لتدعيم صفوف المنتخب الوطني الأول، بداية من التريص المقرر شهر جوان القادم. وبثنائية أمام غامبيا، يكون بولبينة قد كسب نقاطا إضافة لدى التقني السويسري، معززا آماله في التواجد ضمن قائمة "الخضر" في التريص المقبل، الذي تتخلله مواجهتين وديتين، أمام كل من رواندا يوم 5 جوان والسويد في 10 من الشهر ذاته. ويقدم بولبينة مستويات قوية مع "الباك" منذ بداية الموسم الجاري، حيث يعتبر هداف الرابطة المحترفة الأولى بـ15 هدفا قبل جولات على نهاية البطولة، وهو ما جعل المتابعين يتوقعون احترافه في إحدى الدوريات الأوروبية بداية من فترة التحويلات الصيفية المقبلة. وبحسب العديد من التقارير الصحفية، فإن أندية من العيار الثقيل تسعى لضم اللاعب الموهوب هذا الصيف، على غرار سبورتنغ لشبونة البرتغالي، أياكس أمستردام الهولندي، وهال سيتي أو حتى بيرنلي الإنجليزيين. وتبلغ قيمة اللاعب في سوق الانتقالات في الوقت الحالي 2 مليون يورو وهي قيمة مرجحة للارتفاع مع بداية الميركاتو الصيفي القادم.

عبد المجيد

بوقرة: أشكر اللاعبين على ما قدموه ومن المهم المشاركة في الشان

عبر الناخب الوطني المحلي مجيد بوقرة، عن سعادته بالفوز المحقق على حساب غامبيا أول أمس، ضمن الدور التصفي الأخير المؤهل إلى "الشان"، مؤكدا بأن التشكيلة لعبت شوطين مختلفين، ومشيدا بما قدمه عادل بولبينة صاحب الثنائية، كما شدد المدرب على أن الأهم هو التأهل إلى المنافسة القارية. ولم يخف بوقرة رضاه التام بما قدمه أشباله الذين حققوا فوزا كبيرا بثلاثية نظيفة ضد غامبيا، كاشفا سر التحول في الشوط الثاني بعد انتهاء المرحلة الأولى بنتيجة سلبية، وقال في تصريحات للتلفزيون العمومي: "الأهم في هذه المباراة هو تحقيق التأهل إلى بطولة إفريقيا للأعبي المحليين المقبلة"، واعتترف قائد "الخضر" السابق بصعوبة المنافس كما أظهرته مجريات المباراة، وصرح بهذا الخصوص: "واجهنا منتخبا قويا والفوز لم يكن سهلا، خاصة في الشوط الأول"، قبل أن يتحدث عن سر التحول والفوز بالمباراة والتأهل للشان بقوله: "الشوط الثاني كان مغايرا ومختلفا عن الشوط الأول، كما أن دخول بولبينة قدم الإضافة"، وتابع "الماجيك": "أود أن أحيي اللاعبين وأشكرهم على الجهود التي بذلوا في هذه المباراة"، وحرص بوقرة على إبراز أهمية المشاركة في النسخة المقبلة من "الشان"، قائلا: "المشاركة في بطولة إفريقيا للأعبي المحليين ستكون فرصة للتأهيل لكأس العرب التي ستجري بقطر نهاية العام الجاري"، قبل أن يختم بالقول: "أشكر الجماهير التي كانت حاضرة في المدرجات ونهديهم هذا التأهل".

معبرا عن سعادته بتأهل المنتخب إلى كأس أمم إفريقيا للمحليين

صادي: الشان محطة مهمة للتحضير جيدا لكأس العرب

عبر رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي لكرة القدم عن سعادته الكبيرة بفوز المنتخب الوطني المحلي وتأهله إلى نهائيات كأس أمم إفريقيا للمحليين المزمع إجراؤها الصيف المقبل، وذلك عقب فوزه العريض أمام غامبيا بثلاثية دون مقابل، في المباراة التي جرت مساء أول أمس، على ملعب 19 ماي بعناية لحساب إياب الدور التصفي الثاني المؤهل لـ "الشان". وقال صادي في تصريحاته لوسائل الإعلام عقب نهاية اللقاء: "نحن سعداء للغاية بهذا التأهل، مبارك للمنتخب المحلي، لقد شاهدنا منتخبا يلعب كرة جميلة وجيدة، ورغم ذلك، يجب أن نحسن من الأداء الجماعي في المستقبل إن شاء الله". وأضاف رئيس "الفاف" مؤكدا أن التأهل مستحق للغاية، وقال: "هو تأهل مستحق، لكن مثلما نذكر، لقد قررنا المشاركة في كأس إفريقيا للمنتخبات المحلية في آخر لحظة، والمدرّب مجيد بوقرة أخذ المسؤولية على عاتقه، حيث إننا قررنا في البداية المشاركة بمنتخب الشباب، لكنه أصر على جعل البطولة الإفريقية فرصة لأجل التحضير لكأس العرب".

وأكمل رئيس "الفاف" قائلا: "اللعبة للمنتخب المحلي والمشاركة في بطولة كأس أمم إفريقيا، هي فرصة أيضا لبروز بعض اللاعبين الناشطين في البطولة الوطنية الجزائرية"، قبل أن يكشف عن الهدف الرئيس لـ "الخضر" في منافسة "الشان" بعد الوصول إلى النهائي في النسخة الماضية، بالقول: "هدفنا متمثل في المشاركة، وتحسين الأداء الجماعي للتحضير لكأس العرب". ولم يفوت رئيس "الفاف" الفرصة للحديث عن التريص المقبل للمنتخب الوطني الأول، والذي تتخلله مواجهتين وديتين أمام كل من رواندا والسويد، واعتبر الرجل الأول في مبنى دالي إبراهيم أن المواجهة الأولى يوم 05 جوان ستكون فرصة جيدة لتجريب أكبر عدد ممكن من اللاعبين، قبل التنقل إلى ستوكهولم لمواجهة السويد في 10 من نفس الشهر، وتابع "اختبرنا بطول المدرّب (بيتكوفيتش)، أن نواجه منتخباً إفريقيا والذي سيكون رائدا، وبعدها سنلعب مباراة ودية قوية أمام منتخب السويد، ستكون فرصة كبيرة جدا أمام المدرّب لتجريب كل اللاعبين المتاحين".

عبد المجيد

مدني: التأهل لم يكن سهلا ولعبنا شوطا ثانيا جيدا

عبر قائد المنتخب المحلي محمد الأمين مدني، عن سعادته بعد التأهل إلى نهائيات كأس إفريقيا للأعبي المحليين 2025، المقررة شهر أوت لمقبل، عقب الإطاحة بغامبيا أول أمس، موجهها شكره لزملائه الذين قدموا كل ما لديهم لتحقيق الهدف. وشارك مدني في جميع أطوار اللقاء، وقال في تصريحات للتلفزيون العمومي بعد المباراة، أن الشوط الأول كان صعبا بالنظر لاستماتة المنافس، مضيفا: "لعبنا بشكل ذكي في الشوط الأول، للدفع بالخصم للخروج، في الشوط الثاني عرفنا كيفية إيجاد الحلول وتسجيل ثلاثية كاملة والتأهل إلى الشان"، وختم، "أقدم التهاني للجميع، وأشكر زملائي على مجهوداتهم التي بذلوا، حققنا الأهم والقادم سيكون أفضل".

عبد المجيد

مدرّب وولفرهامبتون فيتور بيريرا:

"آيت نوري لاعب من الطراز العالي ونرغب في الاحتفاظ به"

أكد فيتور بيريرا، مدرّب فريق وولفرهامبتون الإنجليزي رغبته في الاحتفاظ بالظهير الأيسر للمنتخب الجزائري ، ريان آيت نوري، للموسم المقبل. وقال المدرّب فيتور بيريرا في تصريحات صحفية نقلها موقع جريدة "the New York Times"، إنه حريص على الاحتفاظ باللاعب الجزائري الدولي آيت نوري، الذي يتبقى عام واحد في عقده مع مولينيو، بالإضافة إلى عام إضافي كخيار. وسأل بيريرا الصحفيين خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده قبل مباراة برايتون قائلا: "لو كنت مكاني، هل كنت سترغب في الاحتفاظ به أم لا؟، إنه لاعب من الطراز الرفيع، ونريد الاحتفاظ بأفضل لاعبيننا". وأضاف: «الهدف هو الاحتفاظ بأفضل عناصرنا وعدم استقدام عدد لأنه عندها سيكون علينا أن نبدأ من وتابع في السياق ذاته: «لا أريد أن أبدأ من نكون أقوى في بعض المراكز في الموسم الطراز الرفيع، بإمكانه أن يقدم لنا الكثير، من قدرته على ابتكار حلول مختلفة الموسم المقبل، وسأفعل ذلك معه». وتوضّح هذه التصريحات موقف فيتور بيريرا بشأن الانتقالات، وربما يكون موقف آيت نوري هو المثال الأكثر وضوحا، وطالب بإجراء تغيير بسيط في سياسة الانتقالات. وشارك ريان آيت نوري في 38 مباراة مع وولفرهامبتون في جميع المسابقات هذا الموسم، وسجل خمسة أهداف وقدم سبع تمريرات حاسمة. ويبقى آيت نوري مرتبطا بعقد مع وولفرهامبتون حتى صيف 2027، وتبلغ قيمته السوقية 35 مليون أورو وفقا لمئصة "ترانسفير ماركيت".

كبير، جديد"

الصفر، لكننا بحاجة إلى أن المقبل". وواصل: «إنه لاعب من بل وأكثر من هذا الموسم. لأنني واثق

المقبل، وسأفعل ذلك معه». وتوضّح هذه التصريحات موقف فيتور بيريرا بشأن الانتقالات، وربما يكون موقف آيت نوري هو المثال الأكثر وضوحا، وطالب بإجراء تغيير بسيط في سياسة الانتقالات. وشارك ريان آيت نوري في 38 مباراة مع وولفرهامبتون في جميع المسابقات هذا الموسم، وسجل خمسة أهداف وقدم سبع تمريرات حاسمة. ويبقى آيت نوري مرتبطا بعقد مع وولفرهامبتون حتى صيف 2027، وتبلغ قيمته السوقية 35 مليون أورو وفقا لمئصة "ترانسفير ماركيت".

آيت نوري ينال أفضل تنقيط في تشكيلة "وولفرهامبتون" أمام برايتون

نال الظهير الأيسر للمنتخب الجزائري ، ريان آيت نوري ، أعلى تقييم في مباراة في مباراة فريضة وولفرهامبتون وضيضة برايتون بفضل أدائه المميز طوال اللقاء. وحصل آيت نوري على تقييم . من 10 من جانب فريقه ليكون من بين الأفضل في وولفرهامبتون والثاني في المباراة بعد ويثر من جهة برايتون وفقا لإحصائيات موقع هوسكورد العالمي. ولعب آيت نوري متقدما نوعا ما عن مركزه الأصلي كظهير، ليقدّم أداء لافتا للأنباه وهو ما جعله يتلقى تنقيط جيد. وسقط وولفرهامبتون في فخ الهزيمة على يد ضيفه برايتون ، حيث، تمكن الأخير من الوصول إلى الشباك في مناسبتين ليوقف سلسلة النتائج الإيجابية للذئاب.

مسعودي يسجل من جديد ويصل للمساهمة التهديفية العاشرة مع 'بانديرما سبور'

ساهم اللاعب الجزائري، بلال مسعودي، في قيادة فريقه "بانديرما سبور"، للفوز على بينديك سبور، بنتيجة (2-1)، في اللقاء الذي جمعهما ضمن منافسات الأسبوع 38 من عمر الدوري التركي الدرجة الأولى. وبدأ بلال مسعودي مباراة بينديك سبور بقوة ، حيث، نجح في افتتاح باب التسجيل لصالح فريقه عند الدقيقة العاشرة وذلك عبر ركلة جزاء نفذها بإحكام. وشارك مسعودي كأساسي في تشكيلة بانديرما سبور وقدم مردودا جيدا ، نال على إثره ثاني أعلى تقييم، حيث، منحتة منصة سوافسكور المختص في الأرقام والإحصائيات تنقيط 7.4 من 10. وحسب إحصائيات موقع "ترانسفير ماركيت"، رفع مسعودي رصيده إلى المساهمة التهديفية رقم 10 من أصل 17 مباراة لعبها هذا الموسم مع بانديرما سبور، بواقع 6 أهداف و4 تمريرات حاسمة.

بن سبعيني مهتم بالانضمام لـ"مارسيليا" و"دورتموند" مستعد لبيعته بأقل من 20 مليون أورو

عاد اسم الدولي الجزائري، رامي بن سبعيني، اللاعب الحالي لنادي بوروسيا دورتموند الألماني للتداول بقوة داخل بيت أولمبيك مارسيليا الباحث عن تعزيز صفوفه بصفقات جديدة خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة حسب تقارير صحفية فرنسية. وأفاد موقع "فوتو ميركاتو" الفرنسي، في تقرير له صادر أمس السبت، أن إدارة أولمبيك مارسيليا بقيادة بابو لونغوريا والمدير الرياضي مهدي بن عطية، لا تزال في مرحلة البحث عن ظهير أيسر لتدعيم صفوف الفريق تحسبا لاستحقاقات الموسم القادم في مقدمتها دوري أبطال أوروبا ووضع في هذا الصدد عدة أسماء ضمن أجندته على غرار الدولي الجزائري رامي بن سبعيني. وقال المصدر ذاته ، إن بن سبعيني الذي لا يزال متمسكا بفكرة القدوم لتعزيز فريق مارسيليا، وأنه لن يعارض الانتقال هذه المرة، كاشفا بأنه لا يزال تحت أنظار مارسيليا، وهذه المرة، قد تكون الأمور في الطريق الصحيح ويصل إلى اتفاق مع الطرف الألماني. وأشار كاتب المقال سانتني أونا الصحفي المختص في سوق الانتقالات ، أن بوروسيا دورتموند مستعد للسماح للاعبه الجزائري بالرحيل مقابل أقل من 20 مليون أورو. وفي حال وصول عرض رسمي من أولمبيك مارسيليا في الفترة المقبلة وقبوله من طرف دورتموند، فإن بن سبعيني، قد يجد نفسه مجددا أمام العودة إلى "الليغ 1" الذي سبق وأن تألق فيه برفقة نادي رين ومونبيليه. وشارك رامي بن سبعيني، في 42 مقابلة هذا الموسم بواقع 2706 دقيقة لعب ، سجل خلالها 3 أهداف و7 تمريرات حاسمة. جدير بالذكر ، يرتبط رامي بن سبعيني بعقد مع بوروسيا دورتموند الألماني ، تنقضي مدته في 30 جوان 2027، علما أن قيمته التسويقية تبلغ 7 مليون أورو حسب بيانات ترانسفير ماركيت المختص في الأرقام والإحصائيات والانتقالات.

وسيم

قادري هداifa مع "كورتريك" ويختار رجل مباراة "سانت تروند"

تمكن اللاعب الجزائري ، عبد القهار قادري، من التسجيل للمرة الثانية على التوالي في الدوري البلجيكي ، بمناسبة اللقاء الذي جمع فريقه كورتريك بمنافسه سانت تروند وانتهى بالتعادل الإيجابي بهدفين لمثلهما، أمس السبت، ضمن الأسبوع الثامن من تصفيات البقاء في بطولة "جوبيلر بروليغ". قادري وكالعادة شارك أساسيا في

تشكيلة كورتريك ، وتمكن توقيع الهدف الأول لكورتريك في الدقيقة 8 عدل به النتيجة بعد أن كان فريقه متأخرا بهدف دون رد. وبعدها أبلى البلاء الحسن خلال هذه المواجهة، ترك قادري أرضية الميدان في الدقيقة 87 تاركا مكانه لزميله كوين كوستونس. وظهر متوسط الميدان الجزائري ، بأداء جيد خلال مشاركته في كامل أطوار المباراة وحصل على تنقيط 8 من 10 وفقا لموقع "هوسكورد" ليختار رجل المباراة دون منازع وبهذا الهدف ، بلغ قادري المساهمة التهديفية رقم 15 هذا الموسم إلى 6 أهداف (5 في البطولة، 1 في الكأس) ، فضلا عن 9 تمريرات حاسمة ، من أصل 30 مباراة خاضها مع كورتريك في كل المسابقات الى حد الآن.

وسيم

مشيدا بعقلية عيسى ماندي الاحترافية، مدرّب ليل يؤكد:

"يؤدي دوره بكفاءة"

تامة كلما اعتمدت عليه

ويحظى باحترام الجميع"

أشاد مدرّب ليل ، برونو جينيسيو، باحترافية لاعبه الدولي الجزائري ، عيسى ماندي، ومدى المجهودات الكبيرة التي يقدمها في كل يشارك فيها ، مؤكدا أنه يحظى باحترام كبير داخل الفريق. وقال جينيسيو في المؤتمر الصحفي الذي سبق مباراة بريست التي لعبت أمس :«أعتقد أنه رد على الانتقادات على أرض الملعب، كما يفعل دائما، النقد جزء من عملنا، طالما ظل موضوعنا وصادقا قدر الإمكان. وتابع :«إنه جزء من عملنا، سواء تعلق الأمر باللاعبين أو بنا نحن المدربين، فإن أفضل رد هو النتائج والأداء، وقد أظهر عيسى ذلك، خاصة في المباراة الأخيرة أتذكر أيضا مباراة جوفنتوس، على سبيل المثال، حيث لعب كظهير وواصل :« في كل مرة نستدعيه فيها، كان يجيب بثقة، لديه خصائص مختلفة عن بافو أو توماس، عندما كان يلعب على الجانب، ولكنه قام بدوره بنسبة 100% عندما ، ومرة أخرى، ضد مرسيليا، كان جيدا قبل أن يختتم:«أعتقد أن هذه هي أفضل طريقة للرد على الانتقادات، أو على الأقل لإظهار أننا حاضرون». على الرغم من أنه لم يثبت نفسه أيدا كلاعب أساسي محتمل، سواء على اليمين أو في محور الدفاع ، إلا أن عيسى ماندي لم يخيب أمل برونو جينيسيو أبدا. وأكمل في هذا الصدد :«النقد جزء من عملنا، طالما ظل موضوعنا وصادقا قدر الإمكان. سواء كنا لاعبين أو نحن المدربين، فإن أفضل إجابة هي النتائج والأداء، يصتر برونو جينيسيو. هذه هي أفضل طريقة للرد وإثبات أننا موجودون". ويحظى مدافع "الخنصر"، بتقدير كبير داخل النادي، سواء من جانب رفاقه أو مسيري النادي، حيث كان يتحمل مسؤولياته دائما سواء أمام وسائل الإعلام أو على أرض الملعب، كما يحظى باحترام كبير في غرفة تبديل الملابس حيث يقدم نصائح قيمة.

وسيم

حل أمس بمدينة قسنطينة

"بيتكوفيتش" يشترع في التحضير لتربص "الخضر" الخاص بشهر جوان

شرع الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش مبكرا في التحضير لموعد تربص شهر جوان القادم، حيث، تنقل أمس السبت، مرفوقا بالمناجير العام للمنتخب، براهيم بلياسين، إلى مدينة قسنطينة ، أين سيفقيم معسكره التدريبية خلال نافذة التوقف الدولي الخاصة بشهر جوان والذي سيتخلله مباراتين وديتان أمام منتخب السويد ورواندا تحضيرا لبقية مباريات تصفيات المونديال. الناخب الوطني ومن خلاله تنتقله إلى مدينة الجسور المعلقة سيعمل على معاينة، ملعب الشهيد حملاوي وملعب التدريبات ومقر الإقامة التي ستحتضن النخبة الوطنية، شهر جوان المقبل، بمناسبة المباراة الودية التي سيخوضها "الخضر" أمام منتخب رواندا يوم 5 جوان بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، على أن يلاقي منتخب السويد يوم 10 جوان بستوكهولم. واختار الاتحاد الجزائري لكرة القدم هذه المرة ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، من أجل إجراء مباراة المنتخب الوطني بعد أن لعب مباراته الماضية على ملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو، لأنه نال إعجاب اللاعبين، ويندرج قرار الإضاف ضمن رغبة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش في اللعب بعدة ملاعب مختلفة وأمام أنصار المنتخب الوطني في كل أرجاء الوطن وستكون المواجهتان في غاية الأهمية بالنسبة للناخب الوطني، قبل إستئناف تصفيات مونديال 2026، التي يسير فيها المنتخب الوطني في الطريق الصحيح.

وسيم



البطولة المحلية

الجولة الـ 25 من الرابطة المحترفة الأولى

"سوسطارة" و"السياسي" في قمة مثيرة.. وسطيف للاقترب من "البوديوم"

تستكمل فعاليات الجولة الـ 25 من المحترف الأول "موبيليس"، مساء اليوم، بإجراء مواجهتين هامتين، ويتعلق الأمر بالصدام الثنائي بين اتحاد الجزائر وشباب قسنطينة، فيما يستقبل وفاق سطيف ضيفه أولمبيك أقبو. وعلى ملعب 5 جويلية الأولمبي، يستقبل اتحاد الجزائر (م. 6 - 33 ن)، نادي شباب قسنطينة في مباراة لا تقبل القسمة على اثنين، والتي ستكون ثأرية للنادي العاصمي بعد إقصائه من طرف هذا الأخير من الدور ربع النهائي من كأس الكنفدرالية الإفريقية لكرة القدم، حيث يهدف "أبناء سوسطارة" من خلال هذه المواجهة العودة إلى سكة الانتصارات، بعد ثلاث هزائم متتالية، أبعده من سباق المنافسة على لقب البطولة الوطنية الذي بات منحصرا بين ثلاث فرق وهي مولودية الجزائر وشباب بلوزداد وشبيبة القبائل، قبل 5 جولات من نهايتها. وسيعمل النادي العاصمي على وضع حد للنتائج المخيبة، ثم التفرغ لمنافسة الكأس، بينما يطمح "السنافر" إلى تحسين وضعيته في جدول ترتيب البطولة، وسيشرف على العارضة الفنية لنادي "سوسطارة" المدرب المساعد محمد لاسات الذي عوض المدرب البرازيلي ماركوس باكييتا بعد فسخ تعاقدته بالتراضي، في انتظار تعيين مدرب رئيسي. في المقابل، يستهدف النادي الرياضي القسنطيني، عى العودة بنتيجة إيجابية من العاصمة، وتحقيق الاستقامة، بعد النتائج السلبية المسجلة مؤخرا، آخرها الإقصاء في الدور النصف النهائي من منافسة كأس "الكاف" أمام نهضة بركان، وبالتالي على المدرب خير الدين مضوي، أن يعرف كيف يحفز لاعبيه لتحقيق نتيجة ملازمة تعيده إلى سباق المنافسة على مركز متقدم في المحترف الأول، نظرا لكون الفريق يملك ثلاث مباريات متأخرة، ليعيد الأمل في مشاركة قارية الموسم المقبل. وفي لقاء آخر، على ملعب 8 ماي 1945، يستضيف وفاق سطيف (م. 4 - 35 ن) الذي لم يتذوق طعم الهزيمة منذ ثلاث جولات، فريقا يحتل المراتب الأخيرة للترتيب العام، ويتعلق الأمر بأولمبي أقبو (م. 12 - 25 ن)، وكله أمل في احتلال مرتبة على "البوديوم"، وبالتالي التقرب أكثر نحو "البوديوم".

ومحاولة خطف مركز مؤهل لمنافسة قارية الموسم المقبل، لكن المهمة لن تكون سهلة أمام تشكيلة أقبو التي تدخل المباراة بهدف تحقيق نتيجة مرضية تبعد عنها شبح السقوط وإحياء آماله في البقاء ضمن مصاف الكبار الموسم القادم. يذكر، أن الجولة 25 انطلقت أمس بإجراء ثلاث لقاءات، وستواصل غدا الاثنين، وهي في غاية الأهمية أبرزها "الداربي" العاصمي بين المتصدر مولودية الجزائر والوصيف شباب بلوزداد، فيما ينتظر نادي شبيبة القبائل خرجة صعبة إلى البيض لمواجهة المولودية المحلية، كما يواجه اتحاد بسكرة نظيره أتلتيك بارادو.

وسيكون برنامج الجولة اليوم الأحد على النحو التالي:

اتحاد الجزائر - شباب قسنطينة (19:00)

وفاق سطيف - أولمبيك أقبو (17:00)

سفيان ع

شباب بلوزداد

الدوليون يعودون إلى التدريبات وكداد مهدد بتضييع الداربي

تواصل تشكيلة نادي شباب بلوزداد تحضيراتهم لمواجهة نادي مولودية الجزائر المقررة يوم غد الاثنين لحساب الجولة الـ 25 من الرابطة المحترفة الأولى، في داربي سيكون حاسما بنسبة كبيرة في تحديد هوية المتوج باللقب. وشهدت تدريبات "أبناء لعقينة"، التي جرت مساء أمس السبت، التحاق اللاعبين الدولييين، بعد اختتام تدريب "الخضر" بفوز أول أمس، أمام غامبيا، والتأهل إلى كأس أمم إفريقيا للمحليين، ووضع التقني الألماني، سيد راموفيتش، برنامجا خاصا، أمام السداسي الدولي، تركّز أساسا على الاسترجاع بدرجة أولى، وبعيدا عن المجموعة، لاسيما وأن الإرهاق نال من الثلاثي بوكراشي ومزيان وخاسف، الذي شارك أساسيا في لقاء العودة أمام غامبيا، إلى جانب محيوس، الذي سيغيب عن الداربي بسبب العقوبة، وبن عيادة، الذي اكتفى بالجلوس على كرسي الاحتياط، بعدما شارك أساسيا في لقاء الذهاب. وعلى صعيد ذي صلة، يأمل الطاقم الفني للفريق بقيادة سيد راموفيتش، في الاستفادة من خدمات المدافع المحوري، شعيب كداد، في الداربي المرتقب غدا الاثنين، أمام مولودية الجزائر، ضمن قمة الجولة الـ 25 من البطولة المحترفة، وكان كداد، الذي التحق أمس السبت، بتدريبات الشباب، بعد انتهاء التزاماته مع المنتخب المحلي، قد اكتفى بالتواجد في كرسي الاحتياط ذهابا أمام غامبيا وكان خارج القائمة إيابا، بسبب معاناته من إصابة، وأوضحت مصادر مطلعة، أن مشاركة كداد، في لقاء المولودية، ستحدد اليوم بنسبة كبيرة، فيما يطمح المدرب الألماني لاستعادته في الداربي خاصة في ظل أهمية المباراة التي ستكون حاسمة للشباب من أجل التثبيت بحلم التتويج بلقب البطولة الوطنية.

سفيان ع

ن. مقرة 2 - 10. الشلف

نجم مقرة يعزز آماله في البقاء

عزز نادي نجم مقرة آماله في تحقيق البقاء ضمن الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" عقب فوزه مساء أمس أمام ضيفه أولمبي الشلف بثنائية دون رد، لحساب الجولة الـ 25 من البطولة الوطنية. وافتتح جعبوط باب التهديد لصالح أصحاب الأرض في د. 42، قبل أن يسجل بوزكري الهدف الثاني في د. 59 من عمر اللقاء، ليحقق النجم انتصارا ثمينًا جدا في سباق تحقيق البقاء في البطولة الوطنية. وبهذا الفوز رفع نجم مقرة رصيده إلى 27 نقطة، في المرتبة 11 في جدول الترتيب ليتبعد مؤقتا عن أولمبيك أقبو صاحب أقرب المراكز المؤدية للسقوط بنقطتين في انتظار استكمال فعاليات الجولة الـ 25. وفي المقابل تجدد رصيد أولمبي الشلف عند 32 نقطة، في المرتبة الثامنة، قبل 5 جولات على نهاية الموسم الكروي الحالي.

سفيان ع

فيما سيتم تنصيب سعيد عليق في اليومين المقبلين

عبيد بوبكر رئيسا جديدا لاتحاد العاصمة

قرر مجمع "سيربور" مالك أغلبية أسهم نادي اتحاد العاصمة تعيين عبيد بوبكر رئيسا جديدا لمجلس إدارة النادي خلفا لعثمان سحبان، الذي تم سحب الثقة منه بعد فشله في تحقيق الأهداف المسطرة. وعقدت إدارة النادي العاصمي أمس السبت اجتماعا تم خلالها تنصيب عبيد بوبكر على رأس إدارة "سوسطارة". خلفا لعثمان سحبان الذي انتهت مقارنته مع الفريق بصفة رسمية. ويعلق أصحاب اللوئين "الأحمر والأسود" آمالا كبيرة على الرئيس الجديد، الذي شغل منصب المدير العام لمؤسسة التسيير السياحي بتيبازة، من أجل إعادة النادي العاصمي إلى منصة التتويجات مجددا، حيث يعرف عبيد بوبكر بكفاءته الكبيرة الكبيرة الكبيرتين الأمر الذي سيكون دسما قويا لأبناء "سوسطارة".

وكان مجمع "سيربور" قد عين سحبان. رئيسا لمجلس إدارة النادي جوان 2024، قبل أن يتم سحب الثقة منه بسبب عدم تحقيق النتائج المرجوة هذا الموسم، حيث فشل الفريق في بلوغ الدور نصف النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، بعد إقصائه من الدور ربع النهائي على يد شباب قسنطينة، إضافة إلى تلاشي حظوظ الفريق في المنافسة على لقب الرابطة المحترفة الأولى أو مركز مؤهل للمشاركة في رابطة أبطال إفريقيا الموسم القادم. وعلى صعيد آخر من المنتظر أن يتم تعيين سعيد عليق في منصب مدير رياضي، في اليومين المقبلين، ليباسر مهامه بصفة رسمية مع الفريق.

سفيان ع

إدارة الحراش تطالب بفتح تحقيق حول مبالاة الرويسات والخروب

طالبت إدارة نادي اتحاد الحراش، الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ولجنة الانضباط بفتح تحقيق عادل في مباراة مستقبل الرويسات ومستضيفه جمعية الخروب مساء أول أمس، بسبب "مهزلة تحكيمية" كان يظنها الحكم عويبة - على حد تعبيرها -. وقالت إدارة "الصفراء" في بيان لها "تُعلم إدارة اتحاد الحراش الرأي العام الرياضي أن ما حدث أمس (الجمعة) على مستوى ملعب "عابد حمداي" بالخروب لا يمكن وصفه سوى بـ المهزلة التحكيمية التي كان يظنها الطاقم التحكيمي بقيادة الحكم عويبة". وأبرزت "لقد تم الاعلان عن ركلة جزاء خيالية لصالح مستقبل الرويسات تم تسجيلها وسط فوضى عارمة، حيث تواجد عدد من لاعبي بنك الاحتياط داخل أرضية الميدان في مشهد غير مسبوق، كل ذلك أمام أنظار الحكّمين المساعدين والحكم الرابع، دون اتخاذ أي إجراء يُذكر". وأشارت إدارة النادي العاصمي إلى أن مدرب جمعية الخروب غادر أرضية الميدان مع بداية الشوط الثاني لأسباب مجهولة، في سابقة تطرح أكثر من علامة استفهام حول مجريات هذا اللقاء. وطالبت إدارة سفيان طواهرية "الفاف" ولجنة الانضباط بالتدخل لفتح تحقيق على غرار ما حدث في مباراة صفاء الخميس وشبيبة تيارت إن إدارة اتحاد الحراش، وأمام هذه المهزلة، تطالب الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ولجنة الانضباط بفتح تحقيق عاجل، تماما كما تم فتح تحقيق الأسبوع الماضي في مباراة شبيبة تيارت وصفاء خميس مليانة، وذلك حرصا على مصداقية المنافسة وعدالة الكرة الجزائرية". وتوعدت في الأخير أنها ستسلك كل السبل القانونية وتطرق جميع الأبواب للدفاع عن حقوق الفريق.

سفيان ع

1. خنشلة 2 - 1 مولودية وهران

اتحاد خنشلة يطيح بـ "الحمراوة" ويتشبت بأمل البقاء



تغلب نادي اتحاد خنشلة على ضيفه مولودية وهران بثنائية مقابل هدف وحيد، ضمن فعاليات الجولة الـ 25 من الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس"، ليرفع من حظوظه في تحقيق البقاء في البطولة الوطنية، وحقق "السيكسكاوة" فوزا ثمينًا جدا أمام أحد المنافسين المباشرين على البقاء - وبادر أصحاب الأرض لافتتاح النتيجة مبكرا عن طريق أوكيل في د. 5 من مخالفة مباشرة، قبل أن يسدرك أصحاب الأرض التعادل في د. 34، وقبل 4

دقائق على نهاية الشوط الأول سجل جاوشي الهدف الثاني لاتحاد خنشلة عن طريق ركلة جزاء، مانحا الفريق ثلاث نقاط من ذهب، عززت آماله في تحقيق البقاء ضمن حظيرة الكبار. ورفع الاتحاد رصيده إلى 28 نقطة في المرتبة العاشرة بفارق 3 نقاط عن أقرب المراكز المؤدية لتحقيق البقاء، فيما عاد ناد مولودية وهران إلى الصفح مجددا بهذه الخسارة، حيث تكمد رصيده عند 27 نقطة، على مقربة من المراكز المؤدية للسقوط في سيناريو مشابه لما عاشه "الحمراوة" الموسم الماضي، حيث يتعين على أشبال المدرب عبد القادر عمراني جمع أكبر عدد ممكن من النقاط في المواجهات الخمسة المتبقية هذا الموسم لتجنب النزول إلى قسم الهواة.

سفيان ع



بخصوص ازدواجية المناصب .. وزير الرياضة وليد صادي:

"لا نريد عزل الجزائر عن العالم الخارجي"

وضع وزير الرياضة، وليد صادي، حدا للجدل القائم حول ازدواجية المناصب في الهيئات الرياضية الجزائرية. ويشغل صادي، منصب وزير الرياضة، إلى جانب رئاسته للاتحادية الجزائرية لكرة القدم "قاف". وفي جلسة علنية عامة بالمجلس الشعبي الوطني، خصصت للرد على الأسئلة الشفوية، رد صادي، يوم الخميس، على سؤال أحد النواب، بخصوص ازدواجية المناصب في الهيئات الرياضية. وقال صادي: "هناك قانون تكلم على المنع والجمع ولكن هناك مادة صريحة، جدا وهي المادة 19 من المرسوم رقم 14-330 المؤرخ 27 نوفمبر 2014 لم تتغير". وواصل وزير الرياضة: "تغيرت الكثير من الأمور. ولكن هذه المادة لم تتغير لأننا لا نريد أن نعزل الجزائر عن العالم الخارجي". وأوضح ذات المتحدث بخصوص هذه النقطة: "القانون واضح. وينص على ضرورة احترام التنظيمات والتشريعات للاتحادات الرياضية الدولية". مضيفا: "هذه النقطة بسطها القانون، والدولة الجزائرية تحافظ على سيادتها. يجب أيضا أن نفهم هذا القانون، اليوم تعرفون أن أعضاء المكتب التنفيذي لـ"الفيفا" كلهم رؤساء اتحادات كم وظيفة لديهم؟ يملكون عدة وظائف". وختتم صادي: "الهيئة الكبرى لكرة القدم، لا تتكلم عن الجمع بين الوظائف، من الجيد أن نحافظ على القانون الجزائري. ولكن المشرع الجزائري أيضا بسط الأمور وأعطى نظرة .. يجب أن نحترم التنظيمات الدولية وكل اتحادية، إذا ما كان تكييف قانونها الأساسي ينص على الجمع بين الوظائف فما علينا إلا احترامه".

مهدي



الجدولة 29 من بطولة القسم الثاني هواة

الرويسات على بعد 90 دقيقة من قسم الأضواء وصفاء الخميس يرسم سقوطه

حقق متصدر ترتيب مجموعة وسط-شرق، مستقبل الرويسات، فوزا ثميناً ومثيراً على حساب مضيفه جمعية الخروب بنتيجة (3-2)، مكته من الحفاظ على كرسى الريادة بفارق نقطة واحدة عن ملاحقه المباشر، اتحاد الحراش الفائز بدوره في شلغوم العيد (0-3)، بينما تم التعرف على الفريق الثالث النازل تقسم ما بين الجهات في مجموعة وسط-غرب، ويتعلق الأمر بصفاء الخميس المنهزم بميدانه أمام راند القبة (3-1) وذلك في الجولة الـ29 وما قبل الأخيرة لبطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم. وكانت النظائر مصوبة نحو ملعب الخروب وشلغوم العيد، حيث يخوض الأولان في ترتيب المجموعة الشرقية، الرويسات والحراش صراعا عن بعد من أجل اقتناك التاشيرة الوحيدة للصعود للرابطة المحترفة الأولى "موبيليس". فإذا النادي العاصمي قد وضع نفسه في مأمن من كل سوء بتسجيله لثلاثية نظيفة، فإن أبناء الجنوب الشرقي للوطن، عانوا الأمرين قبل أن يفتكوا الفوز في الأنفاس الأخيرة للقاء (2+90) بفضل ضربة جزاء أخفق في تسجيلها اللاعب تليلى قبل أن يستغلا زميله مخالفة، الذي أسكن الكرة في شباك الخروبية. و يبقى على آمال فريقه في الصعود، خلال الجولة الأخيرة التي يخوضها المستقبل داخل الديار أمام اتحاد الشاوية، بينما يستقبل اتحاد الحراش نظيره لخميس الخشنة. أما النتائج الأخرى للمجموعة، فليس لها أي تأثير بعد تأكد سقوط أندية اتحاد ورقلة، أولمبي مكران و اتحاد سوف لقسم ما بين الجهات في الجولات السابعة. بالنسبة لمجموعة وسط-غرب، فإذا كانت الأمور قد حسمت فيما يخص تأشيرة الصعود التي كانت من نصيب نجم بن عكنون الفائز اليوم في القليعة (0-1)، فإن النادي الثالث المعني بالسقوط، صفاء الخميس قد تعثر في ميدانه أمام الوصيف راند القبة (3-1) ليرافق بذلك فريقه وادي سلي واتحاد المشربية اللذين تحدد مصيرهما منذ عدة جولات. و يأتي سقوط الخميس بعد إلغاء فوزه المحقق خارج الديار (5-2) واعتباره خاسرا بقرار من لجنة الانضباط التابعة للرابطة الوطنية للهواة، ومنافسه في تلك المباراة شبيبة تيارت الذي تم خصم ثلاث نقاط من رصيده، بسبب "غياب القواعد الأخلاقية والنزاهة التي تدعو لها الروح الرياضية" في اللقاء الذي جمعتهما عن الجولة 28 يوم الأحد 27 أفريل الفارط.

مهدي

الاتحادية الجزائرية للرافل والبياردو:

فتح التسجيل للمشاركة في التربص الوطني لتكوين الحكام

أعلنت الاتحادية الجزائرية للرافل والبياردو عن فتح باب التسجيل للمشاركة في تربص وطني مخصص لتكوين حكام في رياضة الرافل، وذلك في إطار استراتيجيتها الرامية إلى تطوير التحكيم الوطني. وحسب بيان الاتحادية الجزائرية للرافل، يهدف هذا التربص إلى إعداد جيل جديد من الحكام المؤهلين في رياضة الرافل من خلال تكوين نظري وتطبيقي يمكن المشاركين من اكتساب المعارف والمهارات الأساسية في مجال التحكيم، وذلك لضمان سير المنافسات الرياضية المحلية والوطنية وفق المعايير المعتمدة، والارتقاء بمستوى التحكيم الوطني. و وضعت الهيئة الفيدرالية مجموعة من الشروط للمشاركة في هذا التربص أبرزها: على الراغبين في الترشح، إرسال ملفاتهم عبر البريد الإلكتروني: TN.FARB@hot-mail.com، وذلك قبل تاريخ 25 ماي 2025. كذلك يجب أن يكون المترشح جزائري الجنسية، وأن يتراوح سنه بين 18 و 50 سنة، أن يكون للمترشح رغبة حقيقية في العمل في مجال التحكيم، إضافة لتمتعه بحالة صحية جيدة. و سيعكف المتربصون خلال التكوين على دراسة القوانين الرسمية لرياضة الرافل، نظري وتطبيقي، إضافة إلى التطرق لتقنيات التحكيم، التمرکز، الإشارات، إدارة الوضعيات داخل المباراة، آليات تطوير المهارات الشخصية، الحياء، التواصل، واتخاذ القرار، وخصوصا كيفية إدارة المواقف الصراعية.

مهدي

كأس الجزائر لكرة اليد

مولودية برج بوعريج يتوج بالكأس الممتازة

توج فريق مولودية برج بوعريج بالكأس الممتازة في كرة اليد (رجال) لموسم 2024، عقب فوزه أمام شبيبة أمل سكيكدة بنتيجة 18-15 (الشوط الأول: 7-10)، مساء أول أمس بقاعة حرشة حسان (الجزائر العاصمة). وبهذا الفوز، تخلف مولودية برج بوعريج في سجل المنافسة، وفاق عين توتة والذي توج على حساب أولمبي عنابة (29-24). وفي وقت سابق توجت لاعبات نادي الأبيار بالكأس الجزائرية الممتازة للسيدات، عقب فوزهن على نظيراتهن لنادي بومرداس بنتيجة (36-21)، الشوط الأول (19-8). بهذا الفوز، يحتفظ نادي الأبيار بالكأس التي توج بها الموسم الماضي على حساب نفس المنافس، وهو الثالث في سجل النادي بعد موسمي 2021 و 2023.

مهدي

كأس الجزائر الممتازة لكرة اليد سيدات

نادي الأبيار يحتفظ باللقب

توجت لاعبات نادي الأبيار بالكأس الجزائرية الممتازة لكرة اليد-2024 للسيدات، عقب فوزهن على نظيراتهن لنادي بومرداس بنتيجة (36-21)، الشوط الأول (19-8)، في المباراة التي جمعت بينهما عشية أول أمس بقاعة حرشة حسان (الجزائر العاصمة). بهذا الفوز، يحتفظ نادي الأبيار بالكأس التي توج بها الموسم الماضي على حساب نفس المنافس، وهو الثالث في سجل النادي بعد موسمي 2021 و 2023. للتذكير، توج نادي الأبيار (سيدات) و وفاق عين توتة (ذكور) بالكأس الممتازة (نسخة 2024) أمام على التوالي نادي بومرداس (32-23) وأولمبي عنابة (29-24).

مهدي

الكرة الجزائرية .. روح وطن لا تنطفئ



بنظم: علي حمد المري

حين نتحدث عن الجزائر، لا يمكن أن نفصلها عن عشقها الأزلي للكرة. ليست كرة القدم في الجزائر مجرد رياضة تمارس على العشب، بل هي نبض في الشوارع، وهمس في المقاهي، وفرح يرسم على وجوه الأطفال. إنها لغة شعبية موحدة، يتحدث بها الكبير قبل الصغير، وتوثر من جيل إلى جيل كما توثر الحكايات الخالدة.

من حتى باب الواد إلى مدرجات 5 جويلية، ومن ملاعب الجنوب إلى شواطئ وهران، كل زاوية في هذا الوطن تحمل ذاكرة كروية. لا أحد ينسى دموع الفرح في أم درمان، ولا أهداف محرز التي تشعل القلوب قبل المدرجات، ولا هتافات "وان تو ثري .. فيفا لالجييري" التي صارت جزءا من هوية هذا الشعب العظيم.

الكرة الجزائرية ليست فقط تمريرات وتسديدات، بل روح لا تهدأ. روح تجعل اللاعب يركض بقلبه قبل قدميه، وتجعل الجماهير ترفع الأعلام لا دعما لفريق فقط، بل حبا لوطن بأكمله. في كأس إفريقيا 2024، ورغم التحديات، بقيت الجماهير تردد بثقة: "الخضر لا يهزمون". بل يتعلمون ويعودون أقوى. قال رياض محرز ذات يوم: "حين أرتدي قميص الجزائر، أشعر أنني لاعب لأجل والدتي، لأجل أصدقائي في الحي، لأجل وطن لا يعرف المستحيل". هذه ليست مجرد كلمات، بل مرة لروح اللاعب الجزائري.

الكرة الجزائرية ليست قصة فريق فقط، بل هي ملحمة وطن يصنع من كل مباراة أملا. ومن كل هدف نشيدا. هي درس في الشف، ودليل على أن الانتماء الحقيقي لا يُقاس بجغرافيا، بل بقلب ينبض باسم الجزائر.

جوزيه مورينيو يشعل الجدل بتركيا: أختار التشكيلة بقطع النقود!

عاد البرتغالي جوزيه مورينيو المدير الفني لفنريخسه التركي، إلى تصدر عناوين الصحافة الرياضية في تركيا والعالم، ليس فقط بسبب النتائج التي يحققها مع فريقه، بل لتصريح ساخر فاجأ به الصحفيين عقب مباراة فريقه الأخيرة.

و جاء التصريح خلال المؤتمر الصحفي الذي أعقب فوز فنريخسه العريض على إسطنبول باشاك شهير بأربعة أهداف مقابل هدف، حيث سئل مورينيو عن كثرة التبديلات في تشكيلته الأساسية، وهو سؤال فني تقليدي تحول بسرعة إلى محور جدل واسع. ورد البرتغالي بأسلوب تهكمي قائلا: "لدي 25 قطعة نقدية. أرميها في الهواء، ومن تبقى على الطاولة يبدأ المباراة، والبقية يجلسون على مقاعد البدلاء"، وهو تعليق بدا في ظاهره دعابة، لكنه حمل رسائل مبطنه حول فلسفته في إدارة الفريق. وما لبث أن أضاف بابتسامة ساخرة لفتت أنظار الكاميرات: "كما إنني أخرج إلى النوادي الليلية في عطلة نهاية الأسبوع وأستمع بها، بنفس الطريقة أختار التشكيلة الأساسية". عبارة أشارت دهشة الحاضرين، وتصدرت صفحات الصحف الرياضية التركية صباح اليوم التالي.

مورينيو، الذي يعرف بشخصيته الحادة وتصريحاته غير التقليدية منذ بداياته مع بورتنو وتشيلسي، واصل النهج ذاته في تركيا. حيث باتت المؤتمرات الصحفية التي يعقدها مادة دسمة للجدل والنقاش في الشارع الكروي.

ورغم هذا الأسلوب المستفز في الحديث للإعلام، إلا أن سجل جوزيه مورينيو مع فنريخسه يعزز موقعه. فمنذ توليه المهمة، قاد الفريق في 52 مباراة، حقق خلالها 32 انتصارا، ما يعد مؤشرا إيجابيا على مستوى الأداء العام للفريق، بالرغم من عدم تحقيقه أي لقب.

في المقابل، لا تزال خياراته التكتيكية، وخصوصا التبديلات المستمرة في التشكيلة، موضع نقاش واسع بين المحللين والمشجعين، لا سيما مع استمرار المنافسة الشرسة مع الغريم التقليدي غلطة سراي على صدارة الدوري التركي.

الجماهير التركية، المعروفة بشغفها الكبير بكرة القدم، انقسمت كعادتها تجاه تصريحات المدرب البرتغالي. البعض رأى فيها عبقرية إعلامية وقدرة على تخفيف الضغط عن اللاعبين، بينما اعتبرها آخرون نوعا من الاستعراض المبالغ فيه.

ويبدو أن جوزيه مورينيو ماض في طريقه من دون أن يلتفت كثيرا للانتقادات، مستثمرا شخصيته الجدلية وخبرته الواسعة للبقاء في دائرة الضوء، مؤكداً من جديد أن تأثيره لا يقتصر على المستطيل الأخضر فقط، بل يتعداه إلى كل ما يدور حول اللعبة.

نيمار يرفض تدريب جيسوس لمنتخب البرازيل

بحث الاتحاد البرازيلي لكرة القدم الخطى من أجل إيجاد بديل للمدرب السابق لمنتخب "الساميا" من خلال الاختيار بين كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد وخورخي جيسوس المدير الفني السابق للhalال السعودي.

وأقال الاتحاد البرازيلي دوريال جونيو. بعد هزيمة مدوية بنتيجة 1-4 أمام الأرجنتين خلال الجولة الـ14 من تصفيات أميركا الجنوبية المؤهلة لكأس العالم 2026.

كانت الخطة أن يتولى أنشيلوتي مهمة تدريب المنتخب البرازيلي فور رحيله عن ريال مدريد أواخر ماي الجاري. لكن مصير المدرب الإيطالي يكتنفه الكثير من الغموض.

فالتقارير الأخيرة تشير إلى عدم اهتمامه الآن بقيادة البرازيل بعدما تلقى عرضا مغريا من السعودية، ربما لخلافة جيسوس في الهلال.

لكن نيمار دا سيلفا قائد المنتخب أبدى رفضه لفكرة التعاقد مع جيسوس.

ووفقا لصحيفة "أو غلوبو" (O Globo) فإن والد لاعب سانتوس قد اجتمع مع رئيس الاتحاد إدنالدو رودريغيز بهدف وحيد هو إزاحة مدرب فلامنغو السابق من تدريب المنتخب البرازيلي، حيث كان أحد أسباب رحيل نيمار عن الهلال.

مع هذا السيناريو الجديد، تكشف الصحيفة أن أنيل فييرا، بطل كأس ليبرتادوريس مرتين مع بالميراس عامي 2020 و2021، يبرز كمرشح رئيسي للاتحاد البرازيلي لكرة القدم لقيادة المنتخب البرازيلي في طريقه إلى كأس العالم 2026.

ويعاني الاتحاد البرازيلي من ضيق الوقت، إذ سيخوض خلال شهر واحد فقط مباراتين ضد الاكوادور في غواياكيل وضد باراغواي على أرضه.

وستكون هاتان المباراتان حاسمتين، إذ لم يتأهل المنتخب البرازيلي بعد إلى البطولة التي ستقام في أميركا الشمالية العام المقبل (حيث يحتل المركز الرابع في الترتيب برصيد 21 نقطة).

إنريكي يريح نجوم باريس سان جيرمان في الدوري

قال لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان، الجمعة، إنه سيريح بعض اللاعبين الأساسيين في ظل سعي بطل دوري الدرجة الأولى الفرنسي لكرة القدم لضمان البقاء في حالة بدنية جيدة قبل نهائين مقبلين. أحدهما نهائي دوري أبطال أوروبا، في حين يسعى لتحقيق الثلاثية. وحسم سان جيرمان الدوري قبل 6 مباريات من انتهاء المسابقة الشهر الماضي، ويهدف الآن إلى تحقيق كأس فرنسا يوم 24 مايو (أيار) عندما يلتقي منافسه استاد ريمس قبل أن يواجه إنتر ميلان في سعيه للتتويج بدوري أبطال أوروبا لأول مرة بعدها بأسبوع. وحصل كل من حارس المرمى جيانلويجي دوناروما وأشرف حكيمي وماركينيوس ونونو منديز وويليان باتشو وفابيان رويز وفيتينا على إجازة، ولن يعودوا إلى التدريبات حتى يوم الأربعاء المقبل. وقال لويس إنريكي، قبل أن يحل فريقه ضيفا على مونبيلييه السبت: «علينا أن نضع خطة وفقا لمدة اللعب (دقائق اللعب لكل لاعب) والسفر طوال الموسم. ينبغي عليك الموازنة بين كل ذلك لتكون في أفضل حالة ممكنة للنهائين. بعد الانتهاء

من نهائي دوري الأبطال، سينضم معظم اللاعبين إلى منتخباتهم الوطنية. يحتاج كل لاعب إلى خطة شخصية. لقد نجحنا في ذلك، ولكن لا يزال أمامنا (الفوز) بنهائين لتحقيق أهدافنا». وأضاف: «يجب أن يكون اللاعبون في كامل ثياقتهم البدنية... سنلعب أمام مونبيلييه ثم أوكسير (الأسبوع المقبل)، ما سيساعدنا على الالتزام بخطتنا. لدينا عدد كبير من اللاعبين، ونتعامل مع الأمر بشكل هادي».

رونالدو يضع 4 شروط للبقاء مع النصر

وضع النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد نادي النصر، عدة شروط لتجديد عقده مع "العالمي" خلال الفترة المقبلة.

وأفادت تقارير صحفية بأن "الدون" يشعر بالإحباط من مستوى الفريق، ويدرس عدم تمديد عقده الذي ينتهي الشهر المقبل.

ووفقا لصحيفة "عكاظ" السعودية، حدد رونالدو 4 شروط للبقاء مع النصر، أبرزها إقالة المدرب الإيطالي ستيفانو بيولي، وهو مطلب تداولته الأوساط مؤخرا. وأوضحت الصحيفة أن الشروط الأخرى تشمل التخلص من عدد من اللاعبين المحليين والأجانب لتوفير ميزانية

تصل إلى 300 مليون ريال. وتضمنت الأسماء المطلوب رحيلها إيمريك لابورت، والثلاثي البرازيلي بينتو، وأنجيلو جابرييل، وويسلي جاسوفا، مع الإبقاء على ساديو ماني، جون دوران، أوتافيو مونتيرو، محمد سيماكان، ومارسيلو برونوفيتش. وأضافت "عكاظ" أن رونالدو طالب بإقالة المدير الرياضي الإسباني فرناندو هييرو، وتعيين بديل قادر على إحداث إضافة نوعية. ويواجه النصر موسما مخيبا، إذ خسر لقب السوبر، وودع كأس الملك ودوري أبطال آسيا، كما تراجع إلى المركز الرابع في الدوري السعودي، بفارق 11 نقطة عن المتصدر الاتحاد، قبل 4 جولات من النهاية.

4 وجهات محتملة تنتظر ميسي بعد إنتر ميامي

فاجأ خورخي ماس، الشريك في ملكية نادي إنتر ميامي الأميركي، الجميع بتصريح مثير للجدل حول مستقبل نجم الفريق الأرجنتيني ليونيل ميسي، مؤكداً أن احتمالية استمراره مع الفريق بعد نهاية عقده الحالي لا تتجاوز 50 في المئة. وقد ساهم هذا التصريح في زيادة الغموض المحيط بمستقبل ميسي، وأعاد فتح باب التساؤلات بشأن وجهته المقبلة، خاصة في ظل تقارير تشير إلى شعوره بالإحباط

من بعض الجوانب المتعلقة بتجربته الحالية. وفيما يلي، نستعرض أربع وجهات محتملة قد تكون المحطة التالية للأسطورة الأرجنتينية إذا قرر مغادرة إنتر ميامي:

1 الدوري السعودي

تواصل المملكة العربية السعودية سعيها لبناء دوري عالمي من خلال استقطاب النجوم، وقد يكون ميسي هدفا جديدا ضمن هذا المشروع. الانتقال إلى ناد سعودي قد لا يكون مغريا فقط من الناحية المالية، بل قد يدخل أيضا في سياق تجديد المنافسة مع كريستيانو رونالدو، الذي لا يزال يبحث عن لقب كبير مع نادي النصر.

2 ريفر بليت

يظل خيار العودة إلى الأرجنتين مطروحا بقوة، ويُعد ريفر بليت من الأندية الأقرب إلى قلب ميسي، خاصة بعد تأثره بالأجواء التي صاحبت نهائي كوبا ليبرتادوريس بين ريفر وبوكا عام 2018 في مدريد. كما أن ارتباط ريفر بليت باسم بابلو إيمار، قدوته في الطفولة، قد يعزز من احتمال انتقاله إلى هذا النادي العريق.

3 بوكا جونيورز

قد يشكل ارتداء ميسي لقميص بوكا جونيورز حدثا استثنائيا، ليس فقط لأن النادي يعد من أكثر الأندية شعبية في العالم، بل لأنه ارتبط بالأسطورة الراحل ديفغو مارادونا. وبعد أن تجاوز ميسي عقدة المقارنة بمارادونا، قد يرى في هذه الخطوة فرصة لتكريم إرث "ديفغو" بأسلوبه الخاص.

4 نيولز أولد بويز

الوجهة الأكثر شاعرية ورومانسية تبقى العودة إلى نادي الطفولة، نيولز أولد بويز في روزاريو. لطالما عبر ميسي عن عشقه لهذا النادي ورغبته في إنهاء مسيرته حيث بدأت. وقد تمثل هذه العودة نهاية مثالية لمسيرته، وتعد خيارا عاطفيا يجد صدقيا واسعا لدى جماهير كرة القدم.

الدوري الإسباني

برشلونة وريال مدريد: كلاسيكو حسم اللقب؟

ينتظر عشاق كرة القدم في العالم مباراة الكلاسيكو بين قطبي إسبانيا، برشلونة وريال مدريد، في مواجهة جديدة عصر اليوم على ستاد سانتياغو برنابيو في العاصمة الإسبانية. لكن مباراة القمة اليوم حساباتها مختلفة، وتأتي في آخر مسيرة البطولة، إذ يتبقى من الدوري الإسباني (الليغا) بعد هذه المواجهة، ثلاث مباريات فقط. ويتصدر نادي برشلونة ترتيب البطولة بفارق أربع نقاط عن الوصيف ريال مدريد المتأهّل للمنافسة التاريخية. ما يجعل المباراة "الديربي" مميزة، لأنها ستحدد اتجاه اللقب في الأسابيع الثلاث الأخيرة من البطولة.

ويسعى الفريق الملكي إلى الحفاظ على اللقب، وإلى الثأر من برشلونة بعد خسارته في نهائي كأس الملك وفي مباراة الذهاب في البطولة، بينما يرغب الفريق الكتالوني لاستعادة لقب الدوري تحت قيادة مديره الجديد الألماني هانزي فليك. كما سيحاول الفريقان تعويض جمهورهما عن الخروج من تصفيات دوري أبطال أوروبا. الفارق الآن بين برشلونة المتصدر ووصيفه ريال مدريد 4 نقاط (79 - 75) بعد مباراة الليغا، وسيتبقى من البطولة ثلاثة أسابيع، أي ثلاث مباريات لكل منهما. لعب برشلونة مساء الثلاثاء الماضي مباراة إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا في ميلانو في إيطاليا وخسر أمام إنتر ميلان في الوقت الإضافي، ليضيع فرصة الوصول إلى النهائي والفوز باللقب الأوروبي. لكن ريال مدريد يتقدم على خصمه اليوم بأسبوع راحة وتجهيز بدني ونفسي، لأنه خرج من بطولة دوري أبطال أوروبا في دور ربع النهائي بعد خسارته ذهابا وإيابا أمام أرسنال الإنجليزي. بينما عاد لاعبو برشلونة الأربعاء من إيطاليا إلى كاتالونيا، بعد مباراة صعبة لم تحسم إلا في الدقائق الأخيرة من الوقت الإضافي، وسيلعبون مباراة اليوم في مدريد. ويعاني الفريقان من إصابات في صفوفهما. وذكر موقع "سبورتس مول" البريطاني أن ريال مدريد سيخسر جهود أهم لاعبي خط الدفاع، وهم أنطونيو روديجر ودافيد ألأيا وفرلاندي مندي وداني كرفخال وإيدير ميليتا، بالإضافة إلى غياب لاعب الوسط الفرنسي إدواردو كامافينغا وشكوك بمشاركة المهاجم البرازيلي رودريغو. وذكر الموقع ذاته تأكيد استمرار غياب مدافع برشلونة أليخاندرو بالدي والظهير جول كوندني المكلف عادة بمراقبة مهاجم ريال مدريد البرازيلي فينيسيوس جونيور.

إلى اللاعبين النجوم الذين يشكلون مفاتيح الفوز لدى كل من الفريقين، مثل المهاجم النجم الفرنسي كيليان أمباي وزميله فينيسي جونيور في ريال مدريد، وإلى لاعب خط الوسط الإسباني الشاب بيدري والنجم الجديد لامين يامال (17 عاما). فوز برشلونة اليوم سيرفع الفارق بينه وبين الوصيف إلى سبع نقاط. وسيعزز حظوظه بالفوز بلقب الدوري هذا العام. مع الحاجة إلى الفوز بمباراة واحدة فقط من المباريات الثلاث الأخيرة، أو تعثر خصمه بواحدة من المواجهات المتبقية. أما فوز ريال مدريد، سيقلص الفارق إلى نقطة واحدة بين الفريقين. وستعش هذه النتيجة آمال الفريق الملكي الذي يسعى إلى إنقاذ الموسم والفوز بلقب الدوري المحلي على الأقل بعد خسارة كأس الملك ودوري أبطال أوروبا. لكن الفارق نقطة واحدة قد يؤجل حسم اللقب إلى الجولة الأخيرة من البطولة، وسيبقى حينها الفريقان إلى الفوز بجميع المباريات المتبقية، وانتظار كل منهما تعثر الآخر بخسارة أو تعادل. وفي حال انتهى لقاء اليوم بالتعادل بين الفريقين، أي بقاء الفارق على ما هو عليه (أربع نقاط). ستبقى هذه النتيجة حظوظ برشلونة متقدمة على خصمه المردي، بشرط ضمان الفوز بمباراتين من المباريات الثلاث الأخيرة، أو خسارة الفريق الملكي مباراة واحدة على الأقل أو التعادل مرتين. ونتيجة التعادل اليوم، مع فوز الفريقين بالمباريات التالية دون خسارة أي نقطة، قد تؤجل الحسم إلى المباراة ما قبل الأخيرة. لكن الجدير بالذكر أن مباريات الفريقين المتبقية ليست سهلة نسبيا مع بذل الفرق الأخرى جهودا مضاعفة في نهاية البطولة للحفاظ على مركز متقدم في الترتيب أو للنجاح في السقوط إلى الدرجة الثانية. ويخوض برشلونة الأسبوع القادم دربي كاتالونيا ضد فريق إسبانيول، وسيوواجه لاحقا ريال فالادوليد وأتلتيك بلباو في المباراة الأخيرة. ويواجه ريال مدريد الأسبوع القادم مايوركا ولاحقا إشبيلية وريال سوسيداد في آخر جولة.

الكلاسيكو

الأخير..

هل يغادر أنشيلوتي برأس مرفوعة؟

يستعد كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، لخوض الكلاسيكو رقم 20 أمام برشلونة، اليوم الأحد، على ملعب لويس كومبانيس في "مونتجويك"، ضمن الدور الثاني من الدوري الإسباني. وقد يكون هذا الكلاسيكو، هو الأخير لأنشيلوتي في ولايته الثانية مع النادي الملكي، وسط أنباء عن اقتراب إقالته قبل انتهاء عقده في صيف 2026. وتتزايد التكهنات حول رحيل أنشيلوتي، مع أنباء عن توجهه لتدريب منتخب البرازيل، تزامنا مع إعلان باير ليفركوزن رحيل مديره تشابي ألونسو، الذي يُعد المرشح الأبرز لخلافته. ويأتي الكلاسيكو، كفرصة حاسمة لأنشيلوتي لمقادرة الريال برأس مرفوعة.

موسم صعب وهزائم متتالية

ويعاني ريال مدريد هذا الموسم من تراجع حاد، حيث خسر ألقاب كأس الملك، وكأس السوبر الإسباني، وودع دوري أبطال أوروبا بخسارتين أمام أرسنال، واكتفى الفريق بلقب كأس السوبر الأوروبي، وكأس العالم للأندية. وفي الكلاسيكو، تلقى الريال 3 هزائم قاسية هذا الموسم أمام برشلونة بقيادة هانزي فليك، 0-4 في الدوري، 2-5 في كأس السوبر، و3-2 في نهائي كأس الملك بعد أشواط إضافية.

سجل مميز خارج البرنابيو

ورغم التحديات، يمتلك أنشيلوتي سجلا قويا في الكلاسيكو حيث حقق الفوز في 9 مواجهات بينها 6 خارج ملعب سانتياغو برنابيو، ما يعد تيممة حظ له. وتشمل هذه الانتصارات الفوز 2-1 في نهائي كأس الملك 2014، و2014-2015، و2022-2023. مع تخلف ريال مدريد بفارق 4 نقاط عن برشلونة في صراع الدوري، يتطلع أنشيلوتي (65 عاما) لتحقيق فوز بعيد التوازن ويمنع سجلا خاليا من الانتصارات في الكلاسيكو لعام 2025. ويحمل الكلاسيكو القادم، آمال الجماهير ويُعد اختبارا حاسما لمستقبل المدرب الإيطالي مع الفريق الملكي.

هزائم تلقي بظلالها

على الجانب الآخر، تلقى أنشيلوتي 6 هزائم خارج البرنابيو، منها خسارتان في كأس السوبر بالسعودية (1-3 عام 2023 و2-5 عام 2025)، وخسارة 3-2 في نهائي كأس الملك 2025، و3 هزائم في كامب نو بنتيجة 1-2 في مواسم 2013-2014، 2014-2015، و2022-2023. مع تخلف ريال مدريد بفارق 4 نقاط عن برشلونة في صراع الدوري، يتطلع أنشيلوتي (65 عاما) لتحقيق فوز بعيد التوازن ويمنع سجلا خاليا من الانتصارات في الكلاسيكو لعام 2025. ويحمل الكلاسيكو القادم، آمال الجماهير ويُعد اختبارا حاسما لمستقبل المدرب الإيطالي مع الفريق الملكي.

بعد عام ونصف من الألام.. "جراحة إلزامية" لبيلينغهام في الصيف

كشفت تقارير إسبانية، أمم، عن اقتراب النجم الإنجليزي جود بيلينغهام، لاعب ريال مدريد، من إجراء عملية جراحية في كتفه خلال الأشهر المقبلة، بهدف التخلص من معاناته المستمرة منذ عام ونصف. ووفقا لصحيفة "ماركا" الإسبانية، يستعد بيلينغهام للخضوع للجراحة في الصيف المقبل، ليتمكن من اللعب دون الحاجة إلى دعامة الكتف في الموسم الجديد.

وأوضحت الصحيفة أن اللاعب سيحتاج إلى فترة توقف لإعادة تأهيل كتفه، مشيرة إلى أن الصيف يعد الوقت الأنسب لدخوله غرفة العمليات، وشهدت المباريات الأخيرة تراجع ملحوظ في أداء بيلينغهام، حيث كان مسؤولا جزئيا عن هدف بيدري في نهائي كأس بسبب تهاونه الدفاعي، إلى جانب دوره في الهدف الثاني لسيلتا فيغو، وفشله في تنفيذ هجمة مرتدة بسبب الثقة الزائدة. هذه الأخطاء وضعته تحت وطأة الانتقادات، خاصة وأن ريال مدريد يتسامح مع الأخطاء لكنه لا يغفر التهاون. تزامنت هذه الانتقادات مع عودة بيلينغهام للعب دور لاعب المحور في خط الوسط، وهو مركز سبق أن تألق فيه مع المنتخب الإنجليزي، حيث يتحمل المهام الدفاعية والهجومية معا.

ومع ذلك، أظهرت المباريات الأخيرة إرهاقا واضحا في أدائه البدني، ما أثر على قدرته على التنقل بين المناطق الدفاعية والهجومية. ونرى الإدارة الفنية في ريال مدريد أن مركز لاعب المحور هو الأنسب لبيلينغهام في الموسم المقبل، لكن التحدي يكمن في استعادة لياقته البدنية وتألقه الموهود. ومع اقتراب موعد الجراحة، يبقى السؤال: هل سينجح النجم الإنجليزي في تجاوز هذه العقبة واستعادة مكانته كأحد أعمدة الفريق الملكي؟

مع اقتراب موعد الجراحة، يبقى السؤال: هل سينجح النجم الإنجليزي في تجاوز هذه العقبة واستعادة مكانته كأحد أعمدة الفريق الملكي؟

توريس: "خيبة إتر" دافع لنا في الكلاسيكو.. وفليك عبر عما أشعر به

علق فيران توريس، مهاجم برشلونة، على إقصاء فريقه من نصف نهائي دوري أبطال أوروبا أمام إنتر ميلان، مؤكدا أن الخروج المريع سيكون حافزا لتحقيق لقب الدوري الإسباني.

وفي حوار مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، قال توريس: "مع مرور الوقت، أركز على الإيجابيات رغم الخروج من دوري الأبطال". وأوضح "قدمنا أداء مميزا يستحق التأهل، ونجحنا في العودة بالنتيجة، لكن كرة القدم قد تكون قاسية أحيانا. نحن فريق شاب، وأثبتنا أن لدينا مستقبلا واعدة وفرصا قادمة سنستغلها بنجاح".

وأضاف، "بالطبع، فكرنا جميعا في الفرصة الضائعة للوصول إلى النهائي، لكن الآن يجب أن نركز على مباراة الكلاسيكو المصرية، التي قد تقربنا من حسم لقب الدوري".

وعن الجدال التحكيمي في مباراة إنتر ميلان، علق توريس: "أفضل عدم الخوض في قرارات الحكام. المدرب وبعض زملائي عبروا عما كنا نشعر به".

وأشار إلى أن مباراة إنتر يجب أن تكون دافعا إضافيا للفريق في الكلاسيكو، مضيفا: "قدمنا موسما رائعا، ويجب أن نختمه بلقب يسعد الجماهير".

وحول وجود روح جماعية في غرفة لتسريع حسم لقب الليغا، أجاب: "بالتأكيد، نهدف لحسم اللقب في أقرب وقت ممكن، وكلما كان ذلك أسرع، كان أفضل".

وختم توريس تصريحاته بالتأكيد على أهمية الكلاسيكو، قائلا: "إذا فزنا غدا على ريال مدريد، سنكون على بعد خطوة من حسم الدوري عمليا".

ويتفوق برشلونة على ريال مدريد بـ4 نقاط، وفوزه غدا في الجولة 35 سيوسع الفارق إلى 7 نقاط ويجعل لقب الدوري الإسباني على مرمى البصر.

ويتفوق برشلونة على ريال مدريد بـ4 نقاط، وفوزه غدا في الجولة 35 سيوسع الفارق إلى 7 نقاط ويجعل لقب الدوري الإسباني على مرمى البصر.

ألونسو يطفى شعلته في ليفركوزن .. المايسترو يترك إرثا يعانق السماء



أسدل تشابي ألونسو الستار على واحدة من أروع القصص في تاريخ كرة القدم الألمانية والأوروبية، معلنا رحيله عن باير ليفركوزن بنهاية الموسم الجاري، بعد موسمين ونصف شكلت مرحلة استثنائية في مسيرة النادي.

بدأت قصة النجاح عندما تولى ألونسو قيادة الفريق في موسم 2022-2023، وكان حينها ليفركوزن في المركز الـ17 بعد مرور 8 جولات من الدوري الألماني، خلفا للمدرب جيراردو سيواني، مدرب بوروسيا مونشنغلادباخ الحالي.

وفي أول مؤتمر صحفي له، قال ألونسو: "أشعر بقدرتي على لعب دور مؤثر هنا وترك بصمة إيجابية. أرى أنني قادر على تطوير الفريق ونفسي. أنا سعيد جدا بوجودي هنا، وأريد الآن البدء بالعمل".

التحسن لم يتأخر، إذ استهل ألونسو مشواره بفوز ساحق (4-0) على شالكه، ورغم انتصاره 7 مباريات لتحقيق

على بناء ثقة اللاعبين ومنحهم حرية اتخاذ القرار ضمن إطار تكتيكي. وقال بعد عام من تعيينه: "شجعت اللاعبين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم داخل الملعب. الأمر لا يتعلق بتحويلهم إلى روبوتات، بل بمنحهم الحرية ضمن إطار منظم". وأنهى ليفركوزن موسمه الأول تحت قيادة ألونسو في المركز السادس، كما بلغ نصف نهائي الدوري الأوروبي. وعلى الرغم من بعض النتائج الصعبة، مثل الخسارة 5-1 أمام آينتراخت فرانكفورت، إلا أن الفريق حقق 13 انتصارا و6 تعادلات في 26 مباراة بالدوري، محققا 45 نقطة من أصل 78 ممكنة.

ميركاتو مثالي

اتخذ ألونسو قرارات حاسمة خلال سوق الانتقالات، حيث رحل موسى ديابي ونديم أميري، بينما عاد كالوم هودسون أودوي إلى تشيلسي، مما فتح الباب لتعاقدات ذكية قبل

ألونسو يشعل التكهات حول فيرتز

أثار تشابي ألونسو، المدير الفني لباير ليفركوزن، الجدل بشأن مستقبل نجم الفريق الشاب فلوريان فيرتز، وسط اهتمام متزايد من كبار الأندية الأوروبية، رغم ارتباط اللاعب بعقد مع ناديه حتى صيف 2027. وكانت صحيفة "بيلد" الألمانية قد أشارت مؤخرا إلى أن فيرتز أبلغ مدربه بعدم رغبته في الانتقال إلى ريال مدريد أو مانشستر سيتي، مؤكدا تفضيله الانضمام إلى بايرن ميونخ فقط. لكن ألونسو علق على هذه الأنباء خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده يوم الجمعة، والذي أعلن فيه رسميا رحيله عن باير ليفركوزن مع نهاية الموسم، قائلا: "فلوريان فيرتز لم يخبرني أبدا بأنه يريد الانتقال فقط إلى بايرن ميونخ، هذه المعلومة لا أعرفها". ويعد فيرتز من أبرز المواهب الألمانية حاليا، وقدم موسما مميزا مع ليفركوزن، حيث شارك في 43 مباراة بجميع المسابقات، سجل خلالها 16 هدفا، وصنع 13.

موسم 2023-2024
ألونسو مجموعة جديدة مثل "ناشان تاه، وجوناس هوفمان، وماتيج كوفار"، لكن الثلاثي "جرانيت تشاكا، فيكتور بونيفاس، وأليخاندرو جريمالدو" كان الأكثر تأثيرا. تشاكا أضفى توازنا بين الدفاع والهجوم، حيث سجل بونيفاس 14 هدفا وأصبح هداف الفريق، وأبدع جريمالدو في تنفيذ الكرات الثابتة ولعب دورا تكتيكيًا محوريا. كما غير ألونسو خطة اللعب إلى 4-3-2-1، مما سمح لفريميونغ بالتقدم الهجومي، مستفيدا من صلابة دفاعية بقيادة تابوسوبا، هينكابي، وتاه.

انتصاره الثاني، بدأ الفريق يتقدم تدريجيا في جدول الترتيب.

بناء الزخم

استفاد ألونسو من خبرته مع مدربين كبار مثل بيب غوارديولا وجوزيه مورينيو، مركزا

تطور مذهل .. ولحظات حاسمة

وصل ألونسو إلى ليفركوزن بخبرة تدريبية محدودة، بعد 3 سنوات مع رديف ريال سوسيداد، لكنه تكيف سريعا مع ضغوط التدريب. وقال ألونسو في نوفمبر 2023: "في عام وشهر، تعلمت الكثير عن القيادة في ظروف مختلفة، متى أضغط، ومتى أكون أكثر مرونة، ومتى أمنع الفريق من الاسترخاء". تطورت مهاراته التكتيكية أيضا، وقال بعد بداية قوية لموسم 2023-2024: "لم تكن فريق استحواذ العام الماضي، كنا نعتمد على الهجمات المرتدة. هذا العام، طورنا أسلوبنا، وتحديث طريقة لعبنا جعلني مدريا أفضل". وأطلق على ليفركوزن لقب "Laterkusen" لبراعته في تسجيل الأهداف الحاسمة في اللحظات الأخيرة، بفضل أسلوب ألونسو القائم على الاستحواذ والمثابرة، الذي أرق الخصوم.

هذا الأسلوب أنتج لحظات حاسمة في موسم 2023-2024، مثل الفوز على شتوتغارت في كأس السوبر والجولة 26 من الدوري الألماني.

إنجازات غير مسبقة

وقاد تشابي ألونسو، باير ليفركوزن إلى إنجازات غير مسبقة، أبرزها الثنائية المحلية التاريخية (الدوري وكأس ألمانيا) في الموسم الماضي. ونجح ليفركوزن تحت قيادته في موسم (2023-2024) في أن يصبح أول فريق في تاريخ البوندسليغا يتفادى الهزيمة طوال موسم كامل، كما توج بلقب الدوري الألماني للمرة الأولى في تاريخ النادي. وتصدر ليفركوزن ترتيب الدوري الألماني في موسم (2023-2024) في 30 جولة من أصل 34 طوال الموسم، وهو رقم قياسي في تاريخ النادي، بحسب أرقام الموقع الرسمي للبوندسليغا.

ويعد ألونسو ثاني مدرب إسباني يتولى تدريب فريق في البوندسليغا، وذلك بعد بيب غوارديولا رفقة بايرن ميونخ. ويبلغ معدل نقاط ألونسو 2.2 نقطة، وهو أفضل معدل نقاط لأي مدرب طوال تاريخ ليفركوزن، متفوقا على جميع المدربين باستثناء مدربي بايرن ميونخ "كارلو أنشيلوتي، غوارديولا، هانز فليك، وفستنت كومباني".

كما يبلغ معدل تسجيل أهداف ليفركوزن تحت قيادته 2.2 هدف في المباراة الواحدة، وهو أفضل معدل أيضا لأي مدرب طوال تاريخ ليفركوزن (205 أهداف في 92 مباراة).

ألونسو يتجاوز تاريخ ليفركوزن

وتوج ألونسو بثلاث بطولات رفقة ليفركوزن وهي البوندسليغا وكأس ألمانيا موسم (2023-2024) والسوبر الألماني 2023، وهو أكثر من كل ألقاب النادي قبل وصوله والذي توج بكأس ألمانيا (1992-1993) وكأس الاتحاد الأوروبي (1987-1988). ويعد ألونسو تاسع

مدرب يتوج بلقب البوندسليغا كلاعب ومدرب، بعد فليك ونيكو كوفاتش وتوماس شاف وماتياس سامير وفرانز بيكنباور وفيليكس ماجات ويوب هاينكس وهيلموت بينثاوس.

وحقق ليفركوزن رقم قياسي آخر خاص بالنادي بالفوز بـ10 مباريات متتالية بين الجولتين 20 و29 الموسم الماضي. وعندما تولى ألونسو تدريب ليفركوزن في أكتوبر 2002، كان الفريق يحتل المركز 17 في جدول الترتيب، لينتهي بعدها الموسم في المركز السادس، ولم يتراجع منذ ذلك الحين.

دفاع صلب .. وهيمة خارج الأرض

ولم يستقبل ليفركوزن سوى 24 هدفا في الموسم الماضي في البوندسليغا، وهو رقم قياسي للنادي. ولم يخسر ليفركوزن في آخر 33 مباراة خاضها خارج ملعبه في الدوري، معادلا الرقم القياسي لبايرن ميونخ (تحت قيادة أكثر من مدرب)، ليصبح ألونسو أول مدرب يحقق تلك المسيرة. وتضاد ليفركوزن الهزيمة في 35 مباراة في البوندسليغا من الجولة الأولى الموسم الماضي وحتى الجولة الأولى من الموسم الجاري، وهو رقم قياسي للنادي. ومن الأرقام القياسية التي حققها ألونسو لليفركوزن في الفوز في 14 مباراة خارج أرضه في الدوري الموسم الماضي، وحصد 45 نقطة.

ألونسو بين الأساطير

كما حقق ليفركوزن رقم قياسي أوروبا في أطول سلسلة مباريات بدون هزيمة في جميع المسابقات والتي وصل إلى 51 مباراة (42 انتصار - 9 تعادلات). وتبلغ نسبة انتصارات ألونسو 65 في المئة، ولا يتفوق عليه في تلك النسبة طوال تاريخ البوندسليغا سوى 4 مدربين وجميعهم رفقة بايرن ميونخ "غوارديولا (80 في المئة) وفليك (78 في المئة) وأنشيلوتي (73 في المئة) وكومباني (72 في المئة)". وسجل ليفركوزن 89 هدفا في التتويج بلقب الدوري الموسم الماضي، وهو رقم قياسي للنادي. وحصد ليفركوزن 90 نقطة في التتويج بلقب الموسم الماضي، وهو رقم قياسي للنادي وثاني أكبر عدد من النقاط يجمعه فريق في البوندسليغا بعد بايرن ميونخ بـ91 نقطة في موسم (2012-2013). وفي 138 مباراة على رأس القيادة الفنية لليفركوزن، حقق ألونسو 88 انتصارا، 32 تعادلا، و18 هزيمة، وسجل الفريق 311 هدفا، واستقبل 149 هدفا.

وجمع ليفركوزن تحت قيادة ألونسو 203 نقطة من 92 مباراة في البوندسليغا، ولا يتفوق عليه في هذه الفترة سوى بايرن ميونخ الذي جمع 204 نقطة.

ورغم خروجه من دوري الأبطال وكأس ألمانيا، واحتلاله المركز الثاني في الدوري هذا الموسم، لكن تأثير تشابي ألونسو العميق على كرة القدم الألمانية لا يمكن إنكاره، وقد ترك إرثا سيظل خالدًا في تاريخ ليفركوزن.

غوارديولا: أشعر بخيبة أمل من نفسي

أكد بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، أن الموسم الحالي هو الأصعب في مسيرته التدريبية التي امتدت 16 عاما. وحقق المدرب الإسباني إنجازات كبيرة خلال فتراته مع برشلونة وبايرن ميونخ ومانشستر سيتي، لكن هذا الموسم شهد تحديات غير مسبوقة، إذ فشل الفريق في المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز بعد تتويجه به 4 مرات متتالية، كما ودع دوري أبطال أوروبا مبكرا. لا يزال بإمكان مانشستر سيتي إنهاء الموسم بحصد جوائز، مثل ضمان مركز ضمن الخمسة الأوائل في الدوري، أو الفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي، أو حتى التتويج بكأس العالم للأندية، لكن حتى لو تحققت هذه الأهداف، فإنها لن تغير تقييم غوارديولا للموسم. وقال غوارديولا، البالغ 54 عاما، والذي فاز بـ18 لقبا مع مانشستر سيتي و39 لقبا في مسيرته: "هذا الموسم هو الأصعب بلا شك". وأضاف: "كان موسما شاقا للغاية. عندما لا تفوز، يصبح الأمر أكثر إرهاقا عاطفيا ونفسيا، سواء في التحضير أو الحالة المزاجية أو غيرها". وأردف: "هذا الموسم كان أصعب من المواسم السابقة عندما كنا ننافس على الألقاب". وأرجع غوارديولا تراجع أداء الفريق للإصابات، خاصة إصابة لاعب الوسط رودري، إلى جانب انخفاض مستوى عدد من اللاعبين. ولم يعف نفسه من المسؤولية، قائلا: "عائنا من إصابات عديدة، ولم نملك الطاقة الكافية. حاولنا كثيرا، لكننا لم نكن قادرين". وأضاف: "لم أجد الطريقة لجعل اللاعبين يشعرون بالراحة ويفوزون بالمباريات التي كانت ستساعدنا على تحقيق المزيد من الانتصارات". وأكد: "أشعر بخيبة أمل من نفسي عندما تسوء الأمور. يجب أن أثبت نفسي مرة تلو الأخرى. الحياة لا تبني على الذكريات".

آرسنال يتحرك لحماية ساليبا من أطماع ريال مدريد

يخشى نادي آرسنال خسارة نجمه ويليام ساليبا في المستقبل القريب، نظرا لاهتمام ريال مدريد بالتعاقد معه. ويرتبط المدافع الفرنسي بعقد مع النادي الإنجليزي حتى صيف 2027، لكن هناك تقارير تؤكد عزم الريال على التحرك لضمه في أقرب فرصة ممكنة. وبسبب ذلك، كشفت صحيفة "ذا أتلتيك" عن رغبة آرسنال في قطع طريق النادي الملكي نحو صاحب الـ24 عاما، عبر منحه عقدا جديدا، ولا يريد آرسنال خسارة ساليبا صاحب الـ24 عاما، الذي يعتبره أحد مفااتيح مشروع الفريق وركيزة أساسية به وأفادت الصحيفة بأن المحادثات جارية بالفعل بين مسؤولي آرسنال وممثلي الدوري الفرنسي، أملا في تمديد عقده قريبا. ويأتي اهتمام ريال مدريد بضم ساليبا، في ظل معاناته هذا الموسم من كثرة إصابات مدافعيه، فضلا عن عدم تعاقد مع معوض للإسباني ناتشو عقب رحيله إلى القادسية السعودي.

تحويل مفاجئ في مستقبل كاسيميرو

في مستقبل كاسيميرو

بات النجم البرازيلي كاسيميرو قريبا من الاستمرار في صفوف مانشستر يونايتد حتى نهاية مسيرته الكروية، بعد تحول لاهت في موقف المدير الفني روين أمورييم. وكان لاعب ريال مدريد السابق على أعتاب الرحيل عن "أولد ترافورد" خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة، في ظل تراجع أدائه خلال معظم فترات الموسم، إلا أن الأسابيع الأخيرة شهدت تحسنا كبيرا في مستواه، حيث لعب دورا محوريا في مشوار مانشستر يونايتد نحو نهائي الدوري الأوروبي. وبحسب ما نقلته صحيفة "ذا صن" عن مصادر داخل النادي، فإن أمورييم عمل عن قرب مع كاسيميرو في مركز تدريبات "كارينجتون"، ويؤمن الآن بأن اللاعب لا يزال يمتلك الكثير ليقدمه، ويرى فيه أحد أعمدة مشروعه لإعادة بناء الفريق. وأكد أمورييم أن خبرة كاسيميرو، إلى جانب قدرته على شغل أكثر من مركز داخل الملعب، تجعله خيارا لا غنى عنه في الفترة المقبلة، ما أعاد النظر في إمكانية استمراره مع مانشستر يونايتد على المدى الطويل.

العروض المغرية

ورغم العروض المغرية التي تلقاها اللاعب من الدوريين الأمريكي والسعودي، إلا أن مصادر مقربة منه تؤكد شعوره بالراحة في إنجلترا، وتقبله لكثرة إنهاء مسيرته في أعلى مستويات الكرة الأوروبية. ويعد كاسيميرو من بين الأعلى أجرا في مانشستر يونايتد، إذ يتقاضى راتبا أسبوعيا يبلغ 375 ألف جنيه إسترليني. وكان قد انضم للفريق صيف 2022 قادما من ريال مدريد، في صفقة بلغت قيمتها 70 مليون جنيه إسترليني. وساهم كاسيميرو بشكل حاسم في تأهل مانشستر يونايتد إلى نهائي الدوري الأوروبي، حيث سجل الهدف الثاني في الفوز 4-1 على أتلتيك بلباو في إياب نصف النهائي، بعد أن أفتتح التسجيل في مباراة الذهاب التي انتهت بفوز الفريق 3-0 على ملعب سان ماميس.

"الصفقة أبرمت" .. آرسنال يخطف هدف ريال مدريد

اتخذ آرسنال، خطوة مفاجئة أحبطت آمال ريال مدريد في الميركاتو الصيفي المقبل. ونجح النادي اللندني الذي أطيح بريال مدريد من ربع نهائي دوري أبطال أوروبا هذا الموسم، قبل أن يودع على يد باريس بنصف النهائي، في التوصل لاتفاق لضم مارتن زويمينيدي، نجم ريال سوسيداد، الصيف المقبل.

كانت تقارير صحفية قد أشارت إلى أن تشابي ألونسو، المرشح لتدريب ريال مدريد خلفا لكارلو أنشيلوتي، وضع زويمينيدي على رأس أولوياته لتدعيم وسط الملكي. وكتب فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات، عبر حسابه على منصة "إكس": "توصل آرسنال لاتفاق لضم مارتن زويمينيدي من ريال سوسيداد.. الصفقة أبرمت!". وأضاف: "وافق زويمينيدي شفويا على عقد طويل الأمد، وستبدأ الإجراءات الرسمية قريبا لتفعيل الشرط الجزائي البالغ 60 مليون يورو". يذكر أن زويمينيدي كان محط اهتمام أندية كبرى مثل برشلونة، وليفربول، ومانشستر سيتي خلال الصيف الماضي، لكنه فضل البقاء مع ريال سوسيداد لموسم إضافي قبل أن يقرر خوض تجربة جديدة مع آرسنال.

لامبارد بعد خسارة أولى مباريات التأهل للبريميرليغ: سنواجه تحديا قويا

خطف سندرلاند فوزا ثمينيا بنتيجة 2-1 على مضيفه كوفنتري، بهدف متأخر، في مباراة ذهاب الدور قبل النهائي من ملحق الصعود إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، مساء الجمعة. ويسعى سندرلاند للعودة إلى الدوري الممتاز لأول مرة منذ هبوطه عام 2017، بعد موسمه في دوري الدرجة الأولى. وقال فرانك لامبارد، مدرب كوفنتري، متطلعا إلى مباراة الإياب: "كان هذا الشوط الأول فقط". وأضاف: "خضت العديد من مباريات الذهاب والإياب، مثل دوري أبطال أوروبا، وأعلم أن المواجهة لم تحسم بعد. سندرلاند يدرك ذلك. انتهى الشوط الأول، وسنواجههم مجددا. كرة القدم ليست سهلة، ولم تصمم لتكون كذلك. نحن متأخرون بهدف، وهم المرشحون، وهذا مقبول. سيكون تحديا قويا". وسبواجه الفائز من مباراة الإياب الفائز من مواجهة شيفيلد يونايتد وبريستول سيتي، في نهائي الملحق بملعب ويمبلي يوم 24 ماي. كان شيفيلد يونايتد قد حسم مباراة الذهاب أمام بريستول سيتي بنتيجة 3-0 الخميس، ويستضيف الفريقان مباراة الإياب في برامال لين الإثنين.

مانشستر يونايتد يخطط لصفقة مدوية من باريس

يخطط نادي مانشستر يونايتد لتحرك مفاجئ، من أجل التعاقد مع حارس مرمى كبير خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ووفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن يونايتد يريد التعاقد مع جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان. وأشارت إلى رغبة المدرب البرتغالي روين أمورييم في تعزيز صفوف فريقه بدوناروما، عبر التقدم بعرض يبلغ 51 مليون جنيه إسترليني، لإقناع سان جيرمان ببيعه. يأتي ذلك في ظل تألق الحارس الإيطالي اللافت مع الفريق الباريسي، ودوره البطولي في تأهله لثلاثي دوري أبطال أوروبا على حساب آرسنال. ويرتبط دوناروما بعقد مع النادي الفرنسي حتى صيف 2026، مما يسهل مهمة الشياطين الحمر لنيل توقيعه، ما لم ينجح سان جيرمان في تجديد عقده. ويملك يونايتد في صفوفه، الحارس الكاميروني أندريه أوفانا، المنضم للفريق في صيف 2023، قادما من إنتر ميلان مقابل 43 مليون جنيه إسترليني.

رودريغو سيسيل لعاب أندية البريميرليغ

يواجه البرازيلي رودريغو، نجم ريال مدريد، مستقبلا غامضا مع اقتراب نهاية الموسم الحالي، حيث يُعد مرشحا لمغادرة النادي الملكي بسبب تراجع مستواه ومساهماته التهديدية مؤخرا. وأفادت صحيفة "ميرور" البريطانية، نقلا عن تقارير، أن آرسنال يضع رودريغو على رأس أولوياته للتعاقد معه في فترة الانتقالات الصيفية. وأضافت أن إدارة النادي اللندني فتحت قنوات تواصل مع وكلاء اللاعب خلال الأسابيع الماضية لمناقشة إمكانية انتقاله. لكن آرسنال ليس الوحيد في السباق، إذ أشارت تقارير إلى اهتمام ليفربول، ومانشستر سيتي بالحصول على خدمات الدولي البرازيلي. ويواجه رودريغو خطر فقدان مكانه في تشكيلة ريال مدريد الأساسية، خاصة مع تألق الشاب أدا جولر في المباريات الأخيرة.

غوسينس يثبت قدميه في الكالتشيو

سيصبح انتقال الظهير الأيسر، روبن غوسينس، من يونيون برلين إلى فيورنتينا الإيطالي، نهائيا في الصيف المقبل، بحسب مجلة (كيكر) الرياضية الألمانية. وأشارت المجلة الشهيرة، اليوم الأربعاء، إلى مشاركة غوسينس في أكثر من 60 مباراة في فيورنتينا الرسمية، منذ انتقاله للفريق على سبيل الإعارة لموسم واحد، الصيف الماضي. وهو ما يعني إتمام انتقاله إلى الفيولا بشكل نهائي، وفقا للعقد الموقع بين الناديين. وذكرت المجلة أيضا، أن نادي مدينة فلورنسا ملزم الآن بدفع 7.5 مليون يورو (8.5 مليون دولار) إلى يونيون برلين. وانضم غوسينس (30 عاما) إلى يونيون قادما من إنتر ميلان الإيطالي، عام 2023، لكنه لم يظهر بالشكل المنتظر منه، ليعود إلى إيطاليا مجددا، حيث لعب سابقا مع أتلانتا أيضا. وشارك الألماني في 39 مباراة مع فيورنتينا، مسجلا 6 أهداف، ومقدما 9 تمريرات حاسمة.

إنتر المنتشي يتمسك بأمل الكالتشيو.. ونابولي يريد الهروب بالصدارة

يدخل إنتر ميلان، حامل لقب الدوري الإيطالي، مواجهة تورينو اليوم الأحد، في الجولة 36 من المسابقة، وهو منتشي بتألقه الأوروبي بعدما تأهل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا. ونجح إنتر ميلان في الفوز على برشلونة الإسباني 3/4، يوم الثلاثاء، في إياب قبل نهائي المسابقة، ليضرب موعدا مع باريس سان جيرمان في النهائي الذي يستضيفه ملعب "اليانز أرينا" في مدينة ميونخ الألمانية يوم 31 ماي الجاري. ويسعى إنتر ميلان إلى تحقيق الفوز، متشبثا بأمله في المنافسة على اللقب، حيث يحتل المركز الثاني برصيد 74 نقطة بفارق 3 نقاط خلف المتصدر نابولي، الذي يواصل طريقه لتحقيق اللقب الرابع في تاريخه. وبقيادة مدربه سيموني إنزاغي، يدرك إنتر ميلان أن أي نتيجة غير الفوز في مواجهة تورينو تعني نهاية آمال الفريق في الفوز باللقب، خاصة مع تبقي جولتين بعد نهاية تلك المباراة الصعبة. ويحتل تورينو المركز الحادي عشر برصيد 44 نقطة، وسيخوض المباراة دون أي ضغوط، خاصة وأنه بعيد كل البعد عن مراكز التأهل للبطولات القارية الموسم المقبل، كما أنه يبتعد بفارق 18 نقطة عن مراكز الهبوط للدرجة الثانية، قبل ثلاث جولات من النهاية. بدوره، يستضيف نابولي فريق جنوى، اليوم الأحد أيضا، وهو يسعى لتحقيق الفوز الذي يقربه خطوة إضافية من لقب المسابقة. على النقيض من الموسم الماضي، جاء الموسم الحالي مثمرا بالنسبة لنابولي الذي يتصدر الترتيب حاليا ويتأهب لتحقيق اللقب بعدما استغل تعثر إنتر ميلان في أكثر من جولة، ويسعى رجال المدرب أنطونيو كونتي إلى تحقيق فوز جديد يجعل الفريق يقترب من ملامسة اللقب. وضرب الفريق أكثر من عصقور بحجر هذا الموسم، حيث تحسن أداؤه وظل ضمن الأربعة الكبار طوال فترات الموسم، كما أنه استغل تعثرات منافسيه أتلانتا ومن يعد إنتر ميلان ليرتقي إلى الصدارة، ليصبح حلم الفوز باللقب الرابع قريبا للغاية. وفي مواجهة أخرى، يستضيف أتلانتا فريق روما، يوم الاثنين، في مباراة ستكون الكلمة العليا فيها للطموحات الأوروبية للفريقين، حيث يسعى كلاهما إلى بلوغ دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. ويحتل أتلانتا المركز الثالث برصيد 68 نقطة، فيما يحتل روما المركز الخامس برصيد 63 نقطة. وهو يبتعد بفارق الأهداف فقط خلف جوفنتوس الرابع. على الجانب الآخر، حقق روما عشرة انتصارات في آخر 12 مباراة له ببطولة الدوري، ليرتقي إلى المراكز الأولى بعد معاناة كبيرة في بداية الموسم، حيث أقال الفريق مدربه دانييلو دي روسي ثم الكرواتي يوريتشيتش، قبل أن يتم تعيين المخضرم كلاوديو رانييري الذي يقدم فترة راحة مع الفريق منذ توليه المهمة.

انتصار جديد لميلان في الكالتشيو يحافظ على آماله بمقعد أوروبي

قلب ميلان تأخره أمام بولونيا إلى فوز (3-1)، ضمن منافسات الجولة 36 من الدوري الإيطالي، لينعش آماله في التأهل للمسابقات الأوروبية. انتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي بعد إهدار ميلان وبولونيا العديد من الفرص. وفي الشوط الثاني، سجل ريكاردو أورسوليني هدف التقدم لبولونيا في الدقيقة 49، وتعادل سانتياجو خيمينيز لميلان في الدقيقة 73. وفي الدقيقة 79 سجل كريستيان بوليسييتش الهدف الثاني لميلان، قبل أن يسجل خيمينيز الهدف الثاني له والثالث لميلان في الدقيقة 90+2. ورفع ميلان رصيده إلى 60 نقطة في المركز الثامن، محققا انتصاره الثالث على التوالي في الدوري، ليقترّب من المراكز المؤهلة للبطولات الأوروبية. وبات هذا الانتصار هو 17 لميلان في الدوري هذا الموسم، مقابل الخسارة في 10 مباريات والتعادل في 9. في المقابل، توقف رصيد بولونيا عند 62 نقطة في المركز السابع، متلقيا خسارته الأولى بعد تعادلين وانتصار. وأصبحت هذه الخسارة هي السادسة لبولونيا في الدوري هذا الموسم، مقابل الفوز في 16 مباراة والتعادل في 14.

إنتر ميلان يخطط لضم 3 لاعبين جدد قبل كأس العالم للأندية 2025

يستعد نادي إنتر ميلان الإيطالي للمشاركة في بطولة كأس العالم للأندية 2025، المقررة إقامتها بالولايات المتحدة الأمريكية، خلال الفترة بين 14 جوان و13 جويلية القادمين. وسبق لقرعة مونديال الأندية أن أوقعت إنتر في المجموعة الخامسة، بصحبة ريفر بليت الأرجنتيني وأوراوا ريد دايموندز الياباني ومونتيري المكسيكي. وسيستهل إنتر مشواره في البطولة العالمية بمواجهة مونتيري يوم 17 جوان، على أن يواجه أوراوا يوم 21 يونيو، برسم الجولة الثانية من مرحلة المجموعات، فيما سيختتم الفريق مشواره في الدور الأول بملاقاة ريفر بليت يوم 25 من الشهر نفسه. وتنص قواعد كأس العالم للأندية 2025 على تأهل الناديين صاحبي المركزين الأول والثاني في ترتيب كل مجموعة إلى الأدوار الإقصائية، التي تشمل ثمن وربع ونصف النهائي، إلى جانب المباراة النهائية. في سياق متصل، ووفقا لما أورده موقع "interpre" فخطط إنتر للانجليزية، نقلا عن صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، فإن قادة إنتر يتطلعون للاستفادة من جهود 3 لاعبين جدد، قبل مشاركة الفريق المرتقبة ببطولة كأس العالم.

وحسب إنتر تعاقده بالفعل مع لاعب الوسط الكرواتي بيتار سوتشيتش، قادما من ديتامو وغرب. وحسب "كورييري ديلو سبورت"، فإن اللاعب عاما سيكون جزءا من قائمة "النيراتزوري" المشاركة بالمونديال. وبالإضافة إلى سوتشيتش، بدأ قادة إنتر ميلان التفاوض للتعاقّد مع جناح أولمبيك مارسيليا، البرازيلي لويس هنريكي، فيما يخطط النادي أيضا لضم مدافع جديد.

روما يبعد أليغري عن قائمة المرشحين لتدريب الفريق

كشفت تقارير صحفية إيطالية، أن نادي روما لا يعتبر ماسيميليانو أليغري، المدرب السابق ليوفنتوس، خيارا مطروحا لقيادة الفريق في الموسم المقبل، رغم زيارته الأخيرة إلى العاصمة الإيطالية. ويشرف كلاوديو رانييري حاليا على تدريب الفريق بشكل مؤقت منذ إقالة المدرب السابق إيفان يوريتش في نوفمبر، على أن يواصل مهامه حتى نهاية الموسم، قبل أن يتولى دورا إداريا داخل النادي والمشاركة في عملية اختيار المدير الفني الجديد. وربطت بعض التكهّنات زيارة أليغري إلى روما حيث حضر منافسات بطولة إيطاليا المفتوحة للتنس بإمكانية عقد لقاء مع إدارة "الجيالوروسي"، إلا أن الصحفي الموثوق جانلوكا دي مارزيو أكد أن النادي لا يضع أليغري ضمن حساباته. كما خرج ستيفانو بيولي، مدرب ميلان الحالي، من دائرة الترشيحات أيضا، ما يجعل قائمة الأسماء المتداولة محدودة. وتشمل القائمة حاليا كلا من: باتريك فييرا (مدرب جنوى)، فرانچيسكو فاربولي (أيكس)، جيان بييرو غاسبيريني (أتلانتا)، سيسك فابريغاس (كومو)، وتشافي هيرنانديز، المدير الفني السابق لبرشلونة. وتجدر الإشارة إلى أن تشافي كان أيضا في العاصمة الإيطالية هذا الأسبوع، لكنه لم يعقد أي اجتماعات مع إدارة روما، في وقت أشارت فيه مصادر أخرى إلى أنه قد يكون مرشحا لتدريب باير ليفركوزن خلفا لتشابي ألونسو.

ميلان

توموري يتعرض للإصابة وشكوك حول تواجده في نهائي الكأس

تعرض المدافع الإنجليزي فيكاو توموري للإصابة في مباراة فريقه، ميلان، أمام بولونيا في لقاء الفريقين بالدوري الإيطالي. ولم يستطع توموري الاستمرار في أرض الملعب لأكثر من 14 دقيقة بعد تعرضه لإصابة بدت غريبة، وبات مهددا بالغياب عن نهائي كأس إيطاليا يوم الأربعاء المقبل، ضد نفس الفريق، بولونيا. توموري قطع تمريرة عرضية من لاعب بولونيا ليعيدها بعد ذلك برأسه إلى حارس مرماه، مايك ماينان، وفي الوقت الذي كان يركض فيه اللاعب، تعثر وسقط برأسه على ظهر لاعب الفريق المنافس، ليفقد توازنه بسبب طريقة السقوط. وطلب فيكاو الحصول على إسعاف طبي فوري، قبل أن يعود للميدان لعدة دقائق، ليسقط من جديد، ويخرج بعدها في تغيير اضطراري. وأفادت شبكة سكاى سبورت إيطاليا بأن اللاعب أخبر أطباء ميلان أنه شعر بدوار مع صعوبة في الرؤية، ليخرج وينزل زميله مالك شياو في الشوط الأول. وتوجه توموري بعد ذلك لغرفة ملابس الروسونيري في ملعب سان سيرو للخضوع لمزيد من الفحوصات، علما بأن موقعه من المشاركة في نهائي الأولمبيكو يبدو غير واضح المعالم.

بيتيس يعانني بسبب أنتوني والقضية نقص الأموال

هالاند يتحدث عن أزمة مانشستر سيتي ويكشف أسرار الموسم السيئ



خطف النجم البرازيلي، أنتوني (25 عاماً)، بقوة أنظار جماهير نادي ريال بيتيس الإسباني، بعدما أسهم في وصول رفاق المغربي عبد الصمد الزلزولي (23 عاماً) إلى نهائي بطولة دوري المؤتمر الأوروبي لكرة القدم، الذي سيقام في الثامن والعشرين من ماي الجاري.

لكن مشكلة البقاء والاستمرار مع الفريق الأندلسي هي الصداق الذي يؤرق الإدارة التي فشلت في إيجاد أي صيغة، حتى يواصل المهاجم رحلته على سبيل الإعارة. وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو، أمس الجمعة، أن أنتوني يعيش أيامه الأخيرة مع نادي ريال بيتيس، الذي يستعد للقيام بحفل وداع كبير للنجم البرازيلي، عبر توديعه في مواجهة النهائية لبطولة دوري المؤتمر الأوروبي، قبل أن يعود مرة أخرى إلى فريقه مانشستر يونايتد الإنجليزي، الذي رفض فكرة السماح لصاحب الـ 25 عاماً بإمضاء موسم إضافي بعيداً عن ملعب أولد ترافورد، لأن القائمين على "الشياطين الحمر" يريدون الحصول على أموال ضخمة، وهذا ما لا يستطيع دفعه الفريق الأندلسي. وأوضحت أن إدارة نادي ريال بيتيس لن تستسلم نهائياً، وتستعد لخوض جولة أخرى من المفاوضات، حتى تقنع القائمين على مانشستر يونايتد بقبول إعارة النجم البرازيلي موسماً إضافياً، مع وضع شرط في عقده، وهو خيار إعادة الشراء، لكن مقابل مبلغ مادي معقول، وليس كما يطلبه "الشياطين الحمر"، الذين يريدون بيع عقده في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة، مقابل 80 مليون يورو. وختمت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية تقريرها بأن ريال بيتيس لا يمكنه دفع 80 مليون يورو، لكنها تأمل أن يخفض مانشستر يونايتد متطلباته المالية، وإلا فإن أنتوني سيعود مرة أخرى إلى ملعب أولد ترافورد بعد نهاية فترة إعارته في الثلاثين من جوان المقبل، بعدما استطاع التألق وخطف الأنظار إليه بقوة، بسبب الأهداف الحاسمة التي سجلها لصالح الفريق الأندلسي، خصوصاً في بطولة دوري المؤتمر الأوروبي لكرة القدم.

تحدث نجم فريق مانشستر سيتي، النرويجي، إيرلينغ هالاند (24 عاماً)، في تصريحات مثيرة للجدل، عن الأسباب الحقيقية التي كانت وراء أزمة ناديه في الموسم الحالي، بحيث كشف مهاجم النادي الإنجليزي الذي عاد إلى أجواء المنافسة أخيراً عقب تعافيه من الإصابة في نهاية الأسبوع الماضي، عن أسرار الموسم السيئ، كما وجه نقداً واضحاً لزملائه وللنادي، متناولاً غياب الحافز والرغبة في الفريق السماوي يعيش موسمه الأصعب تحت قيادة المدرب الإسباني غوارديولا (54 عاماً). وقال هالاند في تصريحات نشرتها صحيفة ماركا الإسبانية، أمس الخميس، عن وضع الفريق وتقييم أداء الموسم الكروي الجاري: "يمكن لنا البحث عن أعذار، مثل الإصابات، والكثير منها جاء في لحظات سيئة، ولكن في النهاية، لم نكن جيدين بما فيه الكفاية". كما وجه النجم النرويجي انتقادات لاذعة لنفسه ولفريقه، وصرح في هذا الشأن: "لم نمتلك الشغف اللازم، لم نستطع مساعدة الفريق كما ينبغي، لم نكن بالمستوى المطلوب". ورغم غيابه عن التشكيلة الأساسية في مباراة فريقه الأخيرة أمام نادي وولفرهامبتون ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، إلا أن هالاند أكد استعداداه للعودة والمشاركة في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي أمام كريستال بالاس يوم 17 ماي القادم، في محاولة لإنقاذ موسم النادي السماوي، وأوضح اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً، أنه تعافى تماماً من الإصابة التي أبعدته عن الملاعب قرابة شهر ونصف، ليواصل حديثه قائلاً، "كانت الإصابة مزعجة للغاية، لكنني عدت ببطاقة كبيرة، أشعر بأنني في حالة جيدة وجاهز لمساعدة الفريق".

وكان غوارديولا أشار سابقاً إلى أن هناك احتمالاً ضئيلاً لعودة هالاند قبل بطولة موندريال الأندية المقررة إقامتها هذا الصيف في الولايات المتحدة الأميركية، لكن اللاعب اختصر فترة تعافيه، وهو ما يعكس إصراره على إنهاء الموسم الحالي بطريقة إيجابية، وعلى الرغم من الموسم المتواضع للفريق السماوي، فإن لاعب بورتو سيبا دورتموند الألماني السابق قد سجل 21 هدفاً في 28 مباراة خاضها في الدوري الإنجليزي الممتاز حتى الآن، وقد يرفع رصيده من الأهداف خلال المباريات المقبلة، في حال قرر المدرب الإسباني منحه بعض الدقائق أمام ساوثهامبتون، ثم أمام كريستال بالاس في كأس الاتحاد، وأمام فريق بورتو سيبا في البريميرليغ.

جماهير بلد الوليد تهدد رونالدو وتطالبه ببيع حصته بشكل عاجل

يتصاعد التوتر بين النجم البرازيلي السابق رونالدو نازاريو (48 عاماً) وجماهير نادي ريال بلد الوليد الإسباني، الذي يمتلك "الظاهرة" حصة الأغلبية فيه، في ظل موجة احتجاجات متواصلة تطالبه بالرحيل، إذ تطورت الأمور بعد رفع لافتات ضده، ورمي أوراق نقدية مزيفة تحمل صورته، ليبلغ الغضب ذروته مع مطالبة جماهيرية علنية بإنهاء ارتباط النادي نهائياً برونالدو، وسط اتهامات له بالتسبب في انهيار الفريق وهبوطه إلى الدرجة الثانية. وجاء هذا التصعيد بعد انتشار مقطع فيديو لرونالدو، ظهر فيه مترنحاً خارج أحد مطاعم مدريد، في حالة واضحة من عدم التوازن، وأظهر الفيديو مرافقين له وهم يساعدونه على الوصول إلى سيارة كانت بانتظاره، وغطي برداء أبيض وادخل بسرعة دون أن يتفاعل مع الجماهير، وسط هتافات غاضبة من مشجعي بلد الوليد الذين اعتبروا ظهوره بهذا الشكل إهانة في وقت يعيش فيه النادي أسوأ فترات. وعلقت رابطة مشجعي بلد الوليد على المقطع بمنشور عبر منصة إكس جاء فيه: "هذا هو رئيس نادينا ومالك حصة الأغلبية فيه، هذا الفيديو صُور في اليوم نفسه الذي سجل فيه النادي أسوأ سلسلة خسائر في تاريخه الممتد نحو 100 عام، هذه هي صورته، وهذا هو إرثه". وخلال مباراة الفريق أمام برشلونة السبت الماضي، ألقت الجماهير أوراقاً نقدية مزيفة بقيمة 500 يورو تحمل وجه رونالدو، في إشارة إلى مبلغ شرائه للنادي (30 مليون يورو)، وردّدوا شعار "رونالدو، عد إلى وطنك" في الدقيقة 12 من اللقاء، الذي انتهى بخسارة الفريق 2-1 رغم تقدمه في الشوط الأول. ورغم وجود بعض الأصوات المدافعة عنه عبر الإنترنت والتي أشارت إلى أنه "شخص متقاعد حر في حياته"، يرى غالبية أنصار النادي أن تصرفات رونالدو، وابتعاده المستمر عن المدرجات، تؤكد تخليه عن مسؤولياته، خصوصاً مع ظهوره في مناسبات ترفهية مثل بطولة مدريد للتنس في وقت حرج بالنسبة لفريقه. وتشير تقارير صحافية إسبانية إلى أن رونالدو قد يكون وقع بالفعل اتفاقاً مبدئياً لبيع النادي، وسط ضغط جماهيري متزايد لإنهاء حقبة التي يعتبرها كثيرون تجربة إدارية فاشلة، واختتمت صحيفة دياريو دي فالنسيا تعليقها: "رئيس النادي يغادر مطعماً وهو في حالة يرثى لها، في صورة تلخص نهاية مرحلة عنوانها: غياب المسؤولية".



فوائد ممارسة كبار السن للرياضة

قبل ممارسة الرياضة الطاقة اللازمة، ولكن قد تساعد في الحفاظ على مستوى السكر بالدم ومنع نوبات الجوع التي تسبب التعب. تتضمن الخيارات الجيدة للوجبات الخفيفة في أصابع الطاقة، الموز أو آية فاكهة طازجة أخرى، الزبادي، عصير الفواكه، الكعك كامل الحبوب أو البسكويت، قطع الجرانولا قليلة الدهون، شطائر زبدة فول السوداني لمساعدة العضلات على التعافي وتعزيز مخزوناتها من الجليكوجين، تناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات خلال ساعتين من انتهاء جلسة ممارسة الرياضة إن أمكن. لا تنس شرب السوائل، فأنت تحتاج إلى كمية كافية من السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة للمساعدة على الوقاية من الجفاف، وتناول الماء بانتظام من أجل ممارسة الرياضة، توصي الكلية الأميركية للطب الرياضي بتناول نحو 2 إلى 3 أكواب (من 473 إلى 710 ملليلترات) من الماء خلال ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل التمرن، وتناول نحو 2/1 إلى 1 كوب واحد (118 إلى 237 ملليلترا) من الماء كل 15 إلى 20 دقيقة أثناء التمرن. عدل الكمية حسب حجم الجسم والطقس، وكذا تناول نحو كوبين إلى 3 أكواب (473 إلى 710 ملليلترات) من الماء بعد التمرن مقابل كل رطل (0.5 كيلو جرام) من الوزن تفقده أثناء التمرن. يعد الماء بشكل عام أفضل طريقة لتعويض السوائل المفقودة، لكن إذا كنت تمارس الرياضة لأكثر من 60 دقيقة، فتناول مشروباً رياضياً. فالمشروبات الرياضية قد تزيد في الحفاظ على توازن الشوارد الكهربائية بجسمك وتمنحك المزيد من الطاقة نظراً لاحتوائها على الكربوهيدرات.

بالصباح، فاستيقظ مبكراً بما يكفي لإنهاء إفطارك قبل التمرن بساعة على الأقل. حيث إنه بحلول الصباح يكون تم استنفاد معظم الطاقة التي حصلت عليها من وجبة العشاء الليلة السابقة، وقد يكون مستوى السكر في الدم لديك منخفضاً. إذا لم تتناول الطعام، فقد تشعر بالخمول أو الدوار عند ممارسة الرياضة. إذا كنت تخطط لممارسة الرياضة في غضون ساعة بعد الإفطار، فتناول إفطاراً خفيفاً أو شرب أحد المشروبات التي ترفع مستوى السكر في الدم مثل المشروبات الرياضية. ركز على الكربوهيدرات للحصول على أقصى طاقة. تتضمن الخيارات الجيدة للإفطار الحبوب الكاملة أو الخبز، الحليب قليل الدسم، العصير، الموز، الزبادي، قطعة فطائر. وتذكر، إذا كنت معتاداً على تناول القهوة بالصباح، فلا بأس من الحصول على فنجان من القهوة قبل التمرن. اعرف أيضاً أنك في كل مرة تجرب طعاماً أو شرباً جديداً لأول مرة قبل التمرن، فإنك تخاطر بإزعاج المعدة. احذر من المبالغة في كمية الطعام التي تتناولها قبل ممارسة الرياضة، والوجبات الكبيرة تناول تلك الوجبات قبل ممارسة الرياضة بثلاث إلى أربع ساعات على الأقل، والوجبات الصغيرة تناول تلك الوجبات قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل قبل ممارسة الرياضة. أما الوجبات الخفيفة الصغيرة، فوجب تناولها قبل ممارسة الرياضة بساعة، وقد يشعرك تناول الكثير من الطعام قبل ممارسة الرياضة بالخمول. وتناول القليل جداً من الطعام قد لا يمنحك الطاقة التي تساعدك على الشعور بالقوة خلال التمرن. يستطيع معظم الناس تناول وجبات خفيفة صغيرة مباشرة قبل ممارسة الرياضة وأثناء ممارستها، يمكن الأمر فيما تشعر بهقد لا تمنحك الوجبات الخفيفة التي تتناولها

ويساعد في زيادة كثافة العظام ويزيد معدل الأيض. مع التقدم في السن يصبح من الأهمية بمكان أن يصبح الشخص نشيطاً إذا ما كان يرغب في البقاء بصحة جيدة مع الحفاظ على استقلاليتته فإذا توقف الإنسان عن الحركة تصبح الأشياء التي كان يستمتع بأدائها دائماً ويستسهل القيام بها صعبة قليلاً ويبدأ في الشعور بأوجاع وآلام لم تكن موجودة من قبل، كما يصبح الشخص أكثر عرضة للسقوط. من المهم لدى المسن وقبل ممارسة الرياضة التوجه إلى الطبيب المختص لعمل كشف طبي على قدراته الجسدية، ونحن ننصح أن تكون الرياضة لدى كبار السن موصوفة (بوصفة طبية) حتى لا تتسبب في حدوث تمزقات في الأربطة وآلام في المفاصل. ينصح بالرياضة لكبار السن أن تكون بمعدل 150 دقيقة أسبوعياً مقسمة على 10 دقائق في كل مرة، ومتنوعة بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة والسياسة والمشي. ومن فوائد وإيجابيات التمارين الرياضية للمسنين خفض ضغط الدم، خفض نسبة الدهون في الدم، تقليل خطر الإصابة بسبب السقوط، تحسين التوازن والمشي، والحد من الانخفاض الطبيعي في كثافة العظام. إن من أسوأ الأشياء التي قد يفعلها المسن هو قلة الحركة وقضاء وقت طويل أمام التلفزيون أو الكمبيوتر إذ إن هذا الأمر يسرع مضاعفات الشيخوخة ويصعب من الصعب التمتع باستقلالية الشخص. إن ممارسة التمارين الرياضية هو أحد الأمور الأكثر صحة والتي يمكن أن يمارسها كبار السن من أجل أنفسهم. ويتلائم تناول الطعام مع ممارسة الرياضة، فإن وقت تناول الطعام وما تتناوله قد يكون له تأثير مهم على ما تشعر به عند ممارسة الرياضة، سواء كان مجهوداً عرضياً أو تدريباً لمسابقة. وإذا كنت تمارس الرياضة

كلنا نعلم أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قلت حركته وأحس بصعوبة في القيام بأعماله اليومية وذلك لأن مرحلة الشيخوخة تصاحبها العديد من التغيرات مثل العوامل الوراثية، الحالة النفسية، نمط الحياة، الأمراض المزمنة ونوعية النظام الغذائي. إن التقدم في العمر يؤدي إلى تراجع تدريجي بالقدرات الأساسية للجسم مثل كتلة وقوة العضلات لدى الرجال والنساء على حد سواء فبدأية من العقد الرابع من العمر يفقد الإنسان من ثقل إلى ثقل من حجم العضلات كل عقد ويصل هذا الانخفاض إلى 1 كغ كل عام من بعد سن 50 سنة، وجدير بالذكر أن العضلات تحافظ علينا أقوى وأفضل وتحافظ على وزن الإنسان وتساعد على دعم العظام وجعلها قوية، ولذا فعند فقد العضلات يفقد الإنسان قوته وحركته ويصبح غير قادر على أداء وظائف حياته الأساسية. وقد وجدت العديد من الدراسات أن القيام بممارسة تمارين رياضية لكبار السن أمر مفيد جداً، كما أن القيام بتمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد على منع أو تأخير الأمراض والصعوبات في الأداء اليومي. كما أظهرت العديد من الدراسات أن تدريبات القوة تشجع وتسهم في زيادة كتلة العضلات لدى المتدربين من فئة كبار السن وهذا يعني أنه إذا كان الشاب يستطيع في غضون عدة أشهر أن يحسن من قوة وكتلة العضلات لديه بنسبة كبيرة فإن المتدرب المسن يلاحظ تحسناً بنسب متشابهة. وأظهرت العديد من الدراسات بوضوح أن هناك علاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية لدى كبار السن. النشاط البدني يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في الجسم، وبالتالي يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج. كما أن تدريب المقاومة يؤثر على عمل الأنسولين

فوائد البطاطا الصحية للرياضيين



ظهور

بعض

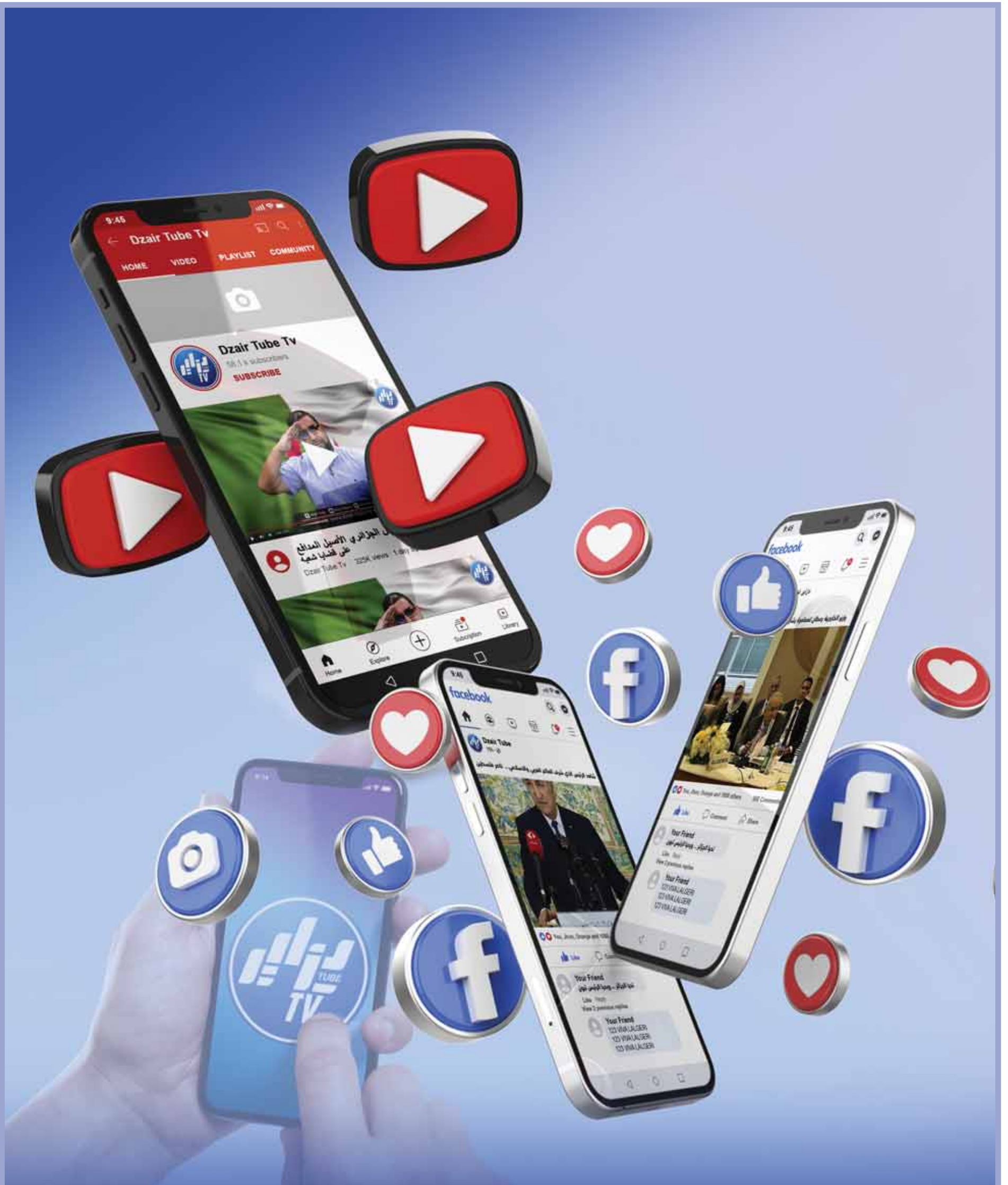
الاضطرابات المعوية عند المشاركين الذين تناولوا البطاطا بشكل كثير مثل الانتفاخ وآلام البطن بالمقارنة مع المجموعات الأخرى، ومع ذلك كانت البطاطا جيدة وقبولة من قبل غالبية المشاركين في الدراسة. ويؤكد الباحثون أن البطاطا هي بديل واعد للرياضيين لأنها توفر مصدراً منخفض الكالسيوم ومغذي وصحي للكربوهيدرات، كما يقول المختصون، بشكل عام تظهر دراستنا أن الأطعمة الكاملة في الرياضة يمكن استخدامها كمصادر للكربوهيدرات وبدائل للمنتجات التجارية.

فقط على الماء، مجموعة على هلام كربوهيدرات التجاري، ومجموعة على الكربوهيدرات البطاطا المهروسة، بالإضافة إلى ذلك قام الباحثون بتوحيد النظام الغذائي في غضون 24 ساعة قبل أن يجري المشاركون سباقاً لمدة 120 دقيقة.

وتم تسجيل مستويات السكر في الدم ودرجة حرارة الجسم وغيرها من الفحوصات الطبية التي يخضع لها الرياضي، حيث أظهرت المقارنة بين المجموعات المختلفة أنه لا توجد فروق في الأداء بين المجموعة الثانية والمجموعة الأولى، في حين أظهرت كلا المجموعتين زيادة كبيرة في الأداء الذي لم يستطع إليه المشاركون في المجموعة الأولى. وفقاً لفرع البحث زاد تركيز الجلوكوز في البلازما بطريقة مماثلة للمجموعة الثانية والثالثة، كما لوحظ ارتفاع معدل ضربات القلب إلى مستوى مماثل كما هو الحال مع المجموعة الأولى لكن كانت أسرع أثناء الرياضة. الشيء السلبي الوحيد الذي لاحظته العلماء هو

أن البطاطا المهروسة فعالة في زيادة الأداء مثل المواد الهلامية التجارية التي يستخدمها الرياضيون لزيادة الكربوهيدرات أثناء التمرن، ويقول فريق البحث بقيادة البروفيسور نيكولاس بورد من جامعة إلينوي، إن البطاطا هي بديل فعال وجيد من حيث التكلفة للهلاميات التجارية بالكربوهيدرات. ويعتمد العديد من الرياضيين على مجموعة متنوعة من الوسائل لزيادة الأداء بما في ذلك تناول ما يسمى هلام الكربوهيدرات، وقال البروفيسور نيكولاس بورد حول نتائج الدراسة أنه لقد أظهرت الأبحاث أن تناول المواد الهلامية الكربوهيدراتية المركزة أثناء التمرن لفترة طويلة يحسن من توافر الكربوهيدرات أثناء التمرن ويحسن من الأداء الرياضي، لكن المشكلة أن المواد الهلامية التجارية غالية الثمن نسبياً. ولمعرفة فوائد البطاطا للرياضة، لذلك قام الباحثون باختبار البطاطا المهروسة على 12 مشاركاً رياضياً قاموا بركوب الدراجة الهوائية بمعدل 267 كيلومتراً في الأسبوع، تم تدريبهم جميعاً بشكل جيد وتم تعيينهم بشكل عشوائي في واحدة من ثلاث مجموعات. حصلت مجموعة

أثبتت دراسة حديثة فوائد البطاطا للرياضة من خلال زيادتها للياقة البدنية، في حين يلجأ الكثير من الرياضيين إلى تناول المكملات الغذائية ومكملات كمال الأجسام لتحسين أدائهم الرياضي، ويتم غالباً استخدام هلام الكربوهيدرات للحفاظ على مستويات السكر في الدم ثابتة وزيادة الأداء أثناء التدريبات الطويلة. يحتاج لاعبي كمال الأجسام أو لاعبي كرة القدم أو التنس وغيرهم من الرياضيين إلى كمية كبيرة من السعرات الحرارية في اليوم الواحد من أجل تعزيز بناء العضلات والجسد، وأفضل الرياضيين من يلجأ لتناول غذاء طبيعي صحي بدلاً من المنشطات الخطيرة والفيتامينات ومشروبات الطاقة غير الصحية، وتستخدم «البطاطا»، بنوعيتها، «الحلوة»، «العادية»، بشكل رئيسي لتوفير كمية كبيرة مما يحتاجه لاعب بناء الأجسام خصوصاً، والرياضيين عموماً. حيث إن 200 غرام من البطاطا تحتوي على 188 سعرة حرارية، إلى جانب أنها توفر 42 غراماً من الكربوهيدرات التي تكافح ألم وتشنجات العضلات بفعل التمارين القاسية. وأظهرت دراسة جديدة



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

📍 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

