

رئيس
"الفاف" يقدم
تعازيه لأسرة
مولودية الجزائر
في وفاة
مناصرها



www.dzair-tube.dz



الرئيس تبون يعزي
في وفاة مناصر
مولودية الجزائر

الجولة الـ30 والأخيرة من الرابطة المحترفة الأولى
مولودية الجزائر تتوج بالتأسعة
وواجهة 5 جويالية تعكس صفو الاحتفالات

يومية رياضية جزائرية

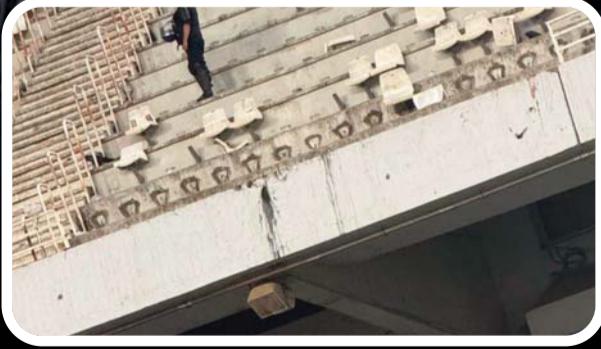
الأحد 22 يونيو 2025 الموافق 26 ذو الحجة 1446 هـ العدد: 1253 الثمن: 30 دج

الفرحة تحول إلى مأساة

حادث أليم بملعب 5 جويالية..
وفاة مناصر وإصابة 11 آخرين



■ الرابطة تقرر
إلغاء حفل تسليم
درع البطولة



■ نجم مقرة يتحقق باتحاد بسكرة
إلى القسم الثاني أني هواة

■ شبيبة القبائل تضمن المشاركة في "الشامبيونزليغ"
وبالوزداد يكتفي بكأس "الكاف"

أول لاعب عربي يسجل نسخته الجديدة

بلاي يواصل الإبداع ويدخل تاريخ مونديال الأندية

يواصل الدولي الجزائري يوسف بلايلي، عروضه المبهرة مع الترجي التونسي، بعدما قاده لفوز مهم أمام لوس أنجلوس أفي سي الأميركي، ضمن الجولة الثانية من كأس العالم للأندية 2025، المقامة حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية. وشارك بلايلي أساسياً قبل أن يغادر الميدان في الدقيقة 90، غير أنه ترك بصمته بشكل واضح على غمار المباراة السابقة ضد فامنغو التي خسرها الترجي، حيث كان الجزائري أخطر لاعب من جانب فريقه التونسي بفضل تحركاته الكثيرة ومرواغاته، ليتجه بالدقيقة 70 بطريقة رائعة هز شباك الحارس الفرنسي هيفو لويس، ليؤكد بأنه الورقة الحاسمة من جانب فريق أباب سويفية، وهو ما جعله يدخل تاريخ مونديال الأندية بنسخته الجديدة من أوسع الأبواب، إذ يعتبر أول لاعب عربي يسجل في هذه المنافسة مدعواً اسمه بأحرف من ذهب، وسط إشادة واسعة بمستوياته من المختصين وعبر مواقع التواصل الاجتماعي، وبهذا الفوز، حقق الترجي ثلاث نقاط ثمينة أعادته إلى سباق التأهل إلى ثمن النهائي، في انتظار ملاقاة تشيسي يوم الأربعاء المقبل.

احتير أفضل لاعب في اللقاء عن جدارة

وعاش بلايلي ليلة تاريخية ياتم معنى الكلمة، وذلك بعدها توج مجهوداته ومستوياته باختياره أفضل لاعب في المباراة، وفضلاً على تسجيله الهدف الوحيد، أحرز ابن مدينة وهران أرقاماً رائعة كما تحصل على أعلى علامة من طرف منصة "سوفاكسور" العالمية التي منحته 7.8 من 10، ولمس بلايلي الكرة في 51 مرة، وتمكن صاحب 33 عاماً من القيام بـ3 مواجهات ناجحة، جميعها كانت سحرية، من أصل 6 حواولات، وإضافة لنجاحه في تجاوز المدافعين في أكثر من مرة، وبرز بلايلي بصناعته 3 تمريرات مفتاحية لم ينجح زملاؤه في تحويلها لشباك المنافس.

حسرة كبيرة بسبب غيابه عن مباراة تشيسي

ويمكن القول بأن النقطة السوداء الوحيدة بالنسبة لبلايلي هي مباراة لوس أنجلوس الأميركي، هي تلقيه للبطاقة الصفراء الثانية بعد مباراة فلامنغو، وبذلك ينفي رسمياً عن مواجهة القمة ضد تشيسي هذا الأربعاء بسبب تراكم الإنذارات، ليغيب فرصة حقيقة لمواصلة التألق والإبهار خاصة أمام أحد الأندية العملاقة عالمياً، وهو ما سبب حسرة كبيرة لدى جماهير الترجي وأيضاً الجماهير الجزائرية.

بلايلي: "سعيد بالفوز لكنني حزين بسبب غيابي عن لقاء تشيسي" لضم حجاج موسي يرفض بنفيكا فيتوريا متمسكا ببقاء الدولي الجزائري الموسم المقبل

وعبر بلايلي عن سعادته بالفوز الذي حققه فريقه الترجي التونسي أمام نادي لوس أنجلوس، وإسهامه في هذا الإنجاز، معرباً في نفس الوقت عن حسرته لغيابه عن لقاء تشيلسي الانجليزي في المباراة المقبلة. ولم يخف نجم "الخضر" رضاه التام بالمستوى الذي ظهر به الترجي وكذا مردوده الشخصي، مؤكداً بأنه منح كل ما لديه من أجل هذا الانتصار والبقاء دائماً في سباق التأهل إلى الدور ثمن النهائي، وقال في تصريح لشبكة "دان" بعد اللقاء: "انا سعيد جداً بهذا الفوز، كنا بحاجة إلى النقاط الثلاث بعد الهزيمة ضد فلامنغو، قدمت كل ما لدى لافراج جماهير الترجي ونهدى هذا الانتصار لكل عشاق النادي". وتلقى بلايلي بطاقة صفراء ثانية ما يجعله يغيب عن لقاء تشيلسي في الجولة الثالثة، وفي هذا الصدد، أعرب النجم الجزائري عن حسرته قائلًا "حزين لأنني سأغيب عن مباراة تشيلسي، لكن لدى كل الثقة في زملائي من أجل تقديم مباراة كبيرة التأهل إلى الدور المقبل". عبد المجيد

رفض نادي فيتوريا روتردام الهولندي عرض بنفيكا البرتغالي، للتعاقد مع اللاعب الدولي الجزائري أنس حجاج موسى خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة، تحسباً لتعويض رحيل النجم الأرجنتيني أنخيل ديماريا المرتقب، وحسيناً ذكرته تقارير صحفية أمس، فإن عرض النادي البرتغالي لم يرق إلى مستوى تطلعات الإدارة الهولندية التي أبدت تمسكاً بخدمات نجم "الخضر" الذي لن يكون قابلاً للتحويل إلا إذا تلقى عرضًا خيالياً. وكشف الصحفي الهولندي مارسل فان دير كران المتخصص في شؤون نادي فيتوريا عبر يوودكاست Kick-Off " التابع لصحيفة "التلغراف" الهولندية، أن نادي بنفيكا البرتغالي قدّم عرضًا "مخفضاً للغاية" للتعاقد مع الجناح الجزائري أنس حجاج موسى.

فان بيرسي محب بنعم "الخضر" ويرفض التقلي عن

وأوضح فان دير كران أنه سأل المدير العام لفينورد، دينيس تي كلوس، عما يجري داخل النادي على صعيد الانتقالات الخارجية، فكان الرد: "لا شيء ملموس حتى الآن. على سبيل المثال، أنس حجاج موسى. بنفيكا يظن أنه لعب موسمًا فقط هناك، وتم التعاقد معه بمبلغ زهيد، وبالتالي الجزء الأرجنتيني تقدمه صافوف فيتوريا فينيرسي محب كثيراً بال الدولي الجزائري ويطالب بإيقائه ضمن صفوف فيتوريا فيتوريا، وهو سبب عدم تفريط فيه. لذلك، مما حاول بنفيكا التفاوض، فسيقابل للتطور، ولا يريد التفريط فيه. لذلك، مما حاول بنفيكا التفاوض، فسيقابل بالرفض، خصوصاً إن جاء بعرض مالية منخفضة إلى هذا الحد". وتابع الصحفي ذاته: "إن فيتوريا لا ينوي التفريط في لاعبيه إلا إذا تلقى عروضاً خيالية. حينها فقط يمكن الحديث عن رحيل بعض الأسماء، مشيراً إلى فيتوريا ليس مضطراً البيع أحد لأن دفعهم الأساسي هو ضمان التأهل إلى دوري أبطال أوروبا مبكراً، وهذا يحتاجون إلى كل معاشر الفريق، وأن لهم نجم الفريق حجاج موسى، وكان حجاج قدّم افضل أداء في فيتوريا، في صيف 2024. قادماً من نادي بيتررو أيسن البلجيكي، مقابل 3.5 مليون يورو، وقد تطور أداءه بشكل ملحوظ خلال موسمه الأول مع فيتوريا. وسجل المهاجم، الذي يبلغ من العمر 23 سنة، أحد عشر هدفاً وقدّم ست تمريرات حاسمة في جميع المسابقات، ويمكّن عقداً مع النادي الهولندي حتى منتصف عام 2029، وتقدر قيمته التسويدية بحوالي 14 مليون يورو، بحسب آخر تحديث لموقع "ترانسفر ماركت" العالمي المتخصص". عبد المجيد



قرار النادي الباجي كي يتعارض مع طموح اللاعب إدارة شارلوروا ترفض تيطراوي هذا الصيف

هاجرت تقارير إعلامية بلجيكية، بالكشف عن إمكانية بقاء اللاعب الجزائري ياسين تيطراوي في صفوف نادي شارلوروا، وذلك في ظل رفض إدارة الفريق التفريط في خدماته خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة، وهو القرار الذي يتعارض مع طموحه في اللعب بالمستوى العالمي. وتم ترشيح متوسط الميدان ياسين تيطراوي لمغادرة شارلوروا بالنظر للمعروض الكثيرة التي وصلته من أجل ضمه خلال "الميركاتو" الصيفي القادم، وتحديداً من ندية ناشطة خارج البطولة البلجيكية، على غرار فرق من الدوري الفرنسي وفي المقدمة نادي تيل، غير أن تقريراً صحفياً شسف بآن إدارة الفريق لديها رأي آخر وهي غير مستعدة لخالي للتنازل عن خدمات ياسين تيطراوي بعد موسم واحد فقط قضاه مع النادي قادماً من أنتليك بارادو، معتبرة اللاعب جزءاً منها من مشروع تيطراوي وهي غير مستعدة للتفرط في أحد أفضل اللاعبين، وقال الصحفي البلجيكي ساشا تاوفيري المختص في أخبار الانتقالات إن التوجه داخل إدارة شارلوروا هو الإبقاء على نجم خط الوسط الجزائري، وقال في تقريره على حسابه الرسمي في منصة "إكس": "لجنة التعاقدات لنادي تيل الفرنسي لديها انتطاع جيد حول تيطراوي". إمكانية حسم صفقة اللاعب الجزائري صعبة جداً، وأضاف: "نادي شارلوروا غير مستعد للتفرط في تيطراوي خاصة إذا تأكد رحيل أدم زرقان". وربطت مصادر إعلامية أخرى، بآن قرار شارلوروا بشأن مستقبل تيطراوي بفرضية مغادرة زميله مواطنه أدم زرقان، الذي يعتبر من أبرز اللاعبين المرشحين للتغيير الآتowe، ما جعل مسؤولي الفريق البلجيكي يرفضون التخلص عن قطعتين مهمتين في التشكيلة، عبد المجيد



مونديال الأندية

تعيين مصطفى غربال لإدارة مواجهة "مانشستر سيتي" و"العين" الإمارتية

استقر الاتحاد الدولي لكرة القدم، على تعيين الحكم الجزائري، مصطفى غربال، لإدارة المواجهة المرتقبة بين مانشستر سيتي الإنجليزي، والمقامة حالياً بالولايات المتحدة الأمريكية. ووفقاً لما ذكره بيان الاتحاد الجزائري لكرة القدم، عبر موقعه الرسمي، فإن الحكم، مصطفى غربال، سيدير مباراة مانشستر سيتي و"العين" الإنجليزي، إلى جانب مقران وراردي مساعد أول وأكرم زرهوني مساعد ثان. ومن المتقرر، أن يقود الجزائري مصطفى غربال مباراة العين ضد مانشستر سيتي، والمقرر إقامتها غداً الإثنين، على ملعب مرسيدس بنز ستاديو، في ولاية أتلانتا الأمريكية، ضمن منافسات في الجولة الثانية من دور المجموعات للمسابقة العالمية، واحتارت لجنة الحكام بالاتحاد الدولي لكرة القدم، 117 حكماً لإدارة 63 مباراة في كأس العالم للأندية بواقع 35 حكم ساحة و58 حكماً مساعداً و24 حكماً لتقنية الفيديو، وذلك من خلال اختيار 41 اتحاداً عضواً سيتولون إدارة المباريات. للتذكرة، أدار الثلاثي التحكيمي الجزائري مباراة باشوكا الإسباني وسالزبورغ النمساوي الأربع الماضية.

وسيم



شارك طيلة أطوار مباراة صن داونز الجنوب أفريقي

بن سعيد نني يحقق فوزه الأول رفقة "دورتموند" في مونديال الأندية

نجح فريق بوروسيا دورتموند الألماني، في تحقيق فوزه الأول في كأس العالم للأندية، بعد التغلب على نظيره فريق صن داونز الجنوب أفريقي بنتيجة 3-4، في اللقاء الذي يجمع بينهما، أمس السبت، على ملعب "تي كيو آل ستاديوم"، لحساب الجولة الثانية من المجموعة السادسة للبطولة.

أطوار مواجهة صن داونز الجنوب أفريقي، مقدماً مستوى مقبول، كما كاد أن يسجل هدفاً في الدقيقة 67، بالارتكاء لعرضية من مخالفة مسداً رأسية قوية تانق ويليمارز في إبعادها إلى ركنية، نال رامي بن سعيد بنتيجة 6-6 حسب

ال العالمي. من المقرر أن يلتقي بوروسيا دورتموند ضد أولسان هيوندي الكوري الجنوبي، يوم الأربعاء المقبل، ضمن منافسات الجولة الثانية لمور المجموعات من بطولة كأس العالم للأندية. بهذه النتيجة، فاز بوروسيا دورتموند إلى صدارة جدول ترتيب المجموعة برصيد 4 نقاط، بينما تجمد رصيد صن داونز عند التقطة الثالثة في الوصافة.

وسيم



مستقبل الدولي الجزائري سيحسم هذا الأسبوع فيورنتينا يستفسر من ميلان إمكانية التعاقد مع بن ناصر

كشفت تقارير إعلامية إيطالية أن نادي فيورنتينا سيتحرك في الساعات القليلة المقبلة، لضم متوسط ميدان المنتخب الجزائري إسماعيل بن ناصر، خلال نافذة التحويلات الصيفية الجارية. ووفقاً لموقع "fiorentina.it"، فإن بن ناصر يتصدر اهتمام فلورينتينيسي في افتتاح كأس العالم للأندية، وهي مباراة أثارت انتباها عدة أندية أوروبية، من بينها نابولي الإيطالي. وذكر موقع "ميركاتو أوم" الذي يهتم بأخبار نادي الجنوب الفرنسي، أن كل من مارسيليا ونابولي قدما عروضاً ملموسة من أجل استقدام رامي بن سعيد، مضيقاً أن عرض "لوام"، البالغ 15 مليون أورو، يعكس بوضوح رغبة النادي في تعزيز خطه الخلفي بلاعب يمتلك الخبرة والصلابة، خصوصاً وأن بن سعيد يطمح شغل مركز الظهير الأيسر، وكذلك قلب الدفاع الأيسر في خطوة ثلاثة المحاور.

إدارة "لوام" قدمت عرضاً رسمياً بـ 15 مليون أورو

نابولي ينافس مارسيليا على خدمات بن سعيد نني

دخل نادي نابولي الإيطالي سباق التعاقد مع اللاعب الدولي الجزائري رامي بن سعيد بنتيجة 3-4، في اللقاء الذي أبدى رغبة ملحة في الظفر بخدماته تجاه "الخضر". وكشفت

تقارير صحفية بأن إدارة "لوام" تقدمت بعرض

رسمي قدره 15 مليون أورو لمنظرته في

بوروسيا دورتموند لضم الظهير الأيسر لـ

"الخضر" وذلك بعد الأداء اللافت الذي

قدمه اللاعب خلال مواجهة فريقه أمام

فلورينتينيسي في افتتاح كأس العالم

للأندية، وهي مباراة أثارت انتباها عدة

أندية أوروبية، من بينها نابولي الإيطالي.

وذكر موقع "ميركاتو أوم" الذي يهتم

بأخبار نادي الجنوب الفرنسي، أن كل من

مارسيليا ونابولي قدما عروضاً ملموسة من

أجل استقدام رامي بن سعيد، مضيقاً أن

عرض "لوام"، البالغ 15 مليون أورو، يعكس

بلاع يمتلك الخبرة والصلابة، خصوصاً وأن

بن سعيد يطمح شغل مركز الظهير الأيسر،

وكذلك قلب الدفاع الأيسر في خطوة ثلاثة المحاور.

دورتموند يغلق الباب أمام المهتمين بمدح "الخضر"

ورغم الاهتمام الكبير الذي يحظى به خريج مدرسة بارادو، إلا أن بوروسيا دورتموند لا يجد مستعداً للتغريط في خدمات بن سعيد بنتيجة هذا الصيف، فاللاعب يعتبر من الركائز الأساسية في كتيبة المدرب، حيث شارك في 45 مباراة خلال موسم 2024-2025، مسجلًا 3 أهداف ومساهمًا بـ 7 تمريرات حاسمة. كما يُعد ثالث أكثر لاعب مشاركة في دقائق اللعب مع الفريق. في ظل هذه الأرقام المميزة، يُنظر إلى بن سعيد بنتيجة على أنه عنصر لا غنى عنه في منظومة النادي الألماني. وإذا ما أراد مارسيليا التقى في هذا الملف، فسيتعين عليه إما تحبس عرضه المالي، أو انتظار موقف أكثر مرنة من إدارة دورتموند أو إشارة أيجابية من اللاعب نفسه، الذي لم يُدل حتى الآن بآرائه تصريح بشأن مستقبله.

وسيم

سيرتي الرقم 80

حكيم زدادكة إلى " صباح الأذربيجاني" لمدة موسمين

أعلن نادي صباح الأذربيجاني، أمس السبت، التعاقد رسميًا مع اللاعب الجزائري، حكيم زدادكة، لمدة موسمين حتى 2027، وذلك ضمن مساعي الفريق الحيثية لتدعيم صفوفه خلال نافذة التحويلات الصيفية دون الكشف عن قيمة الصفقة. ونشر نادي صباح الأذربيجاني، مقطع فيديو عبر حسابه الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، قدم فيه لاعبه الجديد كما قام بوضع منشور آخر رحب فيه بقدوم اللاعب الجزائري حكيم زدادكة وأرفق الفيديو بعبارة "صباح يدعم صوفوفه بلاع جديده" مضيقاً : "المدافع حكيم زدادكة يوقع لمدة عامين مع الفريق". ومنح نادي صباح اللاعب الدولي الجزائري، زدادكة، القميص رقم 80، وحرص نادي صباح على استعراض المسيرة الكروية لحكم زدادكة، وقال إن اللاعب مع نادي فرينسية مثل إيستر (2014-2015)، ولانس (2016-2017)، روواز (2017-2018)، ومارينيان (2018-2019)، وكيرمون (2019-2020)، وليل (2020-2021)، وأوكسير (2021-2022)، وسرقسطة (2022-2023)، وبلياس (2023-2024)، في بولندا. وسيبدأ حكيم زدادكة تجربته مع صباح الأذربيجاني مبكراً، حيث سيشارك في الدور التمهيدي الأول من الدوري الأوروبي مطلع جويلية ضد سيلجي السلوفيوني الذي يقوده المدرب السابق لنادي



الرئيس تبون يعزي في وفاة مناصر مولودية الجزائر

قدم رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون تعازيه في وفاة مناصر مولودية الجزائر أمس على هامش مباراة الفريق أمام نجم مقرة في الجولة الـ 30 من الرابطة المحترفة الأولى. وجاء في رسالة تعزية الرئيس عبر حسابه الرسمي على "فيسبوك": "على إثر المصاب الأليم، الذي ألم بمناصري مولودية الجزائر، اليوم يمُلِّعْ 5 جوبلية لا يسعني إلا أن أترجم على روح المناصر المتوفى، رحمة الله وأسكنه فسيح جناته. نعزى أنفسنا وعائلته ورفقاه من المناصرين وطاقم مولودية الجزائر، وأدعو العلي القدير بالشفاء لجرحى الحادث وعودته إلى ذويهم في أقرب وقت ممكن". سفيان ع.

معبرا عن سعادته بإنها الموسم بقوة

عماني: "مستقبلي مع مولودية وهران غير واضح"

كشف مدرب نادي مولودية وهران عبد القادر عماني، أن بقاءه على رأس العارضة الفنية من عدمها في الموسم المقبل غير واضح بعد الآن، مشيرًا أن كل شيء مرتبط بسياسة الإدارة وأهدافها خلال الموسم القادم.



وقال عماني في تصريحاته عقب نهاية مواجهة اتحاد العاصمة، مساء أول أمس، والتي انتهت ببراعية كاملة لـ "الحمراء": "لحساب الجولة الـ 30 الأخيرة من البطولة المحترفة الأولى: "حققنا الهدف المسطر الذي جئت من أجله وهو ضمان البقاء، لكن المستقبلي بعد الآن غير واضح، وبيفي كل شيء مرتبط بسياسة الادارة والأهداف التي تستطرعها". وأبدى عماني سعادته الكبيرة بالنهاية القوية لمولودية وهران هذا الموسم، مؤكداً بأن الفريق من المفترض أن يلعب على الأدوار الأولى في كل موسم وقال: "بعد الهزيمة أمام شباب بلوزداد دخلنا في تربص مغلق تحسباً لهذه المباراة. كانت لدى رغبة في إنهاء الموسم بنتيجة إيجابية على أرضنا وأمام جماهيرنا، من أجل تحسين مركزنا في الترتيب العام". وتتابع "أفي نفس الوقت منحت الفرصة لبعض الشبان، على غرار نديم، بن عطية وقوجيل، وأنا سعيد جداً بالنسبة لهؤلاء اللاعبين الذين كانت أول مشاركة رسمية لهم مع الأكابر وقدمو مردوداً لا يُنسى"، وأضاف "أشكر اللاعبين على ما قدموه أمام اتحاد العاصمة، سجلنا 4 أهداف لأول مرة هذا الموسم، وهذا راجع لأن اللاعبين لعبوا بدون أي ضغط أو خوف، أحست بهم كانوا أحرازاً وقدمو مباراة جميلة".

وعبر عماني في خاتمة تصريحاته عن سعادته بتحقيق الهدف المسطر وهو ضمان بقاءه في الدوري رغم المشاكل التي عاشها الفريق خلال 5 أشهر الأخيرة والتي كلامه "مولودية وهران من الواجب أن تلعب الأدوار الأولى لكن ظروف الموسم كانت خاصة، الحمد لله ضمناً البقاء بمترتبة مشرفة". سفيان ع.

شباب قسنطينة

مضوي يعلن رحيله عن "السياسي"

أعلن مدرب نادي شباب قسنطينة خير الدين مضوي، رحيله بصفة رسمية عن الفريق بعد نهاية الموسم الكروي الجاري. وقال مضوي في تصريحات عقب نهاية مباراة شبيبة الساورة التي انتهت بالتعادل الإيجابي (2-2) في الجولة الخامسة للرابطة المحترفة الأولى: "مباراة اليوم كانت الأخيرة لي مع النادي الرياضي القسنطيني وأتمت التوفيق للفريق الموسم القائم"، مضيفاً "الإدارة لم تتوفر لي البيئة اللازمة للعمل والدليل من المناقص يحب تحمسها للنجاح في المستقبل" وشدد التقني المستقطبي على أنه "يجب على إدارة النادي تحسين وضعية النادي ووضع المدرب القادم في بيئه تسمح له بعمل". وواصل "خيارات استقدام اللاعبين الأجانب كانت في الثواب الأخيرة وكنا نعيدين عن الاحترافية". وختم مضوي "المدرب غير قادر على صنع أي شيء لوحده ويجب التفكير في احترافية الفريق باتم معنى الكلمة". وقاد خير الدين نادي شباب قسنطينة لبلغ الدور نصف النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم لأول مرة في تاريخه، فيما فشل في إنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة قارية الموسم القائم. سفيان ع.



الجولة الـ 30 من الرابطة المحترفة الأولى

مولودية الجزائر تتوج باللقب للمرة الثانية توالي

شبيبة القبائل تنهي الموسم في الوصافة وتعود لرابطة الأبطال

وفي مباراة أخرى، حقق نادي شبيبة القبائل ثلاثة نقاط من ذهب، عقب تغلبه على ضيفه أو لمبي الشلف بهدف وحيد، على ملعب حسين آيت أحمد لحساب ذات الجولة، وسجل بن شاعة 31 في المركز الـ 15 ما قبل الأخير ليتنضم بذلك إلى المدرب عز الدين آيت جودي إلى اتحاد أشبال المدرب بوعزيز شباب بلوزداد، تمكّن بسكترة في القسم الثاني، مسفلة ت عشر شباب بلوزداد الذي تعادل أمام مستضيفه أو لمبيك أقيو، وبهذه النتيجة رفعت الشبيبة رصيدها 56 نقطة في الوصافة بفارق نقطة واحدة عن شباب بلوزداد، وهو الترتيب الذي يسمح لـ "الكتاري" بالمشاركة في رقابتها مصمودي في د 3 وعوجان في د 17، ثم بوقطية في د 77 فيما تلخص أصحاب الأرض النتيجة في د 3+45+34+34+34 نقطة الفوز رفع الترجي رصيده لـ 56 نقطة محققا بذلك البقاء بشق الأنفس.

بالنسبة لمولودية الجزائر رسميًا بلقب الرابطة المحترفة الأولى، رغم تعادله أمام ضيفه نجم مقرة (0-0) في المواجهة التي احتضنها ملعب 5 جوبلية الأولمبى، مساء أمس، ضمن فعاليات الجولة الـ 30 والأخيرة من البطولة الوطنية، فيما التحق نجم مقرة بالتعادل بسكترة إلى القسم الثاني هواة، ونجح رفقاء الحارس عبد اللطيف رمضان، في حصد اللقب للمرة الثانية على التوالي والتاسعة في تاريخ النادي العاصمي، بعد موسم استثنائي، ليؤكدوا أحقيتهم بالتتويج وبالعودة إلى المباراة قبل ترقى الرابطة إلى مستوى التطلعات في ظل الضغط الكبير الذي عاشه الفريقان سواء

توج نادي مولودية الجزائر رسميًا بلقب الرابطة المحترفة الأولى، رغم تعادله أمام ضيفه نجم مقرة (0-0) في المواجهة التي احتضنها ملعب 5 جوبلية الأولمبى، مساء أمس، ضمن فعاليات الجولة الـ 30 والأخيرة من البطولة الوطنية، فيما التحق نجم مقرة بالتعادل بسكترة إلى القسم الثاني هواة، ونجح رفقاء الحارس عبد اللطيف رمضان، في حصد اللقب للمرة الثانية على التوالي والتاسعة في تاريخ النادي العاصمي، بعد موسم استثنائي، ليؤكدوا أحقيتهم بالتتويج وبالعودة إلى المباراة قبل ترقى الرابطة إلى مستوى التطلعات في ظل الضغط الكبير الذي عاشه الفريقان سواء

الرابطة المحترفة الأولى

بأنفوسنا أفضل لاعب في جوان

توج نجم مولودية الجزائر محمد ساليبوا بإنفورا بجائزة أفضل لاعب في البطولة الوطنية لشهر جوان. وتألق بإنفورا بشكل لافت للانتباه خلال فترة الأشهر الأخيرة التي حققها هذا الأخير، وكان الهدف الجديد على هرفيق مولودية الجزائر هذا الموسم من فريق حافيا كوناكى، محمد ساليبوا بإنفورا، قد

اختير أيضًا كأفضل لاعب لشهر جانفي بالدوري الغيني. وتعادل المهاجم الذي وقع 18 هدفاً، خلال النصف الأول من الموسم الكروي 2024-2025 بـ 18 هدفًا، في لوان فريقة حافيا كوناكى الغيني، لمدة ثلاثة سنوات ونصف رفقة مولودية الجزائر. سفيان ع.



احتضانات عارمة في العاصمة بعد التتويج

النافع في باب الواد

تمثلت في سقوط عدد من المناصرين من المدرجات العلوية، بسبب التدافع بعد التتويج بلقب الرابطة الثانية على التوالي والتاسعة في تاريخ النادي، وبعد إعلان الحكم صافرة نهاية اللقاء، تهوى سياج المدرجات العلوية ليسقط عدد من المشجعين إلى المدرجات العلوية، و مباشرةً بعد إطلاق حكم الصافرة النهاية وإصابة 11 آخر حسب بيان للحملية المدنية.

النافع حفل تسليم درع البطولة

وأثر هذه الحادثة الأليمة قررت الرابطة المحترفة لكرة القدم إلغاء حفل تسليم درع البطولة الذي كان مقرراً بملعب 5 جوبلية الأولمبى عقب نهاية المباراة، حيث أعلمت الرابطة مسؤولي المولودية عن الغاء حفل التسليم في انتظار تحديد موعد تسليم درع البطولة التاسعة للنادي العاصمي.

سفيان ع.

وفاة مناصر وإصابة 11 آخر بعد السقوط من المدرجات العلوية لمعلم 5 جوبلية

شهد معلم 5 جوبلية الأولمبى فاجعة أليمة

شهدت شوارع العاصمة أمس، احتضانات كبيرة من قبل جماهير نادي مولودية الجزائر

نبيل الكوكى يستقيل من تدريب وفاق سطيف

المصري البورسعيدي في مفاوضات مع الكوكى

وعلى صعيد منفصل، كشفت تقارير صحفية مصرية، أن إدارة النادي المصري البورسعيدي ربطت اتصالاتها مع المدرب التونسي نبيل الكوكى من أجل تولي تدريب الفريق بالعارضة الفنية شهر جانفي الماضي خلفاً لرضا بن دريس، وأبرزت المصادر ذاتها أن المدرب نبيل الكوكى يفضل مقادرة الفريق بسبب الضغط الكبير الذي عاشه في الفترة الأخيرة وخاصة بعد توالي النتائج السلبية قبل نهاية الموسم، حيث تكبد الفريق 5 هزائم متتالية في رقم قياسي سلبي جديد.



"الفاف" تشرط على الأندية المحترفة

شاهد سلبي كشف المنشطات بدأية من الموسم المقبل

أعلن رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، أن هيته ستشرط إجراء فحص سلي للمنشطات قبل إصدار إجازات اللاعبين اعتباراً من موسم 2025-2026، فضلاً عن رئيس الفاف في تصريحات للصحافة على هامش يوم دراسي حول "الوقاية والحماية الطبية في كرة القدم"، "اعتباراً من الموسم المقبل، سنطلب إجراء اختبار سلبي للمنشطات قبل إصدار إجازة اللاعب". وأضاف قائلاً، "لقد أصبحت المنشطات آفة تهدد شبابنا بما في ذلك الرياضيين". الأرقام مقلقة رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "الفاف"، وليد صادي ونحن نريد الحفاظ على بيئة رياضية سليمة". وأوضحت ليد صادي أن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "لاتتوافق تماماً على مراقبة واحدة في بداية الموسم". وأن الجان المراقبة "ستقوم بزيارات غير معلنة إلى مراكز تدريب الأندية لأخذ عينات. ويمكن أن يتم ذلك مرة أو مرتين أو حتى عدة مرات، وهذه الفحوصات لن تتعلق باللاعبين فقط بل بالمدربين والحكام أيضاً". كما سلط رئيس الاتحادية الضوء على "التقديم المحرر" في المجال الطبي، الذي قال إنه "أساسي" في الإدارة الحديثة لمشوار الرياضي". واستشهد على سبيل المثال بعودة لاعب الوسط الدولي الجزائري نبيل بن طالب لاعب نادي لييل الفرنسي، الذي عانى من مشكلة في القلب قبل أن يعود إلى ميادين اللعب، بفضل المتابعة الطبية الدقيقة.

مهدى



كأس العالم لكرة اليد أقل من 21 سنة

أشبال "الخضر" يحققون انتصارهم الأول في المونديال

فاز منتخب الوطنى الجزائري لكرة اليد بفئة أقل من 21 سنة ذكور على نظيره الكندي بنتيجة 33-20 الشوط الاول (14-7)، أمس بمدينة سوسموريتش، لحساب الجولة الثالثة والأخيرة (المجموعة الرابعة) من مونديال 2025 المتواصل فعالياته ببولونيا. وبعد هذه الانتصار هو الأول للتشكيلة الوطنية في مونديال بولونيا 2025، مقابل هزيمتين أمام كل من البرتغال (33-21) وكرواتيا (35-24). وبفضل هذا الفوز ينهي المنتخب الجزائري دور المجموعات في الصنف الثالث برصيد نقطتين، فيما يقع منتخب الكندي في المركز الرابع والأخير بدون رصيد. وعقب الدور التمهيدي من البطولة، سيتأهل أحسن فريقين اثنين عن المجموعات الثمانية إلى الدور الأساسي، بينما تنشط المنتخبات الأخرى مناسبة كأس الرئيس على غرار المنتخب الجزائري صاحب المرتبة الثالثة في المجموعة الرابعة، وستقام مقابلات الدور النهائي كأس الرئيس في 23 و 24 جوان، على أن يجري الدور ربع النهائي يوم 26 جوان بمدينة سوسموريتش وكاتوفيتش، فيما يلعب الدور نصف النهائي في اليوم الموالي بمدينة بلوك وكيتشي. للذكرى، تأهل المنتخب الجزائري لأول من 21 سنة لمونديال 2025 بعد احتلاله المركز الثالث في بطولة إفريقيا للأمم 2024 التي جرت بمدينة المهدية (تونس).

مهدى

الدوري الماسي لأندية القوى

الجزائري محمد ياسر تريكي يحقق المركز الخامس في الوثب الثلاثي

حقق الجزائري محمد ياسر تريكي المركز الخامس في مسابقة الوثب الثلاثي للتذكرة الماسي، سهرة أول أيام الجمعة لحساب المرحلة الثامنة للتذكرة الماسي 2025 لألعاب القوى. وتتمكن الجزائري من تحقيق وثبة قدرها 17.02م وهو يمثل أحسن محاولة له من انطلاق منافسات الدوري الماسي لموسم 2025.

وعادت المرتبة الأولى للجمائكي سكوت جورдан (17.27م). متقدماً أمام البوركينابي زنفو فابرييس (17.21م) والفرنسي غوغوا توماس (17.11m). وقد سبقت مرحلة باريس ثلاثة مراحل أقيمت بالبرازيل وروما وأوسلو وستوكهولم، بينما ستقام المراحل المتبقية في يوجن (الولايات المتحدة الأمريكية)، موناكو (فرنسا)، لندن (إنجلترا)، سيليزيا (بولندا)، لوزان (سويسرا)، بروكسل (بلجيكا) وزوريغ (سويسرا).

مهدى

كأس التحدي العالمي للجمباز

كيلي نمور تهدي الجزائر ذهبية ثانية

أحرزت الرياضية الجزائرية كيلي نمور، الميدالية الذهبية لجهاز عارضة التوازن أمس، ضمن مرحلة طشقند لكأس العالم للجمباز المقام في أوزبكستان (من 18 إلى 21 جوان 2025). وحققت البطولة الأولمبية الجزائرية علامة 13.300 نقطة، متقدمة كل من الأوزبكيستانية أوديناخون روبيجينوف (12.500) والказاخستانية كوركم بيريوسينكزي (12.100). وكانت نمور قد توجت أول أمس الجمعة، بالميدالية الذهبية لجهاز العارضتين غير المتساوية بين بعدسيطرتها المطلقة في النهائي وتتفوق بفارق كبير على منافساتها، محققة علامة قدرها 14.700 نقطة، بعدما كانت قد سجلت 15.100 نقطة في التصفيات.

ونالت الميدالية الفضية الجنوب إفريقية ناتاشا داريس بـ 12.500 نقطة، فيما ثالت الكرواتية صوفيا ويستر

الميدالية البرونزية بنفس الرصيد من النقاط. وتمت مرحلة طشقند، حطة ضمن سلسلة مراحل مناسبة كأس العالم للجمباز الفني، التي ينظمها الاتحاد الدولي للجمباز.

كما تعتبر هذه المنافسة مهمة كونها تتيح لأفضل

لاعبات الجمباز في العالم التناقض والتتصيف على المستوى العالمي.

مهدى



نهائي كاس الجزائر لكرة الطائرة

داد تلمسان يستهدف الثنائية وأولمبي الميلية كأسه الأولى



خمسة أيام بعد احتضانها النهائي بطولة الجزائر لكرة الطائرة، ستكون قاعة عبد القادر كمال بالرويبة، مساء اليوم (18)، على موعد مع نهائي كاس الجزائر لكرة الطائرة بين داد تلمسان (بطل الجزائر) وأولمبي الميلية، في مواجهة تجد بالكثير من الإشارة والتشويق، سيحاول خلالها الزيانيون تحقيق الثنائي فيهما سيسعي الأولمبي للظفر بكأسه الأولى في تاريخه. ويسجل الوداد عودته لنفس القاعة بعد تتويجه يوم الأربعاء الماضي، بلقب البطولة الوطنية للموسم الثاني على التوالي، على حساب مولودية الجزائر (1-3)، مستهدفاً هذه المرة الفوز بكأسه الثنائي أمام أولمبي الميلية، وبالثنائية الأولى في تاريخه في حال الفوز. و كان مدرب نادي "الزيانين" محمد راجي، قد صر قبل انطلاق الموسم الكروي، 2024-2025، بأن هدفه الأول يتمثل في تحقيق "الثنائية" حيث نجح هدفه الأول في البطولة، في انتظار منافسة الكأس. و خاص زملاء اللاعبين، وفاق تاجنانت (0-3) و مولودية الجزائر (3-1). أما منافسه اليوم، أولمبي الميلية، الذي يبلغ مباراته النهائية الثالثة في تاريخه بعد نسختي 2017 أمام برج بو عريريج (3-0) و 2019 المجمع البيروفي (3-0)، سيجرب حظه من جديد أمام حامل اللقب الوطني، وكل أمل في رفع التحدي وتحقيق إنجاز تاروخي غير مسبوق ياهداء مدينة الميلية كأسها التاريخية الأولى. و لتحقيق حلمه، سيعتمد الأولمبي على براعة عدد من اللاعبين نذكر منهم يحيى سبتي، علي تجاري وفتحي مرimesh، بينما يخوض لاعب الأولمبي، جبير، المباراة ضد ناديه السابقي داد تلمسان. وسيتوفر سجل النادي على لقب الوافقة للبطولة الوطنية للموسم 2018 بعد انهزامه في المباراة النهائية أمام نادي برج بو عريريج (3-2) حيث انتهى الشوط الخامس والfinal (14-16). و خلال تصفيات المنافسة، أقصى الأولمبي نادية جمعية الكرمة (3-1) و شباب أولاد عدون "حامل الكأس" (3-2) و نادي برج بو عريريج (3-0) و ناصرية بجاية (3-0). مهدى

بطولة القسم الممتاز للسيدات لكرة اليد:

تويج نادي الأبيار باللقب للمرة الرابعة توالي



ضمن نادي الأبيار لكرة اليد السيدات لقب بطولة الجزائر للقسم الممتاز لموسم 2024-2025 قبل جولتين عن نهاية المسابقة بعد فوزه خارج ميدانه، على نادي ميلية (37-20)، لحساب الجولة 24 للمنافسة التي جرت أول أمس. وبهذا الفوز 24 على التوالي، يضمن نادي الأبيار صداره الترتيب بمجموع 48 نقطة، متقدماً على مولودية الجزائر بفارق 5 نقاط (43 ن) قبل جولتين عن اسدال السمار على البطولة. هنا

اللقب هو السادس، والرابع على التوالي، للألعاب الأبيار بعد الحصول عليها سنوات 1987، 1995، 2018، 2022، 2023 و 2024. أما مولودية التي تحتل مقتاً مركز الوصافة، فتحمل الرقم القياسي في عدد الألقاب (26)، يعود آخرها إلى موسم 2019. ويستهدف نادي الأبيار الفوز بالثنائية (بطولة وكأس) بعد تأهلها للمرتبة الذهبية عقب فوزه يوم الثلاثاء على مولودية الجزائر (31-17). مهدى



إنريكي بعد خسارة باريس ضد بوتافوغو:

"دافعوا أفضل منا.. والبطولة لا ترحم"

عد الإسباني لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان الفرنسي بطل أوروبا، أن خسارة فريقه أمام بوتافوغو البرازيلي، بطل أميركا الجنوبية، غير مفاجئة، محدثاً، الخميس، من أن مسابقة كأس العالم للأندية بكرة القدم «صيرة، ويمكن أن تخرج منها بسرعة». وتلقى سان جيرمان خسارة صادمة على ملعب «روز بول ستاديوم» ضمن منافسات المجموعة الثانية، وتجدد رصيده عند 3 نقاط في المركز الثاني، بعدما استهل مشواره بفوز عريض على أتلتيكو مدريد الإسباني 4-0. الفائز على سياتل ساوندرز الأميركي 3-1. وقال إنريكي في المؤتمر الصحفي: «مباراة؟ لا، كنا نعلم أن المباراة ستكون صعبة». وأضاف، بوتافوغو هو الفريق الذي دفع أماناً بأفضل شكل، وكان من الصعب جداً خلق فرص تهديفية». وتابع الإسباني، الذي قاد سان جيرمان إلى تحقيق 4 ألقاب هذا الموسم، «نحن معنادون على مواجهة فرق تعتقد أن دفاع متاخر، لكن الأمر يبقى دائماً معقداً، وقد أذوا ذلك بشكل متزاً، لذلك أنتهى». وسيلعب سان جيرمان مباراته الأخيرة في دور المجموعات، الاثنين، في سياتل أمام أصحاب الأرض، ويحتاج للفوز، لضمان التأهل إلى الدور ثمن النهائي.

وقال إنريكي: «إنها مسابقة قصيرة جداً، ويمكن أن تخرج منها بسرعة. شاركت في كثير من بطولات كأس العالم، وهي دائمة صعبة».

وتابع: «لا أحد يعرف ما الذي قد يحدث. علينا أن نستعد جيداً للمباراة الثالثة».

البرازيل ترامب أمريكا وتطالب تنظيم كأس العالم للأندية 2029

أبلغ الاتحاد البرازيلي لكرة القدم، نظيره الاتحاد الدولي للعبة «فيفا»، برغبة «بلاد السامبا» في استضافة كأس العالم للأندية 2029، ليصبح مرشحة ثانية حتى الآن بعد الولايات المتحدة الأمريكية، مستضيفة النسخة الحالية.

ولا يرى فيها ضرورة لإقامة النسخة المقبلة في بلدان المنظمة لكان كأس العالم، رغم أن نسخة هذا العام بمثابة اختبار لكان كأس العالم للمنتخبات 2026 في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

كشفت صحيفة "O Globo" أن رئيس "فيفا" جياني إنفانتينو التقى في ميامي مع سمير شاود رئيس الاتحاد البرازيلي الجديد، ونقل له رغبة بلاده في احتضان الحدث بعد أربع سنوات، أي بعد 15 عاماً من احتضان البرازيل لكان كأس العالم.

وأفاد ذات المصدر، أن الفكرة لاقت استحساناً كبيراً لدى رئيس الاتحاد الدولي وأمينه العام، واعتبر أن تنظيم كأس العالم للأندية في البرازيل "ممكناً جداً"، رغم أن الموعد لا يزال بعيداً. ومن المحتمل أن يستقبل فيفا ترشيحات من دول أخرى خلال الأشهر والسنوات المقبلة. قال سمير شاود للصحيفة أن تنظيم كأس العالم للأندية "سيكون هدفاً رائعاً". موضحاً أن الأداء المتميز للأندية البرازيلية في المسابقة الجارية حالياً يأتينا غراستروم، الأمين العام للقطيف، إمكانية إقامة البطولة في أي مكان آخر، إذ ظهرت استراليا رغبتها في تنظيم الحدث، رغم غياب أي طلب رسمي حتى الآن.

الاتحاد الكوري الجنوبي يرفع حظره على حراس المرمى الأجانب

رفع الاتحاد الكوري الجنوبي لكرة القدم حظراً مطبقاً منذ عام 1999 على حراس المرمى الأجانب في الدوري المحلي، بحسب ما ذكر مسؤولون الجمعة. وأعتمدت هذه القاعدة في الأصل، خشية من عدم حصول حراس المرمى المحليين على وقت كافٍ في الدوري المحلي الذي يضم عدداً أقل من الفرق حالياً.

وأعلن المسؤولون عن الدوري الكوري هذا التغيير عقب اجتماع الرابطة الدوري الخميس في سوول. وجاء في بيان إعلامي: «بداءً من 2026، سيسمح للأندية بتسجيل حراس مرمى أجانب».

وابع: «قيدت مشاركتهم بدءاً من 1999، ثم فرضت حظراً كاملاً في 1999، لتشجيع تطوير الحراس المحليين؛ إذ اعتمدت معظم الأندية آنذاك على حراس أجانب».

وسينطبق التغيير على بطولة الدرجتين الأولى والثانية.

ماسكيرانو:

ميسي أفضل لاعب في تاريخ كرة القدم

أثنى الأرجنتيني خافيير ماسكيرانو، المدير الفني لفريق إنتر ميامي الأميركي، على أداء مواطنه ليونيل ميسي تأخره صفر / 1 أمام بورتو البرتغالي، لانتصار ثمين 1 / 2 في وقت متأخر من مساء أمس الخميس، بالجولة الثانية في المجموعة الأولى من مرحلة المجموعات للمسابقة العالمية. المقاومة حالياً في الولايات المتحدة، وتقدم بورتو في الدقيقة الثامنة عن طريق سامو أمورديون من ضربة جزاء، قبل أن يدرك تيلاسكو سبعونياً التعادل لإنتر ميامي في الدقيقة 47. وهي الدقيقة 54 سجل ميسي الهدف الثاني للفريق الأميركي، وهو الهدف رقم 50 له في مسيرته مع الفريق. ورفع إنتر ميامي رصيده إلى 4 نقاط، بعد تعادله في الجولة الأولى بدون أهداف مع الأهلي المصري، ليشارك الصدارة مع بالييراس البرازيلي، فيما تجمد رصيد بورتو البرتغالي عند نقطحة واحدة فقط. وقال ماسكيرانو عقب المباراة: «ميسي هو اللاعب الذي يقودنا في طرق المنافسة، شفته، وصموده، وإرادته لمواصلة المنافسة، مما كان مستواه. في عالم كرة القدم، ماذا يمكنني أن أضيف؟ إنه أفضل لاعب في تاريخ هذه اللعبة». وشدد مدرب إنتر ميامي: «صار ميسي على الفوز دائمًا ما يكون مفاجئاً. حتى في الدقائق الأخيرة، عندما يكون الجميع متعباً، فإنه يواصل دعم الفريق بكل ما أوتي من قوة». ومن المقرر أن يلتقي إنتر ميامي مع بالييراس في الجولة المقبلة، التي تشهد مواجهة أخرى بين الأهلي وبورتو.

ميسي: أنا وكريستيانو لسنا صديقين ولكن أحترمني

في تصريح صريح ونادر، تحدث النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي عن علاقته مع غريميه التاريخي كريستيانو رونالدو، مؤكداً أن الثنائي، رغم كل ما جمعهما داخل المستطيل الأخضر، ليسا بيتهما صداقه.. ما الذي حدث؟ ميسي شدد على أن غياب الصداقه لا يعود إلى أي خلاف أو خصومة بين الطرفين، بل ببساطة لأن طريقيهما لا يتقاطعان خارج الملعب. حتى في أوج تنافسهما في

إسبانيا، عندما كان ميسي يقود

برشلونة ورونالدو يتلقى مع ريال مدريد، ظلا على طرفي تقني من صراع

الكلاسيكو».

والى يوم، رونالدو موجود في الدوري

السعودي مع النصر، بينما يلعب

ميسي في الدوري الأميركي بقميص إنتر

ميامي. ورغم الدعوات المتكررة من

الجماهير حول العالم لرؤيتهم معاً في

فريق واحد قبل الاعتزال، فإن هذا

السيناريyo لا يزال مجرد حلم بعيد

المنال. وفي حديثه لـ«لدى الكثير

سبورتس»، قال ميسي: «لدي الكثير

من الاحترام والإعجاب بكريستيانو

رونالدو، وبالمسيرة التي خاضها ولا يزال

يخوضها، لأنه لا يزال ينافس على أعلى

مستوى». وأضاف، «التنافس بيننا كان

داخل الملعب فقط. كل منا كان يسعى للتقديم

الأفضل لفريقه، وكل شيء كان يدور في حدود

الملعب. خارج الملعب، نحن شخصان عاديان. لستا

صديقين؛ لأننا لا نمضى وقتاً معاً، لكننا دائمًا ما

تبادلنا الاحترام». لا يزال النجم البرتغالي البالغ من

العمر 40 عاماً يساق الزمن لتحقيق حلمه بالوصول إلى

1000 هدف في سيرته، فيما يحتفل ميسي هذا

الأسبوع بعيداً عن الأدوار. وقد حصد الثنائي ما

13 كردة ذهبية، وكثيراً فضلاً خالداً في تاريخ كرة القدم لن

يُمحى. الجدير بالذكر أن ميسي يشارك هذا الصيف في

كأس العالم للأندية مع إنتر ميامي، بينما غاب رونالدو

عن البطولة رغم وجود عروض للانضمام إلى أحد

الأندية المشاركة، ما فوت على العالم فرصة جديدة

لرؤيتهم معاً على مسرح عالمي.

فليك يرفض إزعاج تيرشتيفن .. وترقب لاجتماع الجسم في برشلونه

رفض هانز فليك، المدير الفني الجديد لنادي برشلونة، التوالي مع الحارس الألماني مارك أندره تيرشتيفن خلال إجازته الصيفية، رغم الحديث المتلازد حول مستقبل حرسه المرمى في الفريق، بعد التعاقد مؤخراً مع الحارس الشاب خوان غارسيا. ويقتضي تيرشتيفن مكنته إلى مركز التدريب بمدينة "سانشيز بيزكي"، مع انطلاق فترة الإعداد للموسم الجديد يوم 13 جويلية المقبل. وبحسب ما أوردته صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن تيرشتيفن لا يفكر إلا في استعادة مركزه الأساسي في الفريق، بينما يحتفظ فليك بروبية فنية مغایرة لم يكشف عنها بعد، إذ لم يجرأ على اتصال مباشر بالحارس حتى الآن. ورمضان مفضل مناقشة الأمور المهمة وجهاً لوجه عند العودة، بدلاً من إشارة التوتر باتصال هاتفي. كما حدث في

واقعة مدرب بولندا السابق بروبيرش، عندما سحب شارة القيادة من ليقاندوشكى عن بعده، مما تسبب في أزمة آذاك. وأكدت الصحيفة أن فليك يعتبر تيرشتيفن أحد ركائز الفريق، ويؤمن بإن مناقشة مستقبله ومكانته يجب أن تكون في جلسة مباشرة تحافظ على الاحترام المتبادل، مالم يبادر الحارس نفسه بطلب التواصل خلال الإجازة. تيرشتيفن، الذي أنهى موسمه 11 في صفوف برشلونة، لا يزال متمسكاً بمكانته داخل الفريق، خاصة بعد تعافييه من إصابة خطيرة في وتر الركبة اليمنى أبعدته لفترة طويلة. وقد شارك في نهاية الموسم الماضي أمام بلد الوليد وفياريال، وبعد الحصول على التصريح الطبي. وتشير التقارير إلى أن الحارس الألماني أعطى تعليمات واضحة لممثليه بعدم الاستئناف لأي عروض من أندية أخرى، ما يعكس رغبته في الاستمرار والدفاع عن مكانه داخل القلعة الكتالونية. ومن المتوقع أن يشهد الأسبوع الأول من فترة الإعداد اجتماعاً مطولاً بين فليك وتيرشتيفن، لوضع النقاط فوق الحروف بشأن مستقبل مرکز الحراسة، ورؤيا المدرب الجديد للفريق في الموسم المقبل.

تصرف بنفيكا يفجر غضب ريال مدريد

قال تقرير صحفي إسباني، إن إدارة ريال مدريد غاضبة من الطريقة التي تعامل بها بنفيكا البرتغالي، فيما يخص صفقة ضم أفالو كاريبراس المحتملة. وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية أن إدارة الميرينغي توصلت لاتفاق مع بنفيكا، على ضم الظهير أفالو هذا الصيف، فيما يرى اللاعب الذي نشأ بأكاديمية ريال مدريد للشباب، أن الانضمام للملكي هو الخيار الأفضل. وأضافت الصحيفة أن ريال مدريد تفاوض مع بنفيكا على ضم أفالو، ليشارك مع الميرينغي ببطولة كأس العالم لأندية العالم. وتوصل النادي لاتفاق على دفع المبلغ 54 مليون يورو على دفعتين. وتوهت إلى أن بنفيكا رغم موافقته في البداية على الصفقة، إلا أنه تراجع عن فكرة رحيله قبل البطولة، وهو ما أثار حفيظة غضب الريال، لدرجة أن العلاقات بين الناديين تضررت.

ومع ذلك، تشير جميع المؤشرات إلى أن الصفقة ستتم، بمجرد انتهاء مشاركة

الفريقين بكأس العالم لأندية.

فوري تضع دي لا فوينتي في قائمة مميزة

اختارت مجلة "فوربس"، مدرب المنتخب الإسباني، لويس دي لا فوينتي، كاثنين من أبرز القادة من تتجاوز أعمارهم 50 عاماً في إسبانيا. وتشمل القائمة، التي نشرت، لاحقاً 50 شخصية لا تزال بعد إتمامها 50 عاماً، تواصل قيادتها أو قطاعاتها وتساهم في المجتمع أو خلق الثقافة. واحتل دي لا فوينتي (63 عاماً) في القائمة، للتتويجه باليقين مع المنتخب الإسباني للرجال بعد التتويج بلقب اليورو ودوري الأمم، واستمرار عقده مع الماتادور حتى 2028. بينما اختير خوان كارلوس أونزوبي (58 عاماً) لوجوده كناشط لاستخدام خبراته لدفع تحسيفات في رعاية المرضى، وأبرزت أيضاً مسيرته التدريبية حين كان معاوناً للويس إنريكي في برشلونة. وبعد هذا العام الثاني على التوالي، التي تمنى فيه مجلة "فوربس" هذا الاختيار لهذه الفئة العمرية. وفي نسخة عام 2024 بربت شخصيات في عالم الرياضة مثل خوسيه لويس مينديليبار ولويس إنريكي.



برشلونة يرسم خطة التوقيع مع موهبة كوبنهاجن

عاد اسم الجناح السويدي روني بارديجي إلى دائرة اهتمامات نادي برشلونة هذا الصيف، بعد أن ارتبط بالنادي الكتالوني في ديسمبر 2023. ووفقًا لما أوردته صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، عقد برشلونة محادثات مباشرة مع ممثل اللاعب للتعرف على وضعه الحالي. وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة يتطلع المهاجم الشاب عن كثب، في صفة لا علاقة لها بمقاييسه. التعامل مع نيكو ويليامز تجمّع أتالتيك بيلباو، وكشفت الصحيفة أن النادي الكتالوني يخطط إما لانتظار شهر ديسمبر عندما ينتهي عقد اللاعب للتتوقيع معه مجانًا، أو تقديم عرض بسيط يتراوح بين 2 إلى 3 ملايين يورو لتسريع التعاقد معه. وتضاعي دخول أندية أخرى على خط المفاوضات، وأظهر بارديجي رغبة قوية في الانتقال إلى برشلونة، لذا فإنه لا توجد عوائق بشأن نجاح هذه الخطوة.

وفي حال لم يتم التوصل إلى اتفاق بين برشلونة وسيطر على التفاصيل، فإن المفاوضات لا تزال مفتوحة. وفي حال توصلت المفاوضات إلى اتفاق، فإن

برشلونة سيطر على التفاصيل، فإن المفاوضات لا تزال مفتوحة. وفي حال توصلت المفاوضات إلى اتفاق، فإن

برشلونة سيطر على التفاصيل، فإن

برشلونة سيطر على التفاصيل

بايرن ميونخ يتأهل للثمن
النهائي بهدف متاخر
في شباك بوكا جونيورز

خطف بابرين ميونخ انتصاراً متاخرًا من بوكا جونيورز بنتيجة (2-1)، في اللقاء الذي جمع بينهما أول أمس على ملعب هارود روك، ضمن لقاءات الجولة الثانية من مونديال الأندية في الولايات المتحدة، وافتتح البابرين التسجيل عبر هاري كين في الدقيقة (18). وعدل بوكا جونيورز النتيجة عبر ميجيل ميرينتييل في الدقيقة (66)، وخطف مايكائيل أوليسبي الانتصار في الدقيقة (84). وبتلك النتيجة رفع البابرين رصيده إلى 6 نقاط في صدارة المجموعة الثالثة، بينما تجمد رصيده بوكا جونيورز عند نقطتين واحدة في المركز الثالث، ليضمن الباباري التأهل لثمن النهائي. افتتح البابرين التسجيل ميكائيل أوليسبي في الدقيقة الثامنة، من ركلة ركنية نفذها أوليسبي بصورة مباشرة تجاه المرمى، ولكن تم إلغاءه بعد الرجوع إلى تقنية الفار التي أظهرت وجود مخالفة من غنابري على حارس المرمى مارشيسين. وظهر البابرين بعدها في الدقيقة 13، بتسديدة من خارج المنطقة من الجانب الأيسر عبر كومان، ذهبت بعيداً عن المرمى، وسجل البابرين الهدف الأول في الدقيقة 18، بعدما تابع كين كرة مبعة من دفاع بوكا جونيورز داخل المنطقة، ليسددها كرة أرضية سكت الشباك. وأهدر البابرين فرصة محققة لضافة الهدف الثاني في الدقيقة 20، بعدما مر غنابري عرضية أرضية لكومان أمام المرمى الخالي داخل منطقة الـ 6 ياردات، إلا أن الكرة مرت برفراوة من أمام الفرنسي. وشكل بوكا الخطورة الأولى في المباراة في الدقيقة 31، بعدما ثني زينيون مخالفة من الجانب الأيمن، مسدداً كرة مباشرة أبعدها تويير إلى ركنية. واتى الرد من بابرين بعدها مباشرة بالتقرب قاتل أوليسبي مع مارشيسين، محاولاً مراوغته ولكن تمكن حارس المرمى من الإمساك بالكرة. وعاد زينيون للمحاولة من جديد بتسديدة قوية من داخل المنطقة في الدقيقة 33، تصدى لها تويير مرة أخرى. وبعد فتره من الهدوء، ظهر نفذ أوليسبي مخالفة في الدقيقة 43 مسدداً كرة مباشرة في منتصف المرمى، أمسك بها مارشيسين بسهولة. وفي الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع، نفذ كين مخالفة أخرى على حدود المنطقة، مسدداً كرة مباشرة ذهبت أعلى العارضة، ليتنهى الشوط الأول بتقدم البابرين (1-0). وبدأ بوكا الشوط الثاني بانطلاقه سريعة من أدهنيكولا من الجانب الأيمن في الدقيقة 50، أنهاهما بتسديدة من داخل المنطقة ذهبت بعيداً عن المرمى. ورد البابرين في الدقيقة 53 بتسديدة أرضية من أوليسبي من داخل المنطقة، ذهبت ضعيفة في يد مارشيسين، ونجح البوكا في تعديل النتيجة في الدقيقة 66، بتلقي ميرينتييل بینية في الجانب الأيمن من خلف تأهلي خطأ ويراوغ ستانيسيتش ويتنفر بتوير، قبل أن يسدده كورة مميزة سكت الشباك. وخطف البابرين الانتصار في الدقيقة 84، بتسديدة مميزة من أوليسبي من داخل المنطقة سكت الشباك. وهي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع، نفذ أوليسبي مخالفة على حدود المنطقة مسدداً كرة مباشرة مرت بقليل إلى جوار القائم، ليتنهى اللقاء بفوز البابادي (1-2).

الروح اللاتينية تبهر كومباني

أكد هيئتي كومباني، المدير الفني
بابيرن ميونخ، أن فريقه سيتعامل
بجدية تامة مع مباراته المقبلة أمام
بنفيكا، رغم ضمان التأهل رسميًا
إلى شمن نهاشي كأس العالم
اللأندية 2025. وقال كومباني
خلال المؤتمر الصحفي
الذي عقد عقب فوز
فريقيه على بوكا
جونيورز بنتيجة
(2-1) حـ

السبت: "من المستحيل أن
نخوض المبارزة دون
نية الفوز.
سندخل اللقاء من
أجل الانتصار
بنسبة 100%".

هذا أمر غير قابل للنقاش". وبهذا الفوز، أصبح الفريق البافاري أول المتأهلين لدور 16 بعد ملخص تصدر المجموعة الثالثة برصيد 6 نقاط، متفوقاً على بنفيكا صاحب المركز الثاني (4 نقاط)، بينما يحتل بوكا جونيورز المركز الثالث بنقطة واحدة، ويتباهى أوكلاند سيتي الترتيب دون أي نقطة. وأمام بوكا جونيورز في خطف بطاقة التأهل الثانية، شريطة فوزه على أوكلاند سيتي بفارق أهداف كبير، مع خسارة بنفيكا أمام بايرن، وإنجاز فارق الأهداف الحالي (6+1) صالح بنفيكا. وخالد تصريحاته، أشاد كومباني بالأجواء الجماهيرية في ملعب "هارود روك" بميامي، قائلاً: "خضنا مبارزة قوية أمام ناد عظيم يحظى بجماهير مذهلة، أعتقد أن الكثير من الفرق ستدفع المال لمجرد اللعب أمام هذا الجمهور. كانت تجربة رائعة، واهنى فريقي على التعامل مع التحدي كما ي يجب". كما علق المدرب البلجيكي على أداء الأندية القاتمة من أمريكا الجنوبية، قائلاً: "المفاجأة بما سمعته من الفرق ال拉تينية. من يظن أن الفرق الأوروبي ستسيّر بسهولة في البطولة، فهو بالتأكيد ليس هنا". له بعث الأجزاء".

نويـر: ليس من السهل مواجهة الفرق الـلاتـينـية

على مانويل نوير، حارس مرمى بايرن ميونخ، على الانتصار الذي حققه فريقه على حساب بوكا جونيورز بنتيجة (2-1)، وضمن التأهل للمنافسات النهائية لـ كأس العالم للأندية. وقال نوير، في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لبايرن ميونخ، "النتيجة هي أهمل شيء، كان الفريق الأفضل ولم نترك لهم الكثير، وشاهدتم في البطولة أن الأمور ليست سهلة عند مواجهة فرق أمريكا الجنوبية". وأضاف: "نحن سعداء بالبطولة بحصول 6 نقاط، نجحنا في امتصاص الخطورة في الشوط الأول، وساهم الهدف الذي سجلوه في إعادة الحماس لجماهيرهم وأصبحت الأمور صاحبة للغاية". وتتابع، "نجحنا في الحفاظ على رباطة جأشكنا ولم ننزعج مما حدث، وسندخل المباراة القادمة أمام بنيفيكا بشعور جيد، نريد تقديم مستوى جيد آخر وحصل النقاط الثلاث". وبالنظر إلى الرحيل الوشيك لزميله ليروي ساني الذي سيتنضم بدء من 1 جولية لفريق جالطة سراي التركي، "كان عليه اتخاذ القرار بنفسه، الأمر مخزي لخسارتنا للاعب هام، استمتعت باللعب إلى جوار ليروي وسأفقده". وأتم، "الأمر ليس بمثابة جولة وداعية له هنا، هو يقدم كل شيء في التدريبات، ويحاول إظهار طرافة اللعب من أجل الفريق".

كينون: نخوض مونديال الأندية في بيئة غير معتادة

يرى النجم الإنجليزي هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، أن فريقه قادر على اجتياز جميع المقابلات التي تواجهه ببطولة كأس العالم للأندية، من أجل التتويج باللقب في النهاية. وأحرز كين هدفاً وصنع آخر أمام بوكا جونيورز الأرجنتيني، ليقود بايرن للفوز 2-1 والتأهل رسمياً لدور الـ16 في المسابقة.

وأقيمت المباراة في الجولة الثانية بالمجموعة الثالثة من مرحلة المجموعات للمسابقة العالمية. وبادر كين بالتسجيل لمصلحة بايرن في الدقيقة 18، غير أن ميجيل ميرينتييل منح التعادل لبوكا جونيورز في الدقيقة 66. قبل أن يواصل نجم منتخب إنجلترا تألقه وبهدي الهدف الثاني لزميله الفرنسي مايكول أوليفيزي في الدقيقة 84. وارتفع رصيد بايرن، الذي افتتح مشواره بالبطولة بانتصار كاسح 10-0 على أوكلاند سيتي النيوزيلندي، إلى 6 نقاط، في الصدارة. محققاً العلامة الكاملة حتى الآن، متقدماً بفارق نقطتين أمام أقرب ملاحقيه بنفيكا البرتغالي. في المقابل، توقف رصيد بوكا، الذي تعادل 2-2 مع بنفيكا في الجولة الافتتاحية، عند نقطة وحيدة، ليظل في المركز الثالث، وبيتازم موقفه بشدة في الصعود للأدوار الأقصائية.

قبل لقائه الأخيرة. سهلاً، كما طقس ناعب

مع أوكلاند سيتي، متذيل الترتيب، بلا نقاط في الجولة وقال كين عقب المباراة: «كنا نعلم أن الأمرلن يكون درك أيضاً أثناً قادمون إلى بيتنا غير معتاد، هي ظل حار، كان الأمر صعباً». شدد كين: «إنها بطولة ضخمة. ضد أفضل فرق العالم. يتquin علينا فقط أن تنافس باعلى مستوى، وسنكون قادرين على الفوز على معظم الفرق التي نواجهها».

موسیالا یعکر صفو بایرن میونخ

عكر جمال موسيالا، متوسط
بايرن ميونخ، صفوف فريقه في
انتهت بفوز العملاق الباهاري
جونيور الأرجنتيني بنتيجة (2-1)، ضمن لقاءات الجولة الثانية من
مرحلة المجموعات لكأس العالم للأندية المقامة في الولايات
المتحدة.

وشارك موسياً لا كبديل في الشوط الثاني في الدقيقة 56، قبل أن يعاني من الإصابة في الدقيقة 82 ليغادر أرض الملعب ويحل مكانه توماس موسر. وتاتي تلك الإصابة في ثاني مباراة يخوضها موسياً لا عقب تعافيه من الإصابة التي تعرض لها في بداية شهر أفريل الماضي، وتسببت في غيابه عن المباريات حتى نهاية الموسم. وتمثل تلك الإصابة ضربة كبيرة للبايرن، خاصة بعد ضمان تأهله لثمن النهائي بفضل الانتصار، حيث سينتهي عقد لاعبه ليريوي ساني يوم 1 جويلية، وبالتالي لن يشارك مع الفريق بدءاً من ربع النهائي، وسيكون البافاري بحاجة لخدمات كل لاعبيه للذهاب بعيداً في تلك البطولة.

بعد الطرد الصادم .. كوكوريا يعتاب جاكسون

أكاد مارك كوكوريا، مدافع تشيلسي، أن فريقه لم يكن سيئاً في مباراته أمام فلامنغو، رغم الخسارة بنتيجة 3-1، مساء الجمعة، في الجولة الثانية من دور المجموعات ببطولة كأس العالم للأندية 2025. المقامة حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية.

وفي تصريحاته لشبكة "DAZN": "شدد كوكوريا على أن تشيلسي سيطر على

جريات اللعب في فترات طويلة من اللقاء، لكنه افتقد

لتركيزه في لحظات حاسمة تسببت في تغيير

النتيجة.

وقال المدافع الإسباني: "كنا الطرف الأفضل في معظم أوقات المباراة، لكن بعد الهدف الأول لفلامنغو، اشتغلت المدرجات وتألق الفريق دفعه معنوية قوية. قبل أن نتلقى الهدف الثاني مباشرةً.. علينا أن نتعلم من هذه اللحظات". وأضاف: "يجب أن تكون أكثر تحكماً في إيقاع المباراة، وأن نتعامل بهدوء تحت الضغط، لكن الأهم الآن هو الفوز في المباراة المقبلة أمام الترجي، لأنه سيتمكن من التأهل، وهذا هو الهدف الرئيسي".

وتابع كوكوريا حديثه عن أداء فريقه: "كان

يمكنا التعمير أكثر والاحتفاظ بالكرة لفترات أطول، لقد لجأنا كثيراً إلى المباشر وافتقدنا للصبر في بناء الهجمات. سرّاج الفيديو وتحلل الأخطاء، لنتظر بشكل أفضل في المواجهة المقبلة". وحول طرد زميله نيكولاوس جاكسون، قال: "ما حدث سوء حظ، لقد حاول لعب الكرة لكنه دهس قدم المنافس عن غير قصد. للاسف ستفتقده في المباراة المقبلة. إنه لاعب موهوب، لكن عليه أن يحسن قراراته في بعض اللحظات". في النهاية، هذه القسم".

لاعب ليفربول ينال اهتمام برايتون

دخل برايتون سباق التفاوض مع نجم ليفربول الشاب هاري إليوت، في ظل حالة الغموض التي تحيط بمستقبله في "أنفيلد"، خاصةً مع محدودية مشاركته تحت قيادة المدرب الويلزي أرنى سوت الموسم الماضي. وبحسب ما كشفت عنه صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن برايتون بري فياليت هدفه رئيسيًّا لدعم مشروعه الفني خلال الصيف، ويعده على رأس قائمة أولوياته، في وقت بدأت فيه أندية أخرى داخل إنجلترا وخارجها بإبداء اهتمامها باللاعب الذي يتمتع بقدرات فنية عالية ومرمونة تكتيكية. حيث يمكنه اللعب في وسط الملعب أو على الأطراف. ورجحت الصحيفة أن يكون لنجم المخضرم جيمس ميلر، نائب قائد ليفربول السابق ولاعب برايتون الحالي، دوراً مؤثراً في اقناع إليوت بالانتقال إلى الساحل الجنوبي. وأفادت الصحيفة أن برايتون، الذي يمتلك ميزانية مناسبة للاتفاق هذا الصيف، مستعد لتقديم عرض يصل إلى 40 مليون جنيه استرليني لضم اللاعب البالغ من العمر 22 عاماً، الذي يبحث بدوره عن فرصة للمشاركة باستظام ضمن التشكيلة الأساسية، بعد موسم قضى معظمها كخيار بديل. وكان إليوت قد رفض عرضاً من نوتينغهام فورست الأسبوع الماضي، بسبب تحفظه على أسلوب لعب الفريق الذي لا يتناسب مع قدراته، بينما يرى أن أسلوب برايتون الهجومي المفتوح سيكون أكثر ملاءمة له. وفي حال رحيل المهاجم البرازيلي جواو بيدرو - المطلوب في نيوكاسل وارسنال - فإن ذلك سيوفر سلطة إضافية لبرايتون قد تسهل إتمام صفقة إليوت.



ماريسكا: 6 دقائق كلفتنا الخسارة أمام فلامنغو

يعتقد إنزو ماريسكا، المدير الفني لفريق تشيلسي الإنجليزي، أن 6 دقائق في الشوط الثاني من عمر لقاء فريقه ضد فلامنغو البرازيلي تسببت في تغيير "ديناميكي المباراة" وكلفته خسارة المواجهة. وبما تشيلسي في وضع قوي خلال الشوط الأول من اللقاء الذي جرى مساء الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية بالمجموعة الرابعة من مرحلة المجموعات في بطولة كأس العالم للأندية لكرة القدم، المقامة حالياً في الولايات المتحدة. وافتتح بيبرودونتيو التسجيل لتشيلسي في الدقيقة العاشرة، قبل أن ينتقض الفريق البرازيلي في الشوط الثاني، حيث سجل برونو هنريكي هدف التعادل في الدقيقة 62. ثم أضاف دانيلو داسيلفا الهدف الثاني لفلامنغو في الدقيقة 65.

وتقى تشيلسي ضربة موجعة بعد حصول مهاجمه السنغالي نيكولاوس جاكسون على بطاقات حمراء في الدقيقة 68. ليستغل فلامنغو النقص العددي في صفوف الفريق الإنجليزي وسجل ماريسكا 6 دقائق تسببت في تغيير "ديناميكي المباراة تماماً". وأضاف المدرب الإيطالي "أعتقد أننا بدأنا الشوط الثاني بشكل أفضل بكثير حتى أحرز فلامنغو هدفه الأول، لكن بعد ذلك، جاء الهدف الثاني للمنافس، ثم تعرضاً لحالة طرد ما تسبب في تغيير مجري اللقاء". وأوضح ماريسكا في تصريحاته، التي نقلتها الموقع الإلكتروني الرسمي لتشيلسي "في اليومين الماضيين، جربنا أسلوباً مختلفاً تماماً. لعبنا اليوم بتشكيلتين مختلفتين استعداداً للموسم المقبل ومن أجل امتلاك خيارات أكثر". وشدد "سارت الخطوة على ما يرام لمدة ساعة، لكننا تقطينا الهدف، ثم جاء الهدف فلامنغو استحق الفوز". وأكد ماريسكا أن جاكسون اعتذر عن طرده بعد تلك الخسارة، فيما التي تسببت في تراجع تشيلسي للمركز الثاني في ترتيب المسابقة برصيد 3 نقاط، فيما انفرد فلامنغو بالقمة برصيد 6 نقاط، محققًا العلامة الكاملة حتى الآن. وتحدث ماريسكا عن صعوبة مواجهة تشيلسي مع الترجي التونسي، في الجولة الأخيرة لمجموعة، حيث شدد على أهمية استعادة نجمته الطيفية في أسرع وقت. وأشار مدرب تشيلسي "من المهم للغاية أن نظيره فعل قوي في المباراة القادمة. نحتاج إلى الفوز على الترجي لضمان التأهل إلى الدور التالي". يذكر أن متصرد ووصيف المجموعة سوف يتاهلان لدور 16 في المسابقة العالمية، التي تقام للمرة الأولى بمشاركة 32 فريقاً.

فيرتز بعد انضمامه لليفربول: لحظة طال انتظارها.. ولم آت لملمة

كشف النجم الألماني فلوريان فيرتز عن طموحاته الكبيرة بعد اتمام انتقاله رسميًا إلى ليفربول قادماً من باير ليفرهورن، مؤكدًا أن هدفه هو مواصلة حصد البطولات مع بطل الدوري الإنجليزي الممتاز، وليس فقط خوض تجربة جديدة في مسيرته. ووقع فيرتز البالغ من العمر 22 عاماً عقداً مع الريدز يوم الجمعة، ليصبح أحد أحدث إضافة لتشكيله المدرب أرنى سوت هذا الصيف. وفي أول تعليق له بعد توقيع العقد، قال فيرتز لموقع النادي الرسمي: "أشعر بسعادة وفخر كبيرين. كنت أنتظر هذه اللحظة منذ وقت طويل - والأآن تتحقق الحلم، وأنا سعيد للغاية". وأضاف: "أنا متخصص للغاية لهذه المغامرة الجديدة. كان من أهم دواعي قرارني هورغبتي في تجربة شيء مختلف، الخروج من الدوري الألماني وخوض تجربة جديدة في الدوري الإنجليزي الممتاز".

تحدثت مع بعض اللاعبين الذين لعبوا هنا، وأكملوا لي أن الأجواء مثالية، وكل ملعب يشعرك بالملمة. انتطاع بشدة إلى خوض أول مباراة لي.. وعن أهدافه مع ليفربول، علق فيرتز: "أرغب في الفوز بكل شيء كل عام! لكن علينا أن نبدأ بالعمل أولاً، أقوم بدوري مع الفريق ونبني على ذلك. بالتأكيد هدفي أن نفوز بالميريليج مجدداً، وأن نذهب بعيداً في دوري الأبطال. أنا طموح جداً". وأمضى: "أكنت سعيداً للاعبين ليفربول على ما حققه الموسم الماضي، وللناس هنا أيضاً. أعتقد أنهم استحقوا اللقب لأنهم لعبوا موسم لا يصدق. كان من الجنون رؤية كم الجماهير التي احتفلت، والأجواء كانت مذهلة". وتابع: "له آت إلى هنا فقط من أجل الملمة، بل أريد أن أحقق شيئاً. أريد أن أمنح الجماهير ما يستحقونه. بالتأكيد أريد أن أواصل اللعب بهذا المستوى. هذا يمنعني دائمًا إضافياً لتحقيق المزيد". والي جانب رغبته في التتويج بالبطولات، يسع فيرتز أيضًا لتطوير مستوى على الصعيد الفردي، مشيراً إلى أن اللعب في ليفربول سيمنحه البيئة المثالية لذلك.

وأكمل: "هذا كان أيضًا أحد أسباب قراري، أتفتى أريد تحسين مستوى الشخصي، خصوصاً من الناحية البدنية. أعتقد أن الجميع يعرف أن لاعبي ليفربول أشبه بالآلات - أقوىاء جداً وبدنيون للغاية". واتهم فيرتز تصريحاته قائلاً: "لكني أرى في ذلك فرصة لتطوير نفسي في هذا الجانب. لذلك شعرت أن ليفربول هو المكان المناسب لي".



كولو مواني يتمسك بختار اللاعب مع جوفنتوس

أبدى النجم الفرنسي راندال كولو مواني رغبته في البقاء مع جوفنتوس الإيطالي حتى بعد انتهاء إعارته للنادي من باريس سان جيرمان الفرنسي. وستنتهي فترة إعارة مواني لنادي جوفنتوس بانتهاء كأس العالم للأندية، ويرتبط مع باريس سان جيرمان بعقد يمتد حتى جوان 2028. وحسب تقرير نشرته شبكة بي إن سبورت، «بأمانة أنا أشعر بمشاعر طيبة جداً هنا». وأضاف: «يمكنني أن ألعب بشكل جيد وأن أجعل الأهداف، أنا سعيد وأتمنى أن أبقى مع الفريق». ويمثل باريس سان جيرمان خيارات هجومية مميزة كثيرة وهو الأمر الذي فتح الباب أمام رحيل مواني في منتصف الموسم على سبيل الإعارة.

وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مواني، وهل سيكون مستقبلاً مع جوفنتوس أم أنه سيكون مجرراً على العودة من جديد إلى باريس سان جيرمان. وسيكون على الأطراف المعنية التوصل إلى اتفاق يرضي الجميع في ظل المعطيات الراهنة.

كييزا يخفض راتبه للعودة إلى "الكالتشيو"

ذكر الإعلامي المنشق نيكولو تشيري المختص بسوق الانتقالات اللاعبين أن المهاجم فيديريكو كييزا مستعد لتخفيف راتبه من أجل العودة إلى الدوري الإيطالي. قال تشيري في تقريره عبر منص أكس: «فيديريكو كييزا مستعد لتخفيف راتبه البالغ 7.5 مليون يورو سنوياً للعودة إلى الدوري الإيطالي». وتابع: «عرب جناح ليغريبو عن استعداده للانضمام إلى نابولي، الذي أبدى اهتمامه بالتعاقد معه في فترة نافذة الانتقالات الصيفية». رغم أن عقد كييزا مع ليغريبو يمتد حتى صيف 2028، إلا أن اللاعب يجري حالياً مشاورات مكثفة مع وكيل أعماله فالي رمضاني، للبحث عن نادٍ جديد يمنحه فرصة اللعب المستمر واستعادة بريقه، خصوصاً مع اقتراب موسم دولي جديد قد يؤثر فيه مستوى اللاعب على فرص استدعاءه للمنتخب الإيطالي. أضم كييزا إلى ليغريبو في أوت 2024 قادماً من جوفنتوس الإيطالي، في مفقة آثاره وفتهاه اهتماماً عالمياً واسعاً، إلا أن الاصابات الجزئية وقلة الانسجام مع أسلوب اللعب الانجليزي حالت دون ظهوره بالشكل المترقب وبحسب موقع ترانسفر ماركت، تبلغ القيمة السوقية الحالية لكييزا 14 مليون يورو، وهو رقم يتوقع أن يجد عدة أندية أوروبية خلال الميركاتو، خاصة من تبحث عن جناح بخبرة دولية وسرعة هجومية مميزة.

جوفنتوس يحسم موقفه النهائي من ضم كونسيساو

اتخذت إدارة نادي جوفنتوس قراراً حاسماً تجاه البرتغالي فرانسيسكو كونسيساو، جناح الفريق العائد من صفوف بورتو. ووصل كونسيساو إلى البيانكونيري في الصيف الماضي في صفقة على سبيل الإعارة مع خيار الشراء، فيما أثيرت أنباء عديدة ومتضاربة عن موقف النادي من شراء بطاقة اللاعب نهائياً أو السماح له بالرحيل بعد نهاية إعارته. وبحسب صحيفة "ريكورد" البرتغالية، فقد قرر جوفنتوس ضم كونسيساو نهائياً من بورتو ودفع قيمة الشرط الجزائри في عقده مع ناديه والبالغ 30 مليون يورو. وأوضحت الصحيفة أن هذا المبلغ يسري في الفترة من 15 جوان الجاري إلى 15 جويلية المقبل. وأشارت الصحيفة إلى أن الجناح البرتغالي سيوضع على عقد مع البيانكونيري بربطه بالنادي لمدة خمس سنوات. ونوهت أن نسبة 20% من مبلغ 30 مليون يورو التي سيدفعها جوفنتوس لبورتو مقابل شراء كونسيساو نهائياً، ستذهب إلى جيب اللاعب بموجب اتفاق منصوص عليه في بند إنهاء العقد، ليحصل البرتغالي على 6 ملايين، وبورتو على 24 مليوناً.

كيف هو مدرب إنتر ميلان : أطم ح لتطبيق ما يحلم به جميع المدربين

عبر الروماني كريستيان كييفو مدرب إنتر ميلان الإيطالي عن طموحه لتشكيل فريق قادر على فرض هيمنته على الخصوم، وذلك قبل قبوله مواجهة أوروا ريد دايموندز الياباني السبت ضمن منافسات المجموعة الخامسة من كأس العالم للأندية 2025.

وكان الفريق الإيطالي، وصيف بطل دوري أبطال أوروبا لهذا العام، تعادل بشكل مفاجئ مع مونتييري المكسيكي 1-1 في مباراته الافتتاحية الثلاثاء.

وقتني كييفو المهمة خلفاً لسيموني إنزاغي في نهاية الموسم، بعد انتقال الأخير إلى الهلال السعودي، وأكد أنه يطمح إلى تكوين فريق يسيطر على مجريات المباريات.

وقال المدافع السابق إنتر "أعتقد أن كل مدرب يمني فريقاً يفرض هيمنته، لأن ذلك يتطلب إظهار القدرات الفنية وإبراز الشخصية والقدرة الذهنية".

وأضاف "يجب أن تظهر قدرتك على التحكم بالكرة وفرض إيقاع اللعب وإيجاد الحلول سواء في تدوير الكرة من جهة لا أخرى أو عند اللعب المباشر بشكل أكبر. هذه هو حلم جميع المدربين، أن يمسكوا بزمام المباراة ويحكموا سلطتها على مجرياتها". وأشار كييفو إلى أنه سيكون أمراً جيداً إذا بدأ فريقه بإظهار تلك السمات أمام أوروا ريد، لكنه أقر بأن ذلك قد يتطلب وقتاً أطول نظراً لمسؤوليته منذ توليه المسؤولية منتصف القرن، وربما يبدأ من الغد، لكن أيضاً في قادم الأيام عندما يتتوفر لدينا وقت أطول للعمل بطريقة معينة".

كونتي : لمأغلق هاتفي أمام جوفنتوس .. ورئيس نابولي أدرك أخطاءه !

تحدث أنطونيو كونتي، مدرب نابولي بطل الدوري الإيطالي واللاعب السابق في جوفنتوس والمنتخب الوطني الإيطالي، في مقابلة طويلة مع صحيفة كورييري ديللا سيرا، أسلوب خاللها في الحديث عن كثير من التفاصل وخاصة مفاوضات عودته إلى جوفنتوس، وفيما يلي أبرز ما تحدث به.

هل سعى جوفنتوس للتعاقد معك؟

هل حقاً لم تلتقي أي اتصالات بعد فوزك بالدوري مع نابولي؟ لم ألتقي أي اتصالات من أي شخص، لأنني كنت أرد على أي شخص يحاول الاتصال بي عبر وسطاء، لأنني ساتحدث مع النادي في نهاية الموسم، كما هو معناه. وفقط إذا لم تكون المفاوضات مرتبطة للطرفين، كنت سأفتح الباب أمام فرصة أخرى، مع أن عقدي مع نابولي كان سينتهي بعد عامين".

أكبر تنازل؟ "العمل غالباً ما يبعده عن صاحب؟"

عدم مشاهدة جميع مراحل نمو ابنتي كان حرجاناً كبيزا. وكل شيء ثمنه لهذا السبب، كتبت هذا الكتاب أيضاً لاضفاء المزيد من الكرامة على معنى العمل. التعب دواء أيضاً ضد الإجهاد العقلي".

ما هي المباراة التي شعرت فيها أنك يمكن أن تفوز بالدوري؟

«المباراة مع إنتر، عندما استعدنا التقدم، وخارطنا بالفوز. قلت علنا لأول مرة، "إذا أردنا، يمكننا". كانت رسالة لفتياني. كنت أؤمن بذلك، وكان عليهم أن يؤمنوا به أيضاً. ثم في كرة القدم هناك دائماً ما هو غير متوقع. كاد أن يهدد التعادل مع جنوة

الفوز بالدوري؛ المدافع المركزي اعترض تمريرة في نصف ملعبه، مرر الكرة وبدأ يتحول في منطقتنا، وانتهى الأمر بالكرة إلى الظهير الأيسر الذي تمكن من العرضية رغم صراخي على بوليتانو لمنعه، وسجل المدافع فاسكيز الهدف رغم أنه كان محاطاً بثلاثة من لاعبينا".

بالمتناسب، كيف سارت الأمور مع رئيس نادي نابولي دي لاوريتييس؟

لقد أوضحنا الأمور في المجتمعنا، وكان الحوار أمراً أساسياً. لقد قفهم الأخطاء أو على الأقل المواقف التي يجب تحسينها. لدى عقد، وكان التوضيح هو النقطة الأساسية.



جذور كتالونية وخيار ملكي ... ماستانتونو يختار حمل قميص ريال مدريد

أعلن نادي ريال مدريد الإسباني، يوم الجمعة، التعاقد مع الموهبة الأرجنتينية فرانكو ماستانتونو (17 عاماً) إلى صفوفه، للموسم الستة المقبلة، اعتباراً من 14 أوت المقبل، إلى 30 يونيو 2031. ونُشِّأ ماستانتونو في أكاديمية نادي ريفر بليت الأرجنتيني بين عامي 2019 و 2024، وكان جزءاً من الفريق الأول خلال موسم 2024-2025. وفي فيفري 2024، أصبح أصغر هداف في تاريخ ريفر بليت، وفاز معه بكأس السوبر الأرجنتيني. وفي سن السابعة عشرة، يُعد أيضاً أصغر لاعب يخوض مباراة رسمية مع المنتخب الأرجنتيني في تاريخه. كشفت تقارير بعض التفاصيل عن ماضٍ قد لا يتواافق تماماً مع وجهة ماستانتونو في "سانتياغو برنابيو"، كما أعادت بعض اللقطات القديمة على منصات التواصل الاجتماعي تسليط الضوء على علاقة خاصة تربط اللاعب بنادي برشلونة، الأمر الذي أثار اهتمام جماهير "البلاوغرانا". وأظهر فيديو ماستانتونو، وهو يستعرض مهاراته الكروية بقميص أحمر يحمل شعار "راكوتين"، الراعي السابق لبرشلونة، في مشهد بسيط يوحى بأن النجم الشاب قد حمل إعجاباً كبيراً بالنادي الكتالوني، وهو شعور مشترك بين عدد كبير من المواهب الصاعدة حول العالم، تأثروا بأسلوب لعب برشلونة وجاذبيته العالمية. ولكن العلاقة لا تقف عند هذا الحد، فاللاعب الشاب ينحدر من عائلة لها جذور كروية مرتقبة بالنادي الكتالوني، إذ سبق لعمه، خوسه راؤول غاليسيس، ماستانتونو، المعروف بلقب "توتي" أو "توتي غولو"، ارتداء قميص الفريق الرديف لبرشلونة خلال موسم 1977-1978، وسجل سبعة أهداف في 15 مباراة، قبل أن يُعار إلى ريكرياتيفو دي هويفا الإسباني.

ديمبولي يعترف: دفعت ثمناً غالياً في برشلونة والكرة الذهبية حلم طفولتي

تحذّث نجم منتخب فرنسا ونادي باريس سان جيرمان، عثمان ديمبولي (28 عاماً)، عن تحوله الذهني الكبير منذ أيامه في برشلونة، بعدما طارده الإصابات وعرقلت تطوره لسنوات، قبل أن يتغير بشكل كبير، منذ انضمامه إلى صفوف النادي البرساي، ليساهم في تحقيقه الثلاثية التاريخية لهذا الموسم: الدوري الفرنسي وكأس فرنسا وكأس دوري أبطال أوروبا، ليُصبح أول مهاجم يتسجله بتسجيجه 33 هدفاً وتقدّم 15 تمريرة حاسمة في 49 مباراة، ما يجعله أحد أبرز المرشحين للفوز بالكرة الذهبية إلى جانب النجم الإسباني الشاب، لامين يامال (17 عاماً). وقال

ديمبولي، في حوار مطول مع مجلة فرانس فوتبول الفرنسية، اليوم السبت، إن تجربته في برشلونة كانت مليئة بالدروس، خاصة على المستوى البدني والأنضباطي، موضحاً أن إصاباته المتكررة كانت نتيجة لقلة الاحترافية في تلك الفترة، وعنده سؤاله عن أبرز ما تغير في مسيرته، تحدث عن مرحلة النادي الكتالوني قائلاً: "الآن أصبحت أكثر احترافية قليلاً، كنت معترفًا من قبل، لكنني الآن أكثر التزاماً، أسترتع لياقتي، وأعمل مع المعالجين". وأضاف اللاعب السابق لنادي بوروسيا دورتموند الألماني، "في السابق، كنت أعود إلى المنزل، وأفتتح جهاز الألعاب، وأشاهد التلفاز، كنت أصغر سناً، وهذا طبيعي، لكن في النهاية تدفع الثمن، وقد رأيت ذلك في برشلونة، وصلت إلى هناك شاباً، لعبت من سن 20 إلى 26، وتعلمت للعديد من الإصابات، تعلمت الكثير واستعدت من التجربة، الآن أعرف جسدي أفضل،

ولهذا أ تعرض لإصابات أقل، أعرف متى أكون في حالة جيدة، ومني يجب أن أبطئ وتيقني وأوزن في التدريبات". ف قال ديمبولي: "من الصعب قول ذلك، لكن الفوز بالكرة الذهبية عندما تكون أنت ملهم، تعلم به منه الصفر، أتذكر كيف كنت الأكبر على الصعيد الفردي، إنه شيء تعلم به منه الصفر، أذكر كيف كنت أشاهد برنامج تيلي هوت وأرى اللاعبين وهم يتسلمونها، مجرد رؤية الكورة نفسها أمر استثنائي، أمل أن تكون بين الثلاثين المرشحين، كبداية، لقد مررت بسنوات صعبة بسبب الإصابات وتراجع الأداء، لكنني أعتقد أني كنت ثابت المستوى هذا الموسم، وسرى مادا سيحدث، مجرد وجود اسمي في القائمة سيكون أمراً رائعاً، وأن تكون من بين المرشحين البارزين فهذا بعد ذاته انتصار كبير، على الرغم من أنه أطعم للفوز بها يوماً". وعما إذا كان يرى نفسه جديراً بالجائزة، فقال صاحب الـ 28 عاماً بثقة واقعية: "لا أعلم، الصحافيون هم من يصوتون، فأنا شخصياً ألعب دائماً بالأسلوب نفسه، منذ كنت صغيراً وأنا أرغب في إسعاد الجماهير التي تأتي إلى الملعب، أحب المراوغة، لكنني أيضاً أساعد الفريق كثيراً، وأسعى للتسجيل وصناعة الأهداف، في النهاية كل شخص له رأيه ويصوت كما يشاء، إذا كنت تحب عثمان ديمبولي، فهذا رائع، وإذا لا، فالحياة تستمر، سيرى الحال تلويني، الذي ساعدني كثيراً في التطور، وفرض نظاماً صارماً جعله يتفوق على نفسه بدنياً وفنرياً، و قال في هذا الصدد: "مع مدرب مثل لويس إبراهيمي، تعرف أنك إذا لم تدافع، ستجلس على مقاعد البدلاء، وسيأخذ أحدهم مكانك، بالنسبة لي، يجب أن يخضع للمهاجم، بل عليه أن يبذل جهداً دائماً، دفاعياً وهجومياً، المساعدة في الفريق، وليس فقط عند الهجوم، يفضل هذا الأمر أصبح باريس سان جيرمان ببطلاً لأوروبا، كلنا دافعنا وكلنا هاجمنا". وواصل حديثه عن المدرب الإسباني، "هو القائد، هو من يقرر، إذا كنت جيداً، ستابع، وإن لم تكون كذلك فلن تلعن، إذا لم تبذل الجهد، ستجلس على الدكة، لقد جلب هذه العملية إلى باريس سان جيرمان،

هو محظوظاً، وبهذه الطريقة صنع مجموعة قوية، نحن الآن أقوى بكثير، وكلنا نفكّر في المجموعة قبل أنفسنا، هذا هو الطريق للفوز بالعديد من البطولات الكبرى، وهناك أيضاً الجانب التكتيكي، هو مدرب كبير جداً فاز مع برشلونة، ولديه أفكار واضحة، سواء أعجبتك أو لا، فمن يتخلى عنها أبداً". وفي حديثه عن لامين يامال، الذي تلقى بشكل لافت هذا العام، ويات واحداً من المرشحين للتتويج بجائزة الكرة الذهبية، نظير الأداء الذي قدمه مع "البلاوغرانا" ومنتخب لا روخا، فقد أشاد ديمبولي بالنجم الشاب، وأكد أنه كان استثنائياً منذ صغره، قائلاً: "كان الحديث عنه في برشلونة منذ كان صغيراً جداً، وعندما صعد للفرق الأول، أدركنا أنه استثنائي، وأنه يصل إلى مستوى آخر، في التدريبات كان يراوغ يصفع، ويسجل". وفي خاتم الحوار، وعنده سؤاله عن الرياضيين الذين ألهمه، لم يتردد في التعبير عن إعجابه بأسلوب كرة السلة مايكل جورдан، ورفيقه السابق ليونيل ميسى، إذ قال: "لم أتعرف على مايكل جورдан، لكنني شاهدت فيلمًا وثائقياً عنه وكان مندهلاً أن تتحقق كل ذلك قبل زمان وسائل التواصل الاجتماعي وباسطورة كرة السلة مايكل جوردان، ورفيقه السابق ليونيل ميسى، إذ قال: "لم أتعرف على مايكل جورдан، لكنني شاهدت فيلمًا وثائقياً عنه وكان مندهلاً أن تتحقق كل ذلك قبل زمان وسائل التواصل الاجتماعي وتألهم أجيالاً هو أمر رائع، ما فعله مع برشلونة، ومن ثم ليونيل ميسى، بالنسبة لي، هو الأعظم، هو لاعب يلهمني، إنه فريد من نوعه، وأنا سعيد وفخور جداً لأنني لعبت إلى جانبه".



احتياجات السباحين للتجذيف المتكاملة

15 - 20 ق من الوجبة الغذائية من البروتين تكفي حاجة السباحة ولا داعي لإنفاق زائد على البروتينات المصنعة وبصفة عامة يحتاج الإنسان إلى أقل من جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم ويمكن الزيادة عن ذلك بالنسبة للسباحين لتصل بما لا يزيد عن 180 جراماً من البروتين في اليوم. وتدخل البروتينات في تركيب الخلية، كما تدخل في بناء الهرمونات مثل الغدة الدرقية والأنسولين، وكذا تركيب الأنسجة الوقائية في الجسم مثل الجلد والأظافر. أن المعدل اليومي العادي المطلوب تناوله من السوائل يعادل 1.5 - 2 لتر وقد يحتاج البالغين إلى 2 - 3 أضعاف هذه الكمية لأنهم يفقدون 1- 4 لتر من السوائل خلال ساعة من النشاط البدني في شكل عرق. ولا شك أن السباحين يفقدون أيضاً نسبة من السوائل أقل من ذلك ولم يتعدد مقدار هذا الاختلاف حتى الآن وما توصلت إليه الدراسات من توصيات حول السوائل التأثيرة ليست دقيقة. ومن المحتمل أن يتناول السباحين 4 - 8 لتر من السوائل يومياً لأن معظم الأطعمة تحتوي على كمية اعتيادية من السوائل وزيادة هذه الكمية يمكن أن تتحقق من تناول طعام جاف وربما يمكن استهلاك نصف احتياجات الفرد من السوائل بهذه الطريقة والكمية المتبقية يمكن تناولها عن طريق شرب 6 - 10 أكواب من الماء وعصير الفواكه واللبن يومياً. وتعتبر الفيتامينات من المواد المهمة لكتير من العادات الحيوية مثل التمثيل الغذائي وتركيب الأنزيمات ونشاط الغدد الصماء كما أنها تزيد من كفاءة الجسم ومقاومة الأمراض وتزيد الحاجة إلى الفيتامينات عند تغيير الضغط الجوى ودرجة حرارة الجو والنشاط الرياضي وفي حالة بعض الأمراض كما تزداد حاجة الصغار إلى الفيتامينات غير أنه يجب أن يكون معلوماً أن الفيتامينات لا تعتبر مصدراً للطاقة وأن لها تأثير مباشر على أداء السباح.

الكريبوهيدرات في شكل نشويات، وهذا أفضل للسباحين من حيث الصحة والتدريب، فالجسم يمكن استخدام النشويات أو السكريات للتزود بالطاقة، وهذا وبالتالي يقلل من نضوب الطاقة. وهي تستخدم كمصدر للطاقة خلال أداء التمارين ذات الشدة المنخفضة وبذلك توفر الكريوكوجين بالعضلة ويجعله متوازن مع الدهون خلال وجودة الكاملة ولكن بكميات قليلة فهي تستخدم كمصدر للطاقة خلال أداء التمارين ذات الشدة المنخفضة وبذلك توفر مخزون الكريوكوجين بالعضلة ويمكن أيضًا بناء الدهون عن طريق المواد الكريبوهيدراتية التي تزيد عن حاجة الجسم فتحول إلى دهون ولذلك لا داعي لتناول وجبة غنية بالدهون ويمكن أن تصل نسبة الدهون في الوجبة الغذائية ما بين 10 - 15% من المواد الدهنية ومن أهم مصادرها القشدة، الزبدة، الزيوت، دهون الحيوانات، السمن الصناعي، فهي مصدر غنى لمعد الجسم بالحرارة، يحتوى بعضها على فيتامينات مثل فيتامين A، D، E، وتعتبر الدهون أساسية في الغذاء ولكن بكمية قليلة، ويمكن أن يحدث الاستنزاف التام للكريوكوجين خلال ساعتين من التدريب الشديد، وعلى ذلك يمكن أن تستنتج أن انخفاض التام للكريوكوجين بالعضلة يتم بعد مراراً عن التدريب البدني الشديد، علماً بأن النضوب يحتاج إلى 14 - 18 ساعة حتى يتحرى الكريوكوجين المخزون في العضلة تحت الضروف على 40 - 50% كريوهيدرات بتناسب 5 أيام حتى ينضب عندما يكون الغذاء محتواه على كمية قليلة من الكريبوهيدرات. وفي حالة حدوث انخفاض في تحرير الكريوكوجين العضلة من يوم إلى آخر يؤدي ذلك إلى حالة من التعب المزمن مما يؤثر على مستوى الأداء والجاذب على التدريب، فإن ظلت هذه الحالة عدة أيام فيحدث تكيف معها لأن الرياضيين يجب أن يكون لديهم القدرة على التدريب عند الشدة العالية ليحافظوا على التكيفات التي حققها في بداية الموسم التدريسي. هنا وينصح السباحين عند التدريب أن يتناولوا على غداء يحتوى على كريوهيدرات عالية، ويجب أن يحتوى هذا الغذاء على السكريات ونشويات، وهذا يعتبر أفضل مصادر الكريبوهيدرات، ولهذا يجب على الرياضيين أن يقللوا من تناول السكر ويكون معظم كنائهم من البروتينية غير أن نسبة

فأثناء التدريب وبصفة خاصة تدريب المسافات فإن مخزون الدهون يصبح هو المساهم الأكبر للطاقة وقد تصل إلى 30 - 40% من إجمالي الطاقة، وهذا وبالتالي يقلل من نضوب الكريوكوجين بالعضلة ويجعله متوازن مع التدريب على شدة التدريب الذي يقلل من حفاظه على أن الرياضيين في حالة التدريب الشديد يجب أن يحصلوا على غذاء يحتوى على 70 - 75% من الكريبوهيدرات لأن المزيد من الكريبوهيدرات سوف يحرر الطاقة المتوفرة بعلاقتهم بشكل أكثر سرعة يوم بعد آخر، وأن مخزون العضلة من الكريوكوجين ينضب بانتظام أثناء التدريب الرياضي، ويعتمد معدل التدريب على شدة التدريب، كمية الكريوكوجين في العضلات بعد بداية التدريب، إن نسبة 70% من الكريوكوجين المخزون في العضلات يمكن أن يستنزف خلال ساعتين ويحتاج تعويض هذا الكريوكوجين المستهلك إلى فترة 48 ساعة أما إذا كانت نسبة الكريبوهيدرات منخفضة فإن تعويض الكريوكوجين يحتاج إلى خمسة أيام وفي حالة التدريب المستمر دون تعويض الكريوكوجين يوماً بعد يوم فإن السباح يمر بحالة تعب مزمنة ويفقد التكيف الفسيولوجي الذي أكتسيه ولذلك فإن الوجبة الغذائية التي تحتوي على كريوهيدرات بنسبة 70 - 80% يمكن تعويض الكريوكوجين خلال فترة 24 - 48 ساعة وذلك ينصح بانتهاء تزيد نسبة الكريبوهيدرات في تغذية السباحين ويفضل أن يكون مصدر الكريوكوجينات عن طريق المواد النشوية بالدرجة الأولى وبنسبة 70% والباقي 30% ممكن أن يكون عن طريق الكريوكوجين في الكريوكوجينات في هيئة جليوكوجين في السباحة باستثناء سباقات 1500 م أو 1650 ماردة فإن المطلوب من الطاقة فيها يؤخذ بسرعة عن طريق تكسير الكريوكوجين في خلايا العضلة لذلك فإن الكريوكوجين يزداد تقريراً بنسبة 100% الطاقة اللازمة لارتفاع العضلي أثناء المنافسات، ويساهم الكبد بكميات ضئيلة من الكريوكوجين والدهن،

يحتاج السباح إلى التقنية الكاملة بكافة العناصر الغذائية كغيره من الأفراد العاديين إلا أن السباح قد يحتاج نوعاً من الاهتمام بالتقنية باقدر الذي يحقق له الطاقة اللازمة لأداء التدريب وعمليات البناء الازمة خلال مراحل النمو.

إن الكريبوهيدرات توجد في جميع أشكال المواد السكرية والنشوية وهي المسؤولة أساساً عن إنتاج الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات على شكل جليوكوجين يتم استهلاكه أثناء التدريب ويتوقف معدل استهلاك الكريوكوجين على شدة التدريب ويمكن استهلاك 60 - 70% من الكريوكوجين المخزون في العضلات خلال 15 دقيقة من التدريب الكامل للكريوكوجين في العضلات كما يمكن الاستهلاك الكامل للكريوكوجين على الشدة التي تحتوي في العضلات عند بداية التدريب، كمية الكريوكوجين في العضلات بعد بداية التدريب، إن نسبة 70% من الكريوكوجين المخزون في العضلات يمكن أن يستنزف خلال ساعتين ويحتاج تعويض الكريوكوجين يوماً بعد يوم فإن السباح يمر بحالة تعب مزمنة ويفقد التكيف الفسيولوجي الذي أكتسيه ولذلك فإن الوجبة الغذائية التي تحتوي على كريوهيدرات بنسبة 70% يمكن تعويض الكريوكوجين خلال فترة 24 - 48 ساعة وذلك ينصح بانتهاء تزيد نسبة الكريبوهيدرات في تغذية السباحين ويفضل أن يكون مصدر الكريوكوجينات عن طريق المواد النشوية بالدرجة الأولى وبنسبة 70% والباقي 30% ممكن أن يكون عن طريق الكريوكوجين في الكريوكوجينات في هيئة جليوكوجين في السباحة باستثناء سباقات 1500 م أو 1650 ماردة فإن المطلوب من الطاقة فيها يؤخذ بسرعة عن طريق تكسير الكريوكوجين في خلايا العضلة لذلك فإن الكريوكوجين يزداد تقريراً بنسبة 100% الطاقة اللازمة لارتفاع العضلي أثناء المنافسات، ويساهم الكبد بكميات ضئيلة من الكريوكوجين والدهن،



اللمفاوي، حيث يعد دور الجهاز اللمفاوي هاماً جداً في التخلص من الفضلات والسموم من الدم، وهو يعتمد على اقتياص وتقلص العضلات لنقله في جميع أنحاء الجسم. وبالتالي الجهاز المفاوي الصحي يعد أمراً هاماً للحفاظ على صحة الجسم بشكل عام. تستلزم هذه الرياضة تدخل جميع أعضاء الجسم، حيث نظم الجibel يستدعي عمل القدمين وفضلات المعدة والبدن والقلب وحتى الدماغ للتنسق بين اليدين والقدمين، وبالتالي ممارسة هذا النوع من الرياضة يزيد من قوة ورشاقة وسرعة الجسم، كما تتدفق ضرراً على المفاصل مقارنة بالركض في حال القيام بها بالطريقة الصحيحة. بإمكانك ممارستها في أي مكان، هذا ما يجعل القيام بنظم الجibel أمرًا سهلاً في فصل الشتاء بالتحديد، فأنت لست بحاجة للخروج خارج المنزل لممارسة هذا النوع من الرياضة، ما عليك سوى إيجاد مكان في المنزل مع بعض المساحة أمامك وخلفك وفوقك أيضاً. تساعدك في حرق الكثير من السعرات الحرارية وبفترات زمنية قصيرة جداً، لهذا المعاوبي على ممارسة رياضة نظم الجibel من شأنها أن تساعدك في خفض وزنك والوصول إلى الوزن المثالي.

تعد رياضة نظم الجibel من التمارين الرياضية التي تحرق الكثير من السعرات الحرارية، والمفيدة للقلب أيضاً، ولكن يحذر المختصون بأن عدم ممارسة هذه الرياضة بالطريق الصحيح من شأنه أن يؤثر على الركب والكاحل والورك، في المقابل تطبيقها بالطرق السليمة ستفود بالفائدة والفتح على الصحة.

من المؤكد أنك مارست رياضة نظم الجibel من قبل وبالخصوص في أيام المدرسة، ولكن إن كنت لم تستخدم الجibel من ذلك الوقت سيكون الأمر معقداً بالنسبة إليك، لذلك قبل أن تمارس هذه الرياضة من المهم أن تتدرب على حركة اليدين والقدمين، وبإمكانك تحقيق ذلك عن طريق محاولة القفز من دون استخدام الجibel في مكانك، ثم تحريك اليدين بحركة دائريّة مع القفز مع الحرص على أن يتناسب إيقاع اليدين مع القدمين. أثناء نظم الجibel لا تقم بذلك بشدة أو لفترة طويلة حتى لا تجهد قلبك، ولا تنسى تمارين الإحماء والتهيئة. مع التدريب وممارسة رياضة نظم الجibel ستلاحظ أن ارتفاعك عن سطح الأرض لا يزيد عن 2.5 سم تقريباً، فلا داعي لأن ترتفع أكثر من ذلك. تعزز هذه الرياضة صحة الجهاز



فوائد القفز بالجبل

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمر قاني | المدير العام: مجذوب بن صالح

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

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