

نجم "الخضر" متحمس لخوض تجربة في "الكالتشيو"

تورينو يضع حجام أولوية في الميركاتو الصيفي

حجام .. خطوة نحو الأداء

الاهتمام جدي
والفريق الإيطالي
قدم عرضاً
أولياً

يونغ
بويز لا يعارض
رحيل المدافع
الجزائري



يومية رياضية جزائرية

الأحد 15 جوان 2025 الموافق ٢٩ ذوالحججة ١٤٤٦ هـ العدد: 1248 الثمن: 30 دج



شياحة مطلوب
في "سانت
إيتيان"
و"إسبانيول"
برشلونة"

مونديال
الأندية ..
تحدى
جديد
لنجوم
"الخضر"

أكمل سعادته بخوض تجربة
جديدة في اليونان

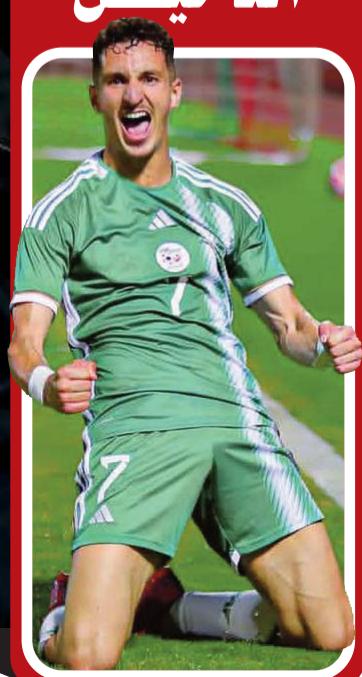
توبة:

"أشعر للفوز
بالألقاب مع
باناثينايкос
وهذا في
تقديم
الإضافية"

فينوره
مهدد بخسارة
خدمات حاج
موسى هذا
الصيف



يتجاوز
الفحص الطبي اليوم
بوليصة يطير
إلى "الدوحة"
لترسيم
انضمامه
إلى نادي
"الدحيل"



4 لاعبين جزائريين يشاركون في البطولة العالمية

مونديال الأندية.. تحدى جديداً لنجم "الخضر"

سيكون 4 لاعبين من المنتخب الوطني الجزائري على موعد مع تحدي جديد للتألق في كأس العالم للأندية المزمع انطلاقه فجر اليوم الأحد بالولايات المتحدة الأمريكية. وبعد نهاية التزاماتهم مع "الخضر" الأسبوع الماضي، يواجهون رواندا والسويد الوديتين، يدخل كل من نجم مانشستر سيتي الإنجليزي الجديد ريان أيت نوري، ومدافع بوروسيا دورتموند الألماني رامي بن سعيدي، فضلاً عن يوسف بلايلي ومحمد الأمين توخيي، لاعب الترجي التونسي، بداية من يوم الأحد، غمار منافسة مونديال الأندية في نسخته الجديدة التي تستشهد مشاركة 32 فريقاً لأول مرة. ويطمح الظهير الأيسر لـ "الخضر" ريان أيت نوري، المنضم الأسبوع الماضي إلى مانشستر سيتي الانجليزي، قادماً من نادي وولفرهامبتون، في صفقة قياسية قدرتها الصحافة البريطانية بـ 50 مليون أورو، لتحقيق انتلاقة مذهلة تحت قيادة المدرب الإسباني بيب غوارديولا. خاصة وأن "السيتيزن" نافى من موسم مخيب للآمال، لا سيما على الصعيد الدفاعي وهو ما تسبب في خسارة لقب الدوري الإنجليزي لصالح ليفرپول. وستكون أنظار الجماهير الجزائرية موجهة إلى نادي مانشستر سيتي، الذي سيشهد ظهور أيت نوري لأول مرة بقميص "الأزرق السماوي" بعد موسم استثنائي مع وولفرهامبتون، خاصّ خلاله مواجهة عبر مختلف المنافسات، محرزاً 5 أهداف، مع تقديم 7 تمريرات حاسمة. وهو ما جعل منه أحد أبرز المدافعين في "البريميرليغ". ويعتبر نادي مانشستر أحد المرشحين للتتويج بالمونديال، رغم موسمه الكارثي على جميع الأصعدة، حيث قاده إدارة السيتي بتدمير الفريق باسماء شابة قادرة على إعادة بريق الفريق، ويتطلع الأمر بآيت نوري وريان شرقى وتچانى رايتنر، ومن جانبى، يأمل المدافع الدولي الجزائري رامي بن سعيدي رفقة ناديه بوروسيا دورتموند الألماني، لتحقيق مشاركة مشرفة بعد موسم متذبذب مع النادي الألماني، بدءاً بصورة متواضعة ثم حقق في مراحله الأخيرة انتلاقة مميزة، وضعته في المركز التاسع ضمن قائمة أفضل لاعبي الفريق خلال الموسم الماضي، وخاض الظهير الأيسر "الخضر" مع العملاق الأصفر 44 مواجهة عبر مختلف المنافسات، محرزاً 4 أهداف، خلالها 4 أهداف، وقد 7 تمريرات حاسمة، مع شائعات عدة لاحقته مؤخراً تتحدث عن إمكانية رحيله صوب وجدة جديدة لم تحدد بعد، وهو ما يجعل من هذه البطولة فرصة بالنسبة له للعودة بقوة وحافظ على مكانته مع الفريق الألأعلى القوى، وخالقاً بين سعيدي، وأيت نوري، سيكون ثالث المتأهلين للمنتخب الوطني يوسف بلايلي ومحمد الأمين توخيي رفقة زاديمه الترجي التونسي، على موعد مع تحدي نوع خاص، حينما يصطدمون

باندية فلامينغو البرازيلي، وكلوب ليون المكسيكي وتشيسبي الأنجلوأمريكي، حيث أكد مدحير الجماهير الجزائري (بلايلي) في تصريحاته للصحفية التونسية، أنه لا يخشون أي فريق وسيعملون على تقديم مونديال مشرف والموصى بأبعد نقطة ممكنة.

عبد المجيد

نجم "الخضر" على اعتاب "الكالتشيو"

تورينو يضع حجام أولوياته في الميركاتو الصيفي

يتواجد المدافع الدولي الجزائري، جوان حجام على رادار نادي تورينو، الذي يسعى لضمّه إلى الإيطالي، وذلك بعد مستوياته الصيفية المقبلة بداية جويلية المقبل، وذلك بعد مغادرة الباهرة مع ناديه يونغ بويز السويسري خلال الموسم الكروي المنصرم. وقالت

صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية في هذا الصدد، أن نادي تورينو وضع اسم مدافع "الخضر" ضمن أولوياته خلال الميركاتو الصيفي، وجاء في التقرير، "يتطلع نادي تورينو إلى السوق الخارجية لتعزيز جهة اليسرى، ويستهدف بقوة ضم حجام، ظهير الأيسر لنادي يونغ بويز". وأضاف، "اللاعب المولود عام 2003، والذي قدم موسمًا رائعاً في سويسرا، أصبح محظوظاً لأنصار المدير التقني دافيڈ فاغنانى..". المفاوضات مع يونغ بويز لا تزال في مراحلها الأولى، لكن تورينو بدأ بالفعل التواصل مع محظوظ اللاعب ومسؤولي النادي السويسري، مقدماً عرضًا أولياً..". مشيراً في ذات الصدد أن حجام سيكون متاحاً للانتقال إلى الدوري الإيطالي، لأن الانتقال إلى إيطاليا سيمثل فرصة له للتطور واكتساب مكانة بارزة في دوري أكثر تنافسية، بالإضافة إلى تعزيز عدنه من الناحية المادية، وابرزت المصادر ذاتها بأن الظهير الأيسر للمنتخب الجزائري يلبياحتياجات تورينو بداعي فاعلاته..". ترجمه الميكرو لجسم الصحفة. وترى الصحيفة الإيطالية ميزة كبيرة في المدافع الجزائري من خلال تميزه اللافت دفاعياً وهجومياً، مع مروره التكتيكية العالمية باللعب في خطوة 3-5-2، مما يجعل منه ورقة دفاعية وهجومية فعالة في نفس الوقت. وكان نجم نادي نانت الفرنسي السابق بالفعل على رادار بعض الأندية خلال الميركاتو الشتوي الأخير، وتم الحديث عن وجود اهتمام من أندية ألمانية بخدماته، خاصة أن أندية "البوندسليغا" معروفة بتسوقها في الدوري السويسري وخطف أبرز نجومه.. وكان حجام قد انضم إلى يونغ بويز شهر جانفي 2024. قادماً من نانت الفرنسي، حيث تمكن من شق طريقه بثبات مع النادي السويسري، الذي يعرف بأنه خزان لاكتشاف المواهب بالنسبة لأندية الدوريات الخمس الكبار في أوروبا..".

أكد سعادته بخوض تجربة جديدة في اليونان

توبه: "أسعى للفوز بالألقاب مع باناثينايكوس وهذا في تكريه نايروس"

عبر الدولي الجزائري أحمد توبه، عن سعادته الكبيرة بالانضمام إلى نادي باناثينايكوس اليوناني، ضمن صفقات فترة التحويلات الصيفية الحالية، مؤكداً بأنه يستهدف تحقيق الألقاب وتقدّم مشوار شهير التر��ي، يعقد لمدة ثلاثة مواسم إلى غاية 2028، بعدما لعب الموسم الماضي بيلارون ميشلين البليجيكى على شكل اعارة، في تجربة جديدة لأحمد توبه الذي يسعى لبيع مشواره من جديد، وفي هذا الصدد، يخف اللاعب المتعدد المنصب، رضاه الناتم بعد اتمام انتقاله إلى الفريق اليوناني العريق، وقال في حديث جمعه بموقع "lapopsi" اليوناني، متحدثاً عن كواليس الاتصالات التي جمعته بإدارة النادي، "كنت سعيداً جداً لأن باناثينايكوس نادٍ كبير، والجميع في أوروبا يعرّفه، وخاصة في اليونان.. لذلك عندما اتصل بي وكيل أعمال ليخبرني بعرض باناثينايكوس، سرت جداً.. مشيراً أنه كان يتطلع باناثينايكوس ويعرف الكثير عنه، قبل أن يضيف بأنه سمع عنه من طرف زميله السابق في المنتخب ومواطنه مهدي عبيد، وأيّر، "قبل ثلاث سنوات، كنت زميلاً في فريق بشاك

شيشي وكيل أعمال عن باناثينايكوس، كنت أعرف النادي والمدينة جيداً..".

أريد العودة إلى منصات التتويج مع باناثينايكوس

وأعرب صاحب 27 عاماً عن رغبته الشديدة في تحقيق الألقاب مع ناديه الجديد، مؤكداً بأنه يسعى لفرض نفسه وتقدّم الإضافة للتشكيلة، وقال: "أريد الفوز بالبطولة..". قدرت مرت عدة سنوات منذ أن حققت ذلك، لذا فهذا هدفي الأول..". وتابع: "السلوب مختلف عن لاعبي قلب الدفاع الآخرين.. أدفع أولاً وقبل كل شيء إنها وظيفتي.. قوتي الرئيسية هي التعمير والرؤية.. أرى الكثير من الأشياء في الملعب.. وأردف متقدّماً عن خبراته، "لعيت في العديد من الدوريات.. في الموسم الماضي، لعبت أيضاً في مسابقات أوروبية في ترکيا، حيث يتم التركيز بشكل على التكتيكات والدفاع.. الجميع يعرف الدوري الإيطالي.. حيث وجهت فيورينتي وفرق أخرى.. لعبت أيضاً مع كابو بروج.. وخضت أول مباراة في اليونان.. في غضون ذلك، أثبتت تفاني وفراق قوية أخرى.. مضيفاً بشأن قدرته على اللعب في مناصب مختلفة، "عندما كنت صغيراً، كنت ألعب غالباً في مراكز هجومية، وربما لهذا السبب أرى الكثير من الأشياء على أرض الملعب.. لدى هذه القدرة على اللعب مع لاعبين هجوميين، ولكن أيضاً مع لاعبين دفاعيين..". وختم توبه موجهاً رساله لجماهير باناثينايكوس، "اعذركم ببذل قصارى جهدي.. سيكون الأمر صعباً لأنها بطولة قوية تضم فرقاً قوية.. لكني أدرككم ببذل قصارى جهدي للنادي على أرض الملعب.. أمام جماهيرنا للفوز بالبطولة..".

عبد المجيد

يمدد عهده

مع تولوز إلى غاية 2028

أقدم اللاعب الجزائري الشاب، رفيق ميسالي، على تمديد عهده مع نادي تولوز الناشط في الدرجة الأولى الفرنسية، وذلك بعد المستويات الرائعة التي قدّمها الموسم المنقضي مع الفريق الأول.. وتمكن من إثبات إخلاصه القربي من إدارة نادي تولوز، وذلك بتمديد عهده لمدة ثلاثة مواسم إلى غاية 2028.. كما أن المدافع الأيمن، أعلن ذلك على حساباته على موقع التواصل الاجتماعي "إسبريتام" مساء أول أمس الجمعة، لكن النادي لم يعلن على الأمر حتى كتابة هذه الأسطر، حيث كتب، "القصة مستمرة..". وبرز ميسالي الموسم المنقضي مع الفريق الأول، منذ شاركته الأساسية الأولى في مباراة الفوز على رين في نوفمبر الماضي، أين تم تصعيده، وتمكن بشكل تدريجي من فرض نفسه كعنصر دائم الظهور مع "البنفسجي" سواء أساسياً أو بديلًا، ليخوض 16 مباراة أظهر خلالها صلابة ودقة في مركز الجناح الأيمن، وساهم في صناعة هدف واحد، ومن المتوقع أن يتلقى أكثر في الموسم المقبل، حسب الكثير من المتبعين، ويسقط في زيادته نوعية في راتبه السنوي، مع منحة مساحة أكبر للعب.. عبد المجيد

كشفت تقارير إعلامية هولندية أمس، أن الدولي الجزائري أنس حاج موسى،

مرشح لمغادرة ناديه فيينورد وتردام الهولندي خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة، في ظل تواجده ضم اهتمام الكثير من الأندية التي تتربّص وضعيته.. وعاد الحديث عن إمكانية انتقال نجم "الخضر" إلى فريق جديد، وخوض مقامرة جديدة خارج أسوار نادي فيينورد بدأية من "الميركاتو" المُقبل، حيث أفاد موقع "voetbal4u". يان حاج موسى يعتبر من أبرز المرشحين لمقادرة فيينورد، مضيّاناً بأن المدرب روبي فان بيرسي، سيسطر على الأرجح إلى توديد إيفور بايساو وديفيد هانوك هذا الصيف، ولكن قد يخوض الجزائري مفاجرة جديدة، مؤكداً بأن هذا الأخير، يعد أحد أكثر لاعبي فيينورد طلباً في الوقت الحالي.. متقدماً انتقاله إلى ناد آخر، وأضاف بأن كل المؤشرات داخل فيينورد توحى بذلك.. وسط شعور بأن صفة حقيقة قادمة تتعلق بصاحب 22 عاماً.. وختم التقرير بأن فيينورد، قد لا يستطيع مقاومة أطامع الفرق المهتمة بخدمات حاج موسى الذي انتقل إلى فيينورد بمبلغ 4 ملايين يورو، غير أن أندية كثيرة لا تمانع دفع مبلغ أكبر بكثير.. عبد المجيد



"أنتويرب" مهتم بالتعاقد مع آدم زرقان هذا الصيف

أبدى نادي أنتويرب الذي موسمه في المركز الخامس بالدوري البلجيكي، رغبته في التعاقد مع الدولي الجزائري آدم زرقان، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ووفقاً لصحفي الرياضي البلجيكي ساشا تافوليزي، فإن أنتويرب مهتم ببروفهافيل الدولي الجزائري، آدم زرقان، مشيراً إلى أن الأخير قد يقترب بفكراً للالتحاق بانتويرب خاصة وأن الأخير يسعى لضم أيضاً مدرب شارلوروا، ريك دي ميل. وكشف آدم زرقان في تصريحات سابقاً لاذن البلجيكي عن رغبته في تغيير الأجواء والانتقال إلى فريق يلبي طموحاته وقال إنه من الصعب البقاء في نادٍ لفترة طويلة عندما ترغب في المضي قدماً وافت تعلم أن إمكاناتك أكبر. هذا الموسم، شارك في 41 مباراة في جميع المسابقات وكان دائماً متاحاً لفريق شارلوروا، لعب ما لا يقل عن 3670 دقيقة، مسجلاً هدفاً واحداً وست تمريرات حاسمة. يرتبط اللاعب الجزائري بعقد مع روایال شارلوروا حتى 30 جوان 2027. ما يجعل بباب الانتقال من سبورتينغ شارلوروا مفتاحاً أكثر من أي وقت مضى فيما تقدر قيمة اللاعب الجزائري بستة ملايين يورو وفقاً لموقع "ترانسفير ماركت". وسيم



شياخة مطابوب في "سانشيت" وإيتيان" و"إسبانيول" برشلونة"

أفادت تقارير صحفية أن نادي سانت إتيان مهتم بخدمات الدولي الجزائري، أمين شياخة، اللاعب الحالي لنادي أفيسي كوبنهاغن الدنماركي. ووفقاً لموقع "clubbutfootball" نقلًا عن حساب "ترانسفير رادار" بمحة، توبيخ سابقاً، فإن سانت إتيان يستفسر عن المهاجم الجزائري البالغ من العمر 19 عاماً بهدف تعويض لوكان ستاسين الذي سيغادر هذا الصيف. وأشار المصدر نفسه، إلى أن أمين شياخة يحظى أيضاً باهتمام كبير، من طرف نادي إسبانيول برشلونة الإسباني، وكان شياخة مدة عقده مع كوبنهاغن الصيف الماضي حتى جوان 2029، لكن فريقه لن يعارض تحويله إلى إسبانيا، خاصة أنه سيشرط الحصول على نسبة محترمة من أي صفقة تعويض مستقبلية. المهاجم الجزائري قدم أداءً جيداً في موسمه الأول الكامل مع الفريق الأول لنادي كوبنهاغن الدنماركي، حيث ساهم في تتويج فريقه بثنائية الدوري والكأس المحليين وشارك أمين شياخة ساحب الـ19 عاماً، في 36 مباراة، انتهت بـ3 تعويضات حاسمة، سجل خلالها 11 هدفاً وقدم 3 تمريرات حاسمة، علماً أن القيمة السوقية للاعب تبلغ 550 ألف يورو حسب موقع "ترانسفير ماركت". وسيم

أوكيدجة يعلن رحيله عن "ميترز" ويودع مكونات الفريق بر رسالة مؤثرة

أعلن الحارس الدولي الجزائري، ألكسندر أوكيدجة، رحيله بشكل رسمي، عن نادي ميترز، مودعاً مكونات الفريق الفرنسي برسالة مؤثرة وكتب ألكسندر أوكيدجة في منشور عبر حسابه الرسمي على منصة "أنستغرام": "أعزائي المشجعين، المسيرين، الطاقم الفني والزملاء، أتمنى لكم كل التوفيق، صفحاتي مع نادي ميترز ستغلق، لكنني سأبقى دائمًا مشجعاً متوجهًا إلى الدوري الفرنسي على كل شيء". وساهم أوكيدجة بشكل كبير في صعود ميترز إلى الدوري الفرنسي الدرجة الأولى، حيث، قدم مستويات ثابتة خاصة في مباريات "اليالي أوفر"، بفضل خبرته في التعاطي مع اللقاحات الكبيرة والقوية. مع نادي ميترز، عانى ألكسندر أوكيدجة من خيبة الاهتزاز مرتين، ولكنه تذوق أيضاً فرحة الصعود ثلاث مرات، آخرها قبل أسبوعين في مباراة فاصلة ضد ريمس، لكنه لم يشارك أساسياً في حراسة مرمى ميترز منذ انضمام أنتويرب إلى الدوري. جدير بالذكر، منذ انضمام ألكسندر أوكيدجة إلى ميترز سنة 2018، لعب معه في 211 مباراة، وكان له دور محوري في صعود النادي إلى دوري الدرجة الأولى "اليالي". وسيم



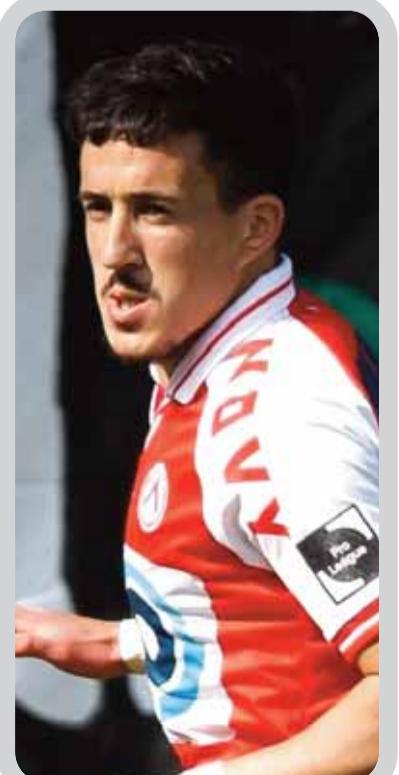
بولبي يطير إلى "الدوحة" لترسيم انضمامه إلى نادي "الدحيل"

غادر لاعب المنتخب الوطني للمحليين عادل بولبيبة، أمس، العاصمة، متوجهًا إلى العاصمة القطرية الدوحة، تمهدًا للإعلان بشكل رسمي انضمامه إلى صفوف نادي الدحيل، بعد موافقة نادي بارادو حسب ما أوردته تقارير صحفية. ويحضر عادل بولبيبة، اليوم الأحد، لفحص طبي قبل اتمام إجراءات انتقاله لنادي الدحيل الذي سيديره جمال بلماضي، بعد يمتد لـ5 مواسم قادمة وحسب التقارير، فقد قاربت قيمة عقد بولبيبة مع فريقه الجديد 3.5 مليون أورو وـ25 بالمائة من نسبة انتقاله لفريق آخر بعد الدحيل، حسب المصدر نفسه، وهي ثاني أكبر صفقة تعتد بها إدارة بارادو، بعد صفقة انتقال هشام بوداوي إلى نادي نيس قبل سنوات والتي بلغت 4 ملايين أورو. وارتبط بولبيبة بالانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين في الفترة الأخيرة وأيضاً إلى أوروبا لكن كل العروض لم تكن ملحوظة. وخالل مشواره مع نادي بارادو، شارك عادل بولبيبة في 105 مباريات، ونجح خلالها في تسجيل 34 هدفاً، وقدم 19 تمريرة حاسمة. يذكر أن عادل بولبيبة البالغ من العمر 22 عاماً، قدم أداءً مميزاً خلال الموسم المنقضي مع بارادو، حيث لعب 22 مباراة وساهم في 20 هدفاً، بتسجيله 15 هدفاً وصناعة 5 أهداف، بالإضافة إلى تسجيله هدفاً في كأس الجزائر. وسيم

بعد سقوط فريقه "كورتريك" إلى القسم الثاني

قادري مرشح بقوة للالتحاق بنادي "غيشت" البلجيكي

أفادت تقارير إعلامية، بأن الدولي الجزائري، عبد القهار قادر، مرشح بقوة للانضمام إلى نادي غيشت خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وذكر موقع "voetbalnieuws" البلجيكي، أن نادي غيشت يضع ضمن أجندته اسمان متداولة، لكن يبدون أحدهما في غاية الحساسية و يتعلق الأمر، عبد القهار قادر، متوسط ميدان كورتريك. وأشار المصدر ذاته، أنه من المرجح أن يغادر لاعب خط الوسط الهجومي الجزائري فريق كورتريك هذه المرة، إذ لم يتبع له سوى عام واحد، مبرزاً أن كورتريك سيستفيد حتماً من أموال بييء لتعزيز صفوفه الأساسية والعودة إلى الدوري البلجيكي الممتاز في أقرب وقت ممكن. وخلال 31 مباراة لعبها هذا الموسم، نجح عبد القهار قادر في تسجيل هدفين وصناعة هدف، علماً أنه يلعب في مركز المحور الدفاعي في وسط الميدان. جدير بالذكر، يرتبط خريج مدرسة أتلتيك بارادو مع كورتريك بعقد تقصي مدته إلى غاية صيف 2026. وسيم





شباب قسنطينة مضوي يغادر "السياسي" في نهاية الموسم

سيغادر المدرب خير الدين مضوي، نادي شباب قسنطينة في نهاية الموسم الكروي الجاري، وذلك على خلفية النتائج السلبية التي حققها الفريق وآخرها الهزيمة أمام الصيف شباب بلوزداد يوم الخميس الماضي، ضمن فعاليات الجولة 28 من الرابطة المحترفة الأولى. وحسب مصادر مقربة من بيت "السياسي" فإن إدارة الأخير بقيادة رئيس مجلس الإدارة دبفع لخضارى، اتفق مع المدرب مضوي على الإشراف على المباريات المتبقية من البطولة المحترفة أيام كل من نجم مقررة وشبيبة الساورة، قبل الرحيل بشكل رسمي، مشيرة أن مسؤولي النادي المتقدمة، لم يحسم بعد، والفريق تنتظره مواجهتين صعبتين فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، وقال: "الحدث عن أعقاب مباراة شباب بلوزداد، وقال: "الحدث عن مستقبلي يكون بعد نهاية الموسم". قبل أن تتسارع الأحداث في بيت الشباب، ويتوصل الطرفان إلى اتفاق بعد موافقة التقني السطايفي مع استئنافه، في انتظار الإعلان الرسمي. وعجز السنافر عن ضمان مرتبة مؤهلة إلى منافسة قارية، على عكس ما كان مسطراً مع بداية الموسم، وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى مغادرة مناسبة كأس الجزائر مبكراً، قبل الإلتحاق في ضمن مكانة فوق "البوديوم"، خاصة مع فراق المكتب الفيدرالي الآخير، والمتمثل في منح منشط النهائي التأشيرة الثانية المؤدية إلى كأس "الكاف" في حال كان الطرف الثاني قد حجز مكانة في منافسة خارجية مسبقاً، وهو ما يعني أن اتحاد الجزائر، سيشارك في "كأس الكاف" حتى في حال خسارة النهائي أمام شباب بلوزداد الذي ضمن تواجده مع ثلاثة المقدمة.

سفيان ع

اللاعبون عازمون على حسم البطولة أمام الشلف

"العميد" على بعد نقطتين من اللقب التاسع

حسم نادي مولودية الجزائر، لقب الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، بنسبة كبيرة جداً بعد فوزه الشينين أمام ترجي مستغانم يوم الخميس الماضي بنتيجة (٥-٢) في الجولة ٢٨ من الرابطة المحترفة الأولى، وهو الانتصار الذي سمح لـ "العميد" بالحفاظ على فارق الـ ٤ نقاط عن الوصيف شبيبة القبائل ونقطتين عن صاحب المركز الثالث شباب بلوزداد. و رغم الستاريوسي الذي لم يكن متوقعاً أمام "الحوامة" بعدما تمكن هذا الأخير من تعديل النتيجة (٢-٢)، وهو الذي كان متقدماً في النتيجة بثنائية دون مقابل، إلا أن زملاء بانغورا تمكنوا من الإبقاء على الزاد كاملاً، بملعب ٥ جوليلية الأولمبي، محظيين بذلك فوزاً من ذهب، عزز آمال الفريق في الحفاظ على لقبه الثاني على التوالي. وبغض النظر عن نتائج الملاحقين في آخر جولتين، فإن المولودية تحتاج لنقطتين فقط للاحتفاظ بلقب البطولة، الذي يريد اللاعبين حسمه في لقاء هذا الثلاثاء، من خلال الإطاحة بالمضيف أولمبي الشلف، ضمن الجولة ٢٩ وما قبل الأخيرة من البطولة. على الرغم من صعوبة الماموري أمام منافس يواجهه شبح السقوط بامتلاكه ٣٣ نقطة على بعد ٦ نقاط عن منطقة الخطر، و رغم أن مواجهة أولمبي الشلف لن تكون مصيرية بالنسبة للنادي العاصمي، على اعتبار أن الفريق تنتظره مواجهة أخرى هذا الموسم أمام نجم مقررة الذي وضع قدماً على حسم اللقب أمام "الشلّاوة" وذلك حتى تكون مباراة مقررة احتفالية يضر باللقب، ودون أي حسابات.

بن يحي: "لم تتحقق باللقب بعد .."

رفض مدرب نادي مولودية الجزائر، خالد بن يحي، الاحتفال مبكراً بلقب البطولة المحترفة الأولى، مشيراً إلى التتويج لم يحسم بعد، والفريق تنتظره مواجهتين صعبتين فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، وقال التونسي في هذا الصدد، تسير هذه المباريات الأخيرة من موسم البطولة جد صعب". وعلى الرغم من أن العميد يات بحاجة لنقطتين فقط للتتويج رسماً من أصل ٦ ممكنته، إلا أن بن يحي، أكد أن "العميد" لم يتوج بعد بلقب البطولة، متمنياً موافلة حصد النقاط في المباريات المتبقية، وأشار بن يحي، في الندوة الصحفية التي نظمها عقب الفوز على "الحوامة" بربدة فعل لا يُعيده، بعد تعديل المنافس للنتيجة وعودتهم بذمة ليسجلوا ٣ أهداف كاملة، مبرزاً أن هذا الأمر يعكس شخصية الفريق، وقال التقني التونسي، "في بعض الأوقات نمر بأوقات قوية، ثم نرتكب أخطاء فنية، لكن لا عيبنا في كل مرة يبدون ردة فعل جد قوية، وهذا ما يكون شخصية الفريق".

بانغورا، آخر مبارتين ستكونان بمثابة نهائية

اعتبر لاعب مولودية الجزائر، محمد ساليو بانغورا، بأن فريقه لم يتوج بعد بالبطولة، مؤكداً بأن آخر مبارتين من الموسم الكروي الجاري، ستكونان بمثابة نهائية بالنسبة لهم. وصرح بانغورا، عقب فوزهم ضد ترجي مستغانم، "لم تتحقق باي شيء بعد، كونه تبقى أمامنا مبارتين من الموسم الجاري". كما أضاف، "المبارتين المتبقية ستكونان بمثابة نهائية لنا من أجل التتويج بلقب البطولة، علينا التفكير من أجل الفوز فيهما". وتابع أشكر محمد ساليو بانغورا، "أشكر كل زملائي اللاعبين، كون الفضل يعود لهم في تمكني من تسجيل هدفين ضد ترجي مستغانم".

سفيان ع



فيما وضع نجم مقررة قدمه في القسم الثاني

"الشامي-ونزليغ" يشعل الصراع بين بلوزداد و"الكناري"

قبل جولتين على نهاية الموسم الكروي الجاري من الرابطة المحترفة الأولى، اشتد الصراع أكثر بين نادي شبيبة القبائل وشباب بلوزداد، على المركز الثاني المؤهل للمشاركة في منافسة رابطة الأبطال الأفريقية الموسم الكروي المقبل. ولأن الرائد مولودية الجزائر حسم التتويج باللقب بنسبة كبيرة جداً، على اعتبار أنه سيكون بحاجة إلى نقطتين فقط من آخر مواجهته أمام الشلف ونجم مقررة للحصول على لقب التاسع، فإن الصراع سيقتصر بين اللاعبين مصيريتيان فيما تبقى من موسم البطولة. على المركز الثاني المؤهل للمشاركة في "الشامي-ونزليغ" الموسم القادم، وذلك قبل مبارتين على اختتم الموسمين. ويمتلك "الكناري" الأفضلية مقارنة بالنادي العثماني، بما يحتل المركز الثاني برصيد ٥٢ نقطة بفارق نقطة وحيدة المرتبة الثالثة، وهو ما يعني أن مصيري سيكون بين يديه، حينما يواجه ترجي مستغانم وأولمبي الشلف على التوالي، عكس المنافس شباب بلوزداد، الذي سيكون مطالباً بالفوز أمام مولودية وهران وأولمبيك أقيو، وأن تتطلب إيقاعه بتعثر للنادي القبائلي من أجل الظفر بالوصافة، وهو ما سيبني

"السوسبانس" قائمًا إلى غاية آخر رقم من الرابطة

الترتيب، يتوجه نادي نجم مقررة للسقوط إلى القسم الثاني هواه، بعد خسارته الأخيرة أمام أتلتيك بارادو يوم الخميس الماضي، وصفحة الفريق

الذي يحتل المرتبة ما قبل الأخيرة

الأخيرة برصيد ٤٧ نقطة

بفارق ٣ نقاط عن ترجي

مستغانم، صاحب

المرتبة الـ ١٤ المؤدية

للبقاء، ويستقبل

أشبال المدرب عز الدين آيت جودي

شاب قسنطينة في

الجولة المقبلة قبل أن

يتنقلوا إلى العاصمة

مولودية الرائد

الجزائري في الجولة

الختامية ما يعني أن

المأمورية لن تكون سهلة،

لتshade اللاحق بنادي اتحاد

بسكرة إلى قسم الهاوة.

سفيان ع

تراجع رهيب في النتائج "وسطارة" تثير مخاوف الأنصار قبل نهائي الكأس

وأصل نادي اتحاد العاصمة سلسلة نتائجه المخيبة في الرابطة المحترفة الأولى، في الفترة الماضية، وأخرها الهزيمة أمام اتحاد خنشلة يوم الأربعاء السابقة في الجولة ٢٨ من الرابطة المحترفة الأولى، وفشل أبناء سوسطارة في تحقيق الفوز للمباراة الرابعة على التوالي، وهو ما يثير مخاوف مشا欠 اللوبين "الأحمر والأسود" قبل نهائي كأس الجمهورية المرتقب يوم ٢٨ جوان أو ٥ جويلية المقبل أمام شباب بلوزداد، واكتفى الاتحاد بفوزه وحيد وتعادل مقابل ٣ هزائم متذكرة مناسبة كأس الجزائر مبكراً، حيث يعود الفريق البرازيلي ماركوس باكيتا، وتولي لاسات تدريب الفريق بشكل مؤقت، حيث لم يعرق الفريق طعم الفوز منذ أزيد من شهر كامل، حيث يعود آخر انتصار للنادي العاصمي أمام شباب بلوزداد، قبل أن ينهزم في مبارتين على التوالي أمام أتلتيك بارادو ومولودية وهران، ثم تعادل أمام أولمبيك أقيو ليعود ويسقط أمام مستضيفه اتحاد خنشلة يوم الأربعاء السادس من جويلية بفارق نقطتين مقابل ١٥ ممكنة، وهي إحصائية ضعيفة جداً تؤكد الوضعية الصعبة التي يمر بها اتحاد العاصمة قبل جولتين على نهاية الموسم الكروي الجاري. ورغم أن اتحاد ضمن رسمي المشاركة في منافسة كأس الكروي العثماني، وهو ما يشير إلى تراجعه لتصبح لقبه الأفضلية لغيره، مما يعني أن المباريات المتبقية في البطولة تعتبر مباريات شكلية، إلا أن أنصار الفريق غير راضين تماماً على المستويات التي يقدمها اللاعبون، خاصة وأن الفريق سيكون على موعد مع تحدي في النهائي كأس الجمهورية أمام شباب بلوزداد لإنقاذ الموسم والخروج بلقب على الأقل.

لأسات : "اللاعبون لا يفكرون سوى في نهائي الكأس"

من جانبه، اعترف المدرب المؤقت محمد لاسات، أن اللاعبون يفكرون في نهائي كأس الجمهورية فقط وهو ما يفسر المستويات الباهتة للفريق في البطولة المحترفة الأولى، قائلاً في تصريحاته "الامر صعب لأن اللاعبين يفكرون في نهاية كأس الجزائر، لكننا سنواصل سعينا للتألق وإنتهاء البطولة بشكل رائع". مشيراً في ذات الصدد أن الإرهاب والإصابة أصبحت هاجساً حقيقياً للطاقم الفني مع نهاية الموسم "ربما لا يدرك الناس ذلك، لكننا واجهنا بعض المواقف الصعبة". خلال المباراة، طلب العديد من اللاعبين استبدالهم بسبب الإرهاب أو الإصابات. اضطررت لإجراء تغييرات وإعادة تشكيل الفريق في كل مرة، وهو أمر ليس من السهل تقبليه". وتابع "ليس من السهل العيش في مثل هذا الوضع. تشتت تفكير اللاعبين. لا يفكرون إلا في نهائي كأس الجزائر. من الصعب تحفيزهم على خوض مباريات الدوري بنفس التيرة والعقلية التي كانوا عليها في بداية الموسم. تحاول دائمًا إيجاد الكلمات المناسبة لدعمهم وحثهم على تقديم أفضل ما لديهم، لكن تحقيق ذلك ليس بالأمر الهين".

سفيان ع





"الفاف" تعزز شراكتها مع "الفيما" لتطوير المواهب الشابة



استقبلت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، من 10 إلى 12 جوان، ممثل برنامج FIFA (مخطط تطوير المواهب)، فيصل شبيصان، وحسب بيان للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، فقد اطلقت الزيارة يوم الثلاثاء 10 جوان بعرض شامل للخطبة الاستراتيجية للمديرية الفنية الوطنية للفترة المقبلة، قدمها المدير الفني الوطني، علي موصر. وركز العرض على أهمية هيكلة شبكة الكشف عن المواهب في مختلف مناطق الوطن، وتوسيع قاعدة الانتقاء لضمان استدامة الأداء الكروي في المستقبل. وقد تخللت اليوم الأول زيارة ميدانية إلى المركز الفني الوطني بسيدي موسى الذي يعده حجر الأساس في تنفيذ هذا المشروع الطموح. أما اليوم الثاني من الزيارة، الأربعاء 11 جوان، فقد شهد تنظيم اجتماع موسع على مستوى ملعب مصطفى تشاكر بالبليدة. جمع الطاقم الفني الكامل DTN وقد ترکت النقاشات حول أدوار ومسؤوليات كل فاعل في عملية الانتقاء، من الاكتشاف المبكر للمواهب إلى إدماجها تدريجياً في المنتخبات بمختلف فئاتها. وفي السياق ذاته، تم التطرق إلى أهمية توحيد الرؤية والتسيق بين مختلف الجهات الفنية. واختتم بحضور ممثل برنامج FIFA، المبارزة الودية جمعت منتخب الجزائر لأقل من 17 سنة بنظيره الموريتاني التي انتهت بفوز "الخضر" بهدف دون رد. وفي ختام البيان، كشفت "الفاف" أن اختتام زيارة FIFA TDS، كان يوم الخميس. بقاء رسمي بمقر الفاف. جمع ممثل الفيفا بالأمين العام المساعد، حليم جنوبوي. الذي أكد دوره أن تكوين واكتشاف المواهب يعدهان من أولويات الرئيس وليد صادى. ضمن رؤية استراتيجية تهدف إلى بناء نموذج أداء كروي مستدام. وقدر على تقديمه المنتخبات الوطنية بلاعبين مكونين محلياً على أعلى مستوى.

مهدى

نادي بارادو يطيح بنجم مقرة ويحرز الكأس

توج نادي بارادو لكرة القدم بكأس الرابطة 2025 (نصف الرديف)، اثر فوزه على نجم مقرة بنتيجة 3-0، خلال الدور ما قبل النهائي الذي جرى يوم 15 أبريل الماضي بملعب 20 أوت بالجزائر العاصمة. من جهةه، افتتح نجم مقرة تأشيرة الدور النهائي بفوزه على التحاد بسكرة نور الدين مناني بيسكرا. للذكرى، عادت كأس الطبعية (نصف كأس الرابطة) (نصف



القبائل المتوجة على حساب وفاق سطيف بضربيات الترجي (3-0)، بعد انتهاء المباراة بالتعادل (2-2) في المباراة التي جرت يوم 10 ماي 2024 بالرويبة. مهدى

الدورية الدولية الودية لأقل من 17 سنة أشبال "الخضر" يسطرون مواجهة تونس

يواصل المنتخب الوطني لكره القدم لقائة أقل من 17 سنة تحضيراته تحسيناً للمبارزة الثانية أمام منتخب تونس، المزمع إجراؤها يوم الاثنين 16 جوان، في إطار الدورة الدولية الودية المقامة بملعب مصطفى تشاكر بالبليدة. وأجرى أشبال المدرب أمين غيمور، مسافة أول أمس، حصبة تدريبية مكثفة توّعاً ما على مستوى الماحق التدريبي لمعلم صطفى تشاكر، وذلك عقب استئنافهم التدريبات بحصة خفيفة بعد مواجهة موريتانيا. للذكرى، فقد هاز أشبال "الخضر" في المبارزة الأولى لهذه الدورة على منتخب موريتانيا (1-0)، بفضل الهدف الذي وقعه اللاعب محمد حالمي.

مهدى

معاينة الملاعب يومي 16 و 17 جوان

ستقوم لجنة التأهيل التابعة للرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، يومي 16 و 17 جوان الجاري، بمعاينة الملاعب المعنية باحتضان مباريات بطولة الرابطة الثانية خلال الموسم الكروي 2025 - 26، حسبما أعلنت عنه الهيئة الكروية، على موقعها الرسمي. عقب الزيارة الأولى، سيتم تكليف المراقبين باعتماد تقرير مفصل للجنة التحقيق التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف). هذه الأخيرة، كونها المسئولة الأولى عن المراقبة. ستقتصر في الأخيرة، كونها المسئولة الأولى عن المراقبة. ستقتصر في وضعية الملاعيب. سواء باعتمادها أو تقديم ملاحظاتها، حسب نفس المصدر. للتذكرة، ستنطلق بطولة الرابطة الثانية للهواة (موسم 2025 - 26) يوم 6 سبتمبر المقبل.

الرابطة الثانية هواة

الرابطة

الهواة

كشف وزير الرياضة وليد صادي، أول أمس الجمعة من جيجل، عن استفادة هذه الولاية من تسجيل مشروع لإنجاز مدرسة جهوية لكرة القدم. وصرح الوزير بالقاعة الشرفية لمطار فرحات عباس على هامش استماعه لعرض حول قطاع الرياضة بالولاية في مستهل زيارته لجيجل، وافتقد، أنه تقرر إنجاز مدرسة جهوية لكرة القدم بولاية جيجل، وأضاف صادي أن هذه المدرسة ستنسق قطب الشباب المهووبين في كرة القدم من جيجل والولايات المجاورة لها حتى تكون خزانة للمدرسة الوطنية لكرة القدم بسيدي موسى. كما كشف أن العمل جار لتجسيد مشروع مركز تحضير المنتخبات يعالي جيجل لما بهذه الولاية من إمكانات طبيعية هامة لا فتا إلى أن هذا المشروع سيكون استثماراً قطاعياً ويتمنى منه أن يقدم الكثير للرياضة كما هو الحال بالنسبة لمركز تحضير الزيارات بتبيجدة. وقام الوزير في محطة ثانية من الزيارة بوضع حجر الخدمة لمعلم كرة القدم ببلدية أولاد يحيى خدروش والذي يخصص له غالباً مالياً يقدر بآزيد من 66 مليون دج. وتولى الاتحادية أهمية كبيرة للتكون القاعدي حيث شرعت في انتهاء هذه السياسة من خلال الشروع في إنشاء أكاديميات في مختلف مناطق الوطن وفتح الأندية المحترفة على بعث أكاديمياتها.

مهدى

تطوير جيد للجزائري عثماني في ملتقى أسلو للدور الماسي



فاز العداء الباريسي الجزائري إسكندر جميل

عثماني، المتوج بذهبية الألعاب الباريزانية 2024 (19-20)، في مبارزة ودية جرت أول أمس خلال تربصه الإعدادي الجاري حالياً بهذه البلد، تحسباً لمشاركة في بطولة العالم 2025 لهذا الفئة المققردة ببولونيا في الفترة الممتدة من 18 إلى 29 جوان. وكان المنتخب الوطني قد مني بالخسارة في الودية الأولى أمام بولونيا بنتيجة 19-16 الشوط الأول (8-19) يوم الخميس. يذكر أن المنتخب الوطني تحت قيادة المدرب الوطني، لخضر عروش، شرع يوم الاثنين الفارط في تربص تحضيري ببولونيا، سيخصص لوضع "التقويشات" الأخيرة قبل خوض غمار منافسة العالمية. ويتواجد المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد في المجموعة الرابعة رفقة منتخبات البرتغال، كرواتيا وكوبا. وتقام منافسات الطبعية الـ 25 من بطولة العالم لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة في الفترة الممتدة من 18 إلى 29 جوان في ربوع مدن هي: باروك، سوميرويتشن، كاتوفيفتش، كيلتشي. وعقب الدور التمهيدي من البطولة سيتأهل أحسن فرقتين اثنين عن المجموعات الثمانية إلى الدور الأساسي، بينما تنشط المنتخبات الأخرى منافسة كأس الرئيس.

مونديال أقل من 21 سنة لكرة اليد المنتخب الوطني ينهزم ودياً أمام نظيره البولوني

أنهى المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة (19-20)، في مبارزة ودية جرت أول أمس خلال تربصه الإعدادي الجاري حالياً بهذه البلد، تحسباً لمشاركة في بطولة العالم 2025 لهذا الفئة المققردة ببولونيا في الفترة الممتدة من 18 إلى 29 جوان. وكان المنتخب الوطني قد مني بالخسارة في الودية الأولى أمام بولونيا بنتيجة 19-16 الشوط الأول (8-19) يوم الخميس. يذكر أن المنتخب الوطني تحت قيادة المدرب الوطني، لخضر عروش، شرع يوم الاثنين الفارط في تربص تحضيري ببولونيا، سيخصص لوضع "التقويشات" الأخيرة قبل خوض غمار منافسة العالمية. ويتواجد المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد في المجموعة الرابعة رفقة منتخبات البرتغال، كرواتيا وكوبا. وتقام منافسات الطبعية الـ 25 من بطولة العالم لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة في الفترة الممتدة من 18 إلى 29 جوان في ربوع مدن هي: باروك، سوميرويتشن، كاتوفيفتش، كيلتشي. وعقب الدور التمهيدي من البطولة سيتأهل أحسن فرقتين اثنين عن المجموعات الثمانية إلى الدور الأساسي، بينما تنشط المنتخبات الأخرى منافسة كأس الرئيس.

مهدى

رغم تحفظ لا بورتا.. مكالمة فليك تفتح الباب أمام نيكو ويليامز



أجرى المدير الفني لنادي برشلونة، الألماني هاينز فليك، خطوة جريئة تعكس اهتمامه الواضح بتعزيز الجبهة الهجومية للفريق، وذلك من خلال اتصال هاتفي مباشر مع نيكو ويليامز، نجم أتلتيك بيلباو، أحد أبرز أهداف النادي الكتالوني هذا الصيف. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن الاتصال بين فليك ونيكو توكل على شرح تفاصيل المشروع الرياضي الجديد الذي ينوي المدرب الألماني تضييقه داخل أسوار "كامب نو"، وهي خطوة قد تكون حاسمة في اقناع اللاعب الشاب بالانضمام إلى البارسا، رغم التصريحات العلنية

المتحفظة من الرئيس خوان لا بورتا بشأن الصفة. وبعد نيكو (22 عاماً) من أبرز الأسماء المطلوبة في أوروبا حالياً، خاصةً أن الشرط الجزائي في عقده يبلغ 62 مليون يورو فقط، إلى جانب علاقته الوثيقة بعدد من لاعبي برشلونة، ما يسهل مسألة اندماجه حال انضمامه للفريق.

اللافت أن فليك ونيكو تبادلاً التحية والعناق خلال مواجهة بيلباو وبرشلونة في الموسم الماضي، في لقطة لم تمر مرر الكرام على وسائل الإعلام، ويبدو أنها كانت مقدمة ل التواصل مباشر خلف الكواليس. ورغم هذا الاهتمام الواضح بنيكو، إلا أن إدارة البارسا، بقيادة المدير الرياضي ديكو، لا تزال تدرس عدة خيارات هجومية، من بينها الإنجليزي ماركوس راشфорد والكولومبي لويس ديان.

وبحسب "سبورت"، فإن ديان يحظى بالأولوية في حسابات ديكو، لكنه يواجه عقبة في السعر المرتفع الذي يطالب به ليفربول، إذ يطمح النادي الإنجليزي في 80 مليون يورو، بينما قد يرضي بمبلغ يزيد قليلاً عن 60 مليون، في حال رغب اللاعب في برشلونة. أما مانشستر يونايتد، فقد يبدي مرونة أكبر في ملف راشфорد، مع وجود حديث عن إمكانية الاستفادة منه مقابل حوالي 40 مليون يورو، ما يجعله خياراً اقتصادياً نسبياً. ومع اقتراب

برشلونة من الدخول في فترة العسم بالانتقالات الصيفية، سيكون الملف الهجومي من أكثر الملفات سخونة، في ظل سعي فليك لترك بصمةه الأولى بقوة على تشكيل الفريق.



فالفيردي: نثق بتشافي ألونسو .. و .. المونديال فرصة المؤكد من نحن

عبر الأوروجوياني فيدي فالفيردي، نجم خط وسط ريال مدريد، عن تفاؤله الكبير بالمرحلة الجديدة التي يعيشها النادي،عقب تعيين تشافي ألونسو مدرباً فنياً للفريق. مؤكداً أن الفريق عازم على الظفر بلقب كأس العالم لأندية 2025. وقال فالفيردي في تصريحات نشرها الموقع الرسمي للنادي الملكي، "تشافي شخص قريب جداً من اللاعبين، يملك طاقة إيجابية هائلة، ويعيش اللعبة بشغف. من الرائع أن ترى مدربك يتبعك عن قرب، ويتعامل معك فنياً وشخصياً. هذا أمر يصنع الفارق ويفتحز الجميع على التطور". وأضاف، "نحن في بداية مشروع جديد، ونسعي سوياً كجهاز فني ولاعبين لتحقيق أكبر عدد ممكن من البطولات هذا الموسم. نثق كثيراً في أنفسنا وفي العمل الذي تقوم به يوماً بعد يوم.. والمونديال فرصة المؤكد من نحن".

وعن تطلعات الفريق في كأس العالم لأندية، قال: "ندخل البطولة بحماس مضاعف، إنها أول فرصة هذا الموسم لحصد لقب كبير. المشاركة في نسخة تاريخية من كأس العالم لأندية، التي تقام لمرة الأولى بهذا النظام الموسّع، شرف كبير، وعلينا أن تكون على قدر المسؤولية".

وابتعاد، "ريال مدريد ناد متعدد على البطولات، وهذا اللقب يهمنا كثيراً. اللعب تحت هذا الشعار، ووسط جماهيرنا المنتشرة في كل مكان. يمنحك دافعاً خاصاً. سنتعلم كل ما لدينا من أجل العودة بالكأس إلى سانتياغو برتغاليو". وعن حاليه البدنية بعد الإصابة التي أبعدته عن الجولات الأخيرة من الدوري الإسباني وحرمته من منتخب أوروجواي من خدماته، أكد، "أنا في حالة بدنية ممتازة الآن. تجاوزت مرحلة الإصابة، وأشعر بطاقة كبيرة".

واردف، "سعيد لأنني أملك فرصة المنافسة مجدداً على بطولة كبرى بقميص الريال. زملائي الجيد أظهروا حماساً ورغبة قوية منذ اليوم الأول، وهذا يزيد من حماس الجميع داخل غرفة الملابس".

بعد ضم غارسيا .. قرار من رتبة من برشلونه تجاه تشيزني

بدأت ملامح مركز حراسة المرمى في برشلونة تتضح تدريجياً استعداداً للموسم المقبل، بعد حسم صفقة التعاقد معحارس خوان غارسيا، الذي سيصل مع توقعات بمنحة مركز الحراس الأساسي. ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، سيكون التجديد معحارس البولندي فيوتتشيك تشيزني الخطوة التالية لادارة برشلونة عقب صفقة غارسيا. وأشارت الصحيفة إلى أنه من المنتظر أن يتم الإعلان الرسمي من صفقة غارسيا منتصف الأسبوع المقبل، ثم تليها مباشرة خطوة تجديد عقد تشيزني، في ظل وجود اتفاق نهائي بين الطرفين على جميع بنود العقد الجديد.

وي Finch الافتراق على استمرار تشيزني في صفوف برشلونة موسم إضافي، مع إمكانية تمديد العقد حتى عام 2027. وكانت المفاوضات بين إدارة برشلونة والحارس البولندي البالغ 35 عاماً قد سارت بشكل متوازن مع تطورات ملف حراسة المرمى (التوقيع مع غارسيا ومحاولة الاستئناف عن تير شتيجن) في الفريق خلال الأسابيع الأخيرة. ومع البقاء على تشيزني، تعزز الادارة الرياضية خيارها في الاعتماد عليه إلى جانب خوان غارسيا في حراسة المرمى خلال موسم 2025-2026، على أن يكون البولندي هوحارس البديل، ما يزيد من تقييد موقف مارك أندريه تير شتيجن، الذي ينتهي عقده مع برشلونة في عام 2028.

ويفسر تير شتيجن على البقاء، لكن برشلونة يضغط بورقة كأس العالم 2026. إذ سيكون علىحارس الألماني أن يختار بين الاستمرار مع الفريق والمطرأة بفقدان مركزه الأساسي في المانشافت، أو الرحيل إلى ناد آخر يضمن له دقائق لعب منتظمة. وفي سياق متصل، يقترب الحارس إيناكى بيبينا أيضاً من مغادرة برشلونة، حيث يرجح أن يتم فسخ عقده بالتراضي خلال الفترة المقبلة.

سر أصرار ريال مدريد على صفقة ماستانتونو

إنجذب ريال مدريد بقوة نحو التعاقد مع الجوهرة الأرجنتينية فرانكوس ماستانتونو، أحد أبرز المواهب الصاعدة في عالم كرة القدم، وسط حالة من الانبهار بقدراته الفنية والتنفس الذي يقدمه رغم صغر سنه. ولم يتتجاوز ماستانتونو عامه 17 بعد، إلا أن لمساته الفنية وقراراته داخل الملعب تعكس شخصية لاعب متقدم.

وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فقد سجل التجم الشاب هذا الموسم مع ريفر بليت 7 أهداف وقدم 4 تمريرات حاسمة خلال 19 مباراة، وهو رقم يلفت الانتباه، لكن السحر الحقيقي يمكن في حضوره وهبته على أرضية الملعب.

ووصفت الصحيفة ما يقدمه فرانكوس بأنه "يتجاوز حدود

العمر"، مشيرة إلى أن السؤال لم يعد عن استعداده للانتقال إلى المستوى الأعلى، بل عن كيفية امتلاكه لهذا

الشخص الاستثنائي في هذه المرحلة المبكرة من مسيرته.

ويجري كثيرون مقارنات بين ماستانتونو ونجم برشلونة الشاب لامين يامال، حخصوصاً وأن فرانكوس يصغره سنًا وبعد

من أصناف اللاعبين بين النخبة العالمية. وفي ظل هذا

التالي، قرر ريال مدريد التحرك بكل قوته لحسم الصفقة.

ووافق على دفع أكثر من 60 مليون يورو، في خطوة ستجعل من

ماستانتونو أغلى لاعب يتأهل في تاريخ الدوري الأرجنتيني، وأعلى صفقة لريال مدريد من خارج القارة الأوروبيّة. ومن

المتوقع أن ينضم اللاعب إلى ريال مدريد بعد كأس العالم للأندية، مع تسهييلات قانونية بفضل امتلاكه جواز سفارة

للاندية، مما يتيح انتقاله قبل بلوغه 18 عاماً. ولم يكن الإعجاب

بفرانكوس قاصراً على المحليين فحسب، بل امتد إلى أسطورة اللغة.

إذ قال أوسكار روجيريو، بطل العالم 1986، في تصريحات

لصحيفة "إيه نجم، لكنه قد يصبح عبقريراً. ريال مدريد لا

يبحث فقط عن المهارات، بل عن الشخصية، وماستانتونو يملك

الإثنين معاً". ماستانتونو لا يخفي في المباريات الكبيرة، بل يطلب

الكرة دوماً، وينفذ الكرات الثابتة والكتينيات وحتى ركلات الجزاء، كما حدث في مواجهتي نصف نهائي الكأس أمام بلاينيسي وكلاسيكو

بوكا جونيورز، حيث أظهر شخصية قيادية نادرة للاعب في عمره. من

الناحية الفنية، يتمركز كصانع ألعاب كلاسيكي (رقم 10)، لكنه

يتحرك من الجهة اليمنى لاستغلال قدمه اليسرى الساحرة. لا يميل

إلى المراوغات الاستعراضية، لكنه يملك مهارة مراوغة فعالة، وينعد من

أكبر اللاعبيين تسيديداً في الدوري الأرجنتيني. تقارن تسيدياته

الثابتة بمحاولات كريستيانو رونالدو وميسى، وقال عنه روجيريو:

"عندما يتقدم لتسديد ضربة حرة، تشعر أن شيئاً استثنائياً على وشك

الحدوث".

الجدل في الأرجنتين .. ومدرب التانغو يحذر

ورغم الإشادات، تثير صفقة ماستانتونو جدلاً في الأوساط الأرجنتينية.

حيث يرى البعض أنه كان يجب أن يبقى مع ريفر حتى نهاية الموسم لمحاولة

الظهور بكأس ليبرتادوريين. وقال دانييل بيرتوني، بطل العالم 1978، في

تصريحات إذاعية، "فرانكوس يملك الموهبة والشخصية، لكنه لم يحقق شيئاً

حتى الآن".

هو مشروع لاعب، كما كان الحال مع إندريلك في بالميراس، تحدثوا عنه

كتظاهرة، لكنه بالتأكيد يشارك مع الريال. وهذا قد يحدث مع ماستانتونو". أما

ليونيل سكالوني، مدرب المنتخب الأرجنتيني، فحذر من خطوة الانتقال المبكر

قائلاً: "الانضمام إلى ريال مدريد نقطة هائلة. لا تنسوا أنه لا يزال في الـ17 من

عمره". لكن على الرغم من التحفظات، ترى الصحيفة الإسبانية أن ماستانتونو

يتمتع بخفة فنية وشخصية يتجاوز سنه، ما قد يجعله أكثر جاهزية من إندريلك،

خصوصاً مع إشارات تؤكد نية تشافي ألونسو الاعتماد عليه بشكل محوري في خططه

المستقبلية. وبحسب التقرير، فإن ريال مدريد لا يكتفى بجمع المواهب، بل يختار

لاعبين "بعنائية". ويبدو أن فرانكوس ماستانتونو من بين هؤلاء المختارين بعنائية

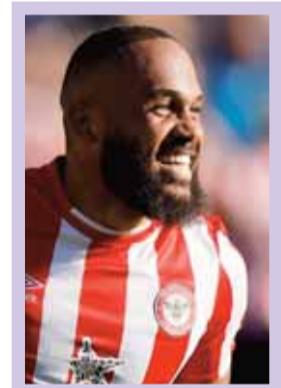
فانقة.

ليفربول منفتح على بيع دياز

يقترب النجم الكولومبي لويس دياز، جناح ليفربول، من تحقيق حلمه بارتداء قميص برشلونة، بعدما أصبح هدافاً رئيسياً للنادي الكاتالوني في سوق الانتقالات الصيفية. وبحسب ما أورده صحيفة "ديلي ميل" البريطانية نقلاً عن وسائل إعلام كاتالونية، فإن دياز حسم قراره النهائي بمغادرة ليفربول والانضمام إلى برشلونة هذا الصيف، بعد 3 مواسم ونصف في ملعب "أنفيلد". وأشارت إلى أن ليفربول لم يقدم عرضاً لتجديد عقد دياز، الذي يمتد حتى صيف 2027، في ظل استعداد النادي للتعاقد مع النجم الألماني فلوريان فيرتز من باير ليفركوزن في صفقة ضخمة، قد تغير شكل هجوم "الريدز". ويبدو أن إدارة ليفربول لا تمانع في بيع دياز، بشرط وصول عرض بقيمة 51 مليون جنيه إسترليني، وهو رقم لا يزال مرتفعاً بالنسبة لإمكانيات برشلونة المالية الحالية.

من جانبها، أكدت صحيفة "موندو ديبورتيفو" أن برشلونة أصبح أكثر افتئاماً بقدرته على إنهاء الصفقة هذا الصيف، خاصة بعد أن منح المدرب هانز فليك والمدير الرياضي دييكو الضوء الأخضر للمضي قدماً في ضم الجناح الكولومبي. ويأمل برشلونة أن يواصل المسار المميز لنجم سابقين قدموا من ليفربول وتلقوا في "كامب نو". أمثلة خافيهير ماسكيرانو، ولويس سواريز.

توتهام يهدد بخطف هدف مانشستر يونايتد



دخل نادي توتنهام هوتسبر بقوة على خط التعاقد مع النجم الكاميروني برييان مبويمو، هداف برينتفورد، والذي يعد من أبرز أهداف مانشستر يونايتد خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. في صفقة يتوقع أن تشغل السوق الإنجليزي في الأسابيع المقبلة. وكان مانشستر يونايتد قد تقدم بعرض برينتفورد بقيمة 55 مليون جنيه إسترليني، لكن إدارة برينتفورد رفضته، مؤكدة أنها لن تفترط في نجمها بأقل من 60 مليوناً، وهو رقم يبدو في متناول أكثر من نادٍ في "البريميرليغ"، خصوصاً إذا أشعل الصراع على توقيع اللاعب.

البالغ من العمر 25 عاماً، قدم موسمًا استثنائيًا بتسجيله 20 هدفاً في الدوري، ما جعله واحداً من أكثر المهاجمين فعالية في إنجلترا، بل وتفوق على هداف توتنهام برييان جونسون بفارق 9 أهداف كاملة، ما يوضح حجم التأثير الذي أحدثه مع برينتفورد. ورغم أن مبويمو أعرّ في وقت سابق عن رغبته في اللعب تحت قيادة المدرب البرتغالي روبن أموري، المدير الفني المنتظر لمانشستر يونايتد، فإن الوضع بدأ يتغير بعد تعيين الدنماركي توماس فرانك مدرباً ثالثاً لتوتهام، وهو الاسم الذي كان له فضل كبير في اكتشاف مبويمو وتطويره عندما ضمه من نادي تروا الفرنسي قبل أربع سنوات. ووفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن مبويمو بات منفتحاً بشكل متزايد على فكرة الانتقال إلى توتنهام، من أجل العمل مجداً مع فرانك ضمن مشروع جديد يسمى بالطموح، خاصة أن "السيبير" سيشاركون في دوري أبطال أوروبا خلال الموسم المقبل، وهي ميزة لا يمكن تجاهلها من جانب أي لاعب يسعى لل碧روز على الساحة الأوروبية. وبعد فرانك من أكثر المدربين تأثيراً في مسيرة مبويمو، حيث منحه الثقة بيكترا، وأعتمد عليه كلاعب أساسى في خط الهجوم، وهو ما ساهم في رفع مستواه تدريجياً حتى بات أحد أخطر المهاجمين في إنجلترا، كما ارتفعت قيمة تجارة فرانك ملحوظ. في المقابل، لم يستسلم مانشستر يونايتد بعد، إذ يعتزم التقدم بعرض ثان خلال الأيام القليلة المقبلة، يتضمن تحمسات مالية فقرية، أبرزها راتب أسبوعي يُقدر بـ 250 ألف جنيه إسترليني، وهو رقم يصعب على توتنهام مجاريه في الوقت الحالي، وقد يكون عامل حسم لصالح "الشياطين الحمر" إذا اختار اللاعب الجانب المالي. وتاتي هذه التحركات ضمن حملة مكثفة من مانشستر يونايتد لإعادة بناء هجومه بعد موسم كارثي هجومياً. سجل فيه الفريق فقط 44 هدفاً في الدوري، وهو أحد أسوأ المعدلات التهديفية للنادي في تاريخه الحديث. وكان يونايتد قد استهل صيفه بضم المهاجم البرازيلي ماتيوس كونيا من ولفرهامبتون مقابل 62.5 مليون جنيه إسترليني، في محاولة لتوفير خيارات هجومية جديدة للمدرب القادر، لكن النادي يدرك أن مبويمو يتمتع بأسلوب مختلف وقدرة على اللعب كمهاجم جناح وصانع لعب في الوقت ذاته.

في المقابل، لا يقتصر تحرك توتنهام على مبويمو فقط، بل يمتد ليشمل المهاجم الغاني أنتوان سيميونيو، نجم بورنموث، الذي سجل 11 هدفاً في 37 مباراة الموسم الماضي. ويبدو أن إدارة "السيبير" تضع نصب عينيها خطوة شاملة لإعادة هيكلة الخط الأمامي، بعد موسم مخيب ألهذه الفريق في المركز السابع عشر، وهو المركز الذي لا يليق بضمومات النادي أو جماهيره.

ميزة واحدة مقابل تسعة عيوب.. شيررياجم أموري بمذكرة قضائية

رداً على ماذكره الكورة الإنجليزية آلان شيررياجم بقوته على تصريحات روبن أموري، مدرب الموسماً المقيد يمكن أن يكون بمثابة "فضيحة". وكان أموري قد تحدث خلال جولة الفريق في ماليزيا قائلاً إن عدم المشاركة في دوري أبطال أوروبا قد يساعد مانشستر يونايتد على "إعادة التوازن" وتحسين الجاهزية البدنية، بعد موسم كارثي أنهى الفريق في المركز الخامس عشر، وخسر فيه نهائى الدوري الأوروبي أمام توتنهام. لكن شيررياجم لم يتقبل هذه النقطة، وقال خلال مشاركته في الولايات المتحدة: "استطاع التفكير في ميزة واحدة فقط، لكن هناك ثمانية أو تسعة سلبيات واضحة تفوق تلك الميزة". وأضاف: "ربما الميزة الوحيدة، كما حدث مع نيووكاسل قبل موسمين، أنك تتجنب ضغط كثافة المباريات، وتقلل خطر الإصابات، إذاً يكن لديك قائمة عريضة. لكن هذا فقط. أما السلبيات كثيرة، وأولها صعوبة جذب اللاعبين الكبار، لأن الأفضل بريدينون اللعب في دوري الابطال". وأوضح شيررياجم أن الغياب عن دوري الابطال يضعف من القيمة الفنية والتجارية للنادي، قائلاً: "من حيث المال، من حيث طموحات الجماهير واللاعبين.. كل شيء مرتبط بأوروبا. لذلك، نعم، هناك ميزة صغيرة، لكن هناك ثمانية أو تسعة عيوب كبرى لا يمكن تجاهلها". وفي الجانب الآخر، تحدث شيررياجم عن ناديه السابق نيووكاسل يونايتد، الذي عاد للمشاركة في دوري أبطال أوروبا بعد موسم مميز أنهى بالمركز الخامس، موضحاً: "عندما تكون في أقوى حالتكم، يجب أن تعزز صفوتك. إذا تمكن نيووكاسل من ضم 3 أو 4 لاعبين بمستوى الفريق الأول، يمكنكمن المنافسة على اللقب. النجوة لم تعد بعيدة". واختتم شيررياجم حديثه بالإشارة إلى أهمية التتويج بكأس الرابطة الإنجليزية على حساب ليفربول، قائلاً: "كسر الجضاف بعد 56 عاماً منن اللاعبين دفعة نفسية هائلة. عشت فترات صعبة مع نيووكاسل في الماضي، وخسرت نهائيات عديدة، وكانت أشعر بالفشل. الآن، وقد تم كسر العقدة، يمكنكم الحلم ببطولات أكبر".



كونيا يكشف سر انتقاله إلى اليونايتد.. وتأثير جدته والشارع في رحلته!

عبر المهاجم البرازيلي ماتيوس كونيا عن سعادته الغامرة بانضمامه إلى مانشستر يونايتد، مؤكداً أن حديثه مع المدرب البرتغالي روبن أموري كان العامل الحاسم في اتخاذ قرار الرحيل عن وولفرهامبتون والانتقال إلى "مسرح الأحلام". وأكمل اليونايتد صفقة التعاقد مع كونيا مقابل 62.5 مليون جنيه إسترليني، ليكون أولى صفقات الفريق هذا الصيف، ضمن مشروع جديد يبني بقيادة أموري بهدف استعادة الهيبة المفقودة.

وقال كونيا، في تصريحات للموقع الرسمي للنادي، الذي ثقته هائلة في روبن أموري. أمل أن ينجح في غزو العالم كما فعل في البرتغال. أنا هنا لأدعمه وأدعم الفريق، وكل نقاشاتنا قبل توقيعي جعلت قرارني في منتهى السهولة". وعن مشاعره تجاه الانضمام إلى "الشياطين الحمر"، أضاف: "صراحة، يصعب على التعبر بالكلمات، يظن البعض من الخارج أن قرارني غريب، لكن من يعلم منذ الطفولة بارتدائه هذا القميص، سيفهم أن الأمر كان بسيطاً جداً بالنسبة لي". وتابع اللاعب البالغ من العمر 25 عاماً: "لا يوجد نادٍ في العالم يشبه مانشستر يونايتد. أعلم أن الموسم الماضي كان صعباً، لكن انضمامي الآن يظهر كم آؤمن بهذا المشروع، وكل أؤمن بقدرة النادي على العودة لمكانته الحقيقة".

وأستعاد كونيا لحظات مؤثرة من طفولته، مشيراً إلى أن بداياته في المانيا كانت جاءت بطريقة غير مباشرة، لم تكن لديها فناة تنقل الدوري الإنجليزي في المنزل، لذلك كانت أنا وأبن عمي نذهب إلى بيت جدتي لمشاهدته. كان يشجع مانشستر يونايتد، ومن خلاله أحببت هذا النادي". وأضاف مبتسماً: "كنا نلعب الكرة في الشارع على أرضيات من الحصى، ونسميها أولى تراfford. والآن، بعد كل تلك السنوات، أنا هنا بالفعل.. إنه شعور لا يمكن وصفه بالكلمات". وعند سؤاله عن أبرز من ألموه خلال تابعيه لليونايتد، لكنه كان يقاتل في كل كرة، يترافق لاسترجاعها، يعطي كل شيء في كل دقيقة. لقد كان قدوة لي". ثم أردف، "وطبعاً لا أنسى كريستيانو رونالدو، غيفر، سكولز، كاريوك، ريو فرديناند، فيديش، وفان در سار.. هذا الجيل شكّل فريقاً لا ينسى وأثر كثيراً على فترة مراهقتي". ويراهن مشجعو مانشستر يونايتد على كونيا ليقود خط الهجوم في الموسم الجديد، لا سيما في ظل تراجع الأداء الهجومي الموسم الماضي، والذي لم يسجل فيه الفريق سوى 44 هدفاً في الدوري الإنجليزي. ويمثل كونيا خصائص هجومية متقددة، فهو قادر على اللعب كمهاجم صريح، أو خلف المهاجم، كما يتمتع بسرعة عالية ومهارة فنية تتيح له فتح المساحات أمام زملائه وصناعة الفارق. وبعد هذه الكلمات الصادقة والمشحونة بالعاطفة، يبدو أن كونيا لا ينضم فقط كلاعب جديد، بل كمشجع سابق يتحول إلى نجم حاضر.. ومن يدري؟ ربما يكون أحد أبطال المستقبل في "مسرح الأحلام".



شرط إنتر ميلان لبيع نجمه التركي هakan تشالهانوغلو

كشفت تقارير صحفية، أن نادي إنتر ميلان الإيطالي، رفض بيع أحد نجوم الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وحسب ما كشفته صحيفة «لا غازيتا ديللو سبورت الإيطالية»، أن إنتر ميلان يرفض فكرة بيع اللاعب التركي هakan تشالهانوغلو باعتباره أحد الركائز الأساسية داخل صفوف الفريق. وذكرت الصحيفة الإيطالية أن هناك مجموعة أمور قد تغير موقف إدارة النيراتزوري بشأن تشالهانوغلو، كونه قد أصبح كثیر الإصابات في الفترة الأخيرة، مما قد يهدى للموافقة على رحيله لكن بشروط مالية مناسبة.

وأوضحت أن الإنتر يشترط الحصول على مبلغ مالي قدره 40 مليون يورو في سبيل الاستغناء عن اللاعب التركي، المطلوب في الدوري السعودي، والذي ارتبط اسمه أيضاً بالانتقال إلى غالاتاساراي التركي.

كونتي يكشف سبب عدم عودته لتدريب جوفتونس .. وغضبه من نابولي

تحدث أنطونيو كونتي المدير الفني لنادي نابولي الإيطالي، عن سبب عدم عودته لتدريب فريقه السابق جوفتونس في ظل البحث عن مدرب جديد يقود الفريق.

أعلن جوفتونس عن الإبقاء على الكرواتي إيفور تيودور مدرب الفريق لمدة عامين قادمين بعد تولي المهمة بشكل مؤقت قبل نهاية الموسم الماضي.

أعرب كونتي عبر شبكة «سكاي سبورتس» عن ازعاجه من المحادثات حول رحيله إلى جوفتونس قبل شهر من نهاية الموسم الماضي.

أكد المدرب أنه لم يتلق مع البيانكونيري تولي مهمة تدريب الفريق، وأنه أبلغ لمن حاول التواصل معه بأنه سيتحدث مع أوريليو دي تورنتيس رئيس نابولي أولاً.

قال المدرب أن جوفتونس مثل ليتشي فريقيه السابق، ولكن يؤثر أحد على مشاعره تجاه النادي.

كشف المدير الفني عن عدم رضاه عن سوق الانتقالات نابولي الموسم الماضي رغم التتويج بلقب الدوري الإيطالي.

أوضح المدرب أن الصفقات اضفت للفريق في الأسبوع الأخير من سوق الانتقالات الصيفية الماضية عام 2024 ومنهم روميلو لوكاوكو وسكتون مكونامي وبيلي جيلمور وديفيد نيريس.

سيكون كونتي سعيداً بصفقة نابولي المنتظرة هذا الصيف عندما يضم البلجيكي كيفن دي بروين نجم مانشستر سيتي السابق.

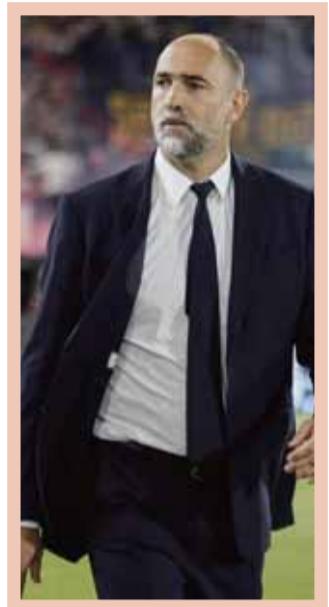


تودور يوقع عقداً جديداً للإشراف على جوفتونس لموسفين إضافيين

وقع المدرب الكرواتي إيفور تودور عقداً جديداً للإشراف على جوفتونس لموسمين إضافيين. وذلك وفق ما أعلن النادي الذي قاده لإنها الموسم المنصرم من الدوري الإيطالي لكرة القدم في المركز الرابع المؤهللدوري أبطال أوروبا. وقال جوفتونس في بيانه الجمعة إن تودور "سيقود الفريق الأول للرجال حتى 30 يونيو 2027، مع خيار التمديد لعام حتى 30 يونيو 2029.

وسيغادر تودور في نهاية العام كمدرب للفرق بعدما فشل عملاق تورينو في الحصول على خدمات لاعبه ومدربه السابق أنتونيو كونتي الذي فضل البقاء مع نابولي بعدما قاده إلى لقب الدوري الإيطالي. وقال كومولي الثلاثاء في أول مؤتمر صحافي له كمدرب عام جيد للنادي "سيكون إيفور مدربنا في كأس العالم لأندية وهي الموسم المقبل، وأتمنى أن يستمر بذلك". حين تودور مدرباً لجوفتونس، النادي الذي قضى فيه معظم مسيرته كلاعب، في نهاية مارس خلفاً لباياغو موتا الذي أقيل من منصبه بعد خروج الفريق من دور المجموعة الموحدة لمسابقة الدوري الإيطالي أبطال أوروبا في نسختها الجديدة. بإشراف تودور، فاز جوفتونس بخمس من آخر تسع مباريات خاضها في الدوري الإيطالي، وتعادل في ثلاث وتعادل في هزيمة يتيمة. نجح المدرب الكرواتي الذي تسلم زمام الأمور الفنية في مرسيليا الفرنسي ولاتسبيو في تحقيق الهدف الذي حددته له إدارة وهو احتلال المركز الرابع المؤهل إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا. وهي معرض شرحة لاختيار تودور، أقر كومولي (52 عاماً) الرئيس السابق لنادي تولوز، بأنه "معجب للغاية" باداء الكرواتي مرسيليا في موسم 2022-2023.

وتودور أن يظهر اللازم في المقربة في المتحدة، السبت، فريق العجوز" في سيتي والوداد الرياضي المغربي.



نابولي يضم المدافع لوكا ماريانتشى من إمبولي



أعلن نادي نابولي الإيطالي، تعاقده رسميًا مع المدافع الشاب لوكا ماريانتشى قادماً من صفوف إمبولي، لتعزيز خط دفاع الفريق خلال الموسم المقبل.

وخلص ماريانتشى، البالغ من العمر 20 عاماً، للفحوصات الطبية يوم الثلاثاء الماضي بعد التوصل إلى اتفاق بين الناديين، واجتازها بنجاح قبل الإعلان الرسمي عن الصفقة.

وسيق رئيس نابولي، أوريليو دي تورنتيس، بيان النادي الرسمي بتقديمة غير حسامية على منصة "إكس" رحب فيها

باللاعب قائلاً: «مرحباً لوكا».

ويعد ماريانتشى من أبرز خريجي أكاديمية إمبولي، وبرز في مركز قلب الدفاع خلال مشاركته في 24 مباراة بالموسم المنقضي، قد خالها تعريرتين حاسمتين، رغم هبوط فريقه إلى الدرجة الثانية، ويرى نابولي في اللاعب الواعد إضافة قوية

لمستقبل خطه الخلفي.

بيولي يقرب من العودة إلى الكالتشيو عبر بوابة فيورنتينا

يبدو أن المدرب ستيفانو بيولي بات على وشك العودة مجدداً إلى الدوري الإيطالي، بعد فترة قضتها في الملاعب السعودية، وتحديداً مع فريق

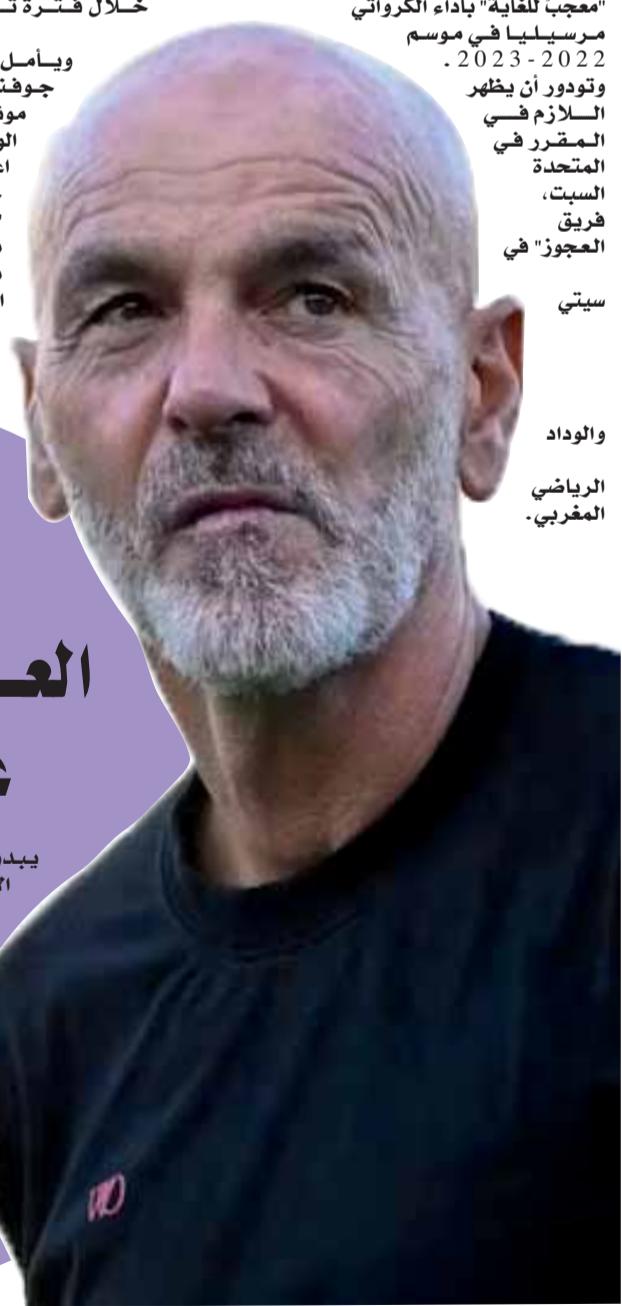
النصر. وبحسب ما أكدته الصحافة نيكولا شيرا، فإن بيولي أصبح قريباً جداً من تولي القيادة الفنية لنادي فيورنتينا بدءاً من شهر بيولي المقليل، في ظل توجه واضح نحو إعادة بناء الفريق.

وذكر شيرا أن وكالة تفاصيل فسخ تعاقده مع النصر السعودي، على إنتهاء كافة تفاصيل فسخ تعاقده مع الكالتشيو، المصادر

لتتم الصفقة بشكل رسمي خلال الأيام القادمة. المصادر نفسها أشارت إلى أن بيولي سيتقاضى راتباً سنوياً قدره 3 ملايين أورو ورو وهي تجربته الجديدة مع "الفيولا"، ما يعكس إيمان الإدارة بخبراته الطويلة في الكالتشيو.

وتاتي هذه الخطوة من إدارة فيورنتينا بعد نهاية

مشوار فينشينزو إيتاليانو مع الفريق، في رغبة واضحة بفتح صفحة جديدة بقيادة فنية أكثر نضجاً وطمأنة في المنافسات المحلية والقارية.



يام الأعلى في العالم . قيمة سوقية تاريخية لنجم برشلونة

شهد الموسم الحالي تألقاً لافتًا للموهبة الصاعدة في نادي برشلونة، لامين يامال (17 عاماً)، الذي قدم موسمًا استثنائيًا، قاد خالقه الفريق الكتالوني إلى التتويج بلقب الدوري الإسباني وكأس الملك، فضلاً عن بلوغ نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وعلى مدار الموسم المنتهي، أظهر يامال لمحات فنية مبهجة أكدت مكانته بوصوفه أحد أبرز نجوم المستطيل الأخضر في العالم، إذ فرض نفسه رقماً صعباً على الصعيدين الفني والتسوقي، خصوصاً في ظل صفر سنه. وقد انعكست هذه المستويات على قيمة السوقية، ليصبح اللاعب الأعلى قيمة عالمياً، وفقاً لأحدث تقرير صادر عن المرصد الدولي للإحصاء الرياضي "CIES". وكشفت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، أن القيمة التسوقيية للأعاب ذي الأصول المغربية شهدت ارتفاعاً غير مسبوق، ليصبح النجم الأكثر قيمة في عالم كرة القدم حالياً، متتفوقاً بفارق كبير على أبرز نجوم اللعبة. وبحسب الصحيفة، فإن الجناح الأيسر لنادي برشلونة الإسباني، تقدّر قيمة السوقية حالياً بـ 402.3 مليون يورو، أي ما يقارب ضعف قيمة مهاجم مانشستر سيتي، الترويجي إيرلينج هالاند (23 عاماً)، البالغة 239.6 مليون يورو، ولاعب وسط ريال مدريد، الإنكليزي جود بيلنفهام (21 عاماً)، صاحب المركز الثالث بـ 233.8 مليون يورو. ورغم مكانته أحد أبرز نجوم العالم، فقد تراجع ترتيب الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً) في القائمة، إذ حل في المرتبة الرابعة بقيمة سوقية بلغت 192.5 مليون يورو، أي بفارق يزيد على 200 مليون يورو عن لامين يامال، ما يعكس التفاوت بين اللاعبين، من حيث الإمكانيات الاستثمارية المتقدمة مستقبلاً. ويعتبر نجم خط الوسط، الإسباني بيير غونزاليس (21 عاماً)، ثالث لاعبي برشلونة من حيث القيمة السوقية، إذ احتل المركز السادس عالمياً بـ 143.7 مليون يورو، متتفوقاً على جناح ريال مدريد، البرازيلي فينيسيوس جونيور (24 عاماً). أما في خانة المدافعين، فقد جاء الإسباني ياو كوباريسي (18 عاماً) في صدارة المدافعين الأعلى في العالم، إذ حل في المركز الـ 12 عالمياً بقيمة بلغت 118 مليون يورو. ويواصل نادي برشلونة تعزيز قوته الدفاعية بمواهب شابة، إذ تشمل قائمة الأعلى قيمة أيضاً الإسباني أليخاندرو بالدي (21 عاماً) بقيمة 89.7 مليون يورو، ومواطنه فيرمين لوبيز (21 عاماً) بـ 85.7 مليون يورو، إلى جانب زميلهم الشاب، غافي (20 عاماً)، بقيمة 85.1 مليون يورو. وكان يامال، الذي سيحتفل ببلوغ سن الرشد في 13 جويلية المقبل، قد جدد عقده مع نادي برشلونة حتى عام 2031، في خطوة تمكّن "البلاوجرانا" من الحفاظ على واحدة من جواهره النادرة.

ويأمل النادي الكتالوني، من خلال هذا التمديد، كتابة فصل جديد بتاريخه، واستئناف التجربة الفريدة للنجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي (37 عاماً)، الذي تألق بدوره في سن مبكرة، وقاد الفريق إلى حصد العديد من الألقاب. ولا يقتصر الأمر على يامال فحسب، بل يشمل أيضاً عدداً من لاعبي "البرسا" الشباب، الذين يبرزون بقوتهم في ترتيب الأعلى قيمة سوقية، ما يؤكد نجاح استراتيجية التكوين في "لاماسيا"، المدرسة العربية التي طالما كانت خزانةً للموهاب الاستثنائية في تاريخ النادي الكتالوني.

أهداف لا تنسى وضع قمصان النجوم في مزاد خيالي .. مكتوميناي آخرهم

شهدت مزادات عالمية عرض قمصان عدد من أبرز نجوم كرة القدم بأسعار خيالية، مدفوعة بأهداف حاسمة خلدت اسماءهم في تاريخ اللعبة. وتحولت هذه القمصان إلى مزادات لتنسق صنعت الفارق في مباريات كبرى. وكان آخر هذه القمصان ما يعود للنجم الإسكتلندي، سكوت مكتوميناي (28 عاماً)، الذي ارتداه في آخر مباراة بالدوري الإيطالي، وتوج فيها نابولي بلقب "سكوديتو". بفضل هدف رائع سجله اللاعب بمقصية " وهي مزاد أقيم أمس الأربعاء، ببيع قميص مكتوميناي بمبلغ 24 ألف يورو، بعد أن طرح قميص اللاعب، الذي ارتداه في الدوري الإيطالي كأفضل لاعب في الموسم، في مزاد عبر منصة "MatchWornShirts". وجاء هدف مكتوميناي في الدقيقة 42 من المباراة ضد كالياري، بمقصية مذهلة، تيمهد الطريق نحو اللقب الرابع في تاريخ نادي نابولي. ولم يكن هذا القميص الذي طُرِح في تلك المباراة، وكان من بين الأكثر قيمة قميصاً روميلو تواكاكو (32 عاماً)، وماتيو بوليتانو (31 عاماً)، اللذان بيعا مقابل 6701 يورو، و5115 يورو. توليا. ومن أبرز القمصان التي شهدت أسعاراً فلكية في المزادات، قميص النجم الأرجنتيني الراحل، دييغو أرماندو مارادونا، الذي ارتداه في المباراة الشهيرة أمام إنكلترا في مونديال 1986، عند سجل هدف بيده، والذي بيع بحوالي 9.3 مليون دولار عام 2022، محطمًا الأرقام القياسية. كذلك بيعت قميص النجم ليونيل ميسي (37 عاماً) في نهائي كأس العالم 2022، بمبلغ تجاوز سبعة ملايين دولار. ودخل النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو (40 عاماً) بدوره القائمة، عندما بيع قميصه، الذي ارتداه خلال تحطيمه رقم الهدف التاريخي للمنتخبات بمبلغ تجاوز نصف مليون دولار. كذلك بيع أحد قمصان الأسطورة زين الدين زيدان (52 عاماً) بنهاية مونديال 1998 بأكثر من 100 ألف يورو. وفي نوفمبر 2023، كشف مهاجم النادي الأهلي المصري، محمد مجدي قفasha (29 عاماً)، عن وضع قميص القميص الذي سجل به هدف الانتصار ضد غريميه الزمالك، بتحقيق لقب بطولة دوري أبطال أفريقيا عام 2020. بلغ سعر قميص النجم ليونيل ميسي (37 عاماً) في نهاية كأس العالم 2022، بمبلغ تجاوز سبعة ملايين دولار. ودخل النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو (40 عاماً) بدوره القائمة، عندما بيع قميصه، الذي ارتداه خلال تحطيمه رقم الهدف التاريخي للمنتخبات بمبلغ تجاوز نصف مليون دولار. كذلك بيع أحد قمصان الأسطورة زين الدين زيدان (52 عاماً) بنهاية مونديال 1998 بأكثر من 100 ألف يورو. وفي نوفمبر 2023، كشف مهاجم النادي الأهلي المصري، محمد مجدي قفasha (29 عاماً)، عن وضع قميص القميص الذي سجل به هدف الانتصار ضد غريميه الزمالك، وأسهم

مع التبرع بقيمتها للشعب الفلسطيني". وتابع: "ما فعلته أمر بسيط للغاية. صحيح أنني أعتبر القميص هو الأعلى في مسيرتي الاحترازية، لأنني سجلت به أحد أهم الأهداف في تاريخي، لكن لا شيء يغلو على فلسطين وشعبها، وأتمنى عودة الاستقرار إليهم".

كوباريسي يدخل معسكر إسبانيا بـ "حقيقة" مدرسة" .. بين الكرة والدراسة

يواصل المدافع الإسباني الشاب لنادي برشلونة، باو كوباريسي (18 عاماً)، خطف الأضواء، قبيل موسم مميز قدمه مع الفريق الكتالوني، أحد أضخم المدافعين في العالم، ساهم خلاله في بلوغ برشلونة نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، والتتويج بـ "الليغا" وكأس الملك، جاء الهدف وهذه المرة لتسلط الأضواء عليه من زاوية مختلفة، بعد استعداده لخوض اختبارات القبول الجامعي، إذ يستغل كوباريسي وجوده في معسكر المنتخب الإسباني الأول للتحضير لهذه الامتحانات، في مشهد نادر يجمع بين الالتزام الكروي والتفوق الأكademي. وكشفت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، أمس الاثنين، أن مدافع نادي برشلونة، باو كوباريسي، وصل إلى معسكر منتخب "لاروخا" في مدينة لاس رواس، حاملاً معه، إلى جانب حذاء كرة القدم وعتاده الرياضي، أدواته المدرسية وكتبه، إضافة إلى شهاداته الدراسية ونتائج السنة النهائية من المرحلة الثانوية، التي أنهى مطلباتها بنجاح، في شهر مايو/ أيار الماضي، رغم جدول رياضي مزدحم تخلله "الكلاسيكو" أمام ريال مدريد، ومواجهة أتلتيك ميلان في دوري أبطال أوروبا، إضافة إلى تعرضه لوعكة صحية خلال فترة الامتحانات، ويوافق كوباريسي استقلاله وقت فراغه، خلال تجمع المنتخب من أجل المراجعة، استعداداً لاجتياز اختبارات القبول الجامعي، المقررة خلال الفترة من 11 إلى 13 جويلية الجاري، أي بعد يومين فقط من عودته من المشاركة في منافسات دوري الأمم الأوروبي، التي تقام في المانيا، بين 4 و8 من الشهر الحالي أيضاً. ورغم التزاماته الدراسية، فقد أظهر اللاعب الشاب التزاماً لافتاً بمساره الدراسي، مستثمراً كل لحظة فراغ في المراجعة، سواء داخل مركز تدريبات المنتخب، أو خلال الرحلة المقبلة إلى ألمانيا، أو من قبل مع ناديه برشلونة، وبهذا السلوك، يقدم كوباريسي درساً ملهمًا لكل الشباب، مضاده أن النجاح في كرة القدم لا يُعد مبرراً للتخلّي عن التحصيل العلمي، بل يمكن التوفيق بين الطموجين الرياضي والأكademي بروح منضبطة ومسؤولية. وكان كوباريسي قد قرر عدم المشاركة في بطولة أوروبا لأقل من 21 عاماً هذا الصيف، مفضلاً تأجيل قسطه من الراحة بعد موسم طويل ومرهق، جمع فيه بين الالتزامات الرياضية والدراسية، ليستفيد اللاعب من إجازة مبرمجة سلفاً برفقة عائلته، تشمل رحلة إلى إيطاليا، في خطوة تعكس وعيه بأهمية التوازن بين الجهد والراحة.





تأثير تناول الرياضيين للحلويات

يوجد بعض الرياضيين لا يستطيعون الاستغناء بدون حلويات، فهو من الممكن أن يتناول الرياضيون الحلوي دون التراجع عن كل الأعمال التي يقومون بها في التدريب؛ يمكن للرياضيين تناول الحلويات إذا قاما باختيارها بحكمة. وفي هذا المقال بعض من أنواع الحلويات التي يمكن أن هي استعادة العضلات وتقليل الالتهاب وزيادة القدرة على التحمل وتنمية جهاز المناعة لدى الرياضي. ويمكن للرياضيين تناول بعض الحلويات على غرار الشوكولاتة الداكنة، والتي تعد هذه الحلوي الدائمة المفضلة لدى الرياضيين وغير الرياضيين لأنها ذات فوائد صحية كبيرة، ووجدت دراسة أجربت عام 2006، على سبيل المثال أن تناول الشوكولاتة الداكنة لها فوائد للقلب والأوعية الدموية. وقد أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الفلافونول الموجودة في الشوكولاتة الداكنة (وهي مركبات موجودة في النباتات) لها أيضاً خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات وحتى تقوى النازك. وعلى الأخص بالنسبة للرياضيين، تزيد الشوكولاتة الداكنة من توافر أكسيد النيتريتك في الدم، مما يحسن تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم، ويعني تحسين تدفق الدم أن العضلات ستحصل على الوقود والأكسجين بشكل أكثر كفاءة، مما يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من وقت التعافي. وجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريتك، جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية، أدى إلى زيادة كبيرة في العضلات. وإذا كان الشخص يرغب في استخدام الشوكولاتة الداكنة لتعزيز القدرة على التحمل أثناء التمرين الطويل، فما يتناول 100 جرام منها قبل ساعتين من التمرين، ووجد الباحثون أن الرجال الذين فطوا ذلك لديهم تركيز أعلى من الأنسولين والجلوكوز في البلازما خلال ركوب الدراجة لمدة ساعتين ونصف، مما يمحthem المزيد من الطاقة واصلاح العضلات بشكل أسرع. كما يحسن توت شربت بعض النساء العصائر المصطنعة من 200 جرام من التوت الأزرق الذي يزيل الدهون ويزو حوالى كوب من عصير التفاح، بينما شربت آخرات عصيراً وهما يدون توت أزرق لقد شربوا جميعاً عصيراً في الصباح قبل التمرين وواحداً بعد الظهر في وقت الغداء والآخر بعد التمرين الأخير في المساء، وبينما لم يكن هناك فرق كبير في قوة أي من المجموعتين أثناء التمرين، لاحظ الباحثون أن النساء اللاتي شربن التوت الأزرق عانوا من التعافي بشكل أسرع من تمارين القوة مقارنة بالنساء اللاتي لم يشربن. طالما تم الترويج للرمان لخصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وصحة القلب، التي قد تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات في تحسين لياقتكم البدنية، ولكن ربما تكون إحدى أفضل مزايا الفاكهة الرياضي هي قدرتها على تعزيز جهاز المناعة. وفي حين اظهرت العديد من الدراسات أن التمارين المعتدلة تعلم على تحسين وظيفة المناعة، فقد أثبتت دراسات أخرى أن تدريب التحمل على الكثافة يمكن أن يفعّلها، وهذا يترك الرياضيين المتلقين أكثر عرضة للإصابة بالمرارة، وأهم طريقة لتنمية جهاز المناعة، شرب عصير الرمان. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب حوالى 3.5 أوقية من العصير ثلاث مرات في الأسبوع يقوى مناعة الجسم. وللحصول على حلوي لذيدة ومعززة للمناعة، جرب صنع مصاالت الرمان، وذلك من خلال صب عصير الرمان في قوالب المصاصة ووضعها في الفريز ثم الاستمتاع، أو إذا كان الشخص يرغب في أن يكون مبدعاً، يمكن جمع عصير الرمان مع الحلوي الزبادي للحصول على علاج منعش. 4. مثل عصير الرمان، يمكن لبيكتيريا البروبويوتيك الموجودة في الزبادي أن تساعد في الأداء الرياضي من خلال تحسين وظيفة المناعة في الجسم، وثبت أيضاً أن البروبويوتيك يعزز التعافي من التعب ويعافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويحتوي الزبادي اليوناني على قوام كريمي يملي، وقد يفيد هذا الملف الغذائي الرياضيين الذين يتطلعون إلى الحفاظ على الوزن وإنقاذه، حيث ثبت أن البروتين يثبت بشكل أفضل الآطعمة الغنية بالبروتينين يحد من تناول الطاقة لمدة تصل إلى ثلاثة ساعات، حيث يوصي بعض الخبراء بتناول الحلويات بشكل أفضل، أما الآطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم. وأكملت مقالة أصدرت عام 2012 أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين قاموا بتناول ملعقة للحلويات قلماً يتناول سعرات حرارية أقل، كريوهيدرات أقل في جسمهم الصابحة، وأشار مؤلفوا هذه الدراسة أن تناول الحلوي هذا قد يساعد في فقدان الوزن وعملية إدارة الجسم بمروء الوقت، حيث إن الإنقسام المعتدل في تناول الحلوي قد يساعد الأشخاص في تجنب الانجداب لتناول السكر، فقد أظهر البحث أن الحرمان يمكن أن يثير الرغبة الشديدة للجوع، مما يقوم بدفع الكثير من الأشخاص بتناول المزيد من الآطعمة التي كانوا يتناولون تجنبها في نهاية المطاف. لذا إذا كنت تناول تخفيض كمية السكر التي تتناولها، فقد يساعدك تناول القليل من الحلوي على الإلتزام بهذه الهدف، على الأقل في البداية، حيث يوافق الأشخاص على أن الحلوي ينبغي لها أن تكون على قائمة الطعام أحياناً، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بمرأبة ما يأكلون، لكنها متحفظة تجاه التفكير بها كفداء صحي أو أداة لفقدان الوزن.

الطريقة الصحيحة لـ رياضي

يعد الركض أو الجري السريع من أحد أشهر التمارين الرياضية الصباحية، التي يمارسها عدد كبير جداً من الأشخاص حول العالم، وذلك كونها تحقق العديد من الأهداف في آن واحد وتنظر السهولة ممارستها، وينصح الأطباء والمتخصصون في الصحة البدنية بممارسة هذا التمرين وغيره بصورة يومية أو بمعدل نصف ساعة يومياً، ويجب زياده هذه الفترة تدريجياً؛ وذلك للحصول علىفائدة أكبر. فالجميع يريد ممارسة الرياضة دون أن يشعر بألم أو إجهاد، ولأن لرياضة الجري العديد من الفوائد مثل حرق الدهون المترسبة في الجسم وتقوية العظام، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، ولكن كيف نمارس رياضة الجري بالطريقة الصحيحة؟ فكلنا نحب ممارسة الرياضة، ونريد تعلم طريقة الجري الصحيحة لاستفادتها منها في تحسين المزاج، والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة رغم تقدم العمر. فنسبة كبيرة السن القاردين على ممارسة الرياضة دون الشعور بألم، أعلى من نسبة الشباب الذين يشتكون من أوجاع الظهر عند القيام بالأعمال المختلفة، لهذا نشجعك على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ومنها رياضة الجري، وفي هذا المقال بإمكانك تعلم أكثر عن طريقة الجري الصحيحة وكيف تمارسها، ولم ينفي النظر إلى الأمام بولدت توترات في الرقبة والكتفين، كما يجب إبقاء الفك والعنق مسترخيين. كما ينبغي أن يكون الكتفان بوضعية خلقيه ومسترخيين نحو الأسلف، مع تجنب إحداث أي توثر فيهما، وكذا تجنب وضعية الانثناء عند الجري، لأن ذلك يحد من القدرة على التنفس، وبذلك يعيق وصول الأكسجين إلى العضلات. ويجب أن تبقى الأيدي مسترخية، ولكن من دون أن تتدلى، حيث يمكن أن تسبب الأيدي المشوهة توفرها على طول المسافة حتى الظهر والكتفين، وينبغي أن تبقى الذراعان مثبتتين بزاوية 90 درجة، وأن يجري تحريكهما باتجاه الأمام والخلف، وليس بشكل يقطع مع الجسم؛ حيث تساعد حركة الذراعين على دفع الجسم نحو الأمام، وذلك فإن تحريكهما باتجاه جانبي الجسم مضيعة للجهد، وينبغي عدم ثني الجسم إلى الأمام أو الخلف من الخصر، لأن ذلك يذكر الضغط على الوركين، وينصح بعض الخبراء بالجري بوضعية قائمة، في حين أن بعضهم الآخر ينصح باستخدام وزن الجسم لإمالة قليلاً نحو الأمام في أثناء الجري، مما يقلل من قوة ارتطام كعب القدم بالأرض، ويساعد على النزول على منتصف القدم. يجب أن يبقى الوركان ثابتين ومتوجهين نحو الأمام، وينبغي عدم رفع المؤخرة أو هز الوركين من جهة إلى أخرى؛ فالحفاظ على هذه الوضعية للوركين يساعد على الحد من آلام أسفل الظهر والورك. وينبغي أن تطا القدم الأرض على الراكبة، ويساعد ذلك على تطهير الأثار السلبية للجري على الأسطح الصلبة، ويجب عدم رفع الراكبة عالياً جداً وتتجنب الوثب صعوداً وهبوطاً، كما ينبغي أن تتجه الركبتان في أثناء الجري نحو الأمام أكثر من اتجاههما نحو الأعلى. يُعد الميتو على منتصف القدم الطريقة الأسلم لمعظم العدائين، حيث ينبعي تجنب شرب الأرض بكعب القدم أو أصابع القدم أولاً. كما يجب أن تطا القدم المساحة الواقعه تحت الوركين، وليس أمام الجسم. ينبعي أن تكون الخطوط خفيفه وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهادئ، وأيا كان وزن من يجري، فيجب أن ترطمه قدمه بالأرض بقوه مصدره صوتاً عالياً؛ فالخطوط الخفيفه أكثر كفاءة وأقل إجهاداً للجسم. ينبعي أن يكون التنفس عميقاً ومنتظمـاً (يتكرر وفق وقـة ثـابتـة)، ولا يهم إن كان يجري عن طريق الأنف أو الفم، كما ينبغي تجنب التنفس السطحي والسريع، ويمكن للرا��ـن أن يأخذ نفساً واحدـاً كل خطوطـيـن، ولا مشـكلـةـ فيـ أـخذـ نـفـسـ وـاحـدـ كلـ بـضـعـةـ خطـواتـ. ومن أهم النصائح للجري هي عدم ارتداء حذاء رياضي قدديم أو حذاء غير رياضي لأن الأحذية غير الملائمة هي سبب شائع للاصابات أثناء الجري، فالحذاء الرياضي يمتص الصدمة من الأرض ويمتص وصولها للركبة أو الظهر أو الكاحل وبالتالي يمنع إصابتهم، لذا تأكد من اختيار حذاء مناسب. فمثلاً يجب أن ينبعي حذاء الجري بسهولة عند حركتك ويشعرك بالراحة ويكون على مقاسك، وينبغي على مادة ممتصة للصدمات في الكعب، ونصحة عند شراءك لحذاء جديد، ارتدي الجوارب التي سترتديها أثناء الجري ليكون الحذاء ملائم لك.



الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمـر قـانـي | المدير العام: مجـدوب بن صالح

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

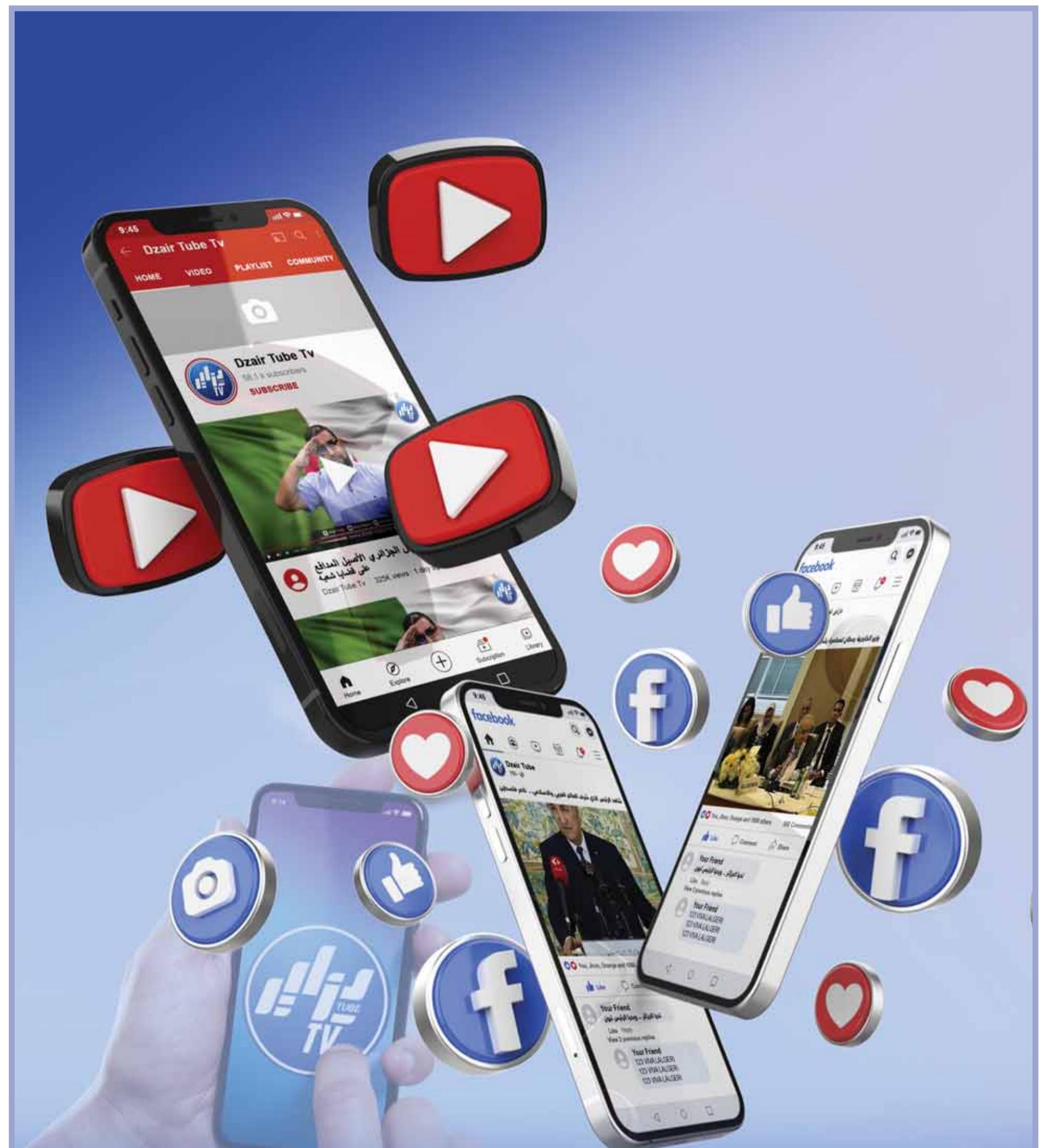
SAMPRAL ■ الطبع: TD DIFFUSION COMMUNICATION

الfax: 020.05.20.91 / 020.05.10.42
الfax: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz
agence.ambassade@anep.com.dz
agence.souscription@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الفاكس: 023-78-57-70 ■ رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
الهاتف: 03801603323071300789
0541-76-26-27

■ العنوان: مستشفى القبة - زاهون - قاريدي عمارة بـ رقم 05 - الجزائر -
■ البريد الإلكتروني: Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



تابعونا على
موقع التواصل الاجتماعي:

لأشهاركم:

📍 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