

حضر نهائي كأس الجمهورية وحظي
بترحيب حار من الجماهير واللاعبين

**الرئيس تبون الداعم
الأول لقطاع الرياضة
في الجزائر**



صادي
وعليق وراحي
يكرمون رئيس
الجمهورية

www.dzair-tube.dz

عادل إنجاز شباب بلوزداد كأكثر الفرق تتويجا بكأس الجزائر

اتحاد العاصمة يحقق الكأس وينهي موسمه
بأفضل طريقة ممكنة

الجزائر
SPORT

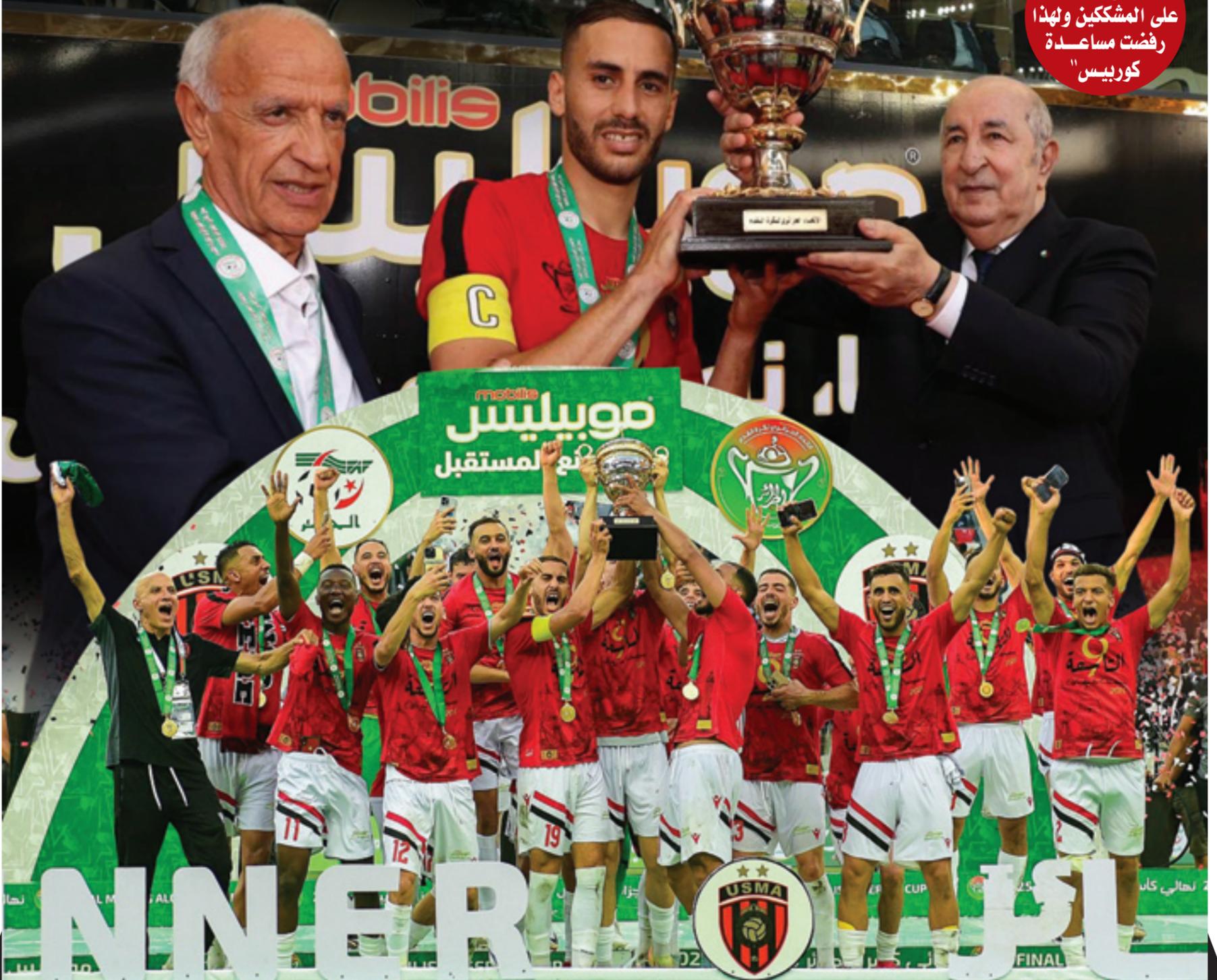
تتويج من رحم المعاناة

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 7 جويلية 2025 الموافق لـ 11 محرم 1447 هـ العدد: 1263 الثمن: 30 دج

عليق: "هذا التتويج له
طعم خاص"

لاسات:
"الكأس أفضل رد
على المشككين ولهذا
رفضت مساعدة
كوربيس"



أبناء "سوسطارة" يستعيدون الكأس بعد 12 سنة من الغياب

الجولة الثامنة من تصفيات مونديال 2026

غينيا يتجه لملاقاة "الخضر" بالعاصمة الإيفوارية أبيدجان



يتجه المنتخب الوطني الجزائري لملاقاة منتخب غينيا ضمن الجولة الثامنة من تصفيات كأس العالم 2026، خارج العاصمة كوناكري، وذلك بسبب عدم جاهزية ملعب "28 سبتمبر"، لتكون مدينة أبيدجان، عاصمة كوت ديفوار الأقرب للاحتضان المواجهة. وسيعود "الخضر" لأجواء المنافسة الرسمية شهر سبتمبر المقبل، عندما يواجه رفقاءه القائد رياض محرز منتخب بوتسوانا ثم منتخب غينيا ضمن الجولتين السابعة والثامنة من منافسات المجموعة السابعة لتصفيات مونديال 2026، إذ يستقبل المنتخب الوطني نزيه البوتسواني بملعب "حسين آيت أحمد" بتييزي وزو يوم، مبدئيا يوم الفاتح من الشهر المذكور، قبل النزول ضيفا على غينيا يوم 8 سبتمبر، وهو اللقاء المرتقب

نقله خارج العاصمة كوناكري، وبحسب ما كشفه موقع "Guineefosot"، فإن المواجهة لن تقام في كوناكري كما كان منتظرا، بسبب استمرار أشغال تجديد ملعب "28 سبتمبر" الذي لا يزال غير جاهز لاستضافة المباريات الدولية. وأضاف المصدر، بأن أشغال إعادة تهيئة الملعب، تسير بخطى ثابتة وسط رضا من الطواقم الفنية والعمال المتواجدين بعين المكان، بعد حوالي أربع سنوات من الإغلاق الكامل بسبب تدهور مرافقه. ولم يستضف هذا الملعب أي مواجهة محلية أو دولية، ورغم التقدم الواضح في الأعمال، فإن الملعب لن يكون جاهزا قبل نهاية سنة 2025، مما يعني أن المنتخب الغيني سيضطر إلى اعتماد ملعب "الحسن واتارا" في العاصمة الإيفوارية أبيدجان كخيار لاستقبال "الخضر"، على غرار المباريات السابقة. وعلى ضوء هذه المستجدات، سيكون المنتخب الوطني أمام فرصة كبيرة لملاقاة منافسه خارج الديار، وذلك من أجل تحقيق نتيجة إيجابية ومواصلة المشوار بكل جدارة، وهذا بعد ضرورة الفوز أيضا على بوتسوانا داخل القواعد، إذ تنصدر الجزائر المجموعة السابعة لتصفيات المونديال، برصيد 15 نقطة، بعد 5 انتصارات وخسارة واحدة فقط.

عبد المجيد

وكيل أعماله متواجد في تركيا منذ يوم الجمعة عبدلي يمنح موافقته المبدئية للانتقال إلى طربزون سبور



منح الدولي الجزائري حيماد عبدلي موافقته المبدئية على الانتقال إلى نادي طرابزون سبور التركي خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية، في انتظار استكمال المفاوضات خلال الأيام المقبلة وحسم الصفقة بشكل نهائي، وأكد موقع "فوتو سبور" التركي، أن إدارة طرابزون سبور توصلت لاتفاق مبدئي مع وكيل أعمال اللاعب "الخضر" الذي يعتبر هدفا رئيسيا بالنسبة للمدرب فاتح تيكلي، وأضاف بأن إدوارد بوفانيس وكييل أعمال حيماد عبدلي، وصل يوم الجمعة الماضي إلى إسطنبول من أجل دراسة عرض نادي طرابزون سبور، مشيرا في ذات الصدد، أن وكيل اللاعب منح موافقته المبدئية، في انتظار استكمال المفاوضات قبل ترسيم الصفقة، ويعتبر الدولي الجزائري، أحد أبرز لاعبي خط الوسط في الدوري الفرنسي خلال الموسم الماضي، بصفته قائد فريق أونجي، ساهم بشكل كبير في بقاء الفريق في الدوري الفرنسي، حيث سجل 6 أهداف وقدم تمريرة حاسمة واحدة في 32 مباراة، بالإضافة إلى خلق 5 فرص كبيرة. ويحظى متوسط ميدان "الخضر" باهتمام عدة أندية أوروبية أبدت رغبة في التعاقد معه خلال هذه الصائفة، ويتعلق الأمر بكل من ليل الفرنسي، ليدز يونايتد الإنجليزي. ويرتبط عبدلي بعقد مع نادي أونجي إلى غاية جوان 2026، فيما تبلغ قيمته السوقية حوالي 7 مليون أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت" المختص.

عبد المجيد

حاج

موسى: "أطمح

لتقديم مشوار أفضل مع فينورد والتتويج بالألقاب"

عاد الدولي الجزائري أنيس حاج موسى، للحدث عن موسمه الأول مع نادي فينورد روتردام الهولندي، مؤكدا بأنه كان يطمح لتقديم مشوار أفضل على المستوى الفردي والجماعي، مشيرا في ذات الوقت إلى رغبته في تحقيق الألقاب مع ناديه هلال الموسم المقبل. واستعاد نجم "الخضر" ذكريات أول موسم له مع فينورد، معبرا عن سعادته بالتواجد في هذا النادي العريق، حيث لم يخف بأن مشاعر متضاربة انتابته بعد نهاية الموسم، وذلك بسبب مشواره الذي لم يكن مرضيا بالنسبة إليه، وقال حاج موسى في تصريحات لموقع "Feyenoord Pings" في تقييمه: "كفريق، كنا نرغب في المزيد. في النهاية، لم نحقق ما كنا نأمل. بدأنا بطموحات عالية للمنافسة على اللقب المحلي والوصول إلى أبعد مدى في رابطة أبطال أوروبا"، قبل أن يشير إلى اللحظات المميزة التي عاشها خاصة في "الشامبيانز ليغ"، كانت مباريات دوري أبطال أوروبا مميزة ضد أندية كبيرة، وملاعب ممتلئة، وأجواء لا تنسى للاعب كرة قدم. إنها مباريات نستمتع بها، ونحلم بها منذ الصغر"، مجددا تأكيد بآن تسجيل أول هدف في المنافسة الأوروبية سيضل محضورا في ذاكرته، وقال: "ذلك الهدف الأول في دوري أبطال أوروبا... لن أنسى تلك اللحظة أبدا. هذا ما نقله من أجله".

"نتأسف على عدم تحقيق أهدافنا"

وأعرب حاج موسى عن حسرتة بسبب عدم تحقيق الأهداف المرجوة قائلا: "لم تكن نستطع المواصلة بما يكفي بسبب تذبذب النتائج وبعض المباريات الحاسمة التي لم نوفق فيها، سرعان ما تأخرنا في البطولة. أحيانا صغيبا الأمور على أنفسنا، وأحيانا أخرى سارت الأمور على نحو خاطئ"، وأضاف: "بالتأكيد في ناد مثل فينورد، حيث عليك دائما السعي نحو تحقيق أعلى مستوى. هنا، كل شيء يدور حول الجوائز والألقاب والمنافسة على القمة. كل ما هو دون ذلك يُشعرنا بضيق فرصة".

"راض على ما قدمته لكن هذه هي نقاط ضعفي.."

وعزج صاحب 23 للحدث عن مستوياته الفردية، معبرا عن رضاه عن المردود الذي قدمه، غير أنه اعترف بضرورة تحسين عدة نقاط من أجل التائق أكثر، وأردف في هذا الخصوص: "أعرف أيضا أين أحتاج إلى تحسين. أحيانا لا أكون على ما يرام دفاعيا، أحتاج إلى أن أكون أكثر دقة في ذلك. أريد أيضا أن أتحسن في اللحظات الحاسمة. في الملعب، لديك بضع ثوان فقط لاتخاذ القرار: هل أقطع، هل أذهب إلى الخارج أم إلى الداخل، هل أمرر الكرة أم أسدها بنفسني؟ اتخاذ القرار الصحيح في اللحظة المناسبة تماما، هذا ما تتطلبه كرة القدم الراقية. أريد أن أصبح أكثر ذكاء وهدوءا وفعايلة في ذلك. هنا تكمن خطواتي التالية".

رغم

الاهتمام

الكبير من نادي

تورينو الإيطالي

يونغ بويغ السويسري يرفض التخلي عن حجام

يتجه المدافع الدولي الجزائري جوان حجام للبقاء مع ناديه يونغ بويغ السويسري خلال الموسم الكروي المقبل، في ظل تمسك إدارة ناديه بخدماته، رغم العروض التي تلقاها خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية. وأبرزت تقارير صحفية أن تورينو الإيطالي وضع الظهير الأيسر لـ "الخضر" ضمن أبرز أولوياته تحسبا للتعاقد معه هذه الصائفة، غير أن لم يلق تجاوبا من إدارة يونغ بويغ، التي رفضت الدخول في مفاوضات للتخلي عن خدمات اللاعب الجزائري، وحسب موقع "cuoretoro" المقرب من نادي تورينو فإن هذا الأخير كان قد وضع حجام ضمن قائمة الخيارات التي سيعمل على التعاقد معها من أجل تعزيز صفوف الفريق تحسبا للموسم المقبل، مضيفا بأن النادي السويسري رفض الدخول في مفاوضات مع نادي تورينو، في خطوة تؤكد رفضه التام للتخلي عن اللاعب السابق لنادي نانت الفرنسي، خاصة وأنه يعتبر أحد ركائز الفريق التي يعول عليها الطاقم الفني في الموسم المقبل، وحسب المصادر ذاتها، فإن مسؤولي تورينو وجهوا أنظاره مدافع إمبولي جوزيبي بيزيلا الذي يبدو الأقرب لتدعيم صفوف الفريق، وكان حجام الذي ارتفعت قيمته إلى 9 مليون أورو حسب موقع ترانسفير ماركيت. قد انضم إلى نادي يونغ بويغ السويسري في جانفي 2024 قادما من نانت الفرنسي بصفقة بلغت قيمتها 1.1 مليون يورو ويعقد يمتد حتى صيف 2028، ونجح اللاعب الجزائري الشاب في التأقلم سريعا مع فريقه الجديد، كما حجز مكانا أساسيا له بسرعة، كما اختير أفضل ظهير أيسر في سويسرا خلال الموسم المنصرم.

عبد المجيد



بعدما قرر الرحيل عن فريقه بيرسبوليس

قندوز يتلقى عرضا من نادي الاستقلال الإيراني

تلقى الحارس الدولي الجزائري ألكسيس قندوز عرضا للبقاء في الدوري الإيراني الموسم الكروي المقبل، وذلك بعد قراره بمغادرة فريقه بيرسبوليس خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية، بحثا عن مغامرة جديدة تتيح له اللعب بانتظام للحفاظ على مكانته مع المنتخب الوطني خلال الاستحقاقات الكروية القادمة. وذكرت العديد من التقارير الإيرانية أمس، بأن حامي عرين "الخضر" يتواجد على رادار استقلال طهران المحلي، تحسبا لضمه إلى صفوفه خلال الميركاتو الحاري، وأكد موقع "ronevis" الإيراني أنه من المرجح أن يدخل مسؤولو نادي الاستقلال في مفاوضات مع ألكسيس قندوز لحسم الصفقة بطلب من المدرب البرتغالي ريكاردو سابيتو، وأردفت المصادر ذاتها، أن إدارة الاستقلال تنتظر موقف قندوز من قرار التحاقه بالفريق، خاصة وأن هناك بعض الأخبار التي تتحدث عن عودته إلى الدوري الجزائري خلال الموسم المقبل من بوابة نادي مولودية الجزائر، الذي سبق وأن ربط اتصالاته بحارس "الخضر"، ويطمح قندوز الذي لا يزال مرتبط بعقد مع بيرسبوليس إلى غاية جوان 2027، لمغادرة الفريق هذه الصائفة والبحث عن فريق يتيح له اللعب بانتظام من أجل الحفاظ على مكانته مع المنتخب الوطني في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026، وكذا كأس أمم إفريقيا المقبلة (21 ديسمبر 2025 - 18 جانفي 2026).

عبد المجيد





قادر يقاطع تحضيرات "كورتريك" الصيفية ويصير على الرحيل

قرر متوسط الميدان الجزائري، عبد القهار قادري، مغادرة فريقه كورتريك وخوض تجربة جديدة في الموسم المقبل، حيث يواصل مقاطعة التحضيرات الصيفية لفريقه ولم يستأنف العمل مع زملائه، وهو الأمر الذي يؤكد رغبته في الرحيل هذا الصيف، خاصة مع فشل الفريق في تحقيق البقاء في بطولة "جوبييلر بروليغ". رغم أن فريقه بدأ الإعداد للموسم الجديد منذ أزيد من أسبوعين، إلا أن قادري رفض العودة إلى التدريبات الجماعية لفريقه والاكتماء بالعمل على انفراد، تاهبا لحزم أمتعته خلال نافذة الانتقالات الصيفية الحالية. وغاب عبد القهار قادري الباحث عن تجربة جديدة، لثالث مواجهة ودية لكورتريك في معسكر هولندا وكانت أمام نادي ليفنغستون الإسكتلندي وانتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لمتله، الأمر الذي يؤكد برغبته في الرحيل رغم محاولات إدارة الفريق إقناعه بالبقاء ومساعدة النادي على العودة بسرعة إلى الدوري البلجيكي الممتاز. ويحظى قادري باهتمام عدة فرق بلجيكية على غرار غينت الذي يعد الأقرب لضمه، إذ أشارت تقارير صحفية مؤخرا أن المفاوضات لا تزال جارية مع كورتري، علما أن غينت ليس الفريق الوحيد المهتم بالتعاقد مع قادري، حيث أبدى ستاندار دو ليياج هو الآخر اهتمامه بخريج مدرسة أتلتيك بارادو لكن دون تقديم أي عرض رسمي لغاية الآن. ويرتبط خط الوسط البالغ من العمر 25 عاما بعقد مع كورتري إلى غاية جوان 2026، غير أن النادي سيكون مضطرا لتسريحه في ظل رفض قادري اللعب في القسم الثاني. وسيم

مدرّب هال سيتي "يفضل عدم المغامرة بإشراك بلومي في بداية الموسم"

أكد المدرب الجديد لنادي هال سيتي، سيرج جاكيروفيتش، أنه سيتريث قليلا، قبل التعويل على لاعبه الجزائري، بشير بلومي، العائد من إصابة كان قد تعرض لها على مستوى الركبة الموسم المنقضي. وقال مدرب هال سيتي في تصريحات نقلها موقع "hull-dailymail"، إنه لن يتعجل في عودة بشير بلومي للمباريات في الأسابيع الأولى من دوري الدرجة الأولى الإنجليزي، وأكد أنه يفضل توخي الحذر والتأكد من أنه جاهز بنسبة 100% قبل الفصل في إشراكه خلال المباريات الرسمية. وكان بلومي، قد شرع في تحضيراته للموسم الكروي المقبل، بعد استعادته لكامل عافيته عقب الإصابة التي أنهت موسمه الماضي مبكرا. وتمكن بلومي من استغلال فترة الراحة المطولة التي حصل عليها بسبب إصابته بقطع في الرباط الصليبي، في العمل على زيادة كتلته العضلية والتي زادت بشكل ملحوظ، حيث يرغب في تحسين قدراته البدنية، والرفع من جاهزيته للمنافسة على أعلى مستوى، خلال الفترة المقبلة. من أجل حجز مكان أساسي في فريقه والعودة لحسابات الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش. جدير بالذكر، خاض بشير بلومي، عشر مباريات فقط مع هال سيتي، سجل خلالها هدفين وصنع هدفين آخرين، قبل أن يتعرض لإصابة في الرباط الصليبي شهر نوفمبر الماضي وهي الإصابة التي أنهت موسمه مبكرا. وسيم

"سندرلاند" يعير عادل عوشيش إلى "أبردين" الإسكتلندي لموسم واحد



أعلن نادي سندرلاند الإنجليزي، أمس الأحد، عن إعارة لاعبه الضرائكو جزائري، عادل عوشيش إلى نادي أبردين الإسكتلندي حتى نهاية الموسم. أكد نادي سندرلاند في بيان له عبر موقعه الرسمي، أن الجناح البالغ من العمر 22 عاما سيعاد من جديد إلى نادي أبردين في اسكتلندا، قائلا: "يؤكد نادي سندرلاند أن عادل عوشيش قد انضم إلى أبردين على سبيل الإعارة، سيقضي الجناح البالغ من العمر 22 عاما موسم 2025-2026 في ملعب بيتودري، حيث يسعى فريق دونز إلى تعزيز مركزه الخامس في الدوري الاسكتلندي الممتاز".

كريستيان سيبكمان: "خطوة ممتازة له مواصلة اللعب بانتظام"

وعلق كريستيان سيبكمان المدير الرياضي لنادي سندرلاند حول إعارة اللاعب عادل عوشيش مجددا قائلا: "أعرب عادل عن رغبته في اللعب بانتظام في جانفي، وقد حققنا ذلك خلال فترة إعارته إلى بورتسموث. سيسمح له هذا الانتقال إلى أبردين بمواصلة اللعب بانتظام في ناد يشهد نموا سريعا، ويشارك أيضا في المسابقات الأوروبية، في الثانية والعشرين من عمره، يتمتع بخبرة واسعة، ونعتقد أن هذه الخطوة ممتازة له. نتمنى له التوفيق ونتطلع إلى دعمه طوال الموسم المقبل". وسيم

أوريليو أندرياتزولي المدير السابق لإسماعيل في إمبولي: "قبل إصابته كان ثابتا في أدائه وأتمنى أن يجد الرضا الذي يستحقه"

بعث المدير السابق لنادي إمبولي الإيطالي، أوريليو أندرياتزولي، برسالة دعم قوية للنادي الجزائري، إسماعيل بن ناصر، بعد موسم مخيب عانى خلاله من إصابات وتراجع في المستوى. تحدث أوريليو أندرياتزولي، في مقابلة مع "ميلان نيوز" عن لاعبه السابق، إسماعيل بن ناصر، قائلا: «الحديث عن بن ناصر أشبه بالحديث عن ابني، هو، أصلا، ريتشي»، قبل أن يضيف: «رحبت بهم كأطفال، ومنحوني شعورا كبيرا بالرضا»، وتابع في السياق ذاته: «قبل إصابته، كان ثابتا في أدائه، عندما لعب رفقة تونالي في خط الوسط، كان استثنائيا، أمل أن يجد الرضا الذي يستحقه».

وعاد بن ناصر إلى ميلان في الأيام القليلة الماضية، بعد أن رفض أولمبيك مارسيليا تفعيل البند الذي يتيح له شراء عقده بعد نهاية فترة الإعارة. ولن يكون القلب النابض لمحاربي الصحراء ضمن تشكيلة ميلان المستعدة خلال انطلاق الموسم الرياضي الجديد، ما يفتح الباب واسعا أمام إمكانية رحيله عن النادي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وسيتعين عليه البحث عن ناد آخر في أقرب وقت ممكن. وسيم

سوداني يقود ماريبور لفوز كبير بـ"هاتريك" في لقاء "بيستريكا" الودي

لا يزال المهاجم الجزائري، هلال العربي سوداني، نشطا ويسجل الأهداف، حيث تمكن من قيادة فريق ماريبور إلى الفوز وديا بثمانية أهداف دون رد على حساب بيستريكا وذلك في إطار التحضير للموسم الكروي الجديد 2025-2026 بالدوري السلوفيني. رغم اقتراحه من سن 38 عاما، لا يزال ابن مدينة الشلف يصلح ويحظى في الملاعب الأوروبية من بوابة ماريبور السلوفيني، إذ نجح في توقيع هاتريك في اللقاء الودي ضد بيستريكا، وكان سوداني أول من افتتح باب التسجيل لفريقه في الدقيقة العشرين، بعد تمريرة طويلة من زميله سلالا، وكان سوداني أسرع من المدافعين وسدها بدقة فوق الحارس. وعند حلول الدقيقة 54، سجل سوداني الهدف الثاني، وهذه المرة برأسية من ركلة ركنية، قبل أن يحرز سوداني الثلاثية الشخصية له في المقابلة في الدقيقة 83. عندما مرر فارماز بلافا الكرة إلى هدف المباراة، بعد تمريرة من مبينا، لبضعها سوداني في الزاوية اليسرى السفلى. وكان ماريبور السلوفيني، قد مدد عقده للاعبه هلال العربي لموسم واحد أي حتى 2026 وذلك بعد نهاية الموسم الرياضي المنقضي، وجاءت رغبة مسؤولي نادي ماريبور، في تجديد عقد هلال العربي سوداني، بعد تألق هذا الأخير مع ناديه في الموسم الجاري، بتسجيله تسعة أهداف، ومنحه تمريرتين حاسمتين، في 25 مباراة. وسيم





الرئيس تبون، كأس الجزائر لكرة القدم لقائد فريق اتحاد الجزائر، سعدي رضواني، بعد اللقاء النهائي الذي فاز به أمام شباب بلوزداد بنتيجة 2-0. كما سلم رئيس الجمهورية ميداليات شرفية للاعبين وأعضاء الطاقم الفني والإداري للناديين وكرم حكام اللقاء. وقد توج فريق اتحاد الجزائر بكأس الجزائر لموسم 2024-2025 بفضل هدفي بن عياد في الدقيقة الـ 9 وخالدي في الدقيقة الـ 13. وعقب هذا الفوز، التحق اتحاد الجزائر بمنافسه في عدد التتويجات التي بلغت تسع كؤوس بعد فوزه سنوات (1981-1988-1997-1999-2001-2003-2004-2013). وبهذا التتويج، يخلف اتحاد الجزائر في سجل المنافسة منافسه شباب بلوزداد الفائز الموسم الفارط على مولودية الجزائر (0-1) في نهائي جرى بملعب 5 جويلية (الجزائر العاصمة). يذكر، أن فريق اتحاد الجزائر توج بالكأس التاسعة في تاريخه، عقب فوزه على شباب بلوزداد بنتيجة 2-0، بملعب نيلسون مانديلا ببراق (العاصمة).

مهدي

كرم كل من وزير الرياضة ورئيسا اتحاد الجزائر وشباب بلوزداد، رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، بمناسبة نهائي كأس الجزائر لكرة القدم 2025 "عرفانا له بما قدمه لكرة القدم والرياضة الجزائرية". وجاء التكريم عقب إشراف رئيس الجمهورية، مساء أول أمس، على نهائي الطبعة الـ 58 لكأس الجزائر لكرة القدم، حيث صنع الحدث عند دخوله الملعب ومصافحة اللاعبين والطاقم الإداري والفني للفرقتين. وأهدى صادي الرئيس تبون قميص المنتخب الوطني الجزائري، مثلما أهداه عليق ورايحي قميصي نادي اتحاد العاصمة وشباب بلوزداد على التوالي. فضلا عن كرة النهائي الوارد ذكره أعلاه. ويأتي هذا التكريم من وزير الرياضة ومسؤولي الناديين، عرفانا بالخدمات الجليلة التي يقدمها الرئيس عبد المجيد تبون لقطاع الرياضة، ولعبة كرة القدم تحديدا. وكان رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، قد أشرف على مراسم حفل تسليم كأس الجزائر 2025 بملعب نيلسون مانديلا عقب نهاية المباراة النهائية بتتويج اتحاد العاصمة بالكأس أمام نادي شباب بلوزداد. وسلم

عرفانا بالخدمات الجليلة التي يقدمها لقطاع الرياضة

صادي وعليق ورايحي يُكْرَمون رئيس الجمهورية تبون

دعم جديد للرياضات الميكانيكية في الجزائر

افتتاح حلبة "كارتينغ" بمواصفات عالمية في البلدية



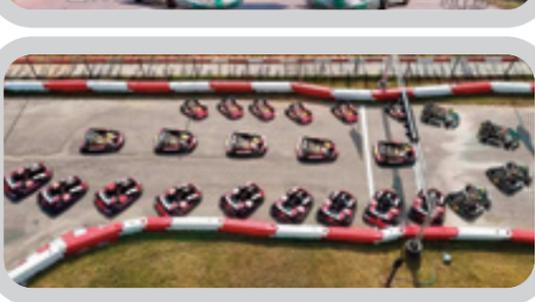
تزامنا مع احتفالات الجزائر بالذكرى الـ 63 لعدي الاستقلال والشباب (5 جويلية 1962-2025)، شهدت ولاية البلدية إنجازا جديدا بتدشين حلبة "Driv'Zone"، وهي مضمار كارتينغ وترفيه عصري في بلدية أولاد يعيش. وجرت مراسم الافتتاح يوم الخميس 3 جويلية، تحت إشراف والي الولاية، السيد إبراهيم أوشان. تم تصميم الحلبة لتستقبل كلا من السائقين الهواة والأطفال، إلى جانب الرياضيين المحترفين في مجال سباقات السرعة، كما يُنظر أن تتحول إلى مركز وطني ودولي للتدريب على منافسات الكارتينغ، مما يجعلها دعامة أساسية لتطوير الرياضات الميكانيكية في المنطقة. وتعد كذلك منصة لاكتشاف وصقل المواهب الجزائرية الشابة.

نسيم سيدي سعيد مؤسس حلبة "Driv'Zone": "هكذا نجحنا في تحقيق حلم إنشاء مدرسة كارتينغ"

ويعد نسيم سيدي سعيد، مؤسس الحلبة وأحد أبرز الوجوه في ساحة الرياضات الميكانيكية في الجزائر، القلب النابض لهذا المشروع الطموح. وفي مقابلة حصرية مع موقع "دزاير توب"، استعرض سيدي سعيد بدايات المشروع وكواليس الرحلة التي امتدت لعشرين سنة: "بدأنا هذا المشروع في 2016 بتقديم طلب للحصول على قطعة أرض في عدد من الولايات. حينها كنا نمتلك 20 سنة من الخبرة، أنا وزملائي، كسائقين في سباقات السيارات والكارتينغ. كنا نتدرب في الحلبات القليلة المتوفرة، وغالبا في ضواحي العاصمة. حتى أننا نظمنا سباقات شوارع مرخصة وقانونية، لكن كنا دوماً ننتظر إلى مضمار مغلق وأمن". وأوضح سيدي سعيد أن ضعف البنية التحتية لم يثنه عن مواصلة المسار، بل عزز من عزمهم: "استقبلنا هواة جديدا شباب وعائلات جاؤوا بأبنائهم للتعليم. نجحنا في تكوين قاعدة قوية من السائقين، شاركوا في مسابقات دولية، بل ونظمنا بطولات محلية. لكن الحاجة الأكبر بقيت قائمة، منشأة خاصة وأمنة تسمح بالكارتينغ الترفيهي، وهو أساس الممارسة التنافسية. ومن هنا حلم إنشاء مدرسة كارتينغ بدأ يتبلور". اليوم، تحقق هذا الحلم. وأضحت "Driv'Zone" رمزا للأصرار، وصناعة المواهب، وأفاق جديدة لرياضة المحركات في الجزائر.

محطة مفصلة لرياضة الكارتينغ الجزائرية

وفي كلمته خلال الافتتاح، وصف أمين العيبي، رئيس الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية، هذا الإنجاز بأنه "مكسب تاريخي" لقطاع الكارتينغ، "إنه إنجاز حقيقي. وجود حلبة كارتينغ بهذا المستوى داخل ولاية ذات عمق رياضي ميكانيكي مثل البلدية، هو أمر أساسي. التوقيت والموقع مثاليان. ستكون مساحة للتكوين، والتفريغ النفسي، والتدريب المركز. نحن لا نطور الرياضة فقط، بل نؤسس لثقافة مهنية". وأكد أن المشروع ليس مجرد منشأة رياضية، بل منصة اجتماعية وتنموية، "كثير من الشباب الجزائري يملك الشغف، لكنه يفتقر للفرصة. هذا المشروع يوفرها. وجودنا اليوم ليس شرفيا نحن ملتزمون ميدانيا بمرافقة هذه الطاقات الشابة في مسيرتها". وقد تم تدشين المشروع في أجواء احتفالية، ضمن فعاليات عيد الاستقلال والشباب، ليجسد روح الابتكار، وتمكين الشباب، والانبعث الثقافي في الجزائر.



الدورة الوطنية للرياضات الكروية بتامزوغه:

تتويج ثلاثي المنتخب الوطني وربعي الشية / باللقب

توج كل من ثلاثي المنتخب الوطني في اختصاص اللعب القصير وربعي نادي الشية من ولاية بومرداس في اللعب الطويل بلقب الدورة الوطنية لرياضات الكروية، التي اختتمت يوم السبت ببلدية تامزوغه بولاية عين تموشنت. وقد تمكن ثلاثي المنتخب الوطني المتكون من بوعلام ومرسوي وخواوي من الفوز في النهائي على منافسيهم عبد الحي وسباع ومنمش من نفس التشكيلة الوطنية بنتيجة 13 مقابل 5 فيما عاد المركزان الثالث والرابع لمتلتي فريقي الجزائر العاصمة وهران. وفي اختصاص اللعب الطويل ربعي عاد اللقب لفريق نادي الشية من بومرداس عقب فوزه في النهائي على فريق السوفر (ولاية تيارت) بنتيجة 13 مقابل 8. وحسب المنظمين فقد تميزت هذه الدورة بمستوى فني "مقبول" وجرت في ظروف جيدة وبحضور جمهور غفير. وعرفت هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة على مدار يومين من طرف النادي الهاوي "الأمير عبد القادر" لبلدية تامزوغه للرياضات الكروية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للرياضات الكروية ومديرية الشباب والرياضة لولاية عين تموشنت، فسي إطار الاحتفالات المخددة للذكرى الـ 63 لعدي الاستقلال والشباب، مشاركة 96 خلاشيا و32 رياعيا من 25 ولاية من الوطن إلى جانب المنتخب الوطني الفلسطيني كضيف شرف. وفي ختام الدورة تم توزيع الجوائز على الفائزين بحضور السلطات المحلية وأعضاء من الاتحادية الجزائرية للرياضات الكروية والرابطة الولائية لهذه الرياضة الشعبية ووجوه رياضية.

العاب القوى / ملتقى ستاتيسلاس الدولي:

الجزائري غواند يحقق توقيت شخصي جديد في سباق 800م

حقق العداء الجزائري، محمد علي غواند، الاختصاصي في المسافات نصف الطويلة، رقما شخصيا جديدا في سباق 800م عقب إنهاء المسافة، بتوقيت بلغ 44.4 ثا و 33 ج.م. خلال ملتقى ستاتيسلاس الدولي الذي جرى أمس الجمعة بنانسي (فرنسا). وتوج بالسباق الذي كان قويا، الايطالي فرانسيسكو برنيسي، مسجلا توقيتا بـ 44.4 ثا و 28 ج.م. متبوعا بغواند في المركز الثاني (44.4 ثا و 33 ج.م.) والايوبي يوهناس تفييرا في المركز الثالث (44.4 ثا و 46 ج.م.) وسجل ابن مدينة بسكرة تحسنا طفيفا بـ 17 ج.م. مقارنة بالرقم السابق الذي حققه في ملتقى مدينة تروا (فرنسا) والمقدرب بـ 44.4 ج.م. وتفوق ابن مدينة بسكرة بهذا السباق بالسرعة النهائية، أمام الايوبييين: تفييرا يوهناس (الثاني في 44.4 ثا و 57 ج.م.) بيراني اينسا (الثالث في 44.4 ثا و 60 ج.م.).

مهدي

مهدي

لويس إنريكي؛ سان جيرمان صمد بتسعة لاعبين واستحق الفوز على بايرن

أعلن لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، أنه توقع مباراة صعبة ومعقدة ضد بايرن ميونخ في ربع نهائي كأس العالم للأندية. وأنهى النادي الفرنسي مواجهته بتسعة لاعبين، إثر طرد ويليام باتشو في الدقيقة 82 بسبب تدخل خطر على ليون غوريتسكا، ثم لوكاس هرنانديز بعد ذلك بعشر دقائق، إثر تدخل آخر على راهايل غيرو.

واعتترف المدرب الإسباني في تصريحات لشبكة DAZN بصحة طرد باتشو، لكنه تحفظ بشأن طرد لوكاس، قائلاً: "ليس لدي ما أقوله، إنه شعور غريب جداً، ما فعله باتشو يستحق بطاقة حمراء".

وأضاف: "الطرد الثاني ليس مستحقاً بأي حال، كنا قادرين على الصمود بتسعة لاعبين. كانت مباراة قوية أمام منافس كبير صعب علينا الأمور".

لويس إنريكي أعرب عن فخره بالفوز وبلوغ نصف النهائي، قائلاً: "أنا فخور، ارتقينا إلى مستوى الحدث واستحقنا الفوز في هذه المباراة الصعبة".

وتابع: "بايرن ميونخ فريق جيد ونحن فريق يريد لعب كرة القدم، كانت نهاية المباراة صعبة جداً، لأننا اضطررنا للدفاع منقوصين لاعباً. بايرن لعب مباراة جيدة وكان في إمكانه الفوز".

الخليفي؛ ديمبيلي يجب أن يفوز بالكرة الذهبية!

قال القطري ناصر الخليفي، رئيس نادي باريس سان جيرمان، بطل فرنسا وأوروبا، عشية المواجهة في ربع نهائي كأس العالم للأندية في كرة القدم، أمام بايرن ميونخ الألماني، السبت، إنه "إذا لم يفز عثمان ديمبيلي بالكرة الذهبية، فهناك مشكلة".

جاء كلام الخليفي في حديثه، للصحافيين، بعد الحصة التدريبية لفريق العاصمة الفرنسية في أتانتا، بالنظر إلى الموسم الذي قُدمه، وهو موسم رائع، فلا شك أنه سيفوز بالكرة الذهبية. وأوضح الخليفي، في إشارة إلى المستوى الكبير الذي قُدمه ديمبيلي الذي أنهى الموسم بـ33 هدفاً و15 تمريرة حاسمة: "إذا لم يفز، فهناك مشكلة. لقد فعل كل شيء".

وأضاف: "من المؤكد أن هذا مهم للنادي، لكن الأهم هو أن يلعب الجميع من أجل الفريق".

وعن النظام الجديد للمونديال الأندية، وجدول المباريات المزدحم على اللاعبين، أكد رئيس سان جيرمان: "صحيح أنه عندما تنظم مسابقة مثل هذه، هناك بعض الأشياء التي ليست مثالية، لكنها بشكل عام رائعة، سوق جديدة لكرة القدم، للعلامة التجارية وللنادي بأكمله".

وتابع: "لا أفهم لم ينتقد الناس هذه البطولة. في السابق، لم تشارك الأندية واللاعبون في كأس العالم، علينا أن نفكر بإيجابية".

فلوميننسي بالروح القتالية وتوجيهات تياغو سيلفا يواصل حلم مونديال الأندية



واصل نادي فلوميننسي البرازيلي مفاجآته في كأس العالم للأندية 2025، ونجح في بلوغ المربع الذهبي في النسخة الأولى من البطولة بحلتها الموسعة بـ32 فريقاً، بفضل خبرة وروح قائده المخضرم تياغو سيلفا، الذي بات أحد أبرز رموز الفريق داخل وخارج الملعب.

ولعب المدافع البرازيلي البالغ من 40 عاماً، الذي سبق له تمثيل ميلان وباريس سان جيرمان وتشلسي، دور القائد الحقيقي داخل الملعب، ليس بأدائه الدفاعي فحسب، بل من خلال توجيهاته المستمرة لزملائه، خصوصاً خلال

فترات توقف اللعب من أجل التبريد، إذ زصد وهو يصرخ مشجعاً وموجهاً، في دور مدرب ثان في الفريق، في وقت كان الهلال السعودي يمارس ضغطاً كبيراً وكان الأقرب للتسجيل في مناسبات عدة. وتجلت بصمة سيلفا التكتيكية والنفسية، في شغفه لزملائه بالروح القتالية، رغم أعمار بعضهم المتقدمة، أبرزهم الحارس فايو لوبيز، صاحب الـ44 عاماً، الذي يعد أكبر لاعب في البطولة، إذ قدم رغم سنه، مستوى لافتاً وداغاً عن مرماه في لحظات حرجة أمام كبار الخصوم.

ولم تكن الروح القتالية التي تسلح بها الفريق، وليدة اللحظة، بل تعود إلى الخطاب الملهم الذي ألقاه تياغو سيلفا في غرفة الملابس خلال مواجهة إنتر ميلان في الدور السابق، إذ شدد على أهمية التفاني وعدم تأجيل العمل أو الاستهتار في أي لحظة، كلمات قائد "السيلساو" السابق تركت أثراً واضحاً في المجموعة، التي خاضت مباريات البطولة بعقلية صلبة وشغف كبير، ولم يأت فلوميننسي بوصفه أحد المرشحين لبلوغ نصف النهائي، لكنه قلب التوقعات بإقصائه لإنتر ميلان أولاً، ثم تجاوزه للهلال في مباراة صعبة، أظهر فيها الفريق قدرة بدنية وفنية تكذب أعمار عناصره.

المشاركة أن تياغو سيلفا، القائد الحالي لفلوميننسي، سبق له اللعب في نادي ميلان، وهو الفريق الغريم لإنتر، ليحسم مرة أخرى "التفوق الرمزي" أمام الغريم التقليدي السابق له، بعد إقصاء فريق يقوده المدرب السابق لإنتر، سيموني إنزاغي (48 عاماً)، بالتالي ويحلم الفريق البرازيلي بمواصلة مشواره وكتابه فصل جديد في تاريخه، مدفوعاً بخبرة الكبار وشغف الشباب، وبين حكمة سيلفا وبراعة فايو وروح المجموعة، فهل يكون النادي البرازيلي "الحصان الأسود" في هذه النسخة.

إنفانتينو يدرس إقامة كأس العالم للأندية كل عامين

كشفت تقارير صحفية أن جيانى إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" يدرس إدخال تعديلات على نظام كأس العالم للأندية خلال الفترة المقبلة. أسدل الستار على منافسات دور الـ16 في بطولة كأس العالم للأندية المقامة حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية، وسط مفاجآت كبرى، أبرزها خروج إنتر ميلان الإيطالي وبنفيكا البرتغالي وفلامنجو البرازيلي، بينما تألق فريق الهلال السعودي ليحجز مقعداً في ربع النهائي وسط منافسة شرسة مع الأندية العالمية الكبرى. وقال برنامج elchiringuito الإسباني إن جيانى إنفانتينو يتجه إلى أن تقام البطولة المستحدثة كل عامين.

وأشار البرنامج إلى أن في الوقت الذي تلاحق الانتقادات النظام الجديد في كأس العالم للأندية التي تقام للمرة الأولى بشكل موسع بمشاركة 32 نادياً، ومن المقرر أن تقام كل 4 أعوام، سيثير إنفانتينو الجدول برغبته في أن تصبح حدثاً أساسياً كل عامين. وتواجه البطولة انتقادات حادة من عدد كبير من الدوريات الأوروبية بسبب عدم حصول اللاعبين على راحة كافية، وأن إقامة كأس العالم للأندية تتسبب في ضغط كبير للأندية واللاعبين.

ماركينوس؛ كنت متأكدًا من قهر بايرن بـ9 لاعبين

أشاد ماركينوس قائد باريس سان جيرمان، بالروح العالية لزملائه، بعد بلوغ نصف نهائي مونديال الأندية، بالفوز 2-0 على بايرن ميونخ. وصرح ماركينوس عبر منصة دازن "كنا نعلم صعوبة المباراة، وكانت لدينا رغبة قوية في الفوز، لأننا خسرنا المباريات الأخيرة أمام بايرن ميونخ، كما أننا نريد التقدم في هذه البطولة والتتويج باللقب". وأضاف "النقص العددي بعد طرد لاعبين منا، جعل المهمة أكثر صعوبة بالطبع، لكن لن أهاجم نجوم باريس، لأنه لا يوجد لاعب يتعمد الحصول على بطاقة حمراء".

واستدرك المدافع البرازيلي "لكنني كنت متأكدًا من تحقيق الفوز رغم النقص العددي، لأن جميع اللاعبين قالوا سندافع جميعاً، ولن تهتز شباكتنا". وأتم "بالفعل نجحنا في تسجيل هدف التعزيز رغم اللعب بـ9 لاعبين، فنحن مستعدون للمعاناة ومواجهة كل الظروف، وإيذاء المنافسين بالهجمات المرتدة، واستغلال كل أسلحتنا".

وينتظر البي إس جي، مواجهة، إما ريال مدريد أو بوروسيا دورتموند، في المربع الذهبي.

ريال مدريد يتصدر قائمة أرباح موندiales الأندية

واصل ريال مدريد بقيادة مديره تشابي أونسو تصدره ترتيب الأندية الأعلى ربحاً في النسخة الحالية من كأس العالم للأندية، بعدما بلغ نصف النهائي إثر فوزه المثير على بوروسيا دورتموند (2-3)، ليرفع إجمالي مكاسبه المالية في البطولة إلى 72.89 مليون يورو حتى الآن. وبحسب الأرقام الصادرة عن مصادر قريبة من FIFA لصحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن تأهل ريال مدريد إلى نصف النهائي جاء مصحوباً بجائزة مالية مباشرة قدرها 18.06 مليون يورو، ليبتعد عن أقرب منافسيه في جدول الجوائز، باريس سان جيرمان، الذي حصد حتى الآن 66.43 مليون يورو.

وفيما يلي ترتيب الأربعة الكبار في أرباح الموندiales حتى نصف النهائي:

ريال مدريد: 72.89 مليون يورو
باريس سان جيرمان: 66.43 مليون يورو
فلومينينسي: 52.32 مليون يورو
تشيلسي: 50.83 مليون يورو

يذكر أن الاتحاد الدولي لكرة القدم أيضاً خصص مبلغاً قياسياً قدره 1 مليار دولار (حوالي 860 مليون يورو) لتوزيعه بين 32 فريقاً مشاركاً في هذه النسخة البطولة، والتي تقام لأول مرة بصيغة أشبه العالم للمنتخبات. إلى جانب الرباعي المتأهل، نجحت أندية كبرى في تحقيق مائة لا فتة رغم توديعها للبطولة، مثل: بايرن ميونيخ، بوروسيا دورتموند، ومانشستر سيتي (أكثر من 40 مليون يورو لكل فريق)، بالميراس وإنتر ميلان (أكثر من 30 مليون يورو).

الاهل السعودي (29.39 مليون يورو)

وسيحصل الفريقان الفائزان في نصف النهائي (ريال مدريد وباريس سان جيرمان) وفلومينينسي تشيلسي على 25.8 مليون يورو إضافية، بينما سينال البطل النهائي 34.3 مليون يورو. وبالتالي، في حال توج ريال مدريد باللقب يوم الأحد 13 جويلية على ملعب ميت لايف في نيوجيرسي، فإنه سيرفع إجمالي جوائزه إلى 132.99 مليون يورو، ما يعزز ريادته كأغنى ناد في البطولة على مستوى الجوائز المالية.

أونسو: مبابي متكامل.. ولم أحسم قراري بشأنه

أبدى تشابي أونسو، المدير الفني لريال مدريد، رضاه عن الأداء العام لتفريقه خلال الفوز المثير على بوروسيا دورتموند (2-3)، ضمن منافسات ربع نهائي كأس العالم للأندية، لكنه حذر من الفوضى التي طغت على الدقائق الأخيرة من اللقاء، مطالباً بتصحيح الأخطاء قبل موقعة باريس سان جيرمان المنتظرة في نصف النهائي. وفي تصريحات أدلى بها لشبكة DAZN، قال أونسو: "حتى الدقيقة 80، كنا نسيطر على المباراة بشكل جيد، سواء بالكرة أو بدونها. لكننا لم نتجح في تهدئة الأمور في الدقائق الأخيرة، وحدث الكثير في وقت قصير. ربما يكون درساً جيداً لما هو قادم". وأضاف: "كان هناك استقرار في طريقة لعبنا، لكننا افتقدنا لفترات استحواذ طويلة خلال الشوط الثاني، وهو ما سنعلم على تطويره". وأشاد المدرب الإسباني بالروح الجماعية للفريق، مؤكداً: "ليس من يبدأ فقط هو من يصنع الفارق، من دخلوا كبداية ساعدونا كثيراً في الأوقات الصعبة، وقدموا ما هو مطلوب".

وعن أداء النجم التركي الشاب أردا غولر، قال أونسو: "أردا ساعدنا كثيراً في الشوط الأول من خلال الربط بين الخطوط. يمتلك قدماً مميزة ورؤية رائعة، لكنه لا يزال بحاجة للتوازن والدعم من الفريق. التطور الحقيقي يأتي من خلال المباريات". وأكد أونسو على أهمية الجاهزية الذهنية لكل العناصر، موضحاً: "نحتاج إلى الجميع. الطاقة مطلوبة من كل لاعب، حتى من يجلس على دكة البدلاء، يجب أن يكون حاضرًا ومستعداً في كل لحظة".

وبشأن المواجهة المقبلة أمام باريس سان جيرمان، قال مدرب الميرينغي: "ستكون مباراة عظيمة. لم أواجه باريس كمدرّب من قبل، لكنهم يملكون الزخم كبطل. المباراة ستكون تحدياً كبيراً لنا". وعند سؤاله عن إمكانية إشراك كيليان مبابي أساسياً، أجاب بابتسامة: "لا فكرة لدي حتى الآن. بدءاً من القدر سأيّد التفكير في الأمر". واختتم تصريحاته بالإشادة بنجم الفريق الفرنسي: "مبابي أحد أكثر اللاعبين تكاملاً في العالم. في مركزه، يصل إلى المساحات بسهولة، ويمكنه صناعة الفارق في أي لحظة".

كورتوا: تصديت لسابيتزر بروحي.. وهويسين ارتكب خطأ غير ضروري

أثبت تيبو كورتوا مجدداً أنه الحارس الذي يصنع الفارق في اللحظات الحاسمة. بعدما أنقذ ريال مدريد من تعادل قاتل في الثواني الأخيرة أمام بوروسيا دورتموند، في ربع نهائي كأس العالم للأندية 2025، أول أمس، بتصد خرافي لتسديدة مارسيل سابيتزر، لتنتهي المباراة بفوز الميرينغي (2-3). وقال كورتوا، في تصريحات لشبكة "DAZN" عقب المباراة: "أحياناً نحتاج معجزة.. لم أكن أتوقع ما حدث بعد التقدم (0-2).. المباراة انقلبت فجأة، وكان علي أن أكون حاضرًا حتى الثانية الأخيرة.. عندما رأيت سابيتزر يسدد، قلت لنفسي: يجب أن أتصدى لها بروحي.. والحمد لله فعلت". وأضاف: "هذا التصدي يشبه ما قمت به أمام ماني (نجم ليفربول السابق) في نهائي دوري الأبطال، وأيضاً ضد أرسنال عام 2018.. إذا وصلنا إلى النهائي وتوجنا باللقب، سأضعه في قائمة أفضل 5 تصديت في حياتي". وعن التقلبات المفاجئة في اللقاء، قال النجم البلجيكي: "كنا نتحكم في المباراة بشكل جيد، لكن في الشوط الثاني افتقدنا تدوير الكرة بالشكل الذي يطلبه المدرب (تشابي أونسو).. لكننا بشكل مباشر أكثر من اللازم، وخسرنا الكرات بسرعة.. ومع حرارة الجو، كان من الأفضل التهدئة.. مع التقدم (0-2)، خطأ في التمرير أعادهم للمباراة، ثم اعتقدنا أنها انتهت بعد (1-3)، لكن الأمور انفجرت فجأة".

طرد هويسين

ويخصوص طرد زميله دين هويسين، علق: "من المؤسف غيابي.. لقد اندمج بشكل رائع، ولعب مباريات ممتازة، خاصة على مستوى بناء اللعب.. كانت بطاقة حمراء غير ضرورية، فمع التقدم (1-3) لم يكن من اللازم جديته بهذا الشكل.. لكنه تصرف غريزي من مدافع شاب، عليه أن يتعلم منها، وستقاتل من أجله حتى يصل إلى النهائي". وحوّل حالته البدنية، قال كورتوا: "أشعر أنني في حالة ممتازة.. شاهدت كيف غير دورتموند خطط الركنيات بين الشوطين، حتى لا أخرج للكرات.. أحب هذا النوع من التحديات.. كذلك أحب بدء الهجمات السريعة.. ومع فينيسوس وفيدري فالفيردي، نمتلك السرعة اللازمة لضرب أي خصم". وأشاد بتأثير المدرب تشابي أونسو، قائلاً: "هذه البطولات تقرب الفريق.. المدرب جديد، والحماس كبير.. هو شاب، يتحرك باستمرار، حاضر ذهنياً، ومتابع لكل التفاصيل.. يطلب منا الضغط الجماعي، والدفاع والهجوم ككتلة واحدة.. لا يمكن أن نعتد فقط على فيني أو كيليان لتجاوز 4 مدافعين.. كل لاعب يجب أن يكون في مكانه حتى تبرز الجودة". وبشأن القمة المنتظرة أمام باريس سان جيرمان، في نصف نهائي الموندiales، صرح: "باريس هو بطل دوري الأبطال، والمباراة ستكون قوية.. علينا أن نتعلم من أخطاء اليوم.. هم يجيدون الضغط العالي والاستحواذ.. نحتاج خطة استجابة مناسبة، لكني واثق من قدرتنا على الفوز".

بسبب موندiales الأندية ضربة مالية لبرشلونة

تلقى نادي برشلونة ضربة مالية مفاجئة بعد خروج فريق بالميراس البرازيلي من كأس العالم للأندية، إثر خسارته أمام تشيلسي بنتيجة (2-1) في الدور نصف النهائي. ونتيجة لهذا الإقصاء، لن يتمكن النادي الكتالوني من تحصيل 2 من أصل 5 ملايين يورو مرتبطة بالمتغيرات في صفقة بيع المهاجم البرازيلي فيتور روكي (20 عاماً). وكان برشلونة قد باع 80 ألف من حقوق اللاعب إلى بالميراس مقابل 25.5 مليون يورو ك مبلغ ثابت، بالإضافة إلى 5 ملايين أخرى كمتغيرات مشروطة بالأداء، غير أن أحد تلك المتغيرات بات غير ممكن التحقيق. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن توزيع المتغيرات كان على النحو التالي: مليوناً يورو في حال وصول فيتور روكي إلى قائمة المرشحين الثلاثة النهائيين لجائزة الكرة الذهبية، ومثلها في حال اختياره ضمن أفضل 3 لاعبين في موندiales الأندية، إضافة إلى مليون يورو في حال فاز بالميراس بلقب دولي خلال الأعوام الخمسة المقبلة. ووكي شارك في 4 مباريات كأساسي في الموندiales الجاري وواحدة كبديل، لكنه لم يتمكن من التسجيل أو صناعة الفارق، لتبقى مساهمته باهتة.

وكان روكي قد خاض 19 مباراة سابقة بقميص بالميراس قبل الموندiales وسجل خلالها 3 أهداف فقط. ورغم بقاء فرص تحقيق الشرطين الآخرين، إلا أن احتمالية تحققها تبقى ضئيلة، وهو ما يضعف العائد الاقتصادي النهائي لبرشلونة من الصفقة.

فران غارسيا: البعض يظن أنني خارج الحسابات

عبر الظهير الأيسر لريال مدريد، فران غارسيا، عن سعادته الغامرة بالفوز على بوروسيا دورتموند بنتيجة (2-3)، والتأهل إلى نصف نهائي كأس العالم للأندية، مشيراً إلى أن لحظة تسجيله وشعور الفريق الجماعي يجعله يعيش واحدة من أجمل فترات مسيرته. وفي تصريحات لإذاعة Cadena SER بعد تتويجه بجائزة أفضل لاعب في اللقاء، قال غارسيا: "سعيد بمساعدة الفريق، وإن جاء ذلك مع لقب كبير فسكون الأمر أجمل. تقدمت من الخلف مستغلاً تحركات زملائي داخل المنطقة، وكنت محظوظاً بالتواجد في المكان المناسب والتسجيل". وعن تألق زميله الشاب غونزالو غارسيا، قال مازحاً: "هل أصبح ريال مدريد غارسيا وغارسيا؟ أتمنى ذلك! أهني غونزالو على الأداء الرائع، إنه لاعب موهوب بحق، ومن الجميل أن نرى أحد أبناء الأكاديمية يتألق بهذا الشكل. هذه لحظات تعني الكثير لنادي بحجم ريال مدريد. والأهم أن نستمتع بما نعيشه حالياً". وتطرق غارسيا إلى تطوره الشخصي داخل الفريق، قائلاً: "لطالما عملت في صمت، دون ضجيج أو لفت للانتظار. قد يظن البعض أنني خارج الحسابات، لكن حين أشارك أبدل كل ما لدي. ريال مدريد يجب أن يضم الأفضل دائماً، والقرار في النهاية ليس بيدي". وختم بقوله: "فران غارسيا لم يتغير، أنا كما أنا دائماً. الثقة والاستمرارية هما ما يصنعان الفارق، والآن أمتلك كليهما".



كومباني يغلي بسبب موسيالا .. وإيبرل يهاجم دوناروما

علق البلجيكي فنسنت كومباني، المدير الفني لبايرن ميونخ، على الخسارة أمام باريس سان جيرمان بهدفين دون رد، والإصابة القوية التي تعرض لها جمال موسيالا، في ربع نهائي كأس العالم للأندية المقامة في الولايات المتحدة. وخلال المؤتمر الصحفي عقب اللقاء، قال كومباني عن إصابة موسيالا: "الأمر عاطفي.. الإصابة لا تبدو جيدة على الإطلاق، وأتمنى فقط ألا تكون سيئة جدا. نأمل أن يحظى بأفضل تعاف ممكن". وأضاف: "نادرا ما شعرت بهذا الغضب بين الشوتين، ليس تجاه لاعبي فريقي، بل لأن هذا الأمر حدث لشخص مثل جمال. لقد عاد لتوه من نكسة، والأمر يواجه إصابة أخرى. نشعر بالعجز. لا يزال دمي يغلي، ليس من النتيجة، بل مما حدث له". وتحدث عن أداء فريقه في المباراة قائلا: "بالنسبة لي، مثل هذه اللحظات تزيد الحافز للمستقبل. لن نلوم اللاعبين، ما قدموه هو ما كنا نحتاج إليه أمام فريق مثل باريس سان جيرمان، لكننا لم نكافئ أنفسنا". وتابع: "بعد الطرد في صفوف باريس، كان بإمكاننا خلق فرصتين أو ثلاث إضافيه، لكن التفاصيل هي التي حسمت المباراة، وكنا نعرف ذلك مسبقا". وعن تأثير الإصابات على خطته للموسم الجديد، قال: "لست من النوع الذي يشتكي. نعم، الإصابات أثرت، لكنها أمر واقع. هدفنا الآن أن نتفادي مثل هذه المشاكل قبل بداية الموسم. نحتاج إلى الهدوء، والموضوعية، وبصراحة، نحتاج أيضا إلى بعض الحظ". وختم تصريحاته قائلا: "غدا سنحصل على 3 أسابيع راحة. اللاعبين بحاجة لإعادة شحن طاقتهم، والاستعداد للخطوة المقبلة". من جانبه، وجه ماكس إيبرل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، انتقادات لحارس باريس سان جيرمان جيانلويجي دوناروما، معتبرا أنه كان سببا مباشرا في إصابة موسيالا. وقال: "عندما تقفز على ساق لاعب أثناء الركض ووزنك 100 كجم، هناك خطر كبير. لا اعتقد أنه تعمد إيذاء موسيالا، لكنه لم يكن حذرا بما فيه الكفاية".

كوفاتش: لم يكن من العدل أن نتعادل مع ريال مدريد

أشاد نيكو كوفاتش، مدرب بوروسيا دورتموند، بالحارس البلجيكي تيبو كورتوا، بعد تألقه اللافت في اللحظات الأخيرة من مواجهة "أسود الفيسيفال" مع ريال مدريد، أول أمس، عندما تصدى لتسديدة بدت في طريقها للشباك من مارسيل سابيتزر، ليخرج الميرينغي فائزا (2-3) في ربع نهائي مونديال الأندية. وقال كوفاتش، في تصريحات لمنصة "DAZN": "كورتوا حارس من طراز عالمي، ولم يكن من العدل أن تنتهي المباراة بنتيجة 3-3.. إذا نظرنا إلى الشوط الأول، سنجد أن ريال مدريد كان الأفضل بشكل واضح.. كنا سلبيين للغاية، ومدمرين أكثر من اللازم. ولم ننجح في الدخول في الالتحامات.. أعرف أن الأجواء المناخية لم تكن مثالية لثلاث حجمات، لكننا ظهرنا بشكل أفضل في الشوط الثاني". وأضاف: "أجريننا تعديلات تكتيكية، وتحسن الأداء كثيرا.. المرحلة النهائية من المباراة كانت ممتعة بالفعل.. في المجمل، يمكننا أن نغادر مرفوعي الرأس.. مثلنا بوروسيا دورتموند بشكل مشرف، وكذلك ألمانيا".

إحباط كبير

بدوره، قال فالديمار أنتون، مدافع دورتموند، "الإحباط كبير للغاية، ما زلت لا أصدق كيف أخرج الحارس (كورتوا) تلك الكرة.. بصراحة، لقد رأيتها هدفا بالفعل". وتابع: "نتيجة الشوط الأول كانت مقبولة، لأننا لم ندافع جيدا، ثم تحسن مستوانا بعض الشيء.. في الشوط الثاني كنا أفضل قليلا، وخلقنا بعض الفرص في البداية.. لو كنا اتخذنا القرار الصحيح في الوقت المناسب، لربما سجلنا مبكرا". وأتم أنتون: "رغم كل شيء، خرجنا بالكثير من الخبرات من هذا البطولة، واجهنا فرقا مختلفة بأساليب لعب متنوعة.. اللعب في كأس العالم للأندية تجربة خاصة جدا".

براندت: استحوذنا على الكرة.. لكن لم نهدد ريال مدريد

أعرب جوليان براندت، لاعب بوروسيا دورتموند، عن أسفه لضيق فرصة التعادل في اللحظات الأخيرة من مواجهة فريقه أمام ريال مدريد، مؤكدا أن الفريق أظهر شخصية قوية رغم البداية البطيئة. ذلك بعدما ودع دورتموند منافسات للأندية المقام حاليا في الولايات المتحدة ربح النهائي، عقب سقوطه أمام ريال مدريد بنتيجة (2-3)، مساء أول أمس. وكان ريال مدريد متقدما بثلاثية نظيفة، حتى الوقت بدل الضائع للشوط الثاني، قبل أن تنقلب النتيجة سريعا، ويخرج الميرينغي منتصرا بصعوبة، خاصة بعد طرد مدافعه دين هويسن. وقال براندت في تصريحات لمنصة "DAZN": "في النهاية أصبحت المباراة مثيرة من جديد، وكنا قريبين جدا من الوصول إلى الوقت الإضافي، في الشوط الأول لعبنا كرة قدم بطيئة ونائمة بعض الشيء، واستقبال هدفين لم يساعد في تحسين الوضع، فوجدنا أنفسنا نلث خلف الإيقاع". وأضاف: "في النهاية أظهرنا روحا قتالية، وكنا قريبين من العودة، لكن كنا نود أن تسير الأمور بطريقة مختلفة، كنا نستحوذ كثيرا على الكرة، لكننا أردنا أيضا تهديد المرمى، وهذا ما افتقدناه". وختم براندت حديثه قائلا: "بطولة كأس العالم للأندية كانت تجربة مثيرة للاهتمام، شيء جديد بالنسبة لنا بكل تأكيد". بدوره قال زميله في الفريق باسكال جروس: "كنا نرغب في البداية أن نكون منظمين دفاعيا، نضغط ونتفك الكرة من ريال ثم نعتد على الهجمات المرتدة، لكننا لم ننجح فعليا في ذلك، ريال مدريد كثف تواجد على الأطراف بعدد كبير من اللاعبين، ومن خلال عرضيتين تلقينا هدفين سريعين". وأتم: "كانت لدينا لحظات من الاستحواذ، ومررنا بفترات جيدة، لكن هجمتنا لم تكن خطيرة بالشكل الكافي، لم تكن مباراة مليئة بالفرص، حتى من جانب الريال، لكنهم كانوا فاعلين جدا واستغلوا ما أتبع لهم".

ويأتي كأس العالم المتحدة من

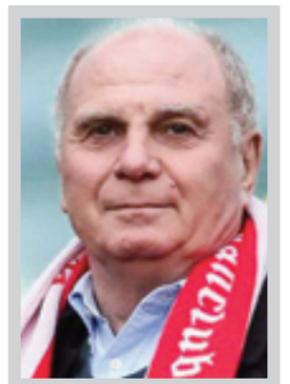
مولر في ليلة الوداع: اللعب الجيد لا يكفي.. ومن الصعب قبول ما حدث

علق الألماني توماس مولر، نجم بايرن ميونخ، على خسارة فريقه أمام باريس سان جيرمان وتوديع بطولة كأس العالم للأندية، في لقاء هو الأخير له بقميص الفريق البافاري. وودع بايرن البطولة من الدور ربع النهائي، بعد الهزيمة أمام باريس سان جيرمان بهدفين دون رد، مساء السبت، وفي تصريحات لشبكة "DAZN" عقب اللقاء، قال مولر: "المباراة شهدت كل شيء. لعبنا بشكل جيد، قاتلنا من أجل الفوز، وسيطرننا على الشوط الأول بشكل كبير". وأضاف: "اعتمدوا في معظم الأوقات على الكرات الطولية، لكن في النهاية النتيجة هي ما تحسب".

وتابع النجم الألماني: "ارتكبنا خطأ أو اثنين، لكننا صنعنا فرصا جيدة. اللعب الجيد لا يعني شيئا في كرة القدم، كنا نركز على التأهل، والأمر صعب جدا سنحزم حقائبنا، وهذا أمر صعب جدا قبوله". وتعد هذه المباراة هي الأخيرة لتوماس مولر مع بايرن ميونخ، بعد مسيرة مذهلة امتدت لما يقرب من 750 مباراة، سجل خلالها 250 هدفا، وقدم 275 تمريرة حاسمة، وتوج بـ33 بطولة محلية وقارية.

هونيس: اهتمامنا بويليامز انتهى

قال أولي هونيس، عضو المجلس الاستشاري في نادي بايرن ميونخ، أن ناديه لن يضم الإسباني نيكو ويليامز، جناح أتلتيك بيلباو، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وقال هونيس، في تصريحات نقلتها صحيفة "بيلد" الألمانية، ردا على نية بايرن ضم ويليامز هذا الصيف: "لا، انتهى الأمر". وأضاف رئيس بايرن السابق: "أرى أن بيلباو يسعى فقط لكسب مزيد من الأموال لأن سعره سيتجاوز 60 مليون يورو العام المقبل". وعن نيك فولتسايد، لاعب شتوتجارت، قال: "لا يزال لدينا وقت حتى نهاية أوت، اعتبره لاعبا ممتازا وسينسجم معنا في وقت قصير". وختم: "ساكون سعيدا جدا إذا تعاقدا معه، وإن لم يحدث سنرى العام المقبل". وفاجأ بيلباو الجميع بتجديد تعاقده وويليامز حتى 2035، رغم أنباء اقتراه من الانتقال إلى برشلونة من خلال دفع الشرط الجزائي.



ماريسكا: باب الرحيل مفتوح أمام غير السعداء

أكد الإيطالي إنزو ماريكا، المدير الفني لتشيلسي، أنه لا يرغب في الإبقاء على أي لاعب غير سعيد داخل صفوف الفريق، في ظل الزخم الكبير الذي يشهده النادي على مستوى سوق الانتقالات هذا الصيف.

وقال ماريكا في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء البريطانية "بي إيه ميديا": "رسالتي واضحة، أريد فقط اللاعبين السعداء معنا. من لا يشعر بالرضا، فهو حر في الرحيل". ويعيش ستامفورد بريدج صيفاً مزدحماً بالصفقات الجديدة، أبرزها ليام ديلاي، جواو بيدرو، داريو إيسوجو، مامادو سار، وجيمي جيتنز، بالإضافة إلى النجم البرازيلي الواعد استيفانو ويليان، الذي سينضم للفريق قبل انطلاق الموسم الجديد. وبالتالي، تحيط التكهنات بعدد من الأسماء المرشحة للرحيل، مثل رحيم ستيرلينج، جواو فيليكس، أكسل ديساسي، وبين تشيلويل، بالإضافة إلى الحديث عن مستقبل نوني مادويكي، كريستوفر كونكو، ونيكولاس جاكسون، الذين يشاركون حالياً في كأس العالم للأندية. وتأتي هذه المستجدات وسط أزمة مالية يعيشها النادي بعد تغريمه 31 مليون يورو من قبل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويضا) بسبب انتهاك لوائح اللعب المالي النظيف. وتشترط العقوبة إنهاء سوق الانتقالات الصيفي برصيد إيجابي، لتفادي حظر تسجيل اللاعبين في دوري أبطال أوروبا.

وعند سؤاله عن تأثير تلك العقوبة، قال ماريكا بنبهة حاسمة: "أعاني بالفعل من أجل أداء عملي، وبصراحة، لا أولي اهتماماً لتلك الأمور". تركيزي منصب على تطوير اللاعبين وتحقيق الفوز". وشهدت مواجهة تشيلسي أمام الميراس، والتي انتهت لصالح البلوز (2-1)، الظهور الأول للواحد الجديد جواو بيدرو، القادم من برايتون مقابل 60 مليون جنيه إسترليني، حيث دخل كبديل في الشوط الثاني وشارك في بناء الهجمة التي أسفرت عن هدف الفوز العكسي. وأثنى ماريكا على لاعبيه الجدد، قائلاً: "رغم أنه كان في إجازة، إلا أنه بدأ بكامل لياقته البدنية. نحن معجبون به، وواثقون من أنه سيساعد الفريق كثيراً".

كما أشاد بهدف التعادل الرائع الذي سجله استيفانو، في مباراته الأخيرة مع الميراس قبل الانتقال الرسمي إلى تشيلسي. ويستعد الفريق اللندني الآن لمواجهة فلومينينسي البرازيلي في نصف نهائي كأس العالم للأندية، في انتظار الفائز من القمة المرتقبة بين ريال مدريد وباريس سان جيرمان في نصف النهائي الآخر.

لفتة رائعة من ليفربول تجاه عائلة جوتا



قدمت إدارة نادي ليفربول لفتة رائعة تجاه عائلة مهاجمه الراحل ديوجو جوتا الذي لقي مصرعه مع

شقيقه أندريه سيلفا في حادث سير بإسبانيا، الخميس الماضي. ووقع الحادث على طريق سريع في بلدة سيرناديا الواقعة في مقاطعة زامورا على مقربة من الحدود الإسبانية-البرتغالية. وانحرفت السيارة عن المسار قبل أن تتدلع فيها النيران، بحسب ما أوضحت وكالة الحرس المدني "جارديا سيبيل"، حيث إن ديوجو (28 عاماً) وشقيقه أندريه (25 عاماً)، كانا قد تقيا حتفهما عند وصول خدمات الطوارئ. وقالت صحيفة "ريكورد" البرتغالية: "سارع عدد كبير من أفراد ليفربول، سواء من اللاعبين أو الطاقم الفني والإدارية العليا، إلى التوجه إلى جوندومار لحضور مراسم العزاء في ديوجو جوتا".

وأضافت الصحيفة: "قررت إدارة ليفربول تحمل النادي دفع راتب العاميين المتقاعدين في عقد ديوجو جوتا مع الريدز لصالح عائلته". وكان النادي الإنجليزي قد أعلن، في بيان رسمي "تخليد" القميص رقم 20، تقديراً لمساهمات ديوجو جوتا مع الريدز.

رسمياً.. كايل ووكر ينتقل إلى بيرنلي

انتقل كايل ووكر، ظهير مانشستر سيتي، رسمياً إلى صفوف بيرنلي، ليضع بذلك حداً لمسيرة ناجحة دامت 8 أعوام مع السيتيزينز. وقال مانشستر سيتي، في بيان على موقعه الرسمي: "خلال فترة تواجد ووكر في ملعب الاتحاد، لعب دوراً محورياً في نجاح حقبة بتاريخ النادي، إذ خاض 319 مباراة في جميع المسابقات وسجل 6 أهداف، قبل أن يقضي النصف الثاني من موسم 2024-2025 معاراً إلى ميلان". وكان ووكر قد انضم إلى مانشستر سيتي قادماً من توتنهام هوتسبير في جويلية 2017، ليضرب نفسه سريعاً كأحد الركائز الأساسية في الفريق الهجومي المتجدد بقيادة بيب غوارديولا وساعدت إسهامات ووكر اللاحقة في منح سيتي فترة إنجازات لا مثيل لها في تاريخه. وتمتع ووكر بسرعة هائلة ورؤية ووعي مميزين إلى جانب جودة فنية عالية، ما جعله خلال سنواته مع السيتيزينز أحد أفضل الأظهرة في اللعبة ونموذجاً في الثبات بالمستوى. اختار زملاء ووكر أن يكون الأخير قائداً للفريق في بداية موسم 2024-2025، ليقوده لتحقيق لقب الدوري الإنجليزي الممتاز الرابع على التوالي، وهو إنجاز لم يسبقه إليه أي فريق رجال إنجليزي. كما ساعد ووكر في قيادة مانشستر سيتي للتتويج بكأس السوبر الأوروبي 2023 وكأس العالم للأندية في العام ذاته. وخلال تلك الفترة، أصبح سيتي بقيادة غوارديولا أول ناد إنجليزي يفوز بالخماسية الكبرى المتمثلة في الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية خلال عام ميلادي واحد. وبشكل إجمالي على مدار 7 مواسم ونصف في ملعب الاتحاد، حصد ووكر 18 لقباً كبيراً، تضمنت 6 ألقاب للدوري الإنجليزي، ولقبين لكأس الاتحاد، و4 ألقاب لكأس الرابطة، ولقبين للدرع الخيرية، إضافة إلى دوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية.

وسط ترقب اليونائيتد وأرسنال.. سبورتينغ لشبونة يحدد سعر غيوكيريس

فتح سبورتينغ لشبونة الطريق أمام الأندية الراغبة في ضم مهاجمه السويدي، فيكتور غيوكيريس، هذا الصيف، عبر تحديد سعره. وكان اللاعب قد دخل في صدام مع النادي البرتغالي، بداعي تخلي المسؤولين عن وعدهم السابق له بتسهيل رحيله، في حال استمراره مع الفريق (في الموسم الماضي). ووفقاً لصحيفة "أبولا" البرتغالية، أصبح سبورتينغ مستعداً للموافقة على أي عرض بقيمة 70 مليون يورو، نظير خدمات صاحب الـ 27 عاماً. لكن سبورتينغ سيطلب وضع بنود، تسمح له بالحصول على 10 ملايين يورو إضافية، على هيئة حوافز، للوصول للسعر المطلوب في النهاية، وهو 80 مليوناً. ويعد أرسنال ومانشستر يونائيتد على رأس الأندية الراغبة في ضم غيوكيريس، بحسب تقارير صحفية.

دياز يودع جوتا برسالة مؤثرة.. ويثير التكهنات حول مستقبله

أثار الكولومبي لويس دياز، جناح ليفربول، الجدل بشأن مستقبله مع الفريق، بعد تصريحاته التي أدلى بها لوسائل الإعلام في بلاده، والتي تحدث خلالها عن وفاة زميله البرتغالي ديوجو جوتا. وفي مقابلة مع قناة "WinSports" الكولومبية، قال دياز: "من الصعب جداً أن تستيقظ على خبر مثل هذا.. لقد كانت صدمة حقيقية، ديوجو لم يكن مجرد زميل بل صديق مقرب". وأضاف: "ديوجو استقبلني هو وعائلته بحرارة عندما انضمت إلى ليفربول، واحتضنتني بكل حب منذ اللحظة الأولى. جمعتنا علاقة مميزة داخل وخارج الملعب.. قلبي مع زوجته وأطفاله.. تألمت كثيراً عندما قرأت الخبر، لم أتمالك دموعي". وتابع باستحضار أحد المواقف المؤثرة خلال أزمة اختطاف والده، "لن أنسى أبداً وقوفه بجانبني. عندما رفع قميصه تضامناً معي بعد أحد أهدافه، كانت لحظة مؤثرة للغاية، ستظل محفورة في قلبي إلى الأبد". وعن مستقبله مع ليفربول، أشار دياز إلى أن الأمور لا تزال مفتوحة، مؤكداً وجود محادثات مع إدارة النادي، وقال: "لا شيء محسوم حتى الآن. نحن نتحدث، وأنا في حالة جيدة وسعيد بما حققته هنا، لكن لا أحد يعلم ما الذي قد يحدث لاحقاً". وكان دياز قد ارتبط اسمه مؤخراً بالانتقال إلى برشلونة، خاصة بعد فشل النادي الكتالوني في ضم نيكو ويليامز من أتلتيك بيلباو، مما جعله أحد أبرز المرشحين لتعزيز الجبهة الهجومية في الموسم الجديد.

مانشستر يونائيتد يبرم صفقة دفاعية

أعلن مانشستر يونائيتد، عن تعاقد مع المدافع الشاب المميز ديفغو ليون، وذلك بعد استكمال إجراءات التسجيل الرسمية. وقال الشياطين الحمر، في بيان على الرسمي: "انضم اللاعب الدولي مع شباب إلى مانشستر يونائيتد قادماً من نادي سيرو بورتينيو". وأضاف: "يعتبر ليون من الأظهرة خاص بالفضل 33 مباراة مع الفريق الأول لناديه تسجيل 4 أهداف". واختتم: "بعد أن بلغ الـ 18 من عمره في شهر أبريل الماضي، سيحظى ليون بدعم الجهاز الفني للفريق الأول وكذلك أكاديمية النادي، لمساعدته على التأقلم مع الحياة في مانشستر خلال الفترة المقبلة". وكان مانشستر يونائيتد فشل في التأهل إلى البطولات الأوروبية في الموسم المقبل.

موقعه باراجواي

الموهوبين، إذ السابق، ونجح في

الدوري الإيطالي

سكرينيار يرحب بالانتقال إلى نابولي

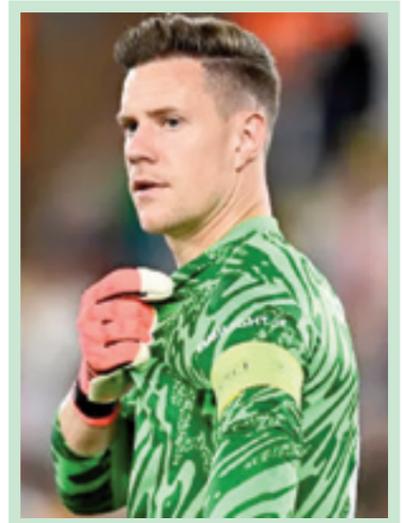
رحب السلوفاكي ميلان سكرينيار، مدافع باريس سان جيرمان، بفكرة الانتقال إلى صفوف نابولي خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وارتبط اسم سكرينيار مرارا بالانتقال إلى ملعب ديجو أرماندو مارادونا، خاصة أنه سبق له العمل تحت قيادة المدرب أنطونيو كونتي في إنتر ميلان. وقال سكرينيار في تصريحات صحفية: "ستانيسلاف لويوتكا من أعز أصدقائي، لذا فالفرصة متاحة. أود اللعب معه، بالطبع. الفرص موجودة الآن". وكان سكرينيار قد انضم إلى باريس سان جيرمان كلاعب حر في صيف 2023، قبل أن يُعار إلى فنريخشة التركي قبل ستة أشهر. وترددت عدة مقترحات بشأن مستقبله، منها تجديد الإعارة أو تحويلها إلى انتقال دائم، أو الانتقال إلى نادٍ آخر في الدوري التركي الممتاز، مثل غلطة سراي. ويمتلك سكرينيار خبرة طويلة في الدوري الإيطالي، حيث بدأ رحلته هناك مع سامبدوريا عام 2016، قبل أن ينتقل إلى إنتر ميلان بعد عام واحد مقابل 34 مليون يورو. ويمتد عقده الحالي مع باريس سان جيرمان حتى جوان 2028.

بوني يزين قائمة أغلى صفقات إنتر ميلان

عزز إنتر، وصيف الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا لكرة القدم، هجومه بضم الفرنسي الشاب أنج - يوان بوني، قادما من منافسه المحلي بارما حيث لعب منذ 2021. وأفادت وسائل الإعلام الإيطالية بأن المهاجم البالغ 21 عاما وقع عقداً لـ 4 أو 5 أعوام، مقابل 23 مليون يورو، مع احتمال ارتفاع قيمة الصفقة إلى 26 مليوناً. وبعدما تأسس كرويا في شاتورو، انتقل المهاجم القوي البنية إلى إيطاليا للدفاع عن ألوان بارما منذ 2021 حين كان الفريق في الدرجة الثانية، قبل أن يصعد في الموسم المنصرم إلى دوري الأضواء حيث سجل الفرنسي 6 أهداف مع 4 تمريرات حاسمة. وسيجتمع بوني مجدداً بالمدرّب الروماني كريستيان كيبيفو، الذي خلف سيموني إنزاغي في تدريب إنتر، بعدما أشرف على الفرنسي في بارما بين فيفري وماي الماضيين. وسيلعب بوني بجانب الفرنسيين الآخرين ماركوس تورام وبنجامان بافار، بعدما بات اللاعب 2611 من بلاده الذي يداغ عن ألوان "نيرازوري"، ويحاول إنتر تأمين المساندة الهجومية لتورام والأرجنتيني لاوتارو مارتينيز بعد رحيل النمساوي ماركو أرناوتوفيتش في نهاية الموسم المنصرم والأرجنتيني خوان كوريا. وأنهى إنتر الموسم خالي الوفاض، بعدما تنازل عن لقب الدوري لصالح نابولي، وخسر نهائي دوري أبطال أوروبا بنتيجة مذلة أمام باريس سان جيرمان الفرنسي 0-5، قبل أن يودع كأس العالم للأندية الاثنين، بخسارته في ثمن النهائي أمام فلومينسي البرازيلي.

إنتر ميلان يرغب في التعاقد مع تير شتيغن

بات الحارس الألماني تير شتيغن، حارس مرمى برشلونة، مطلوباً في الدوري الإيطالي، إنتر ميلان، للحصول على خدماته في فترة الانتقالات الصيفية الجارية. صحيفة سبورت قائد برشلونة الإنتر لتعويض الحارس الصيفي الحالي وأوضح البيت



يرحل إلى غلطة سراي التركي، لذلك حدد الألماني لسد فراغ رحيله في الموسم المقبل. ويستعد الإنتر للتحرك سريعا للتعاقد مع تير مع استعداد النادي لطرق باب برشلونة بعرض إلى اتفاق لضم اللاعب. وربما يكون في وصيف دوري أبطال أوروبا فرصة يشارك بصفة مستمرة قبل بطولة كأس العالم تشكيله منتخب ألمانيا، مع العلم أنه من المتوقع أن بعد الواهب الجديد خوان جارسيا والبولندي استمراره بالكامب نو.

ساري متحمس لضم لورينزو إنسيني إلى لاتسيو

أكدت تقارير صحافية استعداد لورينزو إنسيني للعودة إلى الدوري الإيطالي من بوابة نادي لاتسيو. وسيكون ذلك بمثابة لم الشمل مع مدرّبه القديم في نابولي موقع "Football Italia" أوضح، أن انتقال إنسيني إلى صفوف لاتسيو لن يكون ممكناً إلا بعد شهر سبتمبر في صفقة حرة، بعد فسخ عقده مع تورونتو الكندي. وكشف المصدر ذاته أن إنسيني وساري أجريا اتصالاً لمناقشة الموقف، وكلاهما متحمس للفكرة. وعاش إنسيني أفضل فترات مسيرته مع ساري في نابولي، ولم يتمكن من الوصول إلى نفس المستوى، خاصة بعد انتقاله إلى نادي تورونتو في عام 2022. واعتبر ساري في 2022 إنسيني أقوى لاعب إيطالي، حيث قال: "لاعب سلس. لكن من الواضح أنه لا يمكن فهمه من قبل الجميع. إنه ذكي للغاية وجيد تكتيكيًا، لذا فهو يجعل الأمور سهلة". وشارك إنسيني في 139 مباراة تحت قيادة ساري مع نابولي، مسجلاً 47 هدفاً وصنع 34 تمريرة حاسمة. إلى جانب لاتسيو، أبدت فرق أودينيزي وبارما وفورنتينا اهتمامها بضم لورينزو إنسيني. ويخضع حالياً لاتسيو لمنع من التعاقدات بسبب خرقه لقواعد اللعب المالي النظيف، وبالتالي لا يمكنه التعاقد مع أي لاعب حتى جانفي 2026. من المحتمل أن يحصل لاتسيو على موارد مالية إضافية لرفع المنع بحلول شهر سبتمبر والسماح له بإبرام صفقات مع لاعبين دون عقود، لذا فإن إنسيني مستعد للانتظار حتى ذلك الحين.

فلا هوفيتش يجهض حلم جوفنتوس في ضم أوسيمين

يزداد الجدل حول مستقبل المهاجم الصربي دوسان فلا هوفيتش، مع ناديه جوفنتوس الإيطالي، بعدما توترت العلاقة بين الطرفين بشكل

كبير هذا الصيف. ويبلغ دوسان فلا هوفيتش من العمر 25 عاماً، ويرتبط بعقد مع السيدة العجوز حتى 30 جوان 2026. وبحسب موقع "كالتشيو ميركاتو"، نقلاً عن صحيفة "كورييري ديلا سيرا"، فإن فلا هوفيتش يرفض فكرة الانتقال إلى نابولي، مقابل انضمام النيجيري فيكتور أوسيمين للسيدة العجوز. ويتجه الوضع بين جوفنتوس وفلا هوفيتش، إلى أن يصبح لعبة "شد وجذب"، بعد تحركات النادي، بضم المهاجم الكندي جوناثان ديفيد، والتواصل مع باريس سان جيرمان، للإبقاء على كولو مواني معازلاً. وأظهر اليوفي إلى دوسان فلا هوفيتش، بأنه يريد الانضمام إليه، لكن في المقابل، لا توجد حتى الآن عروض مرضية للمهاجم الصربي. ونوهت الصحيفة الإيطالية، أن فلا هوفيتش لا يبدو متحمساً للتعاون مع السيدة العجوز، مستنداً إلى عقده الضخم الذي يضمن له 12 مليون يورو سنوياً. ويضع داميان كومولي المدير العام لليوفي، فيكتور أوسيمين، على رأس قائمة أولوياته، وحاول ضم اللاعب النيجيري، في صفقة تبادلية تنقل فلا هوفيتش إلى نابولي. فلا هوفيتش، بحسب ما أوردته "كورييري ديلا سيرا"، رفض سريعا، فكرة الانتقال إلى نابولي، والعمل تحت قيادة الفني أنطونيو كونتي.

جوفنتوس يضم الكندي جوناثان ديفيد بعقد حتى 2030

حسم جوفنتوس الإيطالي صفقة المهاجم الكندي جوناثان دافيد في صفقة انتقال حر بعقد يمتد حتى 2030. وقع صاحب 25 عاماً، على عقد لمدة 5 سنوات، لبدء رحلة أوروبية جديدة في إيطاليا، بعد تجربته في بلجيكا رفقة جينك، ومشواره الحافل مع ليل الفرنسي، الذي أنهاه برصيد 109 أهداف كثالث أفضل هداف في تاريخ النادي. وكشفت تقارير صحفية إيطالية، أن جوناثان ديفيد سيحصل على 6 ملايين يورو سنوياً، بالإضافة إلى مكافآت تصل إلى مليوني يورو. وتحدث اللاعب الكندي في أول حوار له مع الموقع الرسمي لليوفي، مغرباً عن سعاده الكبيرة بهذا التوقيع، وقال: "إنه شعور رائع، عندما كنت طفلاً كنت معجبا بجوفنتوس ولطالما قلت، إنه حتماً أحد أفضل فرق العالم". وأضاف: "أحب تسجيل الأهداف وأن أكون في قلب المباراة، قوتي الرئيسية تتمثل في إيجاد المساحات والتواجد في المكان المناسب بالوقت المناسب". وتابع: "اللعبة في الدوري الإيطالي يمثل تحدياً بالنسبة لي، سأحاول أن أمهد الطريق للكنديين الآخرين". ووجه جوناثان رسالته لجماهير السيدة العجوز، قائلاً: "أتمنى أن أقدم موسماً رائعاً وأن أبذل قصارى جهدي لمساعدة الفريق على نيل الألقاب".

صدمة في ليفربول: وفاة ديوغو جوتا في حادث مرور

تعرضت جماهير نادي ليفربول وكرة القدم بشكل عام لخبر صادم بوفاة نجم فريق الريدينز، البرتغالي ديوغو جوتا (28 سنة)، وفقاً للخبر الذي نشرته صحيفة ماركا الإسبانية، الخميس، وبدأت تداوله الصحف الرياضية العالمية ورواد مواقع التواصل الاجتماعي. ونشرت صحيفة ماركا الإسبانية الخبر الصادم، الخميس، حيث أشارت إلى وفاة ديوغو جوتا (28 سنة)، نجم نادي ليفربول الإنكليزي، إثر تعرضه لحادث سيارة في مدينة زامورا الإسبانية، إلى جانب شقيقه، أندريه، ووفقاً للتفاصيل توفي الشخصان في حادث

على بُعد حوالي 65 كيلومتراً من الطريق "A-52" في المنطقة الإسبانية المذكورة. ووقع حادث السيارة التي كان يقودها جوتا مع شقيقه بعد أن انخرقت عن الطريق العام، واشتعلت النار داخل السيارة بحسب المعلومات التي نشرتها صحيفة ماركا الإسبانية، نقلاً عن شهود كانوا في مكان الحادثة، وهم الذين اتصلوا بالإسعاف والشرطة بعد أن انتشرت النيران في السيارة بشكل كبير وفي محيط حادث السيارة. وكان ديوغو جوتا انتقل إلى نادي ليفربول الإنكليزي في عام 2020، قادماً من نادي وولفرهامبتون الإنكليزي مقابل حوالي 44.7 مليون يورو، ومنذ انضمامه خاض مع الريدينز 182 مباراة وسجل 65 هدفاً وصنع 26 هدفاً، وخلال تجربته مع ليفربول، توج بلقب الدوري الإنكليزي في موسمي 2019-2020 و2024-2025 ولقب كأس الاتحاد الإنكليزي في موسم 2021-2022 ولقب كأس الرابطة الإنكليزية في موسم 2021-2022. وقطر نادي ليفربول الإنكليزي تخليد ذكرى نجمه البرتغالي، ديوغو جوتا (28 عاماً)، الذي توفي الخميس، في أول قرار بعد حادث السير المأساوي الذي تعرض له في مدينة زامورا الإسبانية، ووفاته رفقة شقيقه، أندريه جوتا، المحترف أيضاً مع نادي بينافيل البرتغالي المنافس في الدرجة الثانية، لتودع بذلك كرة القدم واحداً من اللاعبين المميزين في ملاعب البريميرليغ خلال السنوات الماضية، وترك خلفه أثراً كبيراً في عالم هذه الرياضة داخل الملاعب وخارجها. وأعلن نادي ليفربول عبر موقعه الرسمي، الخميس، قراره بحجب القميص رقم 20 الذي كان يحمله ديوغو جوتا، ليبقى هذا الرقم مخلصاً في سجلات النادي كرمز للوفاء والتقدير، وجاء القرار تخليداً لإسهامه الحاسم في تتويج ليفربول بلقب الدوري الإنكليزي الممتاز لموسم 2024-2025، وهو اللقب العشر في تاريخ النادي، حيث وقع جوتا على هدف الفوز الأخير في حياته أمام جماهير مدرج "الكوب" خلال ديربي ميرسيسايد ضد إيفرتون، في مشهد لن يمحو من ذاكرة مشجعي "الريدينز"، ولم تكف فرحته بتقاضي حتى توج مع البرتغال بلقب دوري الأمم الأوروبية، ثم تزوج في 22 جوان الماضي. واستيقظت مدينة ليفربول على فاجعة إنسانية ورياضية بعد الإعلان عن وفاة جوتا وشقيقه أندريه سيلفا، إثر حادث سير مرع على الطريق السريع "A-52" في منطقة سيرناديا شمال إسبانيا، ووفقاً لما نقلته صحيفة ذا صن البريطانية، فقد وقع الحادث في منتصف الليل، عقب انفجار إطار سيارة لامبورغيني الفارهة التي كانا يستقلانها، ما أدى إلى انحرافها واصطدامها قبل أن تشتعل النيران فيها بالكامل، ولم يتمكن المسعفون من إنقاذ حياتهما، وأكدت السلطات أن الوفاة حدثت على الفور، ويعد هذا الطريق من أخطر الطرق في البلاد، بسبب منعطفاته الحادة وحفره العميقة، وسجل سابقاً عدداً كبيراً من الحوادث القاتلة. وكان من المقرر أن يعود ديوغو جوتا إلى مدينة ليفربول هذا الأسبوع، للمشاركة في انطلاق التحضيرات الصيفية المقررة يوم الاثنين، وكان يستقل السيارة برفقة شقيقه أندريه، في طريقهما إلى ميناء سانتاندير شمال إسبانيا، حيث كان من المقرر أن يستقلا عبارة إلى إنكلترا، بعدما نصحه الأطباء بتجنب السفر جواً نتيجة معاناته من مشكلة صحية في الرئة، واللافت أن هذه الرحلة جاءت بعد أسبوعين فقط من زفافه، الذي أقيم في مسقط رأسه ببلدة ساو كوزمي بمدينة بورتو، بحضور عائلته وأصدقائه، وهي المدينة نفسها التي تستعد لوداعه في جنازة ستقام صباح السبت، بعدما كانت مقررة مساء الجمعة، وسط تقارير تشير إلى احتمال حضور الرئيس البرتغالي



مارسيلو ريبيلو دي سوزا للمشاركة في مراسم التشييع. وفيما بدأت الجماهير تتساءل عن ملابسات الحادث، أخصائي العلاج الطبيعي الخاص ميغيل غونسالفيش، أي شائعات بشأن اللاعب في التي سبقت في تصريحات صحفية ديلي البريطانية، جوتا حتى ساعات الحادث، في

أن النجم كان يتعافى

مواقع التواصل الاجتماعي. وكتب رونالدو عبر حسابه على موقع إكس، رسالة مؤثرة جسدت عمق الصدمة التي شعر بها بعد نبأ وفاة زميله، الذي لم يمض سوى أيام قليلة على احتفاله بزفافه، وجاء فيها: "لا يُصدق، لقد كنا نلعب معا في المنتخب قبل فترة قصيرة، واحتفلت بزفافك للتو فقط. أوجه أحتر التعازي إلى عائلتك، وزوجتك، وأطفالك، وأتمنى لهم كل القوة في هذا الوقت العصيب. أعلم أنك ستكون معهم دائماً. أرقدا بسلام، ديوغو وأندريه، سنفتقدكما جميعاً". وخلال مسيرته الدولية، خاض جوتا 49 مباراة مع المنتخب البرتغالي، سجل خلالها 14 هدفاً، ومن بين هذه المباريات شارك مع كريستيانو رونالدو في 32 مباراة، وفق أرقام موقع ترانسفير ماركييت العالمي، شهدت تناغماً واضحاً بين النجمين، إذ سجل رونالدو خمسة أهداف بمساعدة جوتا، بينما أسهم "الدون" في صناعة هدفين لنجم فريق بورتو البرتغالي السابق.



في المنتخب كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، الذي لم يتأخر في إعلان تضامته مع عائلة الراحل. واختار قائد فريق النصر السعودي أن يعبر عن مشاعره بكلمات مؤثرة، نشرها عبر حساباته الرسمية على

خرج بجوتا، ليحدث سلوك الساعات أبرزتها ميل أنه كان برفقة قبل خمس فقط من إذ خضع للعلاج منزله، وأوضح غونسالفيش البرتغالي من حالة نادرة تعرف بانخفاض الرئة، وقد اختار تأجيل الجراحة حتى نهاية مباريات المنتخب البرتغالي، رغم المخاطر الصحية، مبرراً احترافيته النادرة، كما أكد أن لاعب وولفرهامبتون الإنكليزي السابق لم يكن يحتفل أو يسهر، بل كان هادئاً ومنضبطاً، يستعد لموسم كان يتطلع له بثقة وأمل كبيرين. خلفت وفاة نجم منتخب البرتغال ونادي ليفربول الإنكليزي ديوغو جوتا (28 عاماً)، الخميس، حزناً عميقاً لدى العديد من نجوم الكرة العالمية، وفي مقدمتهم زميله





تقوية عضلات البطن

انتقل على الفور إلى المستوى التالي وابحث عن تحد جديد حتى تحافظ على لياقتك دائما. بداية يجب الانتباه إلى نوعية العادات اليومية المتبعة، حيث إن عدم الانتظام في النوم وقلة الحركة وأنواع الغذاء المتناول تعتبر العامل الأول والأهم في عدم نجاح التمرينات وإعطاء التأثير المطلوب، فالأطعمة الغنية بالأملاح تساعد على تخزين المياه في الجسم، وبالتالي تزيد من الفترة المطلوبة لظهور عضلات المعدة بشكل مشدود، كذلك الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة مثل الوجبات المقلية أو السريعة بشكل عام، تكون شديدة الضرر على الجسم، وسبب رئيس في زيادة نسبة الدهون في الجسم. لذا يجب الالتزام بالتقليل من الأطعمة المالحة، والسكريات، والدهون المشبعة، واستبدال ذلك بالفواكه والخضروات، والدهون غير المشبعة، واللحوم الصافية الخالية من الشحم. هناك مرحلتان رئيسيتان مترامتان يجب القيام بهما من أجل إظهار عضلات البطن، وهما: حرق الدهون، وشد عضلات البطن بالتمارين. فبدون حرق الدهون لن تظهر تفصيلات عضلات البطن مهما قويت، ولن تكون عضلة البطن مفضلة ومشدودة في حال عدم تمرينها، حيث سيكون البطن مسطحا وأملس، فهذا فالمرحلتان مهمتان ولا يمكن الاستغناء عن أي منهما. يفضل المزج بين تمارين حرق الدهون وتمارين عضلات المعدة في الجلسة التدريبية نفسها، وذلك لضمان الطاقة وعدم برود العضلات، إضافة إلى بذل الجسم مجهودا أعلى نظرا لكثرة التمارين، فهذا يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر. أما عن تمارين شد عضلات البطن فهناك عدة أنواع من التمارين يجب أن تمارس لمدة شهر على الأقل للحصول على أفضل نتيجة في وقت قياسي، ويجب العلم أن تمارين البطن وحدها ليست كافية، وقد تسبب أضرارا للعضلات؛ بسبب إرهاقها إذا تم ممارستها يوميا، لذا يجب أن تكون التمارين عبارة عن نظام كامل لشد عضلات الجسم.

البطنية أو عنف. التمارين الهوائية والمشي والسرعة والجري قد تكون مفيدة في حال أردت إنقاص وزنك بشكل عام. ولكن إذا كنت تريد التركيز على نقطة معينة في جسمك، فيجب عليك العثور على التمارين المناسبة التي تناسبها، بالنسبة لمنطقة البطن، فهي مقسمة إلى أكثر من جزء، كل منها له تمارين خاصة، هناك الجزء السفلي لمنطقة البطن، الجزء العلوي من البطن، العضلات الجانبية والوسطى، كل هذه الأجزاء تحتاج إلى طريقة خاصة وتمارين تساعد على شد عضلاتها، لذلك ابحث عن هذه التمارين وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بها حتى تتمكن من ممارستها بشكل صحيح. خاصة إذا توقفت عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة، لا تبدأ في ممارسة الرياضة مباشرة لفترة طويلة كل في اليوم، حتى تدرب على تمارين التمدد والإحماء أو لا لتحضير عضلاتك، وكذلك البدء بعدد صغير في البداية، يكفي 15 مرة في الأيام الأولى ثم ابدأ في زيادتها تدريجيا عندما تصبح عضلاتك أكثر مرونة في من أجل تجنب توتر العضلات. لا تتوقع أن ترى النتائج من المرة الأولى، بل يجب أن تمارسها بشكل يومي لمدة شهر على الأقل من أجل رؤية نتائج مرضية، ولا توقف التدريب بعد الحصول على ما تريد والا بدّل كل جهدك بهاء، يجب عليك مواصلة التمرين ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع من أجل الحفاظ على هذا العضلات التي حصلت عليها بعد جهد طويل. مارس نوعا آخر من التمارين بجانب الرياضة البطنية حتى تمد عضلاتك بأكملها وليس عضلات البطن فقط بحيث يبدو جسمك متسقاً، على سبيل المثال، تمارين ركوب العجل يوما ما والركض يوما ما والملاكمة يوما آخر لجعل شكل جسمك جذابا وجذائا تماما وليس معدتك فقط. لا تتوقف أبدا عند مستوى معين، إذا اعتاد جسمك على روتين واحد دون تغييره فلن تحصل على أي نتائج جديدة، بمجرد أن تجد أنك معتادا على القيام بتمرين معين ويصبح أدائه سهلا،

مضرب، لذا تجنبها قدر الإمكان وحاول استبدالها بالأرز والخبز البني، لأنها تزود جسمك بالطاقة يحتاج بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف وبالتالي فإن معدتك ستبقى ممتلئة لفترة أطول، وكذلك بالنسبة للسكريات، فإن السكريات المصنعة بجميع أنواعها ضارة جدا بالجسم وتحتوي على مستويات عالية جدا من السعرات الحرارية، لذلك قلل من استخدامها واستبدالها بأكل الفواكه الطبيعية أو السكر لأخصائيي الحميات استهلاكك للبروتينات البروتينات هي المكون الرئيسي الذي يساعد في بناء العضلات، لذلك يجد معظم الرياضيين مستخلصات البروتين، ولكن معظم هذه المستخلصات هي مواد معالجة كيميائيا ولها آثار جانبية ضارة على المدى الطويل لذا استبدلها مع البروتينات الطبيعية مثل البيض واللحوم الحمراء. والحليب بجميع أنواعه. كلما تأخرت في تناول الطور، زاد جسمك من الأطعمة والدهون التي تتناولها، لأن الدماغ يتعامل مع هذا الشرط. تماما مثل المجاعة، فهي تحافظ على الطعام حتى يتم استخدامه في حالات نقص الطعام، لذلك ينخفض معدل حرق الجسم وبالتالي يزيد وزنك، لذا حاول قدر الإمكان تناول طعامك في الأوقات العادية وابدأ يومك مبكرا وتناول أيضا خمس وجبات يوميا بدلا من ثلاث وجبات تتضمن وجبة خضار وفاكهة، لذا فإن تناولها طازجة يمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول لأنها تنظف معدتك وتقلل من الانتفاخ وعسر الهضم بسبب احتوائها على نسبة عالية من الألياف. شرب الكثير من الماء يساعد على زيادة معدل الحرق، لذلك يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل أسرع وعدم اكتسابه مرة أخرى، لذلك فإنه يستغني عن جميع المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية ويستبدلها بالماء قدر الإمكان، لأن جسم الإنسان البالغ يحتاج حوالي 2 إلى 3 لترات في اليوم ليتمكن من أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح، وهذا يزيد الكمية في الطقس الحار، عند ممارسة الرياضة

معظم الناس يسمعون لتقوية عضلات البطن ويظهر لهم ما لديهم من الناحية الجمالية والصحية في نفس الوقت، لكن معظمنا يجدون هذا الأمر صعبا خاصة مع روتين الحياة الخاطئ، لأنه لا يمارس فقط، ولكن يمتد إلى نوع ونوعية الطعام الذي نتناوله، أصبحت معظم أنظمة الحمية تعتمد بشكل كبير على النشويات بشكل رئيسي في محاولة لتجديد روتين الطهي وإنشاء صفات جديدة، ولكن هذا يؤثر سلبا على صحة وشكل أجسامنا، في هذا المقابلة سنناقش بالتفصيل طريقة الحصول على معدة مسطحة وعضلات بارزة في أسرع وقت ممكن. إن عضلات البطن تعتبر جزءا من عضلات الوسط، وهي مهمة ليس فقط لإعطاء منظر جذاب وإنما لتوازن الجسم وقوته، حيث لا يخلو أي مجهود جسدي سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط، والتي تتكون من عضلات المعدة، والظهر السفلي، وعضلات الخاصرتين، وفي حال وجود ضعف في أي من هذه العضلات، فذلك سوف يؤدي إلى إصابات في الجسم وضغط كبير على العظام والمفاصل. شد عضلات البطن من الأمور التي يرغب فيها أغلب الشباب من الجتسين، وذلك لما تمنحه تلك المنطقة من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر. وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مشدودة عند أغلب الناس، ولكن بالقليل من الجهد وفي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرين تلك العضلات لتظهر بشكل أفضل وعلى مدى طويل. بالتأكيد، النشويات هي عنصر مهم للغاية في نظامنا الغذائي، لأنها وقود الجسم والمكون الأساسي الذي يمدنا بالطاقة بالإضافة إلى السكريات، ولكن هناك الكربوهيدرات والسكريات الضارة والكربوهيدرات والسكريات الصحية، أما بالنسبة للكربوهيدرات فكل شيء أبيض سيء، على سبيل المثال، الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض، كل هذه الأشياء تضلل الخير إذا تناولناها بشكل

العلاقة بين الخمول والإصابة بالأمراض



تعد قلة الحركة والنشاط الرياضي من أهم الأسباب المؤدية لأمراض عديدة وخصوصاً القلبية وهو السبب الرئيسي أيضاً للسمنة ومجموعة أخرى من الأمراض، تعاني جميع المجتمعات من هذه المشكلة نظرا لنشوء عوامل وأغلبها رفاهية تنفذ ما نود القيام به بضغط على المفتاح كالأدوات الكهربائية مثل العلاقة بين الخمول البدني ومجموعة من الأعراض والأمراض لا يدركها الكثير من الناس ولا يدركون أيضا مخاطرها، وهذا الكلام لا يحدد فئة معينة من العمر لأن المشاكل تبدأ من الصغر لكن نتائجها تظهر بعد ذلك. ومن بين العواقب، احتمال الإصابة بأمراض قلبية من خلال قلة في الحركة كبيرة جداً. بالإمكان من خلال تدريب معتدل والقيام بالحركة، تعديل وتخفيض النتائج السلبية مثل مرض السكري، الإجهاد، ارتفاع ضغط الدم. قلة الحركة وبالإضافة إلى زيادة في الوزن يمكن أن يسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، في هذه الحالة فإن الأعضاء المستهدفة لا تستجيب إلى هرمون الأنسولين. مستويات السكر في الدم لا تقوم بالانخفاض. بالإضافة إلى اضطرابات في حرق الدهون أو تعديله في الجسم. ارتفاع ضغط الدم وزيادة في الوزن جميعها تسمى بالتمثيل الغذائي. التمثيل الغذائي يزيد بشكل مرتفع خطر الإصابة بتصلب الشرايين، سكتة دماغية، نوبة قلبية ومشاكل في الدورة الدموية. غالبا أن أسباب التمثيل الغذائي هي قلة في الحركة. الأمراض الناتجة عن الإجهاد غالبا تتعلق بقلة الحركة. الإجهاد لوحده ليس بالخطير على الصحة، لكن المهم أن يكون هناك مجال للجسم للتخلص من هرمونات الإجهاد. الرياضة والحركة تخفف مستويات هرمونات الإجهاد الأدرينالين والنورادرينالين في الدم، وتشجع على إنتاج الاندورفين كما تنتج من قلة الحركة وبالتالي تضعف العضلات والذي يؤدي إلى أضرار قد تلحق بالمفاصل، فالعضلات القوية والمتمرنة تعمل على حماية المفاصل من الحمولة الزائدة مثلاً، أيضاً توازن وإستقرار المفاصل يعتمد على قوة العضلات. ضعف العضلات المرتبطة بالخمول البدني يزيد الأضرار بالمفاصل بحيث يؤدي على المدى الطويل لهشاشة العظام. قلة النشاط البدني والرياضة، خاصة عند الأطفال يؤدي إلى ترقق العظام وبالتالي إلى زيادة احتمال كسره، قلة الحركة تخفف من القوة، السرعة، خفة الحركة والتنسيق. ومن خلال حركة غير متعوده للجسم تزداد احتمال وقوع إصابات مختلفة في الجسم.



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

