

النجم
الجزائري لم
ينتظر كثيرا
لتترك
بصمته
مع النادي
القطري

بولبيـنة هدا فـا مع
الدحيـل فـي أول
ظهـر ورسمي

بداية واعدّة

■ هدا فـا بارادو السابق قاد الدحيل
لفوز رائع أمام سباهان الايراني



www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

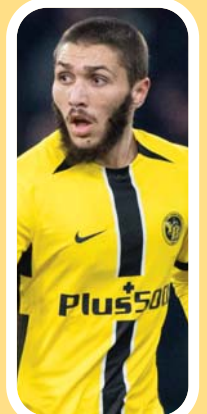
■ الأربعاء 13 أوت 2025 الموافق لـ 18 صفر 1447 هـ ■ العدد: 1290 ■ الثمن: 30 دج

وقـف عـلى نـقاط قـوة
وضـعف مـنـافـس "الخـضر"

بوقرة يعاين غينيا ..
والفوز حتمي
لاستعادة
الصدارة



لاعب
"الخضر" يطمح
لانتقال إلى
الدوريات
الخمس الكبرى
حجام يرفض
عرضا مغريا
من سبارتاك
موسكو
الروسي



المدرّب الفرنسي باتريس
نوفو يشيد بالدولي
الجزائري ويكشف:
"مسيرة مجرّز
ملهمة ولهذا السبب
تراجع مستواه
مع الخضر"



بسبب طريقة لعبه
مع فينورد
أسطورة هولندا
يوجّه انتقادات
لاذعنة
لحاج موسى



سيحل اليوم
بتونس للإشراف
على التبرّص

بن شيخة
يرسم عودته
إلى اتحاد
العاصمة

المنتخب الوطني

المدرّب الفرنسي باتريس نوفو يشيد
بالدولي الجزائري ويكشف:

"مسيرة محرز ملهمة ولهذا السبب تراجع مستواه مع الخضر"

أثنى المدرّب الفرنسي باتريس نوفو على قائد المنتخب الوطني الجزائري رياض محرز، مؤكداً أنه بصم على مسيرة استثنائية بعدما اقتحم عالم الساحرة المستديرة من قسم الهواة قبل أن يصبح أفضل لاعب في إنجلترا ويختار من بين الأفضل في العالم، فيما كشف عن الأسباب وراء تراجع مستواه مع "الخضر" في السنوات الماضية. ووصف نوفو الذي سبق له تدريب العديد من المنتخبات الإفريقية على غرار غينيا وجمهورية الكونغو الديمقراطية واليابون وموريتانيا، مسيرة نجم "الخضر" بالملهمة وقال: "مسيرة قائد الجزائر ملهمة، خاصة القدم من بوابة الهواة قبل أن يصبح في فترة من الفترات أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي ضمن قائمة الأفضل في العالم". مضيقاً في تصريحات لموقع "العين الإخبارية"، بخصوص تراجع مستواه مع "محاربي الصحراء"، "صحيح أن مستوى محرز مع منتخب الجزائر تراجع في الفترة الأخيرة ويمكن تفسير ذلك بغياب الآليات لعب واضحة مع منتخب بلاده"، وتابع: "كما أن بعض النجوم الذي يملكون إمكانيات كبيرة يستقطبون، في بعض الأحيان، في فج الاستهلال، ويفضلون الاعتماد بالأساس على مهاراتهم الفردية من أجل صنع الفارق".

محرز ثاني أعلى اجرا في الدوري السعودي

وعلى صعيد منفصل حلّ قائد المنتخب الوطني في المرتبة الثانية ضمن قائمة أعلى اللاعبين اجرا في الدوري السعودي، ووفقاً لشبكة "givemesport"، فإن رياض محرز لاعب نادي الأهلي السعودي يتقاضى أجره أسبوعية تصل إلى 874 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، خلف النجم العالمي البرتغالي رونالدو مهاجم النصر الذي ينال 3.49 مليون جنيه إسترليني أسبوعياً، فيما حل مهاجم اتحاد جدة كريم بن زيمة ثالثاً (837 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً)، متبوعاً بالسنيغالي ساديو ماني (670 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً). وجدير بالذكر، أن محرز الذي التحق بنادي الأهلي صيف 2023، قادماً من مانشستر سيتي الإنجليزي، قد ساهم بشكل كبير في تتويج ناديه برابطة الأبطال الآسيوية للنجبة خلال الموسم الكروي المنصرم 2024-2025، حيث شارك مع الفريق في 45 مباراة بجميع المسابقات سجل خلالها 17 هدفاً وقذم 21 تمريرة حاسمة أي بمجموع 38 مساهمة تهديفية.

عبد المجيد

اللاعب الجزائري يحظى
باهتمام أندية إيطالية
وفرنسية

لاتسيو يضر على التخلص من فارس هذه الصفقة

كشفت تقارير صحفية أمس، بأن نادي لاتسيو الإيطالي يسعى جاهداً للتخلص من اللاعب الدولي الجزائري محمد فارس قبل نهاية فترة التحويلات الصيفية الجارية، وذلك بسبب أجرته المالية المرتفعة وكذا خروجه من مخططات الطاقم الفني في الموسم المقبل، وحسب صحيفة "إل ميساجيرو" الإيطالية، فإن المدير الرياضي فابيانو يعمل على طرح فارس للبيع وتخفيض راتبه الكبير الذي يصل إلى 1.2 مليون أورو سنوياً، خاصة وأنه يتواجد خارج مخططات الطاقم الفني خلال الموسم الكروي المقبل، مشيرة أنّ مدافع "الخضر" يحظى باهتمام كبير من أندية ناشطة في الدرجة الثانية الإيطالية بالإضافة إلى فرق فرنسية دون الكشف عن هويتها، لكن حسب ذات المصادر الموقف حتى الآن لا يزال دون أي تقدم ملموس، وكان الظهير الأيسر الجزائري قد لعب الموسم الماضي مع بانسيرايكوس اليوناني، قبل أن يعود هذه الصفقة إلى لاتسيو بعد نهاية فترة الإعارة، فيما فشلت العديد من الفرق اليونانية على غرار أستيراس وباو ك سالونيكيا في التعاقد معه بسبب أجرته المالية المرتفعة، و ينتهي عقد فارس مع لاتسيو في عام 2026، وهناك خياران ممكنان لحل الوضع الأول هو إعارته لموسم آخر ريثما ينتهي عقده، أو بيعه مقابل مبلغ رمزي والتخلص من عبئه المالي.

عبد المجيد

فيغولي يحلم بالعودة إلى "الخضر"



يبدو أنّ عودة اللاعب الدولي الجزائري السابق سفيان فيغولي إلى المنافسة من بوابة نادي أمانة بغداد العراقي قد فتحت شهيته لطرق أبواب المنتخب الوطني مجدداً خلال كأس أمم إفريقيا المقبلة المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026، ولم يخف فيغولي رغبته في العودة مجدداً إلى صفوف "الخضر"، مبرزا في تصريحاته على هامش تقديمه لوسائل الإعلام، أنه سيعمل ما في وسعه لاستعادة بريقه مع أمانة بغداد قبل التفكير في المنتخب وقال: "في رده على سؤال بخصوص ما إذا سيكون الدوري العراقي بوابته نحو "الخضر"، "أولويتي الآن هي فريق أمانة بغداد، هذا هو هدفي الأساسي، وتركيزي الكامل على الفريق وأشكرهم على هذه الفرصة، بالنسبة إلى المنتخب الجزائري، سأنتظر ما سيحصل في شهر سبتمبر المقبل". ويتواجد اللاعب السابق لنادي فالنسيا الإسباني، بدون منافسة منذ صيف 2024، وذلك بعد نهاية عقده مع فاتح كاراغمر ك التركي، حيث فشل في إيجاد فريق ينتشله من البطالة خلال الموسم الماضي، فيما يراهن بقوة على تقديم موسم كبير في الدوري العراقي لبعث مشواره مجدداً ولت انتظار الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش خلال "الكان" المقبل وذلك على الرغم من إدراكه جيداً صعوبة المأمورية في ظل ثراء تعداد "الخضر" وتواجد العديد من اللاعبين في جاهزية عالية.

عبد المجيد

فيما اعترف بأن الصفقة معقدة بسبب قيمتها الكبيرة الإعلام البرتغالي: "عمورة لاعب ممتاز وسيكون إضافة كبيرة لبنفينا"

صنع اهتمام بنفينا البرتغالي بخدمات اللاعب الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة الحدث لدى الصحافة البرتغالية، التي ترى بأن مهاجم "الخضر" سيكون إضافة قوية للفريق معترفة في الوقت ذاته أن الصفقة ستكون معقدة في ظل القيمة المالية المرتفعة للاعب ومطالب ناديه فولفسبورغ الألماني. وأشاد الصحفي البرتغالي ميغيل مينديز بالدولي الجزائري، معتبراً إياه لاعباً ممتازاً وأفضل بكثير من النجم التركي كيريم أكتوركوغلو الذي سيغادر بنفينا بنسبة كبيرة خلال هذه الصفقة، مبرزا في تصريحاته خلال ظهوره على قناة "A Bola TV": "عمورة، الذي طرح اسمه اليوم، لاعب ممتاز ويتفوق كثيراً على أكتوركوغلو، الذي قد يرحل"، وتابع المحلل الرياضي "أرى أن الصفقة معقدة، خاصة بالنظر إلى الأرقام المطروحة، فنحن نتحدث عن لاعب تبلغ قيمته السوقية 32 مليون يورو حسب موقع ماركيت، وهو موقع غالباً ما بأقل من قيمته الحقيقية، ما يعني أن الرقم "سيتحتاج الأمر إلى منصة لتفاوضية قوية من جانب بنفينا، لكنني أعتقد أنه حتى نهاية السوق قد تظهر مستجدات بشأن هذا التغيير، خاصة على مستوى الأجنحة. نعلم أن بنفينا سيعزز صفوفه في هذا الجانب، خصوصاً مع اقتراب رحيل أكتوركوغلو. برأيي، عمورة سيكون إضافة هنية كبيرة لبنفينا".

بالدي: "عمورة لاعب سريع وذو نظرة ثاقبة نحو المرمى"

من جانب، أشاد اللاعب البرتغالي هيلدر بالدي، بإمكانات بن مدينة جيغل الذي سبق له وأن لعب إلى جانبه في نادي لوغانو السويسري، معدداً الخصائص التي يمتلكها مهاجم "الخضر"، وذلك عقب تداول اسمه بقوة في نادي بنفينا البرتغالي، وأضاف بالدي في تصريحات لصحيفة "ريكوردا" (هو عمورة) لاعب جماعي، سريع جداً، رشيق، وذو نظرة ثاقبة نحو المرمى. "وجدير بالذكر أن عمورة لا يزال مرتبطاً بعقد مع ناديه فولفسبورغ بعقد إلى غاية جوان 2029، فيما تشتت إدارة الأخير حوالي 40 مليون أورو من أجل التخلي عن خدماته هذه الصفقة".

عبد المجيد

رغم تعثر مفاوضات مع
روبن كازان الروسي

دورفال يضر على مفادرة باري هذه الصفقة

يضر اللاعب الجزائري مهدي دورفال على مفادرة ناديه باري الناشط في الدرجة الثانية الإيطالية خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية، بحثاً عن مفادرة في المستوى العالي، تتيح له تطوير إمكانياته ولت انتظار الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، على أمل تحقيق حلمه بالانضمام لـ "الخضر"، ورغم تعثر مفاوضاته في آخر لحظة للانتقال إلى نادي روبين كازان الروسي إلى أن الظهير الأيسر لباري يسعى جاهداً لمفادرة الفريق قبل أقل من 20 يوماً على غلق باب الانتقالات، وكشف موقع "بيانيتا باري" أن مستقبل دورفال غير واضح لحد الساعة بين البقاء مع باري أو الرحيل مع توجه أكبر نحو الاحتمال الثاني، مشيرة إلى أن اللاعب الجزائري يصر على الرحيل والانتقال إلى مستوى أعلى، مستغلاً استمرار اهتمام أندية إيطالية من الدرجة الأولى بخدماته، وأكد ذات المصدر في تقرير له بهذا الخصوص: "الوضع أكثر تعقيداً بعض الشيء. رغم أن المدافع كان في تعليق الصفقة". وأوضح: وسيعود إلى كازيرتا مقر



الدرجة الأولى بخدماته، وأكد ذات المصدر في تقرير له بهذا الخصوص: "الوضع أكثر تعقيداً بعض الشيء. رغم أن المدافع كان في تعليق الصفقة". وأوضح: وسيعود إلى كازيرتا مقر

عبد المجيد

البطولة المحلية

شريف الوزاني يريد التعاقد مع قلالش

مولودية وهران في مفاوضات مع ماندريا

دخلت إدارة نادي مولودية وهران في مفاوضات متقدمة مع الحارس الدولي الجزائري أنتوني ماندريا، لضمه إلى صفوف الفريق خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية، وحسب مصادر مقربة من بيت "الحمراوة" فإن إدارة حجيوي تسعى للظفر بخدمة حارس "الخضر" مستغلة وضعيته الحالية مع ناديه كون الفرنسي النازل إلى الدرجة الثالثة (الدوري الوطني)، وذلك في ظل غياب العروض الجدية للتعاقّد مع ماندريا وهو ما يهدده بخسارة مكانته مع المنتخب الوطني خلال تريض شهر سبتمبر المقبل، تحسبا لمواجهة بوتسوانا وغينيا ضمن تصفيات كأس العالم 2026، وتنتظر إدارة مولودية الرد النهائي من الحارس الجزائري على العرض الذي تقدمت به خلال اليومين المقبلين، هذا فيما أكدت المصادر ذاتها، أن مسؤولو النادي الوهراني وضعا الحارس توفيق موساوي كخيار بديل في حال عدم اتمام صفقة حامي عرين "الخضر". وفي سياق ذي صلة، وضعت إدارة مولودية وهران، متوسط ميدان مولودية الجزائر عبد المالك قلالش ضمن مفكرتها لضمه إلى صفوف الفريق خلال هذه الصائفة، وربط المدير الرياضي شريف الوزاني اتصالاته مع قلالش بعد حصول الأخير على أوراق تسريحه مع النادي العاصمي، وعرض عليه فكرة الانضمام إلى "الحمراوة" في انتظار ما ستسفر عنه المفاوضات. إلى ذلك، أعلنت إدارة "الحمراوة" عن فسخ عقد اللاعب حميدة صالح بالتراضي، بعض مفاوضات مرطونية، متمنية له التوفيق في مشواره الرياضي مستقبلا.

"الحمراوة" يفتنون تريض العاصمة

وعلى صعيد آخر، اختتمت أمس مولودية وهران تريضها التحضيري بالعاصمة استعدادا للموسم الكروي المقبل، وذلك بمباراة ودية أخيرة أمام نادي مديرية الإدارة لوزارة الدفاع، وهي المواجهة التي فازت فيها أشبال المدرب هوبيرت فيلود بهدف دون مقابل من تسجيل اللاعب مهدي محدان في الدقيقة 47 من الشوط الثاني. وشهد تريض العاصمة الذي دام 8 أيام كاملة إجراء 3 مباريات ودية، هذا فيما منح المدرب الفرنسي اللاعبين راحة لمدة يومين، إثر المجهودات المبذولة خلال فترة التريض، على أن تستأنف التدريبات غدا الخميس 14 أوت بملق ملعب ميلود هدي بوهان.

سفيان.ع

رابطة الأبطال وكأس الكونفدرالية الإفريقيتين "الكاف" تؤهل 9 ملاعب جزائرية لاحتضان مباريات القارية

أعلنت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم عن تأهيل 9 ملاعب جزائرية، لاحتضان مباريات الأندية الجزائرية في البطولات الإفريقية المقبلة، وعلى رأسها رابطة أبطال إفريقيا وكأس الكونفدرالية في خطوة تؤكد جاهزية الجزائر من الناحية التنظيمية والبنية التحتية لاستقبال المنافسات الإفريقية الرسمية. وشملت القائمة الرسمية الملاعب التالية: ملعب علي عمار، ملعب نيلسون ماندبلا، ملعب 5 جويلية 1962، ملعب الروبية، بالجزائر العاصمة، ملعب حسين أيت أحمد في تيزي وزو، ملعب ميلود هدي بوهان، ملعب 19 ماي 1956 في عنابة، ملعب الشهيد حملاوي في قسنطينة، وملعب مصطفى تشاكر في البليدة. وجاء هذا القرار بالتزامن مع استعدادات الأندية الجزائرية للمشاركة في دوري أبطال إفريقيا وكأس الكونفدرالية، حيث تمثل الجزائر في النسخة القادمة من دوري الأبطال كل من مولودية الجزائر وشبيبة القبائل، بينما سيخوض اتحاد العاصمة وشباب بلوزداد غمار كأس الكونفدرالية. ويمثل تأهيل هذه الملاعب خطوة مهمة تعكس جهود الجزائر في تطوير بنيتها التحتية الرياضية، وترسيخ مكانتها كوجهة مؤهلة لاستضافة المنافسات القارية. ويتيح وجود تسعة ملاعب مؤهلة مرونة كبيرة للأندية مثل مولودية الجزائر وشبيبة القبائل في رابطة الأبطال، واتحاد العاصمة وشباب بلوزداد في كأس الكونفدرالية، لاختيار الملاعب التي تناسب ظروفها التنظيمية والفنية. هذا التأهيل من الكاف يمثل إشارة قوية إلى تطور كرة القدم الجزائرية وبنيتها التحتية، ويعطي دفعا معنويا للفريق الوطنية قبل خوض غمار المنافسات الإفريقية، حيث يتوقع أن يكون لوجود الملاعب المؤهلة الأثر الإيجابي على الأداء العام للأندية، بما يعزز فرصها في المنافسة على الألقاب القارية.

سفيان.ع



التشكيـلة ستواجه مولودية قسنطينة وديا الأحد المقبل

مولودية الجزائر تبرمج تريضها الثاني بعنابة

برمجت إدارة مولودية الجزائر تريضاً تحضيرياً هو الثاني من نوعه استعداداً للموسم الكروي المقبل المقرر انطلاقه يوم 21 أوت الجاري، وحسب مصادر مقربة من بيت "العميد" فإن إدارة الرئيس الحاج رجم وبطلب من المدرب الجنوب إفريقي رولاني موكينا قررت برمجة التريض بمدينة عنابة، بداية من يوم غد الخميس ويوم 8 أيام كاملة، سيعمل خلالها الطاقم الفني على ضبط النقائص وتصحيح الأخطاء قبل انطلاق الرابطة المحترفة الأولى يوم الخميس 21 أوت. إلى ذلك، ستخوض تشكيلة مولودية الجزائر، مباراة ودية في تريض عنابة، الذي سيطلق غدا الخميس، وذلك أمام مولودية قسنطينة، التي ستتهي غدا أيضاً، تريضها التحضيري المقام بالعاصمة، وأشارت مصادر مطلعة، إلى أن المولودية ستلاقي "الموك" ودياً يوم الأحد المقبل، وفقاً لاتفاق بين مسؤولي الفريقان، ولم يتحدد بعد مكان إجراء اللقاء، إلا أن نفس المصادر، أكدت برمجة بارضية ملعب "العقيد شايو" المتواجد بجوار ملعب 19 ماي 56 بعنابة. يأتي هذا فيما ينتظر النادي العاصمي قرار الرابطة المحترفة الأولى، بخصوص تأجيل المواجهة الافتتاحية أمام نادي شباب بلوزداد، وذلك بسبب تواجد عدة لاعبين في صفوف المنتخب الوطني المحلي المشارك في كأس أمم إفريقيا لهذه الفئة الجارية وقائعها بكل من أوغندا، تنزانيا وغينيا، حيث من المقرر أن تعلن هيئة الرئيس أمين مسلول عن قرار التأجيل مباشرة بعد تأهل "الخضر" إلى الدور ربع النهائي من "الشان"، وهو الأمر الذي سيتمنح الطاقم الفني مولودية الجزائر مزيداً من الوقت لتجهيز التشكيلة وتدارك النقائص قبل انطلاق المنافسة الرسمية.

سفيان.ع

مرتقب أن يحل اليوم بتونس للإشراف على التحضيرات

بن شيخة يعود إلى نادي اتحاد العاصمة

رسم المدرب عبد الحق بن شيخة عودته إلى نادي اتحاد العاصمة للإشراف على العارضة الفنية للفريق خلال الموسم الكروي المقبل. وكشفت مصادر مقربة من بيت "سوسطارة" أن المدرب السابق لشبيبة القبائل أعطى موافقته النهائية للمدير الرياضي سعيد عليق، قبل أن ينتقل أمس إلى مقر الفريق لتوقيع العقد الرسمي. المدرب الجزائري، الذي يوجد حراً منذ ماي الماضي عقب رحيله عن نادي مودرن سبورت المصري الذي قاده للبقاء في الدوري الممتاز نهاية الموسم، توصل إلى اتفاق مع مسؤولي الاتحاد حول الخطوط العريضة لعودته. وجاء هذا القرار بعد فشل المفاوضات مع عدة مدربين أجانب، أبرزهم الفرنسي-المالي إريك شيل، بسبب المطالب المالية المرتفعة، ما دفع عليق للعودة إلى خيار أكثر واقعية لكنه لا يقل خبرة وكفاءة، عن بقية الأسماء الأخرى. اختيار بن شيخة جاء لعدة اعتبارات، أبرزها انضباطه الصارم، شخصيته القيادية، معرفته الجيدة بالنادي، إضافة إلى سجله السابق معه، حيث قاده بين جانفي وأكتوبر 2023 لتحقيق إنجاز تاريخي تمثل في التتويج بكأس الكونفدرالية الإفريقية وكأس السوبر الإفريقية. ورغم نهاية تجربته حينها بسبب سلسلة نتائج متذبذبة، إلا أنه ظل يحظى باحترام كبير في "سوسطارة". وحسب ذات المصادر، فإن المدرب عبد الحق بن شيخة، من مرتقب أن يسافر اليوم الأربعاء إلى مدينة طبرقة التونسية، أين يجري تريضه الصيفي استعداداً للموسم الكروي المقبل، وتأتي هذه الخطوة قبل عشرة أيام فقط من انطلاق منافسات البطولة، حيث ترى الإدارة في بن شيخة الخيار الأنسب لإعادة إحياء مشروع رياضي متعثر منذ أشهر، رغم تنويع النادي مؤخراً بكأس الجزائر للمرة التاسعة في تاريخه، عقب الفوز على شباب بلوزداد (2-0) يوم 5 جويلية الماضي.

"سوسطارة" تواجه مولودية بجاية وديا هذا الجمعة

برمج الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة مباراة ودية هي الثالثة من نوعها خلال التريض الحالي بتونس استعداداً لانطلاق الرابطة المحترفة الأولى يوم 21 أوت الجاري، ومن المقرر أن يواجه زملاء بن زازة نادي مولودية بجاية الذي يتواجد هو الآخر بتونس، يوم الجمعة 15 أوت بداية من الساعة الخامسة بملعب طبرقة، في مواجهة ستكون مهمة جداً، خاصة في حال التحاق الطاقم الفني بالفريق، ما تشكل فرصة كبيرة للوقوف على إمكانيات اللاعبين ومحاولة تحديد النقائص قبل انطلاق الموسم الجديد. وجدير بالذكر، أن اتحاد العاصمة خاص موجّهتين وديتين أمام كل من نادي البئررتي الخميس الماضي، وسبورتينغ بن عروس الأحد الماضي، خلال التريض الجاري بمدينة طبرقة التونسية، وحقق الفوز في كلتاها بنتيجة (1-0).

سفيان.ع



الاتحادية الجزائرية للإنقاذ والإسعاف ونشاطات الفوص البحري

مطالب بتدخل الوزير صادي لإنصاف الرابطات الولائية والنوادي الرياضية

وجه القائمون على عدد من الرابطات والنوادي الرياضية الهاوية التابعة للاتحادية الجزائرية للإنقاذ والإسعاف ونشاطات الفوص البحري نداء إلى وليد صادي وزير الرياضة قصد التدخل بصفة مستعجلة لإنصاف الرابطات الولائية والنوادي الرياضية التي تتعرض - حسب بيان تلقى "دزاير سبور" نسخة منه - إلى حملة شرسة قصد عرقلة نشاطها وتصفية أعضائها بسبب معارضة ترشح الرئيس الحالي للاتحادية الجزائرية للإنقاذ والإسعاف ونشاطات الفوص البحري بعدما خلف نفسه دون احترام للقوانين المعمول بها ، وذكر أصحاب البيان الموجه إلى وزارة الرياضة أن الاتحادية تعتمد حسبهم عرقلة وتوقيف نشاطات الرابطات والنوادي الرياضية بطريقة تعسفية وانتقامية لسبب وحيد وهو احتجاجها على خرق القانون من طرف المترشح الرئيس السابق للاتحادية وهو الرئيس الحالي الذي خلف نفسه بعد تسجيل خروقات للقوانين والتشريعات الجديدة ، حيث " أصبح الرئيس الجديد القديم للاتحادية يسير الأخيرة بطريقة ارتجالية مستغلا سلطته ونفوذه ويسعى جاهدا لتوقيف نشاطات الرابطات والنوادي التي كانت ضد ترشحه مرة أخرى على رأس الاتحادية لكون ملفه لا يستجيب للشروط التي تضمنتها القوانين الجديدة " وفي خطوة انتقامية " يعمل رئيس الاتحادية على إقصاء المعارضين له والمحتجين على خرق القانون إنتقاما منهم وتصفية حساباته لا غير - وتأسف الموقعون على البيان الموجه للوزير صادي لما حدث من خروقات في إعادة انتخاب رئيس الاتحادية حيث طالبوا حينها بتطبيق القانون الجديد لأنه فوق الجميع الأمر الذي جعل رؤساء الرابطات والنوادي عرضة للمضايقات وإحالتهم على المجلس التأديبي مع التوقيف التعسفي لهم وعرقلة نشاطات الرابطات والأندية الرياضية التطوعية بمبررات وحجج واهية ومفبركة - حيث أن ترتيب عن هذه التوقيفات وعرقلة نشاطات الرابطات والنوادي التابعة للاتحادية في هذا التوقيت بالتحديد الذي تزامن مع بداية موسم الإصطياف وهي الفترة الوحيدة للقيام بالنشاطات التطوعية والتدريبية ما يؤكد على توجهات الرئيس الحالي للاتحادية المرتكزة على السياسة الإنتقامية وتصفية الحسابات وهي الممارسات البعيدة تماما عن شعارات الرياضة والروح الرياضية . وتساءل القائمون على الرابطات والنوادي الرياضية المختصة في الإسعاف والفطس البحري عن ذنب الرياضيين بمختلف الفئات والأصناف التابعين لهذه النوادي والرابطات لكونهم سيكونون هم الضحية الأولى للقرارات التعسفية للاتحادية مع العلم أن كل القوانين الأساسية وكل القوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية تنص على أن ممارسة الرياضة حق للجميع وتبقى هياكل التنظيم والتنشيط الرياضيين في خدمتهم مع السعي لتوفير شروط الراحة والامكانيات إضافة إلى تأطير نشاطاتها وتطويرها وليس العمل على توقيف النوادي الرياضية وعرقلة نشاطها وتعريض الرياضيين الى مخاطر اللجوء الى الشارع مما يجعلهم عرضة للانحرافات ودخول عالم الافات الاجتماعية التي يسعى قطاع الرياضة في مهمته الاساسية الى حماية الشباب منها غير ان ممارسات القائمين على تسيير الاتحادية الجزائرية للإنقاذ والإسعاف ونشاطات الفوص البحري تظهر مؤشرات قاتمة ومناقضة لتوجهات الوزارة والدولة عموما.

مهدي



البطولة الوطنية المفتوحة لألعاب القوى:

العداؤون مولا، بوعناني وعبيد في الموعد

تألق العداءان سليمان مولا (800 متر) وأمين بوعناني (110 متر/حواجز) في منافسات البطولة الوطنية المفتوحة لألعاب القوى، المتواصلة بملعب ساطو بالمركب الأولمبي 5 جويلية (الجزائر)، حيث فازا بسهولة في اختصاصيهما، مؤكدين مكانتهما ضمن النخبة الوطنية. وأنهى مولا، الذي يمثل حاليا فريق كوسيدار، سباق 800 متر بزمن قدره 1د46ثا47ج، متقدما على سيف الدين حفصي من فريق أولمبي بن عكنون (1د47ثا75ج)، فيما جاء عز الدين العقون من نفس الفريق (كوسيدار) في المرتبة الثالثة ب1د47ثا90ج. أما أمين بوعناني (شباب بلوزداد)، ففاز بسباق 110 متر حواجز بتوقيت 13ثا64ج، متفوقا على منصف خرفي (هلال مقنية) الذي سجل 13ثا76ج، وأيوب بن صابرة من مولودية الجزائر ب14ثا81ج. وعند السيدات، برزت العداءة نسرين عبيد (جمعية الشلف الأولمبية)، التي تألت المركز الأول في سباق 800 متر بزمن قدره 2د06ثا49ج، متقدمة على شيماء وانيس من فريق كوسيدار 2د09ثا38ج، وحياة أنفال عزايح من نادي القوات الخاصة، بزمن 2د13ثا05ج. كما تألفت راحيل حاميل من مولودية الجزائر، بفوزها السهل بسباق 100 متر حواجز، قاطعة مسافة السباق في 13ثا82ج، أمام زميلتها في الفريق منال بن قاسي (14ثا12ج)، وملك بلهادي من شباب بلوزداد (14ثا23ج). بالمقابل، لم تتمكن وصال حركاس (جمعية جيجل) ونوال عباس (أولمبي برج بوعريرج) من الصعود إلى منصة التتويج في المركز الأول في منافسات الوثب الثلاثي و3000 متر موانع على التوالي. واكتفت حركاس بالميدالية الفضية بوثبة قدرت ب12ر98 متر، فيما عادت الميدالية الذهبية للرياضية لاتييسا وايا (امسا بجاية) بوثبة قدرت ب12ر98 متر. أما نوال عباس، فحازت على الميدالية البرونزية في سباق 3000 متر موانع، بزمن 11د23ثا92ج، متأخرة على الفائزة بالسباق، نسيمة إسماعيل (مولودية بجاية)، صاحبة زمن 10د26ثا53ج. وكانت أسماء كبيرة أخرى في ألعاب القوى الجزائرية، مثل اسكندر جميل عثمان (سباق 100 متر) وسعاد آيت سالم (5000 متر)، قد تألفت في سباقات يوم أمس السبت، حيث فازا بهما فساتهما. ورغم تقدمهما في السن (46 سنة)، لم تترك سعاد آيت سالم (شباب بلوزداد) أي فرصة لمنافساتها، متفوقة على غانية رزيق من مولودية الجزائر، ومليكة بن دريال من فريق الحماية المدنية بالعاصمة. يُذكر أن البطولة تعرف مشاركة عدد كبير من الرياضيين الدوليين الجزائريين، وتستمر فعالياتاتها إلى غاية 12 أوت الجاري، على مضمار المجمع الأولمبي محمد



قاربة 140 مليون دج كمداخيل لوداد تلمسان خلال الموسم الماضي

استفاد النادي الهاوي لوداد تلمسان، الذي سيعود فريقه لكرة القدم إلى بطولة الرابطة الثانية خلال الموسم المقبل، من مبلغ يقدر بـ138 مليون دج كمداخيل خلال الموسم المنصرم (2024-2025). حسب التقرير المالي الذي قدمته إدارته خلال جمعيته العامة العادية المنعقدة مؤخرا بتلمسان. وجاءت نصف هذه المداخيل بفضل إعانات السلطات المحلية، حيث بلغت مساهمة الولاية والمجلس الشعبي الولائي 67 مليون دينار، إضافة إلى 10 ملايين دينار من طرف المجلس الشعبي البلدي لتلمسان، وفق ما تم توضيحه. أما المبلغ المتبقي فقد تم ضخه في حسابات "الوداد" من قبل عدد من المتعاملين الاقتصاديين واثنين من مسيري النادي، يضيف نفس المصدر. من جهة أخرى، وبعد استقالة رئيس الوداد، سمير قندوسي، التي تم إبطالها خلال ذات الجمعية العامة، حيث تم تعيين هلال زهير لتولي الرئاسة بالنيابة، في انتظار انعقاد جمعية انتخابية مقررة يوم 15 سبتمبر المقبل. وبالإضافة إلى الإنجاز الذي حققه فريق كرة القدم بانتزاعه ورقة الصعود إلى الدرجة الثانية، فقد تألق النادي أيضا خلال الموسم الماضي بتحقيق ثنائية تاريخية (البطولة وكأس الجزائر) في الكرة الطائرة. وأشد أعضاء الجمعية العامة بهذا الإنجاز الكبير، والذي سيمكن هذا الفريق من غرب البلاد من المشاركة للموسم الثاني على التوالي في بطولة إفريقيا للأندية.

مهدي

بطولة العالم لكرة الطائرة لأقل من 21 سنة إناث

المنتخب الوطني ينهزم أمام مصري

انهزم المنتخب الجزائري لكرة الطائرة إناث (أقل من 21 سنة)، أمام نظيره المصري بنتيجة (0-3)، أمس لحساب الجولة الخامسة من المجموعة الثالثة من بطولة العالم 2025 للفتة، الجارية من 7 إلى 17 أوت بسورابايا الاندونيسية. وجاءت أشواط اللقاء على النحو التالي (25-17، 25-17، 25-18). وعن نفس المجموعة، فازت إيطاليا على تركيا (3-2)، فيما تغلبت بولونيا على جمهورية التشيك (3-0). وكان السداسي الجزائري قد انهزم أيضا أمام تركيا وإيطاليا وجمهورية التشيك و بولونيا بنفس النتيجة (3-0). ويشهد الموعد العالمي في اندونيسيا مشاركة 24 منتخبا موزعا على أربع مجموعات من ستة بلدان. تتكون المجموعة الأولى من اندونيسيا (البلد المنظم)، الأرجنتين، صربيا، بيرو، كندا وفيتنام. وتضم المجموعة الثانية منتخبات الصين والولايات المتحدة والمكسيك وجمهورية الدومينيكا وكوريا الجنوبية وكرواتيا. وتتكون المجموعة الرابعة من منتخبات البرازيل واليابان وتونس وقايلاند والشيبي وبلغاريا. ووفقا لنظام المنافسة، ستناهل المنتخبات الأربعة الأولى من كل مجموعة إلى الدور ثمن النهائي، بينما ستخوض الفرق الأخرى مباريات التصنيف (المراكز 17-24). وقد حجز المنتخب الجزائري للأناث (أقل من 21 سنة)، مقعده في كأس العالم في اندونيسيا بفضل الميدالية البرونزية التي حصل عليها في بطولة الأمم الإفريقية للفتة، التي أقيمت في أوت 2024 بتونس.

مهدي

تنظيم ملتقى لحكام النخبة تجسبا للموسم الكروي الجديد

تنظم المديرية الوطنية للتحكيم، خلال الفترة من 11 إلى 14 أوت 2025، ملتقى ما قبل انطلاق الموسم لحكام النخبة بالقرية المتوسطية بوهران، تحضيرا للموسم الجديد 2025-2026، حسب ما أفاد به بيان الاتحاد الجزائري على موقعه الرسمي. وترأس مراسم الافتتاح المدير الوطني للتحكيم، السيد مهدي عبيد شارف، الذي رحب بالمشاركين وحثهم على مواصلة الجهود لارتقاء بمستوى التحكيم الوطني، بحضور الحكم الدولي السابق، السيد محمد حنصال. وخصص برنامج اليوم الأول، (الافتتاحي)، للاختبارات البدنية التي جرت بالميدان الملحق لمركب ميلود هدي، متبوعة بالجانب النظري خلال فترة ما بعد الظهر، حيث تم عرض التحديثات القانونية والإرشادات التقنية الخاصة بالموسم القادم، فيما خصص يوم أمس للجانب التطبيقي الذي يشمل استخدام تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR).

مهدي



نيمار يكسر عقدة استمرت ثلاث سنوات ويرسل إشارة واضحة لأنشيلوتي

تمكن النجم البرازيلي نيمار جونيور (33 عاماً)، من وضع حد لعقدة استمرت ثلاث سنوات، بعدما استعاد إيقاع المشاركة المنتظمة مع فريقه سانتوس، وقاده لتحقيق فوز ثمين هو الثاني على التوالي، وجاء هذه المرة على حساب كروزيرو، وصيف الدوري، في عقر داره، بنتيجة هدفين مقابل هدف واحد، ضمن منافسات الجولة الـ 19 من الدوري البرازيلي لكرة القدم. وبذلك، يواصل نيمار إرسال إشارات قوية إلى مدرب منتخب البرازيل، الإيطالي كارلو أنشيلوتي (66 عاماً)، تؤكد أنه بات مستعداً للعودة إلى قيادة منتخب "السامبا". وكشفت صحيفة يو أو إل البرازيلية، الاثنين، أنه منذ عودة نيمار من الإصابة في أواخر شهر ماي الماضي، خاض المباريات الست الأخيرة في الدوري البرازيلي، وكان آخرها أمام كروزيرو، إذ بدأ أساسياً، واستمر في اللعب لأكثر من 90 دقيقة، قبل استبداله في اللحظات الأخيرة من الوقت بدل الضائع، وبهذا، حقق النجم البرازيلي إنجازاً لافتاً على صعيد جاهزيته البدنية، إذ تمكن للمرة الأولى منذ فترة تمثيله نادي باريس سان جيرمان الفرنسي من خوض ست مباريات متتالية في التشكيلة الأساسية. وأضافت الصحيفة أن آخر مرة خاض فيها نيمار هذا العدد من المباريات كانت في شهر أوت 2022، ويعكس هذا الرقم التحسن الكبير في حالته البدنية بعد معاناته إصابات متكررة خلال السنوات الماضية، ومنذ عودته إلى سانتوس على وجه الخصوص، ومع زيادة دقائعه على أرض الملعب، يطمح صاحب الـ 33 عاماً إلى رفع حصيلة المساهمات التهديفية، ليؤكد أنه قادر على استعادة بريقه في الملاعب خلال الأشهر القليلة المقبلة.

وشارك نيمار في مرحلة الذهاب من الدوري البرازيلي، أساسياً في ثمانية مباريات فقط، ونجح في تسجيل ثلاثة أهداف، مساهمًا في إنهاء فريق سانتوس المرحلة بـ 21 نقطة في المركز الـ 14، ولتحقيق تحسن ملحوظ في النصف الثاني من الموسم. يدرك المدرب كليبر كزافييه أهمية الاعتماد على نيمار في أكبر عدد ممكن من المباريات، خاصة أن تركيز سانتوس ينصب حصرياً على بطولة الدوري، ما يمنح الطاقم الفني فرصة للتحكم بجهد اللاعب. ويواصل لاعب برشلونة وباريس سان جيرمان السابق التآلق مع فريق سانتوس، الذي انضم إليه في جانفي الماضي قادماً من الهلال السعودي، بهدف تأكيد جاهزيته واستعادة مكانته في المنتخب البرازيلي، إذ يأمل نيمار في إقناع أنشيلوتي بقدرته على قيادة "السليساو" في نهائيات كأس العالم المقررة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك صيف العام المقبل، ليكتب فصلاً جديداً في مسيرته الدولية.

"الرحالة" دوارتي مدرباً جديداً لمنتخب غينيا

تم تعيين المدرب البرتغالي كيثر الترحال باولو دوارتي مدرباً جديداً للمنتخب الغيني، قبل أقل من شهر من الجولة التالية من تصفيات كأس العالم لكرة القدم. وسبق لدوارتي (56 عاماً) تدريب بوركينا فاسو مرتين، كما تولى مسؤولية الفايون وتوغو، كما درب أندية في البرتغال وفرنسا وتونس وأنغولا والسعودية. ولم يكشف الاتحاد الغيني للعبة عن تفاصيل العقد عندما أعلن ذلك، يوم الاثنين، لكنه قال إنه سيتطلع إلى دوارتي «لإعادة هيكلة منتخبهم الوطني». وكان دوارتي قد أنهى فترة عمله الطويلة التي استمرت ثلاث سنوات كمدرّب لمنتخب توغو بتقديم استقالته في يونيو (حزيران) 2024 قبل أن يتجه لتدريب الخلود السعودي الموسم الماضي. وأنهى دوارتي ارتباطه مع الخلود في أكتوبر الماضي بعد سبع مباريات تولى فيها تدريب الفريق. وتتاخر غينيا عن الجزائر المتصدرة بثمان نقاط في مجموعتها في تصفيات كأس العالم مع تبقي أربع مباريات، وهو ما يترك لها فرصة ضئيلة للغاية في التأهل للنهائيات. ويلعب المنتخب الغيني خارج أرضه أمام الصومال في الخامس من سبتمبر المقبل ثم أمام الجزائر على أرضه في الثامن من سبتمبر في مباراتيه المقبلتين بالتصفيات، رغم أن حظر اللعب في استاده يعني أن غينيا نقلت مباراتها على أرضها إلى الدار البيضاء في المغرب.

أسطورة النصر: احترام قرارات جيسوس ورونالدو طريق البطولات

وجه هاشم سرور، أسطورة النصر السعودي، رسالة قوية لـ "العالمي"، مطالباً بضرورة احترام قرارات المدير الفني البرتغالي جورجي جيسوس، ومواطنه النجم كريستيانو رونالدو، فيما يخص اختيارات اللاعبين. ويقتنع النصر بقيادة رونالدو الموسم الجديد 2025-2026 بمواجهة اتحاد جدة يوم 19 أوت الجاري، ضمن نصف نهائي كأس السوبر السعودي، التي تستضيفها هونغ كونج. وقال سرور، عبر حسابه على منصة "إكس": "احترم كل قرارات جيسوس ورونالدو في الاختيارات وفي توديع من يريدون مغادرته من الفريق". وأوضح: "الآن وقت العمل، الآن إيقاف الانتقادات، الآن الدعم للرجال التي تعمل بصمت الرجال التي أغلقت باب التمصدر لأجل العمل والاختيارات الدقيقة". واختتم رسالته: "النصراوي المخلص هو من يدعم هذا التوجه لأجل النادي.. حتى ينعم الجمهور بالفريق وينال البطولات بإذن الله".

الصفقة الثانية.. زابارني ينتقل إلى باريس سان جيرمان

أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي تعاقد مع المدافع الأوكراني إيليا زابارني قادماً من بورنموث الإنجليزي. وقال بورنموث في بيان رسمي أمس إن زابارني انتقل إلى باريس سان جيرمان بشكل دائم. كما أكد باريس إتمام الصفقة بمقد يمتد حتى صيف 2030، ليصبح زابارني أول لاعب أوكراني في تاريخ النادي. ولم يوضح بورنموث أو باريس أي تفاصيل مالية للصفقة، لكن صحيفة "ليكيب" الفرنسية ذكرت في وقت سابق أن قيمتها تبلغ 63 مليون يورو. ويات زابارني ثاني صفقات بطل أوروبا هذا الصيف، بعد التعاقد مع الحارس الفرنسي لوكاس شيفالييه من ليل، منافسه في "الليغ 1". انضم اللاعب الدولي الأوكراني، البالغ من العمر 22 عاماً، إلى بورنموث في جانفي 2023 قادماً من دينامو كييف، وشارك في 86 مباراة مع النادي في جميع المسابقات. خلال فترة وجوده في بورنموث، لعب زابارني دوراً محورياً في تحقيق النادي لرقمين قياسييين متتاليين، حيث حطم بورنموث أعلى رصيد نقاط له في الدوري الإنجليزي الممتاز مرتين. بعد موسم 2023-2024، اختير كأفضل لاعب في الموسم من قبل جماهير النادي، بعد أن غاب عن مباراة واحدة فقط في الدوري، ثم تبعه موسم مميز آخر تحت قيادة أندوني إيراولا.

السوبر الأوروبي.. إنجاز تاريخي ينتظر باريس سان جيرمان

يسعى باريس سان جيرمان إلى تحقيق إنجاز تاريخي في بطولة كأس السوبر الأوروبي أمام توتنهام هوتسبير. ويلتقي باريس سان جيرمان أمام توتنهام في كأس السوبر الأوروبي 2025 على ملعب "ستاديو فريلو" في أوديني الإيطالية مساء اليوم الأربعاء. ويشارك "البياجي" في السوبر الأوروبي بعد فوزه بأول لقب له في دوري أبطال أوروبا 2024-2025 في ماي الماضي، فيما يشارك توتنهام بصفتة حامل لقب الدوري الأوروبي. وتحمل مواجهة باريس سان جيرمان وتوتنهام طابعا تاريخيا، حيث يسعى كل فريق لحصد اللقب للمرة الأولى في تاريخه. ويطمح باريس سان جيرمان لأن يصبح أول ناد فرنسي يرفع كأس السوبر الأوروبي، بينما يدخل توتنهام المباراة سعياً ليكون سابع فريق إنجليزي يتوج بالبطولة. وتحمل المباراة طابعا خاصا لباريس، إذ إن مشاركته الوحيدة السابقة في السوبر الأوروبي كانت عام 1996، وخسر حينها أمام جوفنتوس بنتيجة 2-9 في مجموع المباراتين، وهي أكبر خسارة في تاريخ المسابقة. ويعد باريس هو النادي الفرنسي الوحيد الذي شارك في السوبر الأوروبي. فوز الفريق الباريسي بالسوبر الأوروبي سيجعل فرنسا الدولة رقم 13 التي تحصد اللقب، وأول دولة جديدة تنضم إلى الكأس منذ ألمانيا عام 2014.



ليفاندوفسكي: لم أندم على عدم اللعب لمانشستر يونايتد

كشف روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، عن تلقيه عروضاً من ناديي بلاكبيرن روفرز ومانشستر يونايتد للانضمام إليهما في الدوري الإنجليزي الممتاز بعد موسمه الثاني مع بوروسيا دورتموند، لكن النادي الألماني رفض بيعه آنذاك. وفي مقابلة مع هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، قال ليفاندوفسكي: "كنت أفكر في الانتقال إلى بلاكبيرن، لكنني لم أحسم قراري بشأن ذلك. أما بالنسبة لمانشستر يونايتد، فقد كنت قد قررت بالفعل وقبيل العرض". وأضاف: "أردت التوقيع مع مانشستر يونايتد والعمل مع السير أليكس فيرغسون، لكن دورتموند رفض بيعي لأنهم كانوا يعلمون أن بقائي سيدر عليهم أرباحاً أكبر إذا بقيت لفترة أطول". ورغم عدم اكتمال الصفقة مع مانشستر يونايتد، أكد ليفاندوفسكي أنه لا يشعر بالندم على عدم اللعب في الدوري الإنجليزي، موضحاً: "كل قرار اتخذته كان قراري الشخصي، فعلت ما أردته بنفسه، وليس لأن أحداً آخر فرضه علي". وواصل ليفاندوفسكي، مسيرته المميزة مع بوروسيا دورتموند حتى عام 2014، قبل أن ينتقل إلى بايرن ميونخ، حيث أمضى 8 مواسم كان خلالها هدافاً استثنائياً. وفي صيف 2022، انضم إلى برشلونة ليصبح المهاجم الرئيسي للفريق الكتالوني، مسجلاً 101 هدف في 147 مباراة منذ انضمامه.

التفأؤل يسود برشلونة بشأن تقرير شتيغن

يترقب برشلونة صدور قرار اللجنة الطبية في رابطة الدوري الإسباني، بشأن التقرير الطبي الخاص بإصابة الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيغن.

ويعتقد البلوغرانا أن فترة غياب تير شتيغن (33 عاماً) قد تتجاوز 4 أشهر، ما دفعه لرفع الأمر إلى اللجنة، إذ أن موافقة أطباء الرابطة على هذا التقدير ستمنح النادي الكتالوني الحق في استخدام جزء من مساحة "اللعب المالي النظيف" المخصصة لعقد تير شتيغن من أجل قيد الحارس خوان غارسيا.

ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن النسبة المئوية لمساحة الرواتب التي يمكن استخدامها تعتمد على خطورة الإصابة، وإذا قدرت اللجنة الطبية في رابطة الدوري فترة الغياب بـ 4 أشهر، يمكن للنادي الاستفادة من 50% من راتب الحارس الألماني، أما إذا زادت المدة إلى 5 أشهر أو أكثر، فترتفع النسبة إلى 80%. ويسود التفأؤل داخل أروقة برشلونة بشأن موافقة اللجنة الطبية على تقييم أطباء النادي، كما حدث في حالات سابقة، مثل إصابة الأوروغوياني رونالد أراوخو التي سمحت بقيد إينيغو ماريتينيز، وإصابة أندرياس كريستينسن التي مكنت النادي من تسجيل داني أولمو وبأو فيكتور في الصيف الماضي.

وتتوقع إدارة برشلونة صدور القرار النهائي بين اليوم وغداً، ما قد يمهّد الطريق أمام تسجيل الحارس خوان غارسيا دون مشاكل، ليظهر بالقميص رقم 1 في المباراة الافتتاحية لبرشلونة بالدوري الإسباني، المقررة السبت المقبل أمام ريال مايوركا.

الكشف عن مكافأة برشلونة من "الخطوة التاريخية" لليغا

اقتربت رابطة الدوري الإسباني من تحقيق خطوة تاريخية بنقل مباراة الجولة 17 بالليغا بين برشلونة وفاريال إلى ملعب "هارد روك" في مدينة ميامي الأمريكية. يوم 20 ديسمبر المقبل، قبل التوقف الشتوي، وذلك في انتظار الموافقة النهائية من الاتحادين الأوروبي والدولي لكرة القدم. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، حصل المقترح على الضوء الأخضر من مجلس إدارة الاتحاد الإسباني لكرة القدم، بعد مناقشات حامية في اجتماع الاثنين، ليتم رفعه إلى "يويغا" تمهيداً لاعتماده رسمياً من "فيغا". وأثار القرار جدلاً واسعاً بين جماهير الفريقين، إذ يرى البعض أنه يضر بحقوق المشجعين المحليين، فيما يراه آخرون خطوة إيجابية لتوسيع انتشار الدوري الإسباني عالمياً. ويسعى خافيير تيباس، رئيس رابطة الليغا، منذ سنوات لنقل مباريات رسمية إلى خارج إسبانيا، حيث حاول في 2018 تنفيذ الفكرة، لكن الاتحاد الإسباني برئاسة لويس روبياليس رفضها. كما حاول تيباس مجدداً في أكتوبر 2024 بنقل مواجهة برشلونة وأتلتيكو مدريد إلى ميامي، إلا أن إعصار فالنسيا حالت دون ذلك. وفي حال اعتماد القرار، سيحصل برشلونة على مكافأة مالية تتراوح بين 5 و6 ملايين يورو، وفقاً لما أوردته إذاعة "راك 1"، بينما سيحصل فاريال على مبلغ أكبر لتعويض خسائره من إيرادات التذاكر نتيجة نقل المباراة خارج ملعبه. وفي المقابل، أعلنت رابطة لاعبي كرة القدم الإسبان رفضها للمقترح خلال اجتماع متوتر غاب عنه تيباس، مطالبة بإبلاغ اللاعبين بكافة التفاصيل وشرح أسباب اختيار هذه المباراة تحديداً لنقلها إلى الولايات المتحدة، مشيرة إلى أن قادة أندية الدرجة الأولى لم يكونوا على علم مسبق بالأمر.

نيكو باز: هذا ما يعنيه لي ريال مدريد

اعترف نيكو باز، موهبة فريق كومو الإيطالي، بأن مدربه سيسك فابريغاس، يلعب دوراً كبيراً في مساعدته على التطور. وقال باز في حوار مع صحيفة "سبورت" الإسبانية: "أمر ضروري بالنسبة للاعبين في مثل عمرنا أن ينضموا إلى فريق حيث يؤمن فيه المدرب بك، وأن تكون عناصر أساسية وليس مجرد اسم بالنادي". وأضاف: "أتعلم منه (فابريغاس) الكثير، لقد كان من بين أفضل اللاعبين في العالم، وهو شخص يساعدني كثيراً على مواصلة التطور والاستفادة القصوى من هذه المرحلة المهمة". وحول الشائعات المحيطة به، وإمكانية عودته إلى ريال مدريد، رد باز: "الحديث لن يتوقف، لكنني هادئ وتركيزي على كومو. سيبدأ موسم مهم للغاية، حيث يمكننا فيه تحقيق إنجازات عظيمة". وأكد: "أتطلع بشوق لخوض أول مباراة لي في الدوري لنظهر للعالم قدرات كومو، أنا متحمس جداً". وتابع: "لم أتحدث إلى تشابي ألونسو أبداً، ولم أحظ بشرف لقائه. كلاعب كرة قدم، كان أسطورة ريال مدريد ولاعباً ممتازاً". وعما يعنيه له ريال مدريد، علق: "إنه النادي الذي منحني كل شيء. النادي الذي منحتني فرصة التطور، حيث بدأت مسيرتي الاحترافية وقضيت نصف حياتي".

رسمياً.. أتلتيكو مدريد يتعاقد مع نجم إيطاليا

أعلن أتلتيكو مدريد تعاقده رسمياً مع الإيطالي جياكومو راسبادوري، قادماً من نابولي، في صفقة تدعيم قوية لخطة هجوم الفريق قبل انطلاق الموسم الجديد. وأكد النادي عبر موقعه الرسمي أن راسبادوري اجتاز الفحص الطبي بنجاح، قبل التوجه إلى مكاتب النادي لتوقيع عقد يمتد 5 سنوات، حتى صيف 2030. وجاء في بيان أتلتيكو: "أصبح جياكومو لاعباً في صفوف أتلتيكو مدريد بعد توصل نادينا ونابولي إلى اتفاق نهائي بشأن انتقاله". ويبلغ راسبادوري من العمر 25 عاماً، وقد انضم إلى نابولي في صيف 2022 قادماً من ساسولو، وخلال مسيرته مع الفريق الجنوبي شارك في 109 مباريات، سجل خلالها 18 هدفاً وصنع 10 تمريرات حاسمة.

فيرمين لوبيز يرد على شائعات الرحيل

أنهى فيرمين لوبيز، لاعب وسط برشلونة، الشائعات التي ترددت بشأن مستقبله مع "البلوغرانا"، وأكد أنه سيبقى مع الفريق وسيواصل الدفاع عن قميصه. وحصل لوبيز على جائزة أفضل لاعب في مباراة برشلونة وكومو بكأس خوان غامبر، بعدما سجل هدفين في فوز البارسا بخمسة نظيفة. وقال فيرمين في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "كانت مباراة رائعة للفريق بأكملها، وستكون مفيدة لنا، العمل الجاد أمر لا يقاوم، والضغط مرتفع، تماماً كما كان الحال العام الماضي حيث قدمنا أداءً رائعاً، علينا مواصلة هذا الأداء".

وعندما سئل عن إمكانية بيعه بمقابل مالي كبير، ابتسم وقال: "أريد البقاء هنا، إنه حلمي، وسأبقى". وأكد: "أنا سعيد بمساعدة الفريق، لقد قيل الكثير، لكنني سأواصل الدفاع عن ألوان البارسا وسأعمل بجد كأي شخص آخر. لا داعي للقلق". وعن أزمة تير شتيغن الأخيرة، قال: "اللاعبون الجدد يقدمون أداء جيداً للغاية وسيساعدوننا كثيراً، مارك هو القائد الأول، ونحن نحترمه كثيراً، ما حدث هو أمور خارجية". وينطلق مشوار برشلونة في بطولة الدوري الإسباني لموسم 2025-26 يوم 16 أوت الجاري، بمواجهة ريال مايوركا.

برشلونة يغلق ميركاتو الصيف

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن البرتغالي ديكو المدير الرياضي لبرشلونة، اتفق مع الألماني هانز فليك المدير الفني للفريق، على عدم إبرام أي صفقات جديدة هذا الصيف. وتعاقداً برشلونة مع 3 لاعبين فقط هذا الصيف، هم الحارس خوان غارسيا، وماركوس راشفورد، روني باردجي. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن ديكو تحدث مع فليك عقب مباراة كأس خوان غامبر الودية بشأن إمكانية ضم صفقات جديدة، خاصة بعد رحيل المدافع إينيغو ماريتينيز لصفوف النصر السعودي. ومع ذلك، فقد أكد فليك على ثقته في قدرته على الاعتماد على المدافعين الأربعة في فريقه وهم باو كوبارسي ورونالد أراوخو وأندرياس كريستينسن وإريك غارسيا. وأشارت الصحيفة، إلى أن هناك سيناريو واحد محتمل، ولكن بنسبة ضعيفة، وهو خروج أحد اللاعبين من برشلونة وضم لاعب آخر بدلاً منه، لكن هذا الاحتمال غير مرجح في الوقت الحالي. ويركز برشلونة حالياً على تسجيل اللاعبين قبل انطلاق الموسم الجديد، حتى يستطيع هانز فليك استخدام كل اللاعبين في الموسم الجديد.

فرانز بيكنباور.. كأس تحمل إرث القيصـر

اعتباراً من الموسم الجديد (2025-2026)، سيتغير اسم كأس السوبر الألماني إلى كأس السوبر فرانز بيكنباور تكريماً لأسطورة الكرة الألمانية. وسبباً تغيير المسمى بداية من السوبر المقبل بايرن ميونخ وشتوتغارت، المقرر السبت المقبل على ملعب "إم إتش بي أرينا". وسيعمل الشعار والتصميم والفعاليات بما يتماشى مع التغيير، في مبادرة من الاتحاد الألماني ورابطة الدوري لتخليد ذكرى "القيصر". وقالت هايدي بيكنباور، أرملة الأسطورة: "كان فرانز سيسعد هذا التكريم، خاصة أنه فاز بالبطولتين مرات عدة. أشكر بيرند نوييندورف وهانز يواكيم فاتسكه على تقديرهما له".

وأكد نوييندورف، رئيس الاتحاد الألماني، أن إعادة التسمية "رابط مرئي بين بيكنباور وكرة القدم بكل مستوياتها". فيما وصف فاتسكه، المتحدث باسم رابطة الدوري، النجم الراحل بـ"ابن البوندسليغا" مثنياً دور عائلته في إتمام المبادرة. ولد بيكنباور في 11 سبتمبر 1945، وانضم لبائرن عام 1959، وسجل في أول مباراة له مع الفريق الأول بعمر 18 عاماً، بجوار نجوم مثل سييب ماير وجيرد مولر. حقق مع البائرن 4 ألقاب دوري، 4 كأس ألمانيا، 3 كأس أوروبا للأندية الأبطال، وكأس الكؤوس الأوروبية، وكأس الأنتركونتيننتال. في 1977 انتقل إلى نيويورك كوزموس بجوار الأسطورة البرازيلي بيليه، وهاذا بـ3 ألقاب في الدوري الأمريكي، قبل أن يعود للبوندسليغا مع هامبورغ ويحقق لقب الدوري الخامس عام 1982، مختتماً مسيرته في 1983 بـ424 مباراة و44 هدفاً في الدوري. دولياً، خاض بيكنباور 103 مباريات، وهاذا بكأس العالم 1974 ويورو 1972، وحل وصيفاً في مونديال 1966 ويورو 1976.

مسيرة تدريجية حافلة بالألقاب

في يور 1984، خرج المنتخب الألماني من دور المجموعات لأول مرة في تاريخه، وهو ما كان بداية لمسيرة بيكنباور التدريبية، حيث تولى قيادة المنتخب وعمره 38 عاماً. وقاد الفريق إلى نهائي كأس العالم 1986، لكنه خسر 2-3 أمام الأرجنتين. وفي يور 1988 على أرضه، توقف المشوار في نصف النهائي أمام هولندا، لكن بعد عامين فقط، عاد "القيصر" ليحقق المجد، عندما فاز بكأس العالم 1990 في إيطاليا، متغلباً في النهائي على الأرجنتين بهدف أندرياس بريمه من ركلة جزاء، ليصبح بيكنباور ثاني شخص في التاريخ - بعد ماريو زاجالو - يحقق كأس العالم كلاعب وكمدرب. لاحقاً، درب أولمبيك مارسيليا، ثم عاد إلى بايرن ميونخ، وهاذا معهم بالدوري الألماني عام 1994 كمدرب مؤقت، ثم في 1996 قادهم للفوز بكأس الاتحاد الأوروبي (الدوري الأوروبي حالياً).

ما بعد كرة القدم

في 1994، أصبح بيكنباور رئيساً لبائرن ميونخ، وهو المنصب الذي شغله لمدة 15 عاماً، قبل أن يمنح لقب الرئيس الفخري، كما ترأس لجنة تنظيم كأس العالم 2006 في ألمانيا، وكان "القيصر" شخصية حاضرة دائماً في المشهد الألماني، ليس فقط في كرة القدم، بل في المجتمع بشكل عام، وظل اسمه رمزاً عالمياً. وفي 7 جانفي 2024، توفي فرانز بيكنباور عن عمر ناهز 78 عاماً.

السوبر الألماني بين هيمنة تاريخية للبايرن.. ومشاركة نادرة لشتوتغارت

يستعد بايرن ميونخ لبدء موسمته الجديد 2025-2026 بخوض مباراة السوبر الألماني، التي تحمل اسم أسطوره فرانز بيكنباور، عندما يواجه شتوتغارت على ملعب إم إتش بي أرينا السبت المقبل. ويشارك البائرن في هذه النسخة كبطل للدوري الألماني، بينما يدخل شتوتغارت المباراة كبطل كأس ألمانيا.

سجل حافل في السوبر الألماني

ويملك بايرن ميونخ، الرقم القياسي كأكثر الفرق تنويجاً بلقب السوبر الألماني بواقع 10 مرات، كما حل وصيفاً 7 مرات، ويعد البائرن الأكثر مشاركة في المباراة النهائية بـ17 مرة. اللاهت أن البائرن خسر اللقب في جميع المرات السبع التي شارك فيها كبطل الدوري، بينما حقق اللقب 9 مرات كبطل دوري، ومرة واحدة كوصيف في 2012. على صعيد الأداء حسب الملعب، فاز البائرن باللقب 5 مرات خارج أرضه، ومرتين على أرضه (2020، 2012)، و3 مرات على أرض محايدة. ولم يخسر البائرن على أرضه سوى مرتين (2023، 1994)، بينما خسر 4 مرات خارج أرضه ومرة واحدة على أرض محايدة.

مشاركة تاريخية

وتعد هذه المشاركة الثالثة لشتوتغارت في السوبر الألماني، حيث فاز الفريق باللقب في أول مشاركة عام 1992 كبطل دوري، بينما خسر في مشاركته الثانية الموسم الماضي كوصيف أمام باير ليفركوزن. وتعد هذه المرة الأولى التي يخوض فيها شتوتغارت المباراة على أرضه ويصفتها بطل كأس ألمانيا.

المواجهات المباشرة

يُعتبر شتوتغارت الخصم الأكثر تكراراً لبائرن ميونخ عبر التاريخ بـ162 مباراة، حقق خلالها البائرن 95 انتصاراً، وتعادل في 29، وخسر 38. وسجل البائرن 339 هدفاً مقابل 214 لشتوتغارت. ويتصدر جيرد مولر قائمة هدافي المواجهات برصيد 18 هدفاً، يليه ماريو غوميز بـ16 هدفاً. وفي نهائي كأس ألمانيا، تفوق البائرن على شتوتغارت مرتين (1986، 2013).

أرقام وإحصائيات

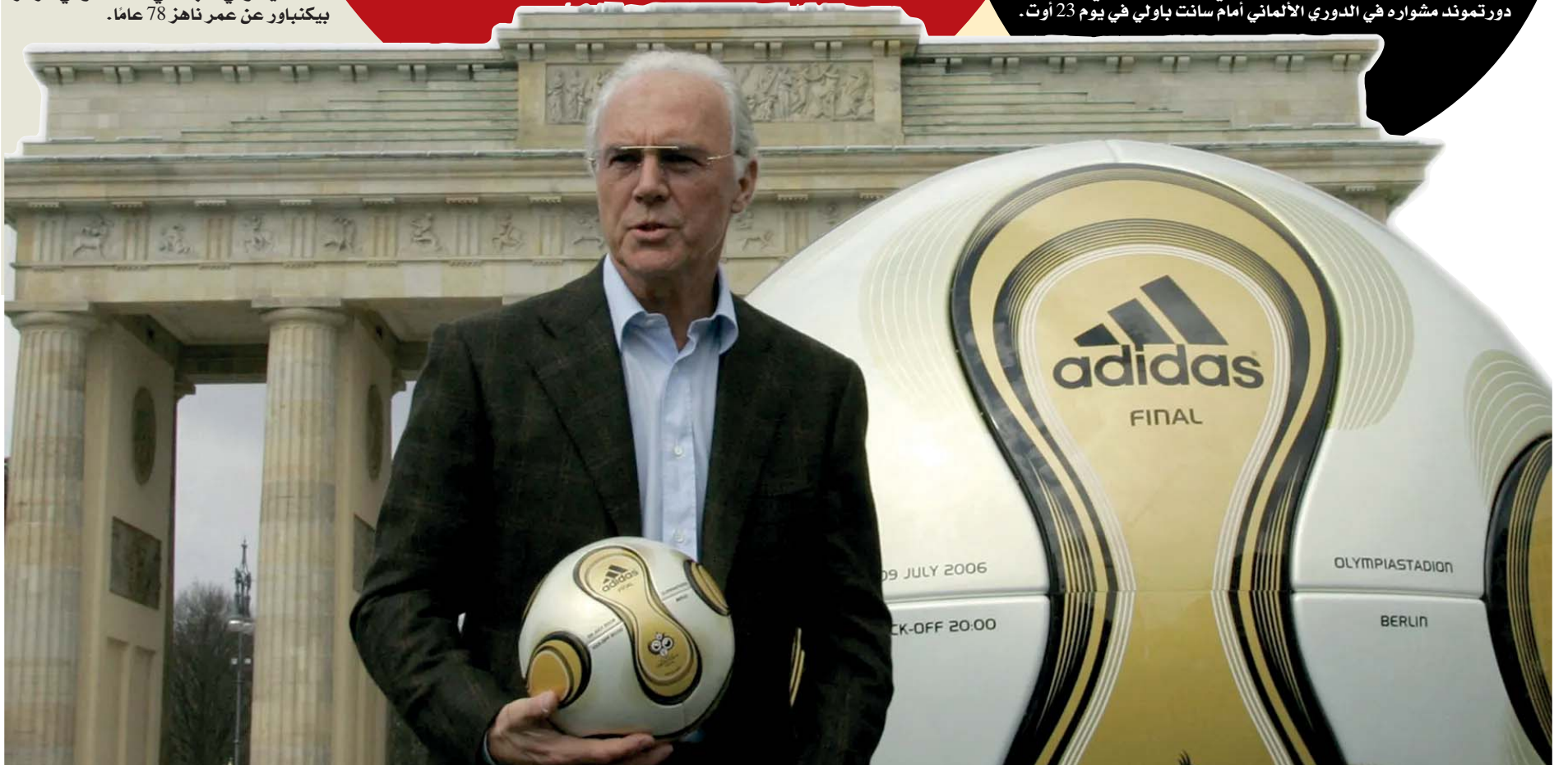
سجل بايرن ميونخ 37 هدفاً في السوبر الألماني واستقبل 30، وهاذا مرة بركلات الترجيح (2017) وخسر مرة (2015). بينما سجل شتوتغارت 5 أهداف واستقبل 3، وخسر ركلات الترجيح مرة واحدة الموسم الماضي. ويتصدر روبرت ليفاندوفسكي قائمة الهدافين التاريخيين للسوبر برصيد 7 أهداف، يليه توماس مولر بـ5 أهداف.

بديل كومان في بايرن ميونخ قد يكون بمركز المهاجم

يبحث بايرن ميونخ عن بديل لتعويض الفرنسي كينغسلي كومان، الذي اقترب من الانتقال إلى صفوف النصر السعودي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وذكرت شبكة "سكاي سبورت" أن ماكس إيبيرل المدير الرياضي لبائرن ميونخ، بدأ في البحث عن بديل مناسب للفرنسي كومان، ودخلت عدة أسماء ضمن اهتمامات الفريق البافاري. وأضافت الشبكة أن بايرن ميونخ يبحث عن بديل يمكنه تعويض كومان بشكل مباشرة، موضحة أن مالك هوفانا البالغ من العمر 20 عاماً ولاعب أولمبيك ليون، أحد الأسماء المثيرة للاهتمام في النادي البافاري. ويبحث بايرن ميونخ عن تعزيز صفوفه الأمامية، دون النظر إلى بديل مباشر في مركز الجناح مثل كومان، إذ يرى النادي الألماني أن نيك فولتمايد مهاجم شتوتغارت من الممكن أن يكون أحد التديعيمات. وتوصل بايرن ميونخ إلى اتفاق مع النصر، بشأن رحيل كومان عن الفريق خلال فترة الانتقالات الجارية، في ظل حاجة النادي السعودي للفرنسي. وشارك كينغسلي كومان رفقة بايرن ميونخ خلال 45 مباراة، في مختلف المسابقات بالموسم الماضي بواقع 2089 دقيقة، ونجح في تسجيل 9 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة.

دورتموند يعلن غياب لاعبه شهريـن للإصابة

أعلن نادي بوروسيا دورتموند رسمياً، أن مدافعه نيكلاس زوله، سيغيب عن الملاعب لشحو شهرين، بعد تعرضه لإصابة في عضلة الساق خلال مباراة ودية أمام جوفنتوس يوم الأحد. وشارك قلب الدفاع البالغ من العمر 29 عاماً بدلاً من ماتس هوملز بعد 18 دقيقة، لكنه خرج في الشوط الثاني، خلال الخسارة 2-1، بعد أن عانى من المشكلة دون مشاركة لاعب آخر. وسيغيب زوله عن مباراة كأس ألمانيا أمام إيسن هذا الأسبوع، ولعدة جولات في الدوري الألماني. ويستهل دورتموند مشواره في الدوري الألماني أمام سانت باولي في يوم 23 أوت.



تصريحات متضاربة.. فان دايك يخالف رأي سلوت

أفاد تقرير صحفي إسباني، بوجود حالة من التوتر داخل صفوف ليفربول، عقب التصريحات التي خرجت من فيرجيل فان دايك وأرني سلوت، بعد الهزيمة أمام كريستال بالاس. وخسر ليفربول لقب كأس درع المجتمع، يوم الأحد، على يد كريستال بالاس، في اللقاء الذي أقيم على ملعب ويمبلي بركلات الترجيح، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل 2-2. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد حدث تصارب في التصريحات بين قائد فريق ليفربول الهولندي فيرجيل فان دايك، ومواطنه المدير الفني أرني سلوت، بعد اللقاء، أسفر عن حالة من التوتر داخل النادي. وقال فان دايك، إن ليفربول يحتاج إلى تعزيز صفوف الفريق هذا الصيف، وتحديدا في مركز الهجوم، بعد رحيل الشنائي داروين نونيز ولويس دياز، إلى الهلال السعودي وبايرن ميونخ على الترتيب. وبخلاف رحيل نونيز ودياز، فقد فقد الفريق مهاجمه البرتغالي ديوجو جوتا، في يوليو/تموز الماضي، الذي قضى في حادث مروع رفقة شقيقه. ولكن أرني سلوت، لم يتفق مع تصريحات فان دايك، ويرى عدم وجود حاجة ملحة لضم مهاجم جديد هذا الصيف، معربا عن ثقته في القدرات الهجومية للفريق الحالي. وأكد سلوت في تصريحاته، أنه يركز على تصحيح أخطاء خط الدفاع، كونهم يستقبلون الكثير من الأهداف.

غريليش يجتاز الفحوصات الطبية تمهيدا ل الانضمام إلى إيفرتون

أتم جاك غريليش لاعب مانشستر سيتي الفحوصات الطبية تمهيدا للانتقال إلى إيفرتون خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وبحسب فابريزيو رومانو الصحفي الشهير في شبكة سكاي سبورتنس فإن اللاعب الإنجليزي اجتاز الفحوصات الطبية بنجاح. وأفاد رومانو أن عقد الإعارة يتضمن بندا لاحقية الشراء لإيفرتون مقابل 50 مليون جنيه إسترليني. غريليش أصبح خارج حسابات بييب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي منذ استبعاده من قائمة الفريق في كأس العالم للأندية بداية هذا الصيف. ويسعى غريليش للحصول على دقائق لعب أكثر في الموسم الذي يسبق كأس العالم 2026 لضمان التواجد مع المنتخب الإنجليزي في المونديال. ويرتبط اللاعب بعقد حتى عام 2027، ويتقاضى راتبا أسبوعيا يصل إلى 300 ألف جنيه إسترليني. وشارك اللاعب مع مانشستر سيتي في الموسم الماضي في 32 مباراة، تمكن من تسجيل 3 أهداف وصنع 5.

ماغواير: هذه اللحظة غيرت كل شيء

كشف الدولي الإنجليزي هاري ماغواير، مدافع مانشستر يونايتد، عن أصعب فترة في مسيرته الكروية. وقال ماغواير في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "لقد مرت بستة أشهر سيئة، فكل شيء على الإنترنت كان يتعلق بي، مقاطع فيديو تسخر مني وتميرات خاطئة".

أعتقد أن الأمر وصل إلى مرحلة كان هدفها فقط البحث عن المشاهدات". وأضاف: "أقبل النقد البناء من اللاعبين السابقين، لكن أظن أن الأمر وصل لمرحلة أخرى".

وتابع: "أصبحت لحظة كانت عندما سخرت الجماهير مني في مباراة إسكتلندا عند دخولي أرض الملعب". وأوضح: "ربما كانوا يظنون أنها مجرد مزحة بسيطة، لكن الأمر وصل إلى مرحلة أدرك الناس فيها أن الأمر تجاوز حدود المزاح، وكانت تلك هي اللحظة التي تغير فيها كل شيء حقا وحصلت على الكثير من الدعم وتواصل معي الكثير من الأشخاص وكنت ممتنا جدا لذلك". وانضم ماغواير لصفوف مانشستر يونايتد، في صيف 2019، قادما من ليستر سيتي.

إيزاك يقرر عدم ارتداء قميص نيوكاسل مجددا

تتجه الأنظار في نيوكاسل يونايتد نحو مستقبل المهاجم السويدي ألكسندر إيزاك، وسط أنباء تؤكد أن مباراته الأخيرة بقميص الفريق قد لعبت بالفعل. ووفقا لصحيفة "ذا أتلتيك" البريطانية، يغيب إيزاك عن مباريات الإعداد للموسم الجديد، في ظل اهتمام جاد من ليفربول بضمه. ورغم تمسك نيوكاسل بموقفه الراض للبيع، يواصل النادي دراسة خيارات التعاقد مع بدائل محتملة، مع ترقب غياب اللاعب عن مواجهة أستون فيلا المقبلة في الدوري الإنجليزي. وأكدت مصادر مقربة من اللاعب لصحيفة "ذا أتلتيك" أن إيزاك (25 عاما)، حسم قراره بعدم اللعب مجددا لصالح نيوكاسل، حتى إذا فشل انتقاله هذا الصيف وبقي في الفريق حتى نهاية سوق الانتقالات. وأفادت الصحيفة بأن موقف اللاعب يعود إلى الصيف الماضي، حين أبلغ بأن نيوكاسل لن يقدم له عقدا جديدا في تلك الفترة، التزاما بقواعد اللعب المالي النظيف، خاصة أن عقده الحالي يمتد حتى 2028 ويتضمن شروطا مالية كبيرة. ولفتت إلى أن بعض مسؤولي نيوكاسل يعتقدون بأن المهاجم لم يعلن صراحة هذا الموقف، وكان يخطط لبحث إمكانية التجديد بعد نهاية موسم 2024-2025. وأمضت بأن إيزاك، الذي قاد الفريق الموسم الماضي للتتويج بكأس كاراباو والتأهل لدوري أبطال أوروبا، أبلغ مدربه إيدي هاو برغبته في الرحيل قبل أسبوعين من نهاية الموسم، وجدد موقفه في اتصال هاتفي بعد الخسارة أمام إيفرتون في الجولة الأخيرة. ولم يتقدم ليفربول بأي عرض جديد منذ أن رفض نيوكاسل عرضا بقيمة 110 ملايين جنيه إسترليني مطلع أغسطس، لكن مصادر ترجح تغير موقف النادي حال وصول عرض يقترب من 150 مليون جنيه إسترليني، مع وجود بدائل مناسبة في السوق.

غارناتشو يهدد مانشستر يونائيتد

وجه أليخاندرو غارناتشو، جناح مانشستر يونايتد، رسالة تحذير لإدارة ناديه، من أجل حثهم على الموافقة على عرض تشيلسي لضمه. ووفقا للصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، فإن غارناتشو أبلغ إدارة يونايتد بضرورة تسهيل رحيله إلى البلوز، وإلا سيجلس على دكة البدلاء 6 أو 12 شهرا مقبلة. وخرج الدولي الأرجنتيني من حسابات مدربه البرتغالي روبن أموري، خاصة بعد الانتقادات التي وجهها اللاعب له بعد نهائي الدوري الأوروبي الأخير. وطلب من غارناتشو البحث عن ناد جديد هذا الصيف، ليظهر تشيلسي مجددا على طاولة المفاوضات من أجل محاولة ضمه قبل غلق باب الانتقالات الصيفية الجارية.

ويريد صاحب الـ 21 عاما الانتقال إلى ملعب ستامفورد بريدج بشكل عاجل، وذلك قبل انطلاق موسم الدوري الإنجليزي.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الشياطين الحمر يملكون الحصول على 70 مليون جنيه إسترليني نظير بيع غارناتشو، فيما عرض تشيلسي 50 مليونا.

مانشستر سيتي يخطط للتعاقد مع رودريغو

يخطط مانشستر سيتي للتعاقد مع رودريغو، جناح ريال مدريد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ويستعد "السيتيزنز" لفقدان بعض عناصره الهجومية قبل إغلاق فترة الانتقالات الشهر المقبل، حيث يقترب جاك غريليش من إتمام انتقاله إلى إيفرتون على سبيل الإعارة. قبل انطلاق الجولة الافتتاحية من الدوري الإنجليزي الممتاز. وفي الوقت ذاته، يقترب جيمس ماكاتي لاعب مانشستر سيتي من الانتقال إلى نوتنغهام فورست مقابل 20 مليون جنيه إسترليني، بعد تألقه في بطولة أوروبا تحت 21 عاما، حيث حمل شارة قيادة منتخب إنجلترا. وكشف خبير الانتقالات فابريزيو رومانو أن رودريغو يعد خيارا مطروحا على الطاولة، مشيرا إلى أن ريال مدريد سيسمح للاعب البالغ 24 عاما بالرحيل عن سانتياغو برنابيو إذا أراد ذلك، لكنه حدد سعرا يبلغ نحو 86.6 مليون جنيه إسترليني للاستغناء عنه. وأشار إلى أنه مع احتمالية مغادرة سافيتيو أيضا هذا الصيف، بدأ المدرب بييب غوارديولا في دراسة أهداف محتملة لتعزيز هجوم الفريق.

تفاصيل عرض توتنهام لنجم السيتي

تقدم توتنهام يعرض لتظهيره مانشستر سيتي، من أجل ضم لاعبه البرازيلي سافيتيو، في الميركاتو الصيفي الجاري. وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن سافيتيو هو هدف رئيسي لتوتنهام هذا الصيف. وأضاف رومانو، عبر حسابه على منصة "إكس"، أن توتنهام قدم عرضا رسميا لمانشستر سيتي لضم سافيتيو، مقابل حوالي 50 مليون يورو. وأوضح رومانو، أن مانشستر سيتي رفض العرض، لأنه يريد المزيد من الأموال للسماح برحيل سافيتيو إلى توتنهام. وأكد رومانو، أن سافيتيو يرغب في الرحيل إلى توتنهام، من أجل الحصول على فرصة حقيقية للعب، والمفاوضات لا تزال جارية بين الناديين.

بديل لوكمان . . موهبة فرنسية تغزو عقل إنتر

يوصل إنتر ميلان، البحث عن خيارات بديلة لتعزيز خط هجومه، في ظل تعثر مفاوضات ضم النجم النيجيري أديمولا لوكمان من أتلانتا، الذي يُعتبر الهدف الأول للنيراتزوري في فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ورفض أتلانتا، عرضاً من إنتر ميلان بقيمة 45 مليون يورو شاملة المكافآت، ما دفع إدارة النادي للتفكير في بدائل تحسباً لفشل الصفقة. وبحسب صحيفة "الليكيب" الفرنسية، يبرز الجناح الفرنسي ماجنيس أكليوش، لاعب موناكو البالغ من العمر 23 عاماً، كأحد الأهداف المحتملة لإنتر. وأشارت الصحيفة، إلى أن أكليوش، الذي ارتبط اسمه بإنتر في وقت سابق العام الماضي، يرتبط بعقد مع موناكو حتى صيف 2028، ما يجعل الصفقة معقدة، خاصة مع المنافسة الشرسة من أندية كبرى مثل باريس سان جيرمان، ومانشستر سيتي، وليفربول. ويعد أكليوش خريج أكاديمية موناكو للشباب، وقد تألق الموسم الماضي بتسجيله 7 أهداف وتقديمه 12 تمريرة حاسمة في 43 مباراة تنافسية. وأوضحت "الليكيب" أن قيمة لوكمان المطلوبة من أتلانتا، والتي تصل إلى 50 مليون يورو، تُعتبر مرتفعة، لكنها تبدو أقل بكثير مقارنة بمطالب موناكو البالغة 70 مليون يورو للتخلي عن أكليوش، ما يضع إنتر أمام تحدٍ مالي كبير في حال اختيار الجناح الفرنسي كبديل.

خيمينيز: مودريتش سيحفزنا بلا شك . . ويجب أن نقدم كل ما لدينا لتحقيق أهدافنا

تحدث سانتياغو خيمينيز، لاعب ميلان الإيطالي، عن مشواره مع الروسونيري إلى جانب انتقال لوكا مودريتش إلى صفوف الفريق. استهل خيمينيز حديثه، في تصريحات عبر شبكة "سكاي سبورت"، "أنا هو نفس سانتياجو، لكنني جائع للمزيد من العزيمة، وقبل كل شيء المزيد من الشغف، ومن الصعب الانتقال في الشتاء لأنك تجد نفسك في فريق جديد تماماً، لكن الآن كل شيء يبدأ من الصفر". وأضاف: "أنا حقاً متحمس وواثق بنفسي وبالفريق، يجب أن نقدم كل ما لدينا لتحقيق أهدافنا، لن أقطع وعوداً، لكنني أحب أن أفوز بالاسكوديتو مع ميلان". وانتقل للحديث عن مودريتش، قائلاً: "مودريتش فاز بالكثير من الألقاب، ووجوده سيحفزنا بلا شك". وتابع المدرب: "هناك أجواء مختلفة مقارنة بالأشهر القليلة الماضية، وألغيري مدرب يوحد الفريق حقاً، ويعمل بشدة من اليوم الأول في التدريبات، وكنت واثقاً أن هذا سيكون موسمًا رائعاً". وأتم: "لا أشعر بالقلق من زيادة المنافسة على المراكز، على العكس تماماً، كلما كانت المنافسة أكبر، تحسنتنا جميعاً أكثر، سأعمل بجد لتسجيل الكثير من الأهداف".

كومو يطلب ضم حارس برشلونة

تقدّم كومو بعرض رسمي إلى برشلونة، للتعاقد مع الحارس إيناكي بيينا، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ووفقاً لموقع "فوتبول إيطاليا"، جاء طلب كومو يوم الأحد الماضي، عقب مواجهة الفريقين الودية في كأس خوان جامبر. وأوضح المصدر أن بيينا يُعد الخيار الوحيد الذي يدرسه كومو لحراسة مرمى الفريق في الموسم الجديد، لكنه ليس النادي الوحيد المهتم بضمه. وأشار التقرير إلى أن إدارة كومو ما زالت تقيم الصفقة، مع مراعاة عاملين أساسيين، الأول هو التكلفة المالية المتوقعة، والتي يُرجح أن تكون مرتفعة، والثاني يتعلق بموقف الحارس جان بوتييز، الذي انضم للفريق في جانفي الماضي. يُذكر أن عقد إيناكي بيينا مع برشلونة ينتهي في صيف العام المقبل، ما يتيح له الرحيل مجاناً إذا لم يتم تجديده.

اتفاق مبدئي بين جوفنتوس وباريس على صفقة هوانسي



توصل جوفنتوس لاتفاق مبدئي مع باريس سان جيرمان، بشأن صفقة المهاجم الفرنسي راندال كولو مواني. وخرج كولو مواني من حسابات لويس إنريكي مدرب باريس سان

جيرمان، قبل إعارته إلى جوفنتوس في جانفي الماضي. وبحسب صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، توصل جوفنتوس لاتفاق مبدئي مع باريس سان جيرمان بشأن إعاره كولو مواني مقابل 10 ملايين يورو، مع خيار شراء في عام 2026 بشروط ميسرة، مقابل مبلغ يتراوح بين 30 و 35 مليون يورو. وأشارت إلى أنه يتوقف إتمام التعاقد على بيع أحد لاعبي السيدة العجوز من أجل تمويل الصفقة، حيث يبرز اسم فابيو ميريتي (الذي يجري التفاوض بشأنه مع نابولي)، ونيكولو سافونا (محط اهتمام أندية الدوري الإنجليزي الممتاز). بالإضافة إلى لويد كيالي ودوغلاس لويز. يذكر أن جوفنتوس يحاول أيضاً التخلص من المهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش هذا الصيف.

ميركاتو لاتسيو . . 30 مليون يورو دون شراء أي لاعب جديد

أنفق نادي لاتسيو نحو 30 مليون يورو هذا الصيف دون استخدام أي لاعب جديد إلى فريق المدرب ماوريسيو ساري، في ميركاتو لفت أنظار جماهير كرة القدم حول العالم. ويعاني لاتسيو أزمة منعه من قيد لاعبين جدد في سوق الانتقالات الصيفية 2025. أوقف نادي لاتسيو عن قيد لاعبين جدد بقرار صادر من هيئة المراقبة المالية التابعة لرابطة الدوري الإيطالي لكرة القدم، وليس من فيفا. وأوضحت صحيفة "توتو ميركاتو ويب" في وقت سابق أن إيقاف لاتسيو تم بسبب عدم التزام نادي العاصمة الإيطالية بـ 3 معايير مالية، هي مؤشر السيولة، مستوى الدين الإجمالي وتكاليف العمالة الموسعة. ولم يكن ساري على علم بإيقاف لاتسيو، عندما وافق على تدريب الفريق الأول. وقال ساري في هذا الشأن إنه ظن أن كلاوديو لوتيتو -رئيس لاتسيو- خدعه، موضحاً أنه ظل غاضباً لمدة ساعة واحدة فقط، ثم فكر في المستقبل، ليقرر بالبقاء مع نادي العاصمة الإيطالية. ومن المنتظر أن يتم رفع إيقاف القيد عن لاتسيو في سبتمبر، ما يعني أنه سيكون قادراً على جلب لاعبين جدد في جانفي 2025. ورغم ذلك، دفع لاتسيو 30 مليون يورو في الميركاتو الصيفي دون أن يضم لاعبين جدد، إذ أنفق هذا المبلغ في تفعيل بند الشراء في عقود اللاعبين الذين استعار خدماتهم خلال الموسم الماضي 2024-2025، كالتالي:

- نيكولو روفيللا من جوفنتوس: تفعيل الشراء بـ 17 مليون يورو
 - نونو تافريس من أرسنال: تفعيل الشراء بـ 5 ملايين يورو
 - لوكا بيليغريني من جوفنتوس: تفعيل الشراء بـ 4 ملايين يورو
 - ديلي باشيرو من هاتاي سبور: تفعيل الشراء بـ 3.43 مليون يورو
 - سامويل جيجوت من أولمبيك مارسيليا: تفعيل الشراء بـ 500 ألف يورو
- ورفض لاتسيو عدداً من العروض التي وصلت إلى لاعبيه هذا الصيف، بسبب إيقاف القيد، مكتفياً ببيع خدمات تشاونوا إلى بيرنلي بـ 15 مليون يورو، وكاسالي لبلو لونيا بـ 6.5 مليوناً.

فابريغاس مهتم بصفقة باريسية

يتطلع سيسك فابريغاس المدير الفني لفريق كومو الإيطالي للتعاقد مع أرنأو تيناس، حارس مرمى باريس سان جيرمان قبل انطلاق منافسات الموسم الجديد. قال جيآنلوكا دي مارزيو خبير سوق الانتقالات في أوروبا إن كومو يبقى أبرز المهتمين بضم تيناس. أضاف أيضاً أن النادي الباريسي فتح الباب أمام الاستفتاء عن حارس مرماه الإسباني خلال الصيف الجاري، وسيلحق بالإيطالي جيانلويجي دوناروما الذي تعثرت مفاوضات تمديد تعاقدته الذي ينتهي في صيف 2026. وكانت صحيفة (أس) الإسبانية ذكرت أيضاً أن أرنأو تيناس، مطلوب أيضاً في أندية إسبانية وإنجليزية. وكان النادي الباريسي تعاقد مع حارسي مرمى هذا الصيف، وهما لوكاس شوفالبييه من تيل مقابل 55 مليون يورو، وريئاتو مارين "مجاناً" من روما الإيطالي. وكان تيناس انضم لصفوف بي إس جي في صيف 2023 قادماً من برشلونة بصفقة انتقال حر.

خورخي مارتين يعترف بخوفه من العودة إلى أبريليا: فكرت في استئجار حارس شخصي

كشف بطل العالم في فئة "موتو جي بي"، الإسباني خورخي مارتين (27 عاماً)، عن شعوره بالخوف وعدم الارتياح خلال مشاركته في فعالية نظمها شركة أبريليا في حلبة ميسانو، بعدما التقى جماهير الفريق الإيطالي وسط أجواء من التوتر والشكوك، وصلت به إلى التفكير في الاستعانة بحارس أمن شخصي لحمايته. وتحدث مارتين عن شعوره خلال فعالية ستار أولز، في تصريحات نقلتها صحيفة أس الإسبانية، أمس الجمعة، قال فيها، "بصراحة، كانت تلك اللحظة هي الأسوأ في علاقتي مع أبريليا. لم أكن أعلم ما ينتظرني هناك، وكنت خائفاً، خصوصاً من الجمهور.

هل سبها جمونتي؟ فكرت جدباً في استئجار رجل أمن خاص يرافقتي". ولا يعتبر توتر

العلاقة بين مارتين وأبريليا" جديداً، بعدما شابها الكثير من الخلافات، زادت حدتها هذا الموسم، الذي غاب خلاله مارتين عن أغلب الجولات، بسبب سلسلة من الإصابات المتلاحقة. فقد تعرض لإصابة في التجارب الشتوية في "سيبانغ"، ثم سقط مجدداً خلال التمارين قبل جائزة تايلاند الكبرى، وقبل أن يتمكن من العودة للمنافسة بقوة، وقع حادث عنيف في جائزة قطر الكبرى بعدما اصطدم بالإيطالي فابيو دي جيانانثوني، ما أدى إلى كسر في عدة أضلاع ورضوض متعددة، استلزمته مكوثه أسبوعاً في مستشفى لوسيل. وأجّلت تلك الإصابات فكرة الدفاع عن لقبه، ودفعت مارتين إلى مراجعة قراراته بهدوء، واختيار التوقيت المناسب للعودة.

وجاءت عودته فعلياً في جائزة التشيك الكبرى قبيل العطلة الصيفية، إذ سجل حضوراً قوياً ونتائج مشجعة ساعدت في تهدئة الأجواء داخل الفريق. ومع ذلك، فإن فترة غيابه لم تكن خالية من الجدل، إذ حاول تفعيل بند يسمح بضخ عقده للانتقال إلى فريق هوندا، قبل أن ينجح "أبريليا" في الاحتفاظ بخدماته عاماً إضافياً، وفاء لما اتفق عليه سابقاً بعد خروجه من فريق دوكاتي. وخلال فعالية ستار أولز، الخاصة بجماهير "أبريليا"، شعر مارتين بكثير من الحرج والتردد، لا من زملائه، بل من جمهور الفريق، في ظل الشعور العام بأنه لم يعد مرغوباً فيه. ورغم استمراره رسمياً مع الفريق موسماً آخر، فإن العلاقة بين الطرفين تبدو هشة، في انتظار ما إذا كانت النتائج ستعيد بناء الثقة، أم أن المواجهة الكبرى لم تأت بعد؟

منزل هاري ريدناب يتعرض للنهب... عصابة منظمة سرقت مقتنيات ثمينة

تعرض منزل المدرب الإنكليزي المخضرم، هاي ريدناب للسرقة، بعدما اقتحم لصوص ملثمون قصره باستخدام المطارق، قبل أن يلوذوا بالفرار مع مجوهرات زوجته ساندرا، بينما كانا خارج المنزل الذي تبلغ قيمته خمسة ملايين جنيه إسترليني لحضور مناسبة اجتماعية خاصة، بالمطارق وسرقوا مجوهرات زوجته ساندرا.

وأكدت معلومات صحيفة "ذا صن" البريطانية أمس الخميس: "كان الأمر مُدبراً بوضوح. لا بد أن اللصوص كانوا يعلمون أن المنزل خال من أي أحد"، ولكن بحسب المصدر عينه، هناك خشية من أن تكون العصابة قد اطلعت على تصميم المنزل في إعلان عقاري على أحد المواقع الإلكترونية المتخصصة في هذا المجال، بعدما أدرجه صاحب الـ 73 عاماً في قائمة البيع، ومن بين النظريات الأكثر احتمالاً، فإن العصابة لاحظت تفاصيله على موقع "Rightmove"، مع العلم أن مجموعة من اللصوص حاولت اقتحام منزل مصصمة الديكور الداخلي الشهيرة، سيليا سوير في المنطقة نفسها تقريباً، والذي كان معروضاً للبيع في المكان نفسه. وقال مصدر "ذا صن"، الذي لم

يكشف اسمه: "لم يكن على المجرمين سوى مراقبة العقار واقتحامه بمجرد أن يصبح الوضع آمناً، مع علمهم بالتصميم الداخلي للمنزل مسبقاً. استخدمت العصابة المقتنمة مطارق ثقيلة لكسر الباب الأمامي لمنزل هاري المحلي، ووثقت كاميرات المراقبة لحظة الاقتحام وعملية بحثهم عن أشياء ثمينة، لقد كان من الواضح أنهم يعرفون ما يفعلونه". وذكر المتحدث باسم هاري ريدناب للصحيفة: "هو لا يريد إشارة ضجة، لم يكن هناك أحد في المنزل وقتها، ولا نريد التعليق على ما سرق، الوضع متروك للشرطة"، التي

أكدت بدورها متابعة القضية وملاحقة اللصوص، رغم عدم إلقاء القبض على أي شخص حتى اللحظة. فرضت رابطة كأس الدوريات لكرة القدم عقوبة على الحارس الشخصي للنجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي (38 سنة)، وذلك بسبب تجاوزاته الأخيرة في مواجهة فريق إنتر ميامي الأمريكي وأطلس المكسيكي، وهو الذي كان يؤدي عمله في حراسة الأسطورة الأرجنتينية بطل العالم 2022، وأكدت رابطة كأس الدوريات لكرة

القدم إيقاف أحد أعضاء نادي إنتر ميامي الأمريكي وهو الحارس الشخصي للنجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، بسبب سلوك غير لائق بعد مباراة يوم الخميس الماضي أمام نادي أطلس المكسيكي في مدينة ميامي الأمريكية. وفي بيان صدر فجر السبت، أعلنت اللجنة التأديبية للمسابقة المقامة حالياً أنه "بعد مباراة إنتر ميامي أمام أطلس في 30 جويلية الماضي، أبدى أحد أعضاء وفد إنتر ميامي سلوكاً غير لائق بدخوله مناطق محظورة من دون تصريح رسمي". وكشفت شبكة "إي أس بي إن" الأمريكية، السبت، أن الشخص الموقوف هو، ياسين تشيوكو، الحارس الشخصي لنجم إنتر ميامي، ليونيل ميسي، ودخل تشيوكو أرض الملعب بعد المباراة، التي انتهت بفوز إنتر ميامي (2-1)، بعد نشوب مشادة كلامية بين لاعبي الفريقين في وسط الملعب، ودفع اثنين من لاعبي نادي أطلس المكسيكي لإبعادهما عن النجم الأرجنتيني. وكان الحارس الشخصي لميسي منع بالفعل من البقاء على خط التماس خلال مباريات إنتر ميامي هذا الموسم، إذ كان يراقب المحيط لمنع أي مشجع يقتحم الملعب من الاقتراب من ميسي، كما كشف تشيوكو نفسه في مقابلة. وفي ما يتعلق بالواقعة أمام فريق أطلس، قال اللاعب المكسيكي، ماتبيوس دوريا، في مؤتمر صحافي بعد المباراة في

سابق إنه يتفهم أن الحارس الشخصي "موجود لحماية ميسي من دخول محتمل من قبل أي مشجع"، لكنه أكد أنه "لا يملك هذا الإذن" في ما يتعلق باللاعبين المنافسين.

إيقاف حارس

ميسي

الشخصي

في الدوري

الأميركي

لهذا السبب

أنس

جابر

توجه

إرسالها

نحو نجوم

التنس: دعونا

نعمل من

أجل غزة

أطلقت نجمة التنس العربي، التونسية أنس جابر (30 عاماً)، حملة من أجل دعم غزة، التي تواجه حرب إبادة من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، وتعيش وضعاً إنسانياً كارثياً، نتيجة منع وصول المساعدات الإنسانية إلى القطاع، ما يهدد بمجاعة تاريخية. ووجهت جابر نداء إلى عائلة التنس من أجل العمل على مساعدة أطفال غزة، إذ أطلقت على الحملة ServeForGaza، بمعنى

توجيه "إرسال نحو غزة". وقالت جابر عبر حسابها على "فيسبوك": "لقد رأيت الصور، وشاهدت مقاطع الفيديو. شعرت بأن قلبي ينفطر. الأطفال في غزة يتضورون جوعاً. العائلات تعاني. مجتمعات بأكملها تتمزق، ليس بسبب الطبيعة، ولكن بسبب فقدان الإنسانية. أرفض أن أغض الطرف. لهذا السبب أطلق حملة ServeForGaza لحشد عالم التنس، وجميع من هم في أمس الحاجة إليها، لجمع التبرعات والضغط من أجل وصول المساعدات الإنسانية إلى من هم في أشد الحاجة إليها". وتابعت جابر لتؤكد: "نحن نناضل بشدة في الملعب. ولكن الآن حان الوقت للقتال من أجل شيء أكبر: من أجل الأمهات اللاتي لا يستطعن إطعام أطفالهن. من أجل الأطفال الذين يستحقون الحياة. أطلب منكم مساعدتي. تبرعوا، شاركوا، تحدثوا. استخدموا صوتكم. استخدموا وظيفتكم. استخدموا قلوبكم. دعونا نظهر للعالم أن الرياضة يمكن أن تكون قوة من أجل الخير. دعونا نخدم من أجلهم. دعونا نعمل من أجل غزة". وليست هذه المرة الأولى التي تعبر فيها أنس جابر عن دعمها للقضية الفلسطينية، ولكنها المرة الأولى التي تطلق فيها حملة، كما أنها المرة الأولى التي تعبر عن موقفها، منذ أن أعلنت توقعها عن ممارسة التنس.

تمارين الضغط والعضلات المستهدفة

عظيم من الطاقة و من أكثرها شيوعاً هو تمرين الضغط مع القيام بالتصفيق، حيث تكون نقطة البداية مشابهة لتلك في تمارين الضغط الاعتيادية وكذلك النزول إلى الأرض و لكن عندما ترفع نفسك بعيداً عنها فيجب أن تضع مسافة طويلة بينك والأرض لكي يتوفر لك الوقت اللازم للتصفيق والنزول مجدداً. وهناك نقطة يجب الانتباه لها عند النزول بهذا النوع، فبعد أن تقوم بالتصفيق ضع بالحسبان أنه يجب أن يكون مرفقك مائلاً بعض الشيء عند الهبوط و بهذا تقلل من تأثر الصدمة على المفاصل كما تفعل حين تثني ركبتيك عند القفز على ساقيك لتخفيف الضغط، واستخدم العزم الناتج عن هبوطك بقوة لرفع نفسك بشكل أسهل للتكرار القادم وهكذا. وإذا كنت جديداً على هذا النوع حاول السيطرة أولاً على تمارين الضغط القياسية بشكل كامل ثم أبدأ تدريجياً بالتصفيق و قم بزيادة عدد الصفقات في كل مرة. وهذا النوع يستهدف نفس العضلات لتمارين الضغط القياسية ولكنه يزيد من قوة العضلات بشكل أكبر و ذلك من خلال زيادة قابليتها على التحول من حالة التقلص إلى الانبساط بسرعة أكبر كما أنه يتطلع الكثير من الجهد لذا يعد وسيلة جيدة لحرق السعرات. هنالك أنواع أخرى من تمارين الضغط بحيث تكون أسهل للمبتدئين و خصوصاً أنها تكون مثالية للنساء اللواتي يبدأن بالتمارين الرياضية مؤخراً وليس لديهم القوة الكافية للقيام بتمارين الضغط الاعتيادي و منها تمارين الضغط على الركبتين أو تمارين الضغط بالاستناد على الحائط و غيرها.

العضلة الأقرب إلى سطح الجسم في الصدر لذلك تكون هي المسؤول الأول عن إعطاء شكل الصدر بصورة عامة، عضلات الكتف و بصورة خاصة العضلة المثلثية، عضلة الذراع الخلفية أي العضلة ثلاثية الرؤوس، وعضلات البطن بعض أنواع تمارين الضغط المهمة، وهو ما سيخطر على بالك عند ذكر تمارين الضغط، و هو بسيط من ناحية التكنيك و لكن يجب الانتباه على وضعية الجسم أثناء التنفيذ فعندما تصل إلى عدد كبير من التكرارات يتغير وضع الجسم بدون أن تدرك ذلك و عندها يصبح التمرين بدون فائدة، وأكثر العضلات التي يستهدفها هذا النوع هو عضلة الصدر بشكل خاص. تمارين الضغط الواسعة، حيث يشابه تمرين الضغط القياسي و لكن يكون وضع اليدين اعرض و بذلك يستهدف هذا النوع عضلات الكتف و الصدر بشكل أكبر، أما تمرين الضغط الضيق، كما يوضح اسمه فوضع اليدين يكون أضيق من الوضع القياسي أي أنه عكس تمرين الضغط الواسع و هو بذلك يستهدف عضلة الصدر و العضلة ثلاثية الرؤوس بشكل أساسي. و هناك دراسة تثبت أن تمرين الضغط بهذه الوضعية يزيد من نمو و قوة العضلة ثلاثية الرؤوس أكثر من تمرين الضغط الاعتيادي بمعدل أكبر. هناك العديد من أنواع تمارين الضغط التي تستخدم مقدار

مختلفة إن كنت تشعر بصعوبته في بادئ الأمر، كأن تقوم بإنزال ركبتيك إلى الأرض أثناء القيام به، يكون تمرين الضغط مجهداً ومؤلماً إن كنت تعرضت لإصابة مسبقة في مفصل الرسغ، لذلك يفضل مراجعة الطبيب أو المعالج الفيزيائي قبل القيام بهذا التمرين. وللققيام بتمرين الضغط بشكل صحيح، يجب مشاهدة بعض الأشخاص أثناء قيامهم بأداء تمرين الضغط يجعلك تشعر بصعوبته، و لكن حقيقة الأمر عكس ذلك. إليك بعض النصائح للقيام بتمرين الضغط بشكل صحيح، بحيث تتمكنك من أداء التمرين بلياقة عالية بمرور الوقت القيام بتمارين الضغط كل يوم بشكل منتظم سيعطيك نتائج ملحوظة على قوة الجزء العلوي و لكن يمكن كذلك أن تضاف تمارين الضغط إلى روتين بناء الأجسام و تمارين رفع الأثقال ففي الأخيرة تزيد تمارين الضغط من قوة الصدر وبذلك يصبح التقدم ببقية تمارين الصدر أمراً أسهل، فإذا كنت ممن يمارسون كمال الأجسام في الصالات يمكنك إضافة تمارين الضغط كتمرين إضافي. فهناك أنواع من تمارين الضغط كل منها يستهدف منطقة من عضلات الجسم بصورة أكثر من بقية المناطق العضلية. و لكن بصورة عامة كل الأنواع لهذا التمارين تستهدف عضلات الصدر العضلة الصدرية الكبرى وهي

العضلات بطريقة مختلفة، حيث أثبتت الدراسات بأن ممارسة أنواع تمارين الضغط باختلاف أنواعها لها القدرة على زيادة قوة العضلات العلوية للإنسان. وأثبتت العديد من الدراسات بأن هناك علاقة بين زيادة قوة العضلات الناتجة من ممارسة تمرين الضغط والحماية من أمراض القلب والشرايين. كما تساعد تمارين الضغط على زيادة مرونة الألياف العضلية، تكون هذه الألياف عبارة عن أعصاب دقيقة ولها دور كبير في الحفاظ على توازن جسد الإنسان، وعند القيام بتمرين الضغط تعمل الألياف العصبية بشكل مستمر للحفاظ على التوازن ومنعك من السقوط، بحيث تستجيب هذه الألياف بشكل أسرع عند قيامك بالتمرين مراراً وتكراراً لتتغير بتوازن أفضل أثناء أداء التمرين. أحد أهم الأضرار من أداء تمارين الضغط يومياً هي عدم استجابة الجسم للتمرين، لتتسرع بأنك غير قادر على الحصول على الفائدة المرجوة كما في السابق، يحدث ذلك بسبب تكيف العضلة مع زيادة الإجهاد بشكل مستمر، لذلك ينصح بأخذ قسط من الراحة وعدم أداء التمرين بشكل يومي. القيام بالتمرين بشكل خاطئ قد ينتج عنه إصابة في العضلات، مما يسبب شعوراً بالألم في أسفل الظهر والأكتاف، تستطيع القيام بالتمرين بطريقة

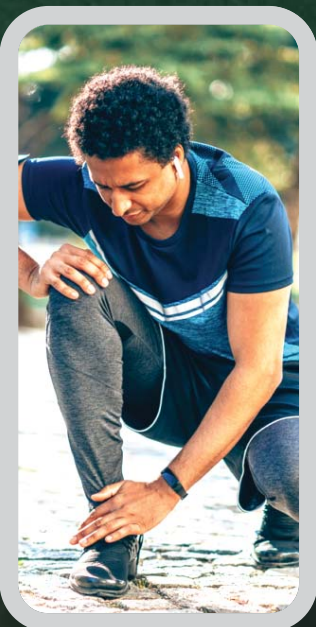
تعد تمارين الضغط من أكثر التمارين فعالية لزيادة قوة الجزء العلوي من الجسم سواء من ناحية الصدر وعضلاته أو الظهر العلوي والجزء العلوي من الذراع كذلك، فهو تمرين سريع وكفؤ لزيادة القوة بشكل عام و بدون أي معدات يمكنك القيام به في أي مكان وأي وقت ولا تقتصر تمارين الضغط على نوع واحد فهناك تشعبات عديدة لها و يجب القيام بكل نوع حسب الحاجة فهناك أنواع من تمارين الضغط تستهدف العضلة ثلاثية الرؤوس وأنواع أخرى تستهدف عضلات الصدر بشكل أكبر. يعتبر تمرين الضغط من التمارين الرائعة التي تساعد على بناء الجزء العلوي وزيادة اللياقة والقوة لجسم الإنسان، عند القيام بتمرين الضغط بالشكل المطلوب فإنك تقوم بتحريك عضلات الصدر، الأكتاف، ثلاثية الرؤوس، الظهر، المعدة، وأيضاً عضلات القدمين. لتمرين الضغط عدة أنماط ليتمكن المبتدئين من القيام به بسهولة، لينتقل بعد ذلك لأنماط وطرق متقدمة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية. يعمل تمرين الضغط على زيادة قوة ومقاومة العضلات الملائمة لمفاصل الكتفين، تعد مفاصل وأوتار الكتف مسؤولة عن اتصال عظام الذراع العلوية بعظام الكتف بالشكل الصحيح. من المهم جداً زيادة عدد مرات القيام بتمرين الضغط مما يساعد على زيادة قوة العضلات، إذ يكون الأشخاص ممن يمتلكون ضعف في العضلات أكثر عرضة لإصابات المفاصل والأوتار. هناك أنواع مختلفة من تمارين الضغط بحيث يقوم كل من هذه التمارين بالتأثير على

إصابة مفاصل إصابته القدم

الحفاظ على الركبة مستقيمة، واستمر على الوضعية مدة 15 أو 30 ثانية، ثم حرر التمدد ببطء، وتكرار التمرين 5 مرات على كل الساق. التمرين السادس، ويتم من خلال الثبات على قدم واحدة، حيث يتم الوقوف على القدم المصابة أو السليمة، وجعل الذراعين على الجانبين، إذا شعرت بعدم الاستقرار، ومحاولة التوازن لمدة 30 ثانية، وتكرار التمرين 12 مرة. التمرين السابع، ويتم من الثبات على صندوق أو مكان مرتفع بقدم واحدة، والوقوف في وضع مستقيم، على أن يتم الصعود بالقدم المصابة أعلى الصندوق، والثبات مدة 30 ثانية، مع مراعاة أن تكون القدم الأخرى مستقيمة، والنزول مرة أخرى إلى وضع البداية، وتكرار التمرين 10 مرات لكل قدم. وأخيراً، التمرين الثامن يكون من خلال مواجهة مقعد أو حائط، ووضع اليدين على المقعد أو الحائط، ووضع ساق وراء الأخرى، وثني ركبة القدم الأمامية حتى تشعر بالتمدد في الساق الخلفية، والثبات مدة تتراوح ما بين 15 و 30 ثانية، وتكرار التمرين 4 مرات.

المصابة، كما يمكن القيام بهذا التمرين مستلقياً على الظهر مع دعم الساق المصابة بوضعها على وسادة. أما التمرين الثامن، ويتم من وضع الجلوس ومد القدم المصابة أو السليمة على الأرض، مع ثني القدم الأخرى، والحفاظ على استقامة الساق على الأرض، وتوجيه مشط القدم برفق لأسفل عكس اتجاه الجسم، ثم الاسترخاء والعودة إلى وضع البداية، وتكرار التمرين 8 أو 12 مرة. في حين التمرين الثالث، ويتم من وضع الجلوس ومد القدم المصابة أو السليمة على الأرض، مع ثني القدم الأخرى، والحفاظ على استقامة الساق على الأرض، وتوجيه مشط القدم برفق لأعلى، أي باتجاه الجسم، ثم الاسترخاء والعودة إلى وضع البداية، وتكرار التمرين 8 أو 12 مرة، والتمرين الرابع، يتم من وضع الجلوس والقدم مستقيمة، والقيام بدوران القدم في شكل دائري، وتكرار التمرين 10 أو 15 مرة. التمرين الخامس، ويتم من خلال مد الساقين إلى الأمام، واستخدام منشفة أو حبل، ووضع أسفله أصابع القدمين مباشرة، ثم سحب المنشفة أو الحبل برفق، مع

إصابة مفصل القدم من المشكلات الأكثر شيوعاً بين الناس، رجالاً ونساء، كباراً وصغاراً، رياضيين أو غير مهتمين بالرياضة، فلا يكاد يمر يوماً دون تعرض المفاصل لالتواء مفصل القدم، ولا يعلم غالبية بوجود 8 تمارين رياضية بسيطة تعمل على تقوية القدم وتحسينها بنسبة 80% من الإصابات التي تتعرض لها. إن تعرض مفصل القدم شائع بين الرياضيين وغيرهم، فقد تصاب به رياة البيوت، أو الصغار والكبار مع تعرضهم لالتواء القدم أثناء السير على سبيل المثال، مشيراً إلى أن إصابات مفصل القدم قد تتكرر كثيراً عند البعض، ولا يعلم غالبية أن لديهم مشكلة تتطلب الحل، وأن علاج مشاكلهم مع إصابات مفصل القدم لا يتطلب سوى الحرص على أداء 8 تمارين رياضية خفيفة تجعل مفاصل أقدامهم صلبة وقوية. التمرين الأول، ويتم من وضع الجلوس على مقعد ومد القدم إلى الأمام مع رفعها، والقيام بسحب القدم اتجاه الداخل، بحيث تكون أصابع القدم في اتجاه داخل الجسم، وتكرار التمرين 10 أو 15 مرة مع تبديل القدمين، والتركيز على القدم





لإشهاراتكم:

📍 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

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

