

يعول على مهاجم "الخضر" لإقناع  
فولفسبورغ بتخفيض مطالبه المالية  
**بنفيكا يجأ لخطوة**  
**جديدة من أجل حسم**  
**صفقة عمورة**

■ بعد غيابه لمدة 4 أشهر  
بسبب الإصابة

**قدوس** يعود  
إلى التدريبات  
ويريح  
بيتكوفيتش

كأس أمم إفريقيا للمحليين (الجولة الرابعة)

**الجزائر - غينيا**  
(خدا سا 15:00 بكامبala)



## اليومية الرياضية الجزائرية

■ الخميس 14 أوت 2025 الموافق 19 صفر 1447 هـ العدد: 1291 الثمن: 30 دج



# مناج حاج

"الخضر" يراهنون على الفوز  
للاقتراب من ربع النهائي



حالية: "الفوز ضروري لأنباء مرحلة المجموعات بأريحية"

نشاط: "مواجهة غينيا بوابة الدور الثاني"

# الم منتخب الوطني



**نجم الكرة الباجي كية في البرت: "الطريقة التي يلعب بها زرقاء مع سانت جيلواز مثيرة للاعجاب"**

أشاد نجم منتخب بلجيكا السابق، فيليب البرت، باللاعب الدولي الجزائري أدم زرقان، مع ناديه سانت جيلواز البلجيكي، الذي كان قد انتقل إليه خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية قادماً من شارلوروا. وأثنى البرت على بداية الرائعة لمتوسط ميدان "الخضر" مع ناديه الجديد، مؤكداً بأنه وصل إلى قمة مستوى، وأبرز ذات المتحدث بأن خريج مدرسة تلتريك باردو تمكّن من التأقلم بسرعة مع بطل بلجيكا، وهو ما أظهره في مبارياته الأولى بـألوان سانت جيلواز خلال الموسم الكروي الجاري، وقال نجم الكرة الباجية الذي سبق له تنصّص ألوان شارلوروا، في تصريحات تناقلها موقع "وال فوت": "البلجيكي أمنس: "كنت أراه لاعباً مميزاً في شارلوروا، لكن الآن، الطريقة التي يلعب بها ويتناول مع أيمن آيت الحاج وفانهوت- أمر مثير للإعجاب، وهذا مؤشر إيجابي قبل دوري في وقت مبكر، وهذا مؤشر إيجابي قبل دوري أبطال أوروبا". ولإشارة فإن نجم المنتخب الوطني الجزائري شارك في 4 مباريات مع ناديه الجديد إلى غاية الآن (3) في البطولة و(1) في الكأس، سجل خلالها هدفاً وبيضم على تمرين حاسمة، مساهماً بذلك في صدارة سانت جيلواز للدوري البلجيكي.

عبد المجيد

بعد غيابه لمدة 4 أشهر بسبب الإصابة ■

## قدوسي يعود إلى التدريبات ويكتو فيتش

عاد اللاعب الدولي الجزائري أحمد قندوسي مجدداً إلى أجواء التدريبات رفقة ناديه لوغانو السويسري، بعد غيابه لفترة طويلة عن الملاعب بسبب معاناته من إصابة خطيرة تعرض لها شهر أفريل الماضي مع ناديه السابق سرايبيا كليوباترا المصري. وشرع متوفّط ميدان "الخضر"، مساء أول أمس، في التدريبات على انفراد بعد تعافيه تدريجياً من الإصابة، التي كان قد تعرض لها الموسم الماضي، بمناسبة لقاء ناديه سرايبيا وفاركور، تمثلت في كسر مصافع على مستوى الساق، أنهت موسمه مبكراً وجعلته يخضع لعملية جراحية، حيث ينتظر خريج مدرسة وفاق سطيف الضوء الأخضر من الطاقم الطبي من أجل الاندماج مع المجموعة. استعداداً للعودة إلى المنافسة الرسمية بشكل تدريجي، ومن شأن هذه الآنباء أن تريح الناخب الوطني فلاديمير بيكتوفيتش كثيراً، خاصة في ظل المشاكل التي يعيّن منها المنتخب الوطني على مستوى خط وسط الميدان، بسبب عاناته الثنائي إسماعيل بن ناصر الذي يتواجد في مفترق طرق مع ناديه ميلان الإيطالي الذي قرر التخلي عنه هذه الصائفة، فضلاً عن تراجع مستوى زروقي بشكل كبير رغم عودته إلى ناديه تيفينتي الهولندي، ومن المؤكد أن عودة قندوسي خلال المرحلة المقبلة ستعزز حظوظه دون شك في العودة إلى صفوف "محاربي الصحراء" قبل كأس أمم إفريقيا المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026.

### قدوسي: "أطمح للمشاركة في كأس إفريقيا والمونديال"

من جانبه، كشف الدولي الجزائري عن طموحاته مع ناديه لوغانو السويسري الذي التقى به خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية بعقد يمتد إلى غاية جوان 2028، بالإضافة إلى أهدافه مع المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة، وقال قندوسي في حوار خاص به الصحفة الرسمية للفريق بمناسبة عودته إلى أجواء التدريبات: "أنا أتطلع المشاركة.. حينما قدمت إلى هنا وجدت ترحيباً كبيراً واللاعبون أذكياء في المجموعة بسرعة، خاصة وأنني وجدت أشخاص يتحدون التحديات العربية والفرنسية، وحظيتك باستقبال رائع". أما يخصوص المركز الذي يفضل اللعب فيه، رد لاعب الوفاق السابق: "أحب اللعب في الوسط، وليس كرات التحرّك كثيراً" قبل أن يختتم حول أهدافه في المستقبل القريب: "طموحي هو تحقيق بطولات وإنجازات كبيرة مع لوغانو والمشاركة مع المنتخب في كأس إفريقيا وكأس العالم".

عبد المجيد

## 4 لاعبين يودّعون المنافسة الأوروبية مبكراً

### إقصاء جماعي للاعبين من "الشامبيونزليغ"

انتهت مغامرة 4 لاعبين من المنتخب الوطني الجزائري مع فرقهم في منافسة رابطة الأبطال الأوروبية على هامش الأدوار التمهيدية التي جرت مساء أول أمس، ليتضمنوا بذلك إلى أحمد توبية الذي كان قد غادر رفقة ناديه بانشينيانوس البطولة الأعرق في أوروبا من الدور التمهيدي الثاني.

#### نسى يودّع رابطة الأبطال مبكراً في غياب بوداوي

وتلقى ثلاثي المنتخب الوطني الناشط في صفوف نيس الفرنسي هشام بوداوي بدر الدين بوعناني وبلال براهيمي صدمة قوية بعد خسارتهم أمام بنيفيكا بثنائية دون مقابل في إياب الدور التمهيدي الثالث والأخير المؤهل إلى دور المجموعات، ولم يتمكن النادي الفرنسي من العودة في النتيجة بعد خسارته ذهاباً بـ(0-2) وهي النتيجة ذاتها التي تکبدتها في لشبونة، لتنتهي بذلك أمال ثلاثي "الخضر" مبكراً، مع الإشارة إلى أن مواجهة أول أمس، شهدت غياب متوفّط ميدان "الخضر" هشام بوداوي في آخر لحظة بسبب معاناته من المرض.

#### حاج موسى يقصى رفقة فينورد من الدور التمهيدي

وبدوره، فشل أنيس حاج موسى وفيينورد روتردام في تجاوز عقبة فنربخشة التركي بعد خسارته أول أمس بنتيجة قاسية بـ(5-2)، ورغم مشاركة الدولي الجزائري أساسياً إلا أنه لم يستطع قيادة ناديه العاصمة الورلندية لبلوغ دور المجموعات عقب الخسارة في مجموع المبارتين بـ(4-4) مع العلم أن المواجهة الأولى كانت قد انتهت بفوز فينورد (1-2). على الرغم من محاولات حاج موسى، الذي لم يظهر بمستواه المعهود، باستثناء مراجحة رائعة بـ"جسر صغير" على المغربي أمرابط. وبهذا سيكتفي حاج موسى بخوض منافسات الدوري الأوروبي، وهو أقل طموحاً مقارنة بالمشاركة في أعرق البطولات القارية، وللإشارة، فقد الأدوار التمهيدية شهدت إقصاء 5 لاعبين من المنتخب الوطني، لتقتصر بذلك مشاركة الجزائر في دور المجموعات على خمسة لاعبين فقط؛ أمين غويري (أتلتيك مارسيليا)، ديان آيت توري (مانشستر سيتي)، رامي بن سبعيني (بوروسيا دورتموند)، فارس شايبى (أيتنراخت فرانكفورت) وإبراهيم مازة (باير ليفركوزن).

عبد المجيد



Lugano's Plan



يعول على مهاجم "الخضر" لاقتاع فولفسبورغ بتخفيض مطالبه المالية

### بنفيكا يجأ لخطوة جديدة من أجل حسم صفقة عمورة

أكدت تقارير صحفية أمس، بأن نادي بنفيكا البرتغالي يعول على اللاعب الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة من أجل الضغط على إدارة فريقه فولفسبورغ الألماني، لتخفيض مطالبه المالية من أجل إتمام صفقة مهاجم "الخضر" قبل نهاية فترة التحويلات الصيفية الجارية، وكشفت صحيفة "او جوغو" في تقرير لها أمس، أن اتفاق إدارة فولفسبورغ بالتخلي عن لاعب نادي وفاق سطيف السابق يعتبر أمر مصعب للغاية في ظل مطالبه المالية للنادي الألماني، حيث يشتري هذا الأخير مبلغ يتراوح بين 30 و35 مليون أورو، وهو مبلغ يتجاوز قدرات إدارة بنفيكا بقيادة روبي كوستا. وأبرزت المصادر ذاتها، بأن النادي البرتغالي يعول كثيراً على الدولي الجزائري، لافتة إلى أن فولفسبورغ بالتفاوض على مبلغ أقل من ذلك، مشيرة أن عمورة يرغب بشدة في اللعب مع "الريدز"، وهو معجب بمشروع الفريق الذي سيسمح له بالمشاركة في دوري أبطال أوروبا، وأكدت الصحيفة الشهيرة في البرتغال بأن رحيل اللاعب التركي أكتورك أوغلو الشيشك إلى فنربخشة قد يساعد بنفيكا على الحصول على تمويل إضافي لصفقة عمورة.

#### كارلوس ليال خبير الكرة الأوروبية: "عمورة.. آلة لا توقف"

وعلى صعيد ذي صلة، أشاد كارلوس ليال مستشار نادي آس في كابفبنير، النمساوي، بإمكانات المنتخب الوطني محمد الأمين عمورة، وأوصاً إياه بالآلة التي لا تتوقف، والطاقة التي لا تنضب، وقال كارلوس ليال الذي يمتلك خبرة واسعة في كرة القدم الأوروبية، وخاصة في ألمانيا: "ظهور الموسم الماضي، إنه مهاجم متحرك، متعدد الأدوار، شديد الحدة والسرعة، يمتلك مهارة عالية في المراوغة ويجيد إنهاء الهجمات"، مضيقاً في تصريحات صحيفة "او جوغو": "من أهم ميزاته أنه دائم الحركة. كما تقول دائماً، يشبه آلة خياطة لا تهدأ، لديه طاقة كبيرة وإيقاع لعب مرتفع". وأشار ذات المتحدث إلى أن عمورة يتمتع بقدرة كبيرة على شغل عدة مراكز في الملعب، "يجيد اللعب في المساحات الضيقة، ويحب التمريرات الثنائية"، وختم "يمكنني القول إنه يشبه رافا (نجم بنفيكا)، لكن مع قدرة أكبر على إنهاء الهجمات. يستطيع اللعب على الأطراف أو في العمق خلف المهاجم الصريح". عبد المجيد



كأس أمم إفريقيا للمحليين (الجولة الرابعة)  
الجزائر - غينيا (غداً سـ 15:00 بكامبala)

# "الخضر" يراهنون على الفوز لاقتراب من ربع النهائي

ومن المقرر أن يقوم "الماجيك" ببعض التغييرات على التشكيلة الأساسية، وخاصة على مستوى الهجوم، حيث قد يلجأ إلى بالمهاجم بايزيد بدلاً من محيوس الذي أضاع الكثير من الفرص السانحة أمام جنوب إفريقيا، وعمل وبالتالي إحياء أمالهم في التأهل، سيتحتم الناخب الوطني جيد بعقرة على تكتيف للمحليين، حيث لن يكون أشبال المدرب مجيد بوعرة أمام خيار سوي لتحقيق الفوز ووضع قدم في الدور ربع النهائي. وبعد فوزه في مباراته الافتتاحية أمام واحدة من الدول الثلاث المضيفة لبطولة الثمانية من "الشان"، منتخب أوغندا (0-3)، تعادل المنتخب الجزائري يوم الجمعة الماضي أمام جنوب إفريقيا (1-1)، قبل أن يتم إقصاؤه من الجولة الثالثة التي لعبت الاثنين الماضي، وبرصيد 4 نقاط، عليه خلال مواجهتهم للأوغنديين في عدو دارهم وأمام جماهيرهم.

وسيم

اليجر، سيتعين على أشبال المدرب مجيد بوعرة تحقيق الفوز أمام منتخب غينيا، الذي يملك ثلاث نقاط من مجموع ثلاث مباريات، ومن أجل الرجوع إلى سكة الانتصارات في هذه البطولة القارية، وبالتأهل، سيتحتم إحياء أمالهم في التأهل، وبالتالي إحياء أمالهم في التأهل، سيتحتم على زملاء القائد أيوب غزاله اظهار المزيد من الفعالية أمام مرمي المنافس، وهي ميزة افتقدوها في مباراتهم أمام "بايانا بايانا" لجنوب إفريقيا. وبعد إقصاؤه من الجولة المضيفة لبطولة الثمانية من "الشان"، منتخب أوغندا (0-3)، تعادل المنتخب الجزائري يوم الجمعة الماضي أمام جنوب إفريقيا (1-1)، قبل أن يتم إقصاؤه من الجولة الثالثة التي لعبت الاثنين الماضي، وبرصيد 4 نقاط، عليه خلال مواجهتهم للأوغنديين في عدو دارهم وأمام جماهيرهم.

## تغييرات مرتبطة على مستوى الهجوم



## حلالية؛ "الفوز أمام غينيا ضروري لإنتهاء مرحلة المجموعات بأريحية"



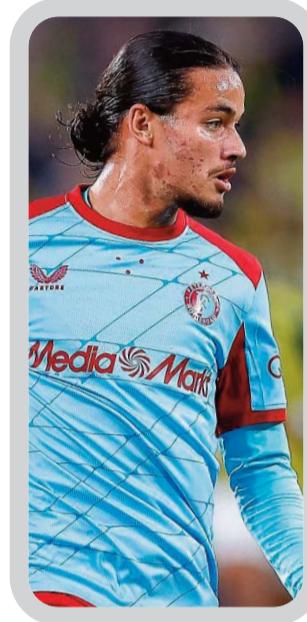
أكد مدافع المنتخب الوطني المحلي رضا حلالية على ضرورة الفوز أمام غينيا، حينما يلتقي المنتخب يوم غد الجمعة، على ملعب مانديلا الوطني بالعاصمة الأوغندية كامبala، لحساب الجولة الرابعة من كأس أمم إفريقيا للمحليين، وقال صرح الظهير الأيمن الجزائري، لـ"الخضر" أن الفوز ضروري من أجل وضع قدم في ربع النهائي، وخوض المواجهة الأخيرة أمام الناخب يرجي يوم الاثنين المقبل، بأريحية أكبر "تحن في طور التأقلم مع الطقس في كامبala. أتمنى أن تكون في كامل إمكانياتنا للفوز على غينيا، وأنهاء مرحلة المجموعات بأريحية أيام النايجير".

وسيم

بات الدولي الجزائري ريان آيت نوري مرشحاً ليكون واحداً من أبرز اللاعبات الأساسية لمشروع فريقه مانشستر سيتي الإنجليزي "الجديد". الظهير الأيسر كان قد وصل لصفوف "السكاي بلوز" خلال الميركاتو الصيفي الحالي، في صفقة بلغت قيمتها 37 مليون يورو، ووقع على عقد مع فريقه الجديد يستمر حتى جوان 2030. هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، في تقرير لها بعنوان مع "إعادة البناء يأتي الاستقرار"، أكدت أن آيت نوري من أكثر اللاعبين الذين يشارون حماساً كبيراً لدى جماهير مانشستر سيتي خلال الموسم الجديد. المصدر ذاته أوضح أن المدافع الجزائري متضرر بشكل خاص من العاجن المجهوم، حيث يرتقب أن يمني نفساً جديداً لمركز الظهير الأيسر الذي افتقد لللاعب حاسم طبلة الأعوام الأخيرة. وكانت "بي بي سي": "هناك وعد كثيرة منتظرة من آيت نوري، خاصة ما يتعلق بقدرته على الزيادة في الجروم، وقدرته على تنسيط الجبهة اليسرى". وكان بيب غوارديولا في آخر تصريحاته قد أوضح أنه راض تماماً شاهده من آيت نوري خلال فترة التحضيرات الصيفية، واصفاً إياه بـ"اللاعب الجيد" ويرتقب أن يبدأ آيت نوري مشوار الدوري الإنجليزي الممتاز أساسياً، عندما يلاقي فريقه السابق ولفرهامبتون، يوم السبت المقبل.

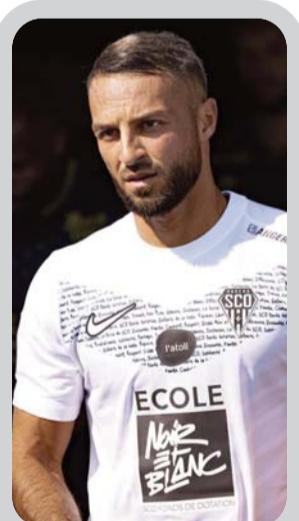
مطالب إدارة الفريق بالحفاظ عليه.. لاعب فينورد السابق علي بوصابون:

# " حاج موسى لديه إمكانيات لا يمتلكها أي لاعب في هولندا"



أشاد اللاعب الدولي المغربي السابق، علي بوصابون، بموهبة نجم "الخضر" ومتوسط ميدان نادي فينورد وتوتر دام الهولندي أنيس حاج موسى، مؤكداً أنه يمتلك إمكانيات لا يمتلكها أي لاعب في الدوري الهولندي، مطالباً إدارة فريقه في الوقت ذاته بضرورة الاحتفاظ به رغم الاهتمام المتزايد بخدماته من قبل عدة أندية أوروبية وأبرزها بنفيكا البرتغالي. وقال اللاعب السابق لنادي فينورد، في تصريحات لموقع "voetbalprimeur": "لها حاج موسى في هولندا بالأنتانية" حاج موسى ليس مشكلة إطلاقاً. إذا أذنته من سبكي وتنتمي لوكان موجوداً، إنه اللاعب الوحيد في الدوري الذي يستطيع فعل ما يفعله. صحيح أنه أمام تلك بريداً احتفظ بالكرة أكثر من اللازم رغم وجود لاعبين خالبين في منطقة الجزاء، لكنه يبقى عنصراً لا يقدر بشئونه، وتتابع وتتابع بوصابون: "السهولة التي يتجاوز بها المدافعين وبخلق الفرص، مع إجبار اثنين أو حتى ثلاثة لاعبين على مراقبته في كل مرة". يذكر أن حاج موسى جدد عقده مع فينورد هذا الصيف، كما أعلن المدرب روبن فان بيرسي الأسبوع الماضي أنه سيكون القائد الثاني للفريق خلف سليم ستاين، وعلى سعيد آخر، فشل الدولي الجزائري، في ترك بصمته خلال لقاء فنزويلا التركى مساء أول أمس، في إياب الدور الثالث والأخير المؤهل لدور المجموعات لرابطة الأبطال الأوروبية، ليقاد رفقة فريقه إلى خسارة قاسية (2-5) قضت على آماله في بلوغ دوري أبطال أوروبا، ليكتفي بالمشاركة في الدوري الأوروبي. وسيم

عبر عن سعادته الكبيرة بدورة الجديد  
**باقبالة قائد النادي أونجي الموسم المقبل**



قرر الطاقم الفني لنادي أونجي الفرنسي، تعيين اللاعب الدولي الجزائري هاريس بقابلة قائدًا للفريق خلال الموسم الكروي المقبل بصفة رسمية، وارتدى متواسط ميدان "الخضر" شارة القيادة خلال المباريات التحضيرية استعداداً للموسم الكروي القادم، وذلك بصفته أحد الركائز الأساسية في وسط الميدان، ويمثل خبرة كبيرة (31 عاماً، 377 مباراة احترافية)، حيث كان اسمه في سدادرة المرشحين لخلافة بييريك كابيل الذي انتهى عقده مع الفريق شهر جوان الماضي، قبل أن تترسم الأمور مساء أول أمس، حيث كشف النادي الفرنسي في بيان عبر صفحته الرسمية على موقع "إكس": "تم تعيين هاريس بقابلة قائدًا لفريق أونجي للموسم القادم". مضيفاً: "مع انضمامه في صيف 2024، يرز هاريس كقائد بالفطرة، وسيرتدي الآن شارة القيادة باللونين الأسود والأبيض". ومن جانبة، عبر الدولي الجزائري عن فخره الكبيرة بالمهمة الجديدة التي أوكلت له مع ناديه أونجي، قائلاً في تصريحاته للموقع الرسمي: "إنه شرف هائل لي. أنا سعيد وسأبذل كل ما يossible لأكون على قدر المسؤولية وقيادة المجموعة للأمام". وتتابع "تحن فريق يضم عدة لاعبين على قدر المسؤولية وإدارة المجموعة للأمام". قوة المجموعة هي ما سيصنف الفارق،" وجدير بالذكر، أن مستقبل الدولي الجزائري الآخر حماد عبدلي لا يزال يتصاعد إلى غایة الان في ظل رغبته في الرحيل خلال هذه الصائفة وقلة العروض الجدية، وهو ما جعل مدرب الفريق ألكسندر دوجو يقرر منح شارة القيادة إلى بقابلة. وجدير بالذكر، أن اللاعب البالغ من العمر 31 سنة كان قد التحق بأونجي صيف 2024 قادماً من نادي أحد السعوديين بعد ميتد إلى غایة جوان 2026. وسيم

**الصحافة البريطانية أكدت أنه ركيزة في مشروع غوارديولا ولا**

# آيت نوري مرشح للمشاركة أساسياً في افتتاح "البريميرليغ"



■ المدرب فيلود أمضى على عقد لمدة موسمين

## "الحمراء" في ترخيص ثالث بوهران استعداداً للموسم المقبل

أعلنت إدارة نادي مولودية وهران، الناشط في الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، مساء أول أمس عن توقيع المدرب هوبيرت فيلود عقداً يمتد لموسمين رسم من خلاله التحاقه بـ"الحمراء". ويخصوص فيلود بذلك تجربته الخامسة في البطولة الجزائرية، بعد أن أشرف سابقاً على تدريب كل من اتحاد العاصمة وفاق سطيف وشبيبة القبائل وشباب قسنطينة. كما انضم إلى الطاقم الفني لمولودية الجزائر قبل ثلاثة سنوات، حيث سيشغل منصب المدرب المساعد الأول، بعد إمضائه هو الآخر عقدة، حسب نفس المصدر. وكان فيلود قد التحق بمولودية وهران مطلع هذا الأسبوع، في وقت كانت فيه التشكيلة تستعد لانهاء ترخيصها الصيفي الثاني بالعاصمة. ويرجم المدرب الجديد لأنباء "البهائية" ترخيص ثالثاً بمدينة وهران، بداية من اليوم، تحضيراً لانطلاق الموسم الكروي 2025-2026، حيث سيستقبل الفريق الصاعد الجديد، تجم بن عكوفن، لحساب الجولة الأولى من البطولة، المقررة ما بين 21 و23 أوت الجاري. وعززت مولودية وهران صفوفها إلى حد الآن بخمسة لاعبين جدد، هم: الظهير الأيسر قدور (قادماً من اتحاد خنشلة) والمدافع المحوري حمرة، ولاعب الوسط الدافع البيتوسياني إدوين موهوتسيو، والظهير الأيمن مختار بلخيتر. الثلاثة قادمون من نادي جمعية بالإضافة إلى صانع الألعاب شيكب عوجان، الذي التقى بالنادي عاجزاً، بعد إمضائه هو قادماً من وداد مستغانم.

بالمقابل، تم الاستغناء عن عدة لاعبين من تشكيلة الموسم الماضي، التي أنهت البطولة في وسط الترتيب. سفيان عوجان، الذي التقى بالنادي عاجزاً، بعد إمضائه هو قادماً من وداد مستغانم. وبالنسبة إلى تشكيلة أولمبي الشلف، أنتهت مواجهة الثالثاء أمام "الموب" التي احتضنها ملعب المركب الرياضي " Hammam Bourguiba ". فاز الشلفة ودياً أمام الخور القطري، بنتيجة 1-2، قبلسقوط أمام وفاق سطيف بـ 4-3. وحلت تشكيلة أولمبي الشلف أحسن، بأرض الوطن بعد 12 يوماً من التحضيرات المكثفة في تونس، ب معدل حصتين في اليوم الواحد. قبل استئناف التدريبات استعداداً للموسم الجديد، الذي سيحطط نهاية الأسبوع الداخل. سفيان ع.

**أولمبي الشلف يختتم ترخيص تونس بهزيمة أمام "الموب"**

انهزم فريق أولمبي الشلف، أول أمس، بهدف من دون مقابل، أمام مولودية بجاية، في لقاء وآخر مباراته ودية للفريق، ضمن تجربة الثنائي، الذي أقيم بمراكش "عين الدraham" بتونس. وقبل مواجهة الثلاثاء، أمام "الموب" التي احتضنها ملعب المركب الرياضي " Hammam Bourguiba ". فاز الشلفة ودياً أمام الخور القطري، بنتيجة 1-2، قبل السقوط أمام وفاق سطيف بـ 4-3. وحلت تشكيلة أولمبي الشلف أحسن، بأرض الوطن بعد 12 يوماً من التحضيرات المكثفة في تونس، ب معدل حصتين في اليوم الواحد. قبل استئناف التدريبات استعداداً للموسم الجديد، الذي سيحطط نهاية الأسبوع الداخل. سفيان ع.

**بارادو يعزز صفوفه بـ 3 لاعبين جدد**

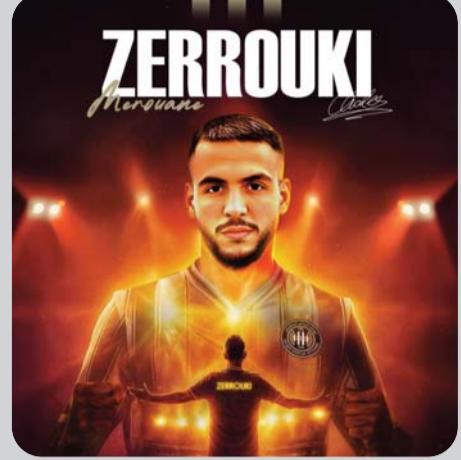
عزز نادي أنتلتيك بارادو صفوفه بـ 3 لاعبين جدد خلال فترة التحويلات الصيفية الجارية، تحسباً للموسم الكروي الجديد المقرر انطلاقه يوم 21 أوت الجاري، وكشفت إدارة "الباك" في بيان لها عن ضم عن تعاقدها للاعب الوسط عبد الكريم نعماني (22 سنة) لمدة ثلاثة مواسم مع نادي بارادو، في صفة انتقال حر بعد فسخ عقده مع اتحاد العاصمة قبل عدة أيام، ليكون بذلك أولى مساقات الفريق في الميركاتو الصيفي، قبل أن تعلن أيضاً عن ضم المدافع الإيفواري سامبا كوني لمدة ستين، قادماً من فريق لفاف جيكانو (القسم الأول الإيفواري)، والمدافع رقيق عباد بعقد يمتد لمدة ستين، في صفة تعد إضافة قوية لطموحات الفريق. يذكر أن نادي بارادو يواصل تعاقداته تحسباً للموسم الجديد، تحت إشراف المدرب بلال ذييري ومساعدته حدو مولاي. وكان زملاء كوهلي قد أجروا حتى الآن، ثلاث مباريات ودية أمام على التوالي وفاق سطيف (0-0)، مولودية البيض (1-0) وشبيبة الأبيار (3-6). وحسب رزنامة الموسم الكروي الجديد (2025-2026)، سيستهل نادي بارادو المنافسة داخل الديار أمام جمعية أولمبي الشلف، وذلك خلال الجولة الأولى المقررة أيام 21 و22 و23 سبتمبر. سفيان ع.

**شبيبة القبائل "الكتاري" يتلقى هزيمة ثانية في لقاءاته الودية بتركيا**



تلقي نادي شبيبة القبائل، هزيمة ثانية على التوالي في لقاءاته الودية خالل تدريبه الصيفي الجاري بتركيا، وذلك بعد هزيمته أمام نادي الإمارات (1-2)، مساء أول أمس، بمدينة بورصة استعداداً للموسم الكروي الجديد من بطولة الهدف الوحيد لـ "الكتاري" اللاعب الشاب إسلام الدين سليمان تيشيش في نهاية المباراة (85). وتعتبر هذه الهزيمة الثانية لأشبال المدرب جوزيف زينياور من أصل 3 مباريات ودية خاضها الفريق حتى الآن، هي ترجمة ترکيا، حيث كانت الشبيبة قد استهلت الترخيص بفوز ودي أمام القطريين من نادي المسمير (0-1) قبل أن تخسر أمام السعوديين من نادي الخلاص (2-0)، ثم هزيمة ثانية على التوالي أمام الإمارات، وسيستمر ترخيص ويسيف العلوي حتى 16 أوت، قبل العودة إلى البلاد لمواصلة تحضيراته استعداداً للموسم المقبل المقرر انطلاقه في 21 أوت. يذكر أن شبيبة القبائل أنهت الموسم الماضي في المركز الثاني برصيد 56 نقطة، بفارق نقطتين عن البطل مرتين، مولودية الجزائر، واستشارك في دوري أبطال أفريقيا القادم. وسيتولى حمزة موالي: "هدفي قيادة شبيبة القبائل للتتويج بالألقاب"

ومن جانب آخر، عبروا وافد الجديد على نادي شبيبة القبائل أنه حق طفولته بحمل قميص "الكتاري"، وقال موالي الذي كان قد فسخ عقده مع مولودية الجزائر قبل أيام لبرسم انتظامه بالقبائل هذا الفريق العريق، بالنسبة لي والعائلاتي لهذا هو حلم الطفولة قد تحقق، مضيفاً في تصريحاته للصحافة الرسمية على "الفيسبوك": «أدرك أنني سأكون تحت ضغط كبير، قفيسي شبيبة القبائل ثقيل، وأتمنى أن تكون عند حسن ظن الأداء والأنصار وسنعمل على إسعادهم». ووعد حمزة موالي عشاق الونشين "الأصفر والأخضر" بالعمل على قيادة النادي القبائلي للتتويج بالألقاب وتابع "سأعمل على تقديم الإضافة للفريق، شبيبة القبائل تمتلك 7 ألقاب أفريقية وأمل أن نحقق الهدف المسطر في الموسم المقبل". وواصل بخصوص أهدافه في الموسم المقبل: طموحي هو التتويج بالألقاب وتقديم الإضافة من أجل إسعاد الجماهير، كما أتمنى ذات المتحدث بأنه لم يعد صعوبة كبيرة في التأقلم مع أجواء الشبيبة خاصة وأنه يعرف العديد من اللاعبين الناشطين في الفريق، معبراً عن شفقة الكبيرة لخوض أول مباراته رسمية بملعب حسين أيت أحمد بتيزي وزو وختمن رسالتي للجماهير هي أن ينتظروننا ويساندونا وسنعمل على إسعادهم بتحقيق الألقاب". سفيان ع.



## زروقي يتحقق بنادي وفاق سطيف

أعلن نادي وفاق سطيف تعاقده رسمياً مع المهاجم مروان زروقي على وثائقه قبل أسبوع فقط من فريقه السابق شباب بلوزداد، ونشرت إدارة وفاق سطيف صورة للاعب عبر صفحتها الرسمية على فيسبوك، متمنية له النجاح في مشواره. يحدث هذا في وقت يواصل فيه نادي وفاق سطيف تدريسه التحضيري بتونس، في إطار استعداداته للموسم الكروي الجديد 2025-2026، وسط أجواء يسودها التركيز والانضباط، بإشراف الطاقم الفني الذي يسعى لوضع اللاعبين في أفضل جاهزية بدنية وفنية. الترخيص الذي انطلق منذ أيام، يشهد برنامجاً تدريبياً مكثفاً يجمع بين العمل البدني والتكتيكي، مع التركيز على تحسين الأخطاء وتعزيز الانسجام داخل المجموعة، خاصة بعد التغييرات التي طرأت على التشكيلة خلال فترة الانتقالات الصيفية. وإلى جانب التدريبات اليومية، يبرمج الفريق عدة مباريات ودية، بهدف اختبار الخطط الفنية وتقييم جاهزية اللاعبين قبل العودة إلى الجزائر. هنا، ويأمل الطاقم الفني على هذا الترخيص لبناء فريق تناهسي قادر على لعب الأدوار الأولى، واستعادة مكانة النادي محلياً وقارياً. سفيان ع.



**سلامي يواصل الغياب عن تدريبات بلوزداد ويثير التكهنات**

أثار المهاجم الدولي الجزائري إسلام سليماني التكهنات بخصوص مستقبله مع ناديه شباب بلوزداد، بسبب غيابه عن تحضيرات الفريق استعداداً للموسم الكروي المقبل، ورفضه الرد على اتصالات مسؤولي النادي العاصمي، رغم أن عقده لا يزال ساري المفعول إلى غاية صيف العام المقبل، هدف "الخضر" التاريخي قد عاد إلى فريقه السابق سيف الموسم الماضي بعد أن غادره قبل 11 عاماً قضاهما في الملاعب الأوروبية والعالمية، ورغم الهالة الإعلامية والجماهيرية التي حملها هذه الصفة، لم ينجح نجم سبورتنج ليشبونة السابق في ترك أي بصمة مع فريقه السابق. ورغم انتهاء فترة إعارته البالجيكية لم يعد إسلام سليماني إلى نادي شباب بلوزداد وابتعد عنه بشكل كامل ولم يظهر معه رغم أن النادي الجزائري أنهى الموسم في 5 جوليات الماضية بنتيجة لنهائي كأس الجزائر، حيث لم يحضر اللاعب التاريحي حتى لساندنة زملائه، ورغم سليماني العودة إلى صفوف فريق شباب بلوزداد رغم أن الأخير بدأ تحضيراته الموسمية منذ أكثر من 20 يوماً، مما يؤكد بداراً بطل أفريقيا لعام 2019 على عدم العودة والبحث عن تجربة جديدة. وأشار موقف إسلام سليماني غضب جماهير النادي ومسؤوليه، خاصة أنه ظهر عدة مرات وهو يشارك في مباريات مصغرة في العاصمة الجزائرية، ما أدى بالجماهير إلى وصف تصرفاته بغير الاحترافية وغير اللائقة اتجاه الفريق الذي كان وراء صناعة نجوميته الكروية.

## شعبوي يوافق على فسخ عقد

وعلى صعيد منفصل، توصلت إدارة شباب بلوزداد، إلى اتفاق مبدئي مع اللاعب هادي شعبوي، من أجل فسخ عقده مع الفريق، في انتظار ترسيم الأمور خلال الساعات المقبلة، وأبدى شعبوي ترحيبه بكلمة الرحيل خاصة بعد خروجه من مخططات المدرب سيد راموس، ليكون بذلك، ثالث اللاعبين الذين يوافقون على المغادرة بعد مروان زروقي.

سفيان ع.

# بطولة العالم لكرة الطائرة لأقل من 21 إنا

## فتيات "الخضر" يتلقين 6 هزيمة في mondial



انهزم المنتخب الجزائري للكرة الطائرة إناث (أقل من 21 سنة)، أمام نظيره الكوري بنتيجة (0-3) (0-3)، أمس، لحساب المباريات الترتيبية (مركز من 17 إلى 24) من بطولة العالم 2025 للفئة: البارحة من 7 إلى 17 أوت بسورابايا الإندونيسية. وجاءت أشواط اللقاء على النحو التالي (18-25، 11-25 و 18-25). ومن أجل تحديد المراكز من 21 إلى 24، سيلتقي المنتخب الجزائري اليوم بالمنتزم من المبارزة الأخرى التي تجمع منتخب الشيلي والمكسيك، ابتداءً من الساعة الثانية زوالاً بتوقيت الجزائر، وكان السادس المجموعات (المجموعة الثالثة) أمام تركيا وإيطاليا وجمهورية التشيك وبولندا ومصر بنتفس النتيجة (0-3). ويشهد الموعد العالمي في إندونيسيا مشاركة 24 منتخبًا موزعًا على أربع مجموعات من ستة بلدان. تتكون المجموعة الأولى من إندونيسيا (البلد المنظم)، الأرجنتين، بربادو، كندا وفيتنام، بينما تتضمن المجموعة الثانية، ستتأهل المنتخبات الأربع الأولى من كل مجموعة إلى الدور ثمن النهائي، بينما تتضمن المجموعة الثالثة (المراكز 17-24). وقد حجز المنتخب الجزائري للإناث (أقل من 21 سنة)، مقعده في كأس العالم في إندونيسيا بفضل الميدالية البرونزية التي حصل عليها في بطولة الأمم الإفريقية للفئة، التي أقيمت في أوت 2024 بتونس.

مهدى

### كرة الحديدية: مدينة سيق تحتضن فعاليات البطولة الوطنية

سيحتضن ملعب الكرة الحديدية للقطب الرياضي عبد الكريم كرووم "سيق" (المسكر) يوم غد الجمعة، منافسات البطولة الوطنية لكره الحديدية في صنف الأكابر. وتعرف هذه التظاهرة الرياضية المنظمة بمبادرة من الاتحادية الجزائرية للرياضات الكرة الحديدية وبالتنسيق مع الرابطة الولائية لذات الاختصاص ومديرية الشباب والرياضة. مشاركة أزيد من 100 رياضي لأكثر من 20 ناديا من 20 ولاية، حسبما أوضحت لواز. وسيتألف الناديين مومن بن عودة. وسيتألف الناديين على مدار يومين في اختصاص اللعب الطويل وذلك تحت ادارة حكام قدرالبين. وبالإضافة إلى الالقاب الولائية المطروحة للتنافس بين اللاعبين والأندية، فإن موعد معاشر المندرج ضمن الرزنامة السنوية للاتحادية الجزائرية لكره الحديدية، يعد أيضا فرصة لتحضير رياضي المنتخب الوطني للموايد الدولي المقبلة، فضلا على تمكين الرياضيين من الاحتياك فيما بينهم من أجل الرفع من المستوى الفني لرياضة الكرة الحديدية الوطنية وتعزيزها وترقيتها في الأوساط الشبانية، حسب بن عودة. مهدى



### حكيم بن سليمان مدربا جديدا لوداد مستغانم

أعلنت إدارة لوداد مستغانم، الناشطة في الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط - غرب)، أمس، عن تعيين المدرب حكيم بن سليمان على رأس العارضة الفنية لفريقها الأول. وكان بن سليمان قد درب عدة أندية في مختلف الأقسام، ويعتبر تجربته الأبرز تلك التي قاد فيها نادي مولودية البيض، قبل ثلاثة مواسم من الآن، إلى صعوده إلى الرابطة الأولى. ويختلف بن سليمان زميله المدرب حاج حرين، الذي حقق مشارقا مع "الوداد" الموسم الماضي، عندهما تولي المهام في منتصف البطولة خلف المدرب إدريس بن طيب. ويستدعي انتداب بن سليمان لوداد مستغانم من الشروع في تحضيراته للموسم الجديد، بعد فترة سمعية مر بها خلال الصيف الجاري. بسبب أزمة مالية إدارية أدت إلى استقالة المكتب التنفيذي للنادي الهاوي ورؤساه. ويتولى حاليا رئيس فرع كرة القدم، نور الدين بلقوميدي، تسيير شؤون الفريق، في وقت خادر فيه تشكيلته ما لا يقل عن 14 لاعبا من التعداد السابق، فيما تتوصل عملية الاستدعاءات بوتيرة متتسعة تحسبا لانطلاق البطولة، المقررة بداية شهر سبتمبر المقبل.

### المنتخب الجزائري يفوز على نظيره التونسي بالبطولة العربية لكرة السلة

تغلب المنتخب الجزائري لكرة السلة ذكور (أقل من 16 عاما) على نظيره التونسي بنتيجة (61-67) الشوط الأول (39-36)، في مباراة لحساب اليوم الثالث للبطولة العربية لهذا الصنف العمري جمعت بينهما أول أمس بالقاهرة مصر. و جاءت أرباع المباراة على النحو التالي: 18-24، 16-12، 15-15، 07-15. هذا الفوز هو الثاني لل淇امي الجزائري بعد فوزه المصري (74-76) بعد وقتين إضافيتين، مقابل هزيمة واحدة أمام البحرين (54-80). وهي المباريات الأخرى لحساب اليوم الثالث، تغلب منتخب البحرين على الكويت (57-81)، بينما تجري لاحقا (سا 00) المباراة الأخيرة بين منتخب مصر وقطر، وسيخوض الفريق الجزائري مباراته الرابعة، اليوم الخميس ضد نظيره القطري قبل انتهاء الدور الأول أمام الكويت يوم الجمعة. وتعرف البطولة العربية للذكر مشاركة ستة منتخبات، حيث يتأهل الأولان عقب الدور الأول، لمباراة النهاية المبرمجة يوم الأحد 17 أغسطس. وتقام النسخة 22 للبطولة العربية للأمم (أقل من 16 عاما للذكور والإناث) ما بين 10 و17 آب، الجاري بالعاصمة المصرية القاهرة. مهدى

### اتحاد الحراس يخوض 5 مباريات ودية بتربص تونس

كشفت إدارة نادي اتحاد الحراس البرنامج الكامل للمباريات الودية التي ستخوضها التشكيلة خلال التربص التحضيري الجاري بمدينة عين دراهم في تونس، ضمن استعدادات الفريق للموسم الكروي 2025-2026. وستكون تشيكيلة "الصفراء" على موعد مع سلسلة من اللقاءات الودية أمام أندية جزائرية وتونسية، بهدف رفع جاهزية اللاعبين من الناحية البدنية والفنية. وكذا من الفرصة للطاقم الفني من أجل الوقوف على مدى انسجام المجموعة، وكانت البداية يوم أمس Friday في تربص بـ "الصفاء" على ميدان ملعب الدولي للرياضات، على أن يكون برنامج اللقاءات الودية المتبقية كالتالي: يوم 15 أوت، اتحاد عنابة بنفس الملعب.

يوم 17 أوت، اتحاد تاكيid (في انتظار تأكيد الرسمي). يوم 20 أوت، مولودية بجاية. بملعب حمام بورقيبة. يوم 23 أوت، نادي جندوبة سيور، في انتظار تأكيد مكان المباراة. ويرتقب أن تشكل هذه المباريات اختبارا حقيقيا لعناصر اتحاد الحراس قبل دخول غمار المنافسات الرسمية. في ظل العمل المكثف الذي يشهده التربص من جميع الجهات. مهدى

### الاتحادية الجزائرية للجيوجيدو تنظم امتحانات

#### اجتياز الرتب في سبتمبر المقبل

ستنظم الاتحادية الجزائرية للجيوجيدو سلسلة تربصات متخصصة في الكاتانا، خلال شهر سبتمبر المقبل، على أن يكون متبعا بامتحانات اجتياز الرتب (دان)، وذلك بعدد من الولايات، حسب ما أعلنته الهيئة الفدرالية في بيان لها. وتشمل هذه التربصات خمسة أنواع من الكاتانا، وهي مفتوحة لجميع الرياضيين والرياضيات من مختلف الفئات، على أن تجرى امتحانات الترقية لفئة الرجال (أكبر من 35 سنة) للدرجات من 1 إلى 6 دان، والبنات (أكبر من 15 سنة) للدرجات 1 و 2 دان. وستكون الاطلاقة من ولاية سيدى بلعباس يومي 12 و 13 سبتمبر، ثم بطريق يومي 19 و 20، ثم الجزائر العاصمة يومي 26 و 27 سبتمبر. وأكدت الاتحادية الجزائرية للجيوجيدو إلزامية المتربصين على ارتداء البذلة البيضاء والحزام الأسود، مشيرة إلى أن الدعوة موجهة إلى كافة الأسرة الرياضية المهمة.



مهدى

# الموسـم الأـهم يـنـتـظر رونـالـدو مـع النـصـر

يستعد النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي لخوض موسم قد يكون هو الأهم في مسيرته الاحترافية الممتدة لأكثر من 23 عاماً.

ويستهل النصر موسم 2025-2026 بمواجهة الاتحاد في نصف نهائي كأس السوبر السعودي في هونج كونج، وأفردت صحيفة "ماركا" الإسبانية تقريراً عن موسم النصر ورونالدو، الذي اعتبره واحد من أهم مواسم "الدون" في تاريخه قياساً بما يحمله من تحديات.

## ما بعد الأربعين

كريستيانو رونالدو الذي أكمل عامه الأربعين يخوض موسم جديداً بعدما تخطى الـ40 من عمره، حيث يأمل النجم الأسطوري البرتغالي فيمواصلة العطاء وتحقيق الأرقام المميزة التي اعتاد عليها من موسم لآخر. قائد النصر تصدر قائمة الهدافين في الموسمين الماضيين، حيث نجح في أن يتفوق على منافسيه ممثليه السابق على غرار زميله السابق في ريال مدريد كريم بنزيما نجم الاتحاد، وكذلك إيفان توني "الأهلي".

وذكرت الصحيفة أن رونالدو أجرى شراكة مؤخراً مع إحدى الشركات المعنية بتحليل الأداء البدني، التي تهتم بذوق التفاصيل الخاصة بالتقنية والحركة والنوم، ليتضنه أن العمر البيولوجي لرونالدو في حدود 28 أو 29 عاماً أي أصغر بكثير من 10 أعوام من عمره الفعلي. ساهم ذلك في أن يظهر رونالدو بشكل بدني أفضل، مدعاوماً بالبيانات التي تعزز تفوقه.

## حلم المونديال

ركزت "ماركا" على سبب تراء الرئيسى الذى يجعل من الموسم القادم الأكثر أهمية في مسيرة رونالدو، وهو سعي "الدون" للمشاركة في نهائيات كأس العالم 2026. كريستيانو يأمل في أن يكون على رأس قائمة البرتغال في مونديال 2026، كآخر بطولة كبرى يشارك فيها "نظرياً". ومن ثم فإن تقديم موسم مميز مع النصر سيكون سلاحه لأن يفرض نفسه بافضليته على خيارات الطاقم الفني بقيادة روبرتو مارتينيز.

رونالدو الذي بدأ مسيرته الدولية في 2003، لم تكن البرتغال من قبله تعرف طعم الألقاب والبطولات الدولية، وفي عهده تحققت 3 بطولات، آخرها قبل أشهر قليلة، وبمساهمة فاعلة من الدون.

ومن ثم فإن مونديال 2026 سيكون فرصة مثالية لصلاح علاقته بكأس العالم، عقب الوداع العزيز في 2022، والخروج على يد المغرب بينما لم يكن النجم المخضرم راضياً عن وضعه مع المنتخب بتلك النسخة من البطولة.

## حلم الـ 1000

إيضاً يحمل الموسم الجديد طموحات شخصية أخرى لرونالدو وهو طموح الوصول للهدف رقم 1000 في مسيرته الاحترافية.

صاروخ ماديرا الذي سجل 938 هدفاً ليس بعيداً عن هدفه المنتشود، خاصةً أن عطاءه في الملعب ومعدل أهدافه يمنحه فرصة لكسر هذا الحاجز الذي كان يبدو منذ سنوات مستحيلاً، رغم أن رونالدو في مسيرته لا يعرف المستحيل.

## تويج غائب

وذكرت الصحيفة أيضاً أن رونالدو رغم تألقه مع النصر، إلا أن علاقته مع الألقاب ليست على ما يرام، إذ أن النجم البرتغالي لم يفز سوى ببطولة وحيدة وهي البطولة العربية في 2023، منذ ذلك الحين خسر كل الألقاب المحلية والقارية بقىصص "العالمي".

ويأمل رونالدو من خلال فريق مُعدل بشكل كبير من حيث القيادة الفنية واللاعبين في أن يتحقق ألقاباً محلية أو قارية أو كلاهما في الموسم الجديد.

## "كونميبول" يطلق نظاماً للكشف عن الإساءة عبر الإنترنـت

أعلن اتحاد أميركا الجنوبية لكرة القدم (كونميبول)، عن نظام للكشف عن العنصرية وخطاب الكراهية والإساءة على وسائل التواصل الاجتماعي الموجهة للأبعدين والحكام والأندية وغيرها بهدف اتخاذ إجراءات ضد مرتکبها.

سيبدأ استخدام النظام اعتباراً من دور الستة عشر في مسابقتي كأس ليبرتادوريس وكأس "سود أمريكانا" للأندية في أمريكا الجنوبية.

وقال الكونميبول إن النظام، الذي تم تنفيذه بالشراكة مع مجموعة سيفنطي، يسمح بتحديد التهديدات في الوقت الحقيقي، وردع التصرفات المسيئة واتخاذ إجراءات ملموسة ضد المسؤولين عنها.

وأضاف الكونميبول أن الإجراءات المتخذة ضد الجناة قد تشمل تعليق الحسابات، وتقيد الوصول إلى الملاعب، وإبلاغ السلطات المختصة.

# السـجن 7 سـنـوات لـمدافـع البرـيمـيرـليـغ الـسـابـق رـونـي ستـام

تلقي روني ستام، لاعب الدوري الإنجليزي الممتاز السابق والمُتّوج بلقب الدوري الهولندي، حكماً بالسجن 7 سنوات لدوره في عملية تهريب مخدرات سخمة بافت قيمتها عشرات الملايين من الجنيهات الإسترلينية. ستام، الذي قضى 3 مواسم مع ويغان أتلتيك، وُجهت إليه تهمة التخطيط لتهريب أكثر من طنين من الكوكايين (2.217 كيلوغرام) إلى هولندا، مقدمة سوقية تقدر بـ41.5 مليون يورو. وبحسب شبكة The Athletic، فقد وصفت النيابة العامة الهولندية اللاعب السابق بأنه "اسم كبير" في عالم الجريمة المنظمة، وطالبت المحكمة بالحكم عليه بالسجن 13 عاماً. لكن قاضي محكمة "بريدا" أسقط عنه اثنين من أخطر التهم، وأدانه بتهريب 724 كيلوغراماً من الكوكايين، إضافة إلى كميات من مخدر "إكتاسي" وأمتلاك أكسيد أكسيد النيتروس المعروف بـغاز الضحك. الاتهامات شملت أيضاً تورطه مع شركاء في إيهانتين من غاز الضحك، خلال جلسات المحاكمة، اعترف ستام (41 عاماً) بمشاركة في خطوة تهريب 20 كيلوغراماً من الكوكايين من البرازيل إلى مدينة فرنكفورت الألمانية، مقابل أجر يعادل قيمة كيلوغرام واحد من الكوكايين.

لذلك أصر على أن هذه كانت مشاركته الوحيدة، وأبدى ندمه على ارتكابه بزعامة العصابة. مسيرة ستام الكروية شهدت لحظة تاريخية حين كان جزءاً من فريق تفينتي إشخيده بقيادة مكلارين الذي فاز بلقب الدوري الهولندي عام 2010. قبل أن ينتقل إلى ويغان أتلتيك، حيث خاض 73 مباراة. إلا أن الاصابة بكس في الساق حرمته من المشاركة في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي 2011 الذي فاز فيه ويغان على مانشستر سيتي. لاحقاً، لعب ستام في صفوف ستاندار ليفينجليكي. قبل أن يعود إلى هولندا ليمثل ناديه الأول، ناك بريدا، حيث بدأ مسيرته التي امتدت لـ14 عاماً. غير أن التحقيقات كشفت عن أنه، بعد اعتزاله كرة القدم عام 2016، انخرط في عالم الجريمة المنظمة. وكجزء من العقوبة، ألزم أيضاً بسداد 1.7 مليون يورو من الأرباح غير المشروعة التي جناها.

## أسطورة إيطاليا مندش من تعامل سان جيرمان مع دوناروما

أعرب أسطورة حراس المرمى الإيطالية، دينو زوف، عن اندهاشه الشديد من قرار باريس سان جيرمان استبعاد الحارس جيانلويجي دوناروما من الفريق، قبل مواجهة توتنهام هوتسپر، الليلة، في نهائي السوبر الأوروبي. رغم كونه الحارس الأول للفريق وأحد أبرز المساهمين في تتويجه بدوري أبطال أوروبا. وبحسب تصريحات نقلتها صحيفة "كوريري ديلوسبورت" الإيطالية، قال زوف، "دوناروما لن يشكل مشكلة لجاجوزو في المنتخب الإيطالي". وأضاف: "الانتقادات الموجهة له مجرد أعتذار، فإذا كان الحارس يجيد اللعب بقدميه فهو أمر جيد، لكن الأساسيات تبدأ من التصدى للكرات". وأوضح الحارس الأسطوري أن ما رأه في الموسم الماضي يثبت الدور الحاسم لدوناروما، قائلاً: "باريس فاز بدوري الأبطال بمساهمة ملحوظة منه، بل وأكثر من ذلك". واختتم زوف حديثه قائلاً، "لا أفهم ما الذي حدث، خاصةً وأن مسانته كانت منطرة الأولى. الوضع غير واضح، وربما هناك أسباب تتعلق بالعقود أو التجديدات، لكن

## وكيل دوناروما غاضباً: باريس لا يهتم إلا بالمال

هاجم إنزو رايولا، وكيل أعمال حارس المرمى منتخب إيطاليا وباريسي سان جيرمان، جيانلويجي دوناروما، إدارة النادي الفرنسي. وصرح رايولا عبر قناة سكاي سبورت مساء الثلاثاء "أشعر بسعادة من باريس سان جيرمان، لم نجد أدنى احترام منهم بعد 4 سنوات من العمل معه". وأضاف "سندرس الموقف حالياً مع الفريق القانوني لنا". وكشف أيضاً "دوناروما كان مستعداً تخفيض راتبه، لكن إدارة باريس سان جيرمان غيرت شروطها مرة أخرى". وأشار "سندرس الحال الآن، ربما تكون هناك أندية في الدوري الإنجليزي الممتاز قادرة على دفع المقابل المالي المطلوب". وأنه إنزو رايولا "باريس سان جيرمان يطلب مبالغ طائلة، إنهم يتحدثون عن الاحترام، لكنهم لا يهتمون إلا بالمال". وينتهي تعاقد جيانلويجي دوناروما مع باريس جي في صيف 2026، وبات قريباً للغاية من الرحيل خلال الصيف الجاري.



# مبایی یوجہ رسالت تحفیزیہ لجماءہ ریال مدرسہ

وجه الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، رسالة تحفيزية لجماهير ريال مدريد، قبل أيام قليلة من انطلاق الموسم الجديد. وأنهى ريال مدريد معسكره التحضيري في النمسا، بالفوز على تيروال النمساوي برباعية نظيفة. سجل منها مبابي هدفين، وكتب مبابي، عبر حسابه على "إنستغرام": "انتهى التحضير للموسم، لا أستطيع الانتظار لضربة البداية.. هلا مدريد". وأنهى ريال مدريد الموسم الماضي بشكل سيء، حيث خسر 5 ألقاب من أصل 7 شارك فيها، وهم الدوري وكأس إسبانيا والسوبر الإسباني ودوري الأبطال وكأس العالم للأندية، فيما حقق بطولتي كأس الانتربونتنينتال وكأس السوبر الأوروبي. وإنضم مبابي لريال مدريد في الموسم الماضي، قادماً من باريس سان جيرمان، في صفقة انتقال حر، ونجح في الفوز بجائزة ال碧يثيشتيكي كهداف لليغا، وجائزة الحداء الذهبي كأفضل هداف في أوروبا.

**بسبب ريال مدريد .. الاتحاد الإسباني يعلن سياسة جديدة مع الحكام**

أعلن الاتحاد الإسباني لكرة القدم، عن سياسة جديدة في طريقة الكشف عن أسماء الحكام. ووفقاً للتعديلات الجديدة، لن تعلن تعينات الحكام لمباريات الليغا يوم الخميس كما جرت العادة، بل ستتصدر قبل المباراة بيوم واحد عند الساعة الرابعة عصراً.

وبحسب صحيفة "آس" الإسبانية، اتفق كل من الاتحاد الإسباني لكرة القدم ورابطة الليغا على إبقاء أسماء الحكام سرية حتى اليوم الذي يسبق المباراة. وأشارت إلى أن القرار الجديد يهدف لتقليل تعرض الحكام لاضغط الإعلامي والجماهيري، وهي خطوة طالب بها بعض الحكام وعدد من الأندية. وأوضحت أن بعض الأطراف اقتربت بإبقاء أسماء الحكام سرية حتى لحظة انطلاق اللقاء. ذكرت "آس" أن أحد أبرز أسباب هذا التغيير ما كانت تبته قناة "ريال مدريد" من مقاطع مصورة منذ يوم إعلان التعيينات، تسليط فيها الضوء على أخطاء الحكم المختار وتوجيهه انتقادات مباشرة له، ما اعتبرته عدة أندية شكلاً من أشكال الضغط، لرحته للنقاش في اجتماع مجلس رابطة الدوري.

# ریال مدرید یفت رس تیرول النمساوى

حقق ريال مدريد فوزاً عريضاً على تيروول التمساوي، برباعية نظيفة، ضمن استعدادات الميرنجي للموسم الجديد 2025-2026. ويقيمه ريال مدريد مسحراً كرتاجيسييرا بالتنفساً، استعداداً للموسم الجديد، حيث عاد مؤخراً للتدريبات، بعد شاركته في موندiali الأندية. وسجل رباعية ريال مدريد كلّا من إيدر ميلياتو (ق. 10) وكيليان مبابي (ق. 19) وروبرتو فيغو جوس (ق. 81). ويستعد ريال مدريد لمواجهة تطهير أوساسونا، في الجولة الأولى لليغا، يوم 19 من أوت الجاري، وكان ريال مدريد قد ودع بطولة كأس العالم للأندية في الولايات المتحدة الأمريكية من الدور نصف النهائي، بعد خسارته أمام باريس سان جيرمان برباعية نظيفة.

**لیفاندوفسکی :**  
**لا زلت أتفوق على الشباب . . .**  
**ولم أر مثل ياما**

أكمل روبرت ليياندوفسكي قيمة الأداء الذي لا يزال يقدمه مع برشلونة، مشدداً على أنه في حالة بدنية تسمح له بالمنافسة على أعلى مستوى. وقال ليياندوفسكي في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "عندما أرى أنني لست مضطراً للاعنة اللاعبي الشاب، بل هم من يحتاجون لللهاق بي، فهذا يعني أن الموسم المقبل قد يكون جيداً أيضاً". وأضاف: "ما زلت هنا لأظهر أفضل ما لدي. أدركت أنني لا أستطيع منافستهم، لكن يمكننا معاً بعضاً البعض. أتعلم منهم كثيراً، ولم أتوقع أن يحدث ذلك".

وابطأ ليياندوفسكي: "لم أز لاعباً مثل يامال في هذا العمر من لأول مرة في حياتي أرى شيئاً مميزاً بعد 50 دقيقة فقط من اللعب (يقصد أداء يامال). لم أصدق، لأنني لم أز لاعباً بهذا المستوى في سن الـ15". وواصل: "موسم يامال كان مذهلاً، لكن في النهاية الأمر يعتمد على الأهم. الكرة الذهبية؟ أمامه وقت طويل، وإن لم تكن هذه العام، فربما العام المقبل". كما أشاد ليياندوفسكي برافينيا قائلاً: "لقد قدم أيضاً موسم رائعاً. لدينا أربعون يمكن أن يكونوا من المرشحين للفوز بهذه الجائزة (كرة الذهبية)". وكان ليياندوفسكي قريبياً جداً من الفوز بالكرة الذهبية عام 2020 عندما كان لاعباً في باريس ميونخ، لكن مجلة "فرانس فوتوبول" قررت إلغاء الجائزة حينها بسبب جائحة كورونا.

وذكر التجم البولندي ذلك قائلاً: "كنت في أفضل لحظة بمسيرتي، وهزت بكل شيء مع فريقي. أعتقد أن الصعب في هذه الأمر أنتي حتى الآن لا أعرف لماذا لم أتلها في النهاية". في المقابل حصد ليياندوفسكي جائزة "ذا بيس ست" المقيدة من الفيفا لأفضل لاعب في العالم عامي 2020 و2021 بمقاييس بايرن ميونخ.

کاری راس  
بعد مشارکته الاؤلی :  
سعید بالتواجد  
مع لاعب ریال مدرید

ناشئ أفالارو كارييراس، لاعب ريال مدريد الجديد، مشاركته الأولى مع الفريق الملكي، وذلك أمام تيروول أمس الأربعاء، ضمن لقاء ودي استعدادي للموسم الجديد. وكان مدرب نادي ريال مدريد، تشابي ألونسو، قد عول على كارييراس بشكل أساسي خلال لقاء الملكي مع تيروول، والذي انتهى بفوز ريال مدريد برباعية نظيفة.

ريال مدريد تعاقد مع كارييراس خلال فترة الميركاتو الصيفي الجاري، قادماً من صفوف ينفيكا مقابل 50 مليون يورو. وعبر كارييراس عن سعادته الكبيرة بالمشاركة مع ريال مدريد من جديد، حيث يعتبر اللاعب من أبناء النادي الملكي. وقال كارييراس في حديثه إلى قناة ريال مدريد:

"إنه لشرف لي أن أرتدي قميص ريال مدريد مرة أخرى، حان وقت الاستعداد للمرحلة القادمة. أشعر أني بحالة جيدة وتم الترحيب بي بشكل رائع في الفريق، والآن علينا أن نستعد للفترة المقبلة لأن هناك تحديات كبيرة".

وأضاف في حديثه عن الانتصار على تيروول: "بالسبة لنا، إنها مباراة مهمة، من المهم دائمًا الفوز".

وعن زميله في ريال مدريد، كيليان مبابي، أوضح الظهير الأيسر: "الطالما قلت إن اللعب مع لاعبين مثل مبابي هو أكثر ممتعة، ولكلنتني سعيد بوجود فينيسيوس على الجناح من جهتي، ودين هويسن في قلب الدفاع". وأوضح القارئ، "اتأقلم مع ما يطلبه تشابي الونسو، أعتقد أن الفريق يبني بلاءً حسناً، وأفكارانا واضحة، والأهم هو الفوز في النهاية". وحول المتناسقة مع فران غارسيا على مركز أساسي في ريال مدريد، أتمن: "هذا قرار المدرب، أنا هنا للعمل، وسواء إذا عبينا بثلاثة أو أربعة مدافعين سأكيف مع كل ما يريد تشابي الونسو".



## فولر: ألمانيا ستظهر بقوة في المونديال .. وهذا موقفنا من شتيغن

أعرب روبي فولر، مدير الكورة في المنتخب الألماني، عن ثقته في قدرة المانشافت على تقديم أداء قوي جداً في كأس العالم 2026، رغم اعتراضه بوجود بعض المنتخبات المتقدمة قليلاً على بلاده. وبحسب تصريحاته لسكاي سبورتس، قال فولر: "سنرسل فريقاً إلى الملعب من الصعب هزيمته، أنا واثق من ذلك". وستبدأ ألمانيا التصفيات المؤهلة للمونديال، الذي تستضيفه الولايات المتحدة والمكسيك وكيندا، يوم 4 سبتمبر، ضمن مجموعة تضم أيضاً أيرلندا الشمالية ولوكمبارغ. وأكد فولر أن الهدف هو الفوز وصدارة المجموعة مع "تجربة بعض الأمور". وطرق فولر إلى وضع الحارس مارك أندريه تير شتيغن، متمنياً أن يكون الخيار الأول في المونديال، لكنه اشترط جاهزيته ولياقته البدنية، خاصة بعد تراجع ترتيبه في برشلونة وإجرائه جراحة في الظهر سبعة شهور. وأكد: "بغض النظر عن مكان لعبه، إذا كان بكمال لياقته، سيكون خيارنا الأول". وفي الدوري الألماني، رشح فولر بايرن ميونخ للاحتفاظ باللقب، معتبراً أن المنافسة قد تأتي فقط إذا ظهر فريق مثل ليفركوزن يستوئ بمستوى استثنائي كما حدث في الموسم قبل الماضي، لكنه يرى أن هذا غير متوقع حالياً. وبشأن ليفركوزن، أبدى ثقته في قدراته على المنافسة على المراكز الأولى رغم رحيل فلوريان فيرتز وعدم النجوم.

## لويس دياز .. سلاح بايرن ميونخ لخطف السوبر من شتوغرارت

بدأ لويس دياز العد التنازلي من أجل خوض أول مباراة رسمية له بقميص بايرن ميونخ، وذلك عندما يواجه شتوغرارت في السوبر الألماني أو كما باتت تعرف بكأس فرانز بيكباور يوم السبت المقبل، وذلك بعد انتقاله من صفوف ليفركوزن هذا الصيف في صفقة وصلت قيمتها إلى ما يقارب من 75 مليون يورو، ليصبح ثالث كولومبي يمثل العملاق البافاري.

### المشاركة في السوبر

تبقى صفة دياز من أكثر المستحقات الهمجومية وضوحاً في بايرن ميونخ، فمركزه المفضل هو الجناح الأيسر وهو المركز الذي أصبح فارغاً بعد رحيل ليروي ساني لصفوف غالطة سراي التركي. ولا يجد دياز منافسة كبيرة في ذلك المركز، حيث من المنتظر أن يتواجد مايكل أوليسبيه في الجانب الأيمن، وهاري كين كمهاجم صريح ومن خلفه سيرج جنابري في ظل إصابة جمال موسيلا، وبالتالي سيكون مركز الجناح الأيسر محظوظاً باسم الكولومبي دون منافسة كبيرة وذلك هو السيناريو الأقرب. وهناك سيناريو آخر لا يمثل خطورة على دياز، خلال الاعتماد على أوليسبيه كصانع ألعاب وكينجسلسي كoman في الجانب الأيمن، وبالتالي الأقرب أن يشارك الكولومبي في الجانب الأيسر، حتى يتمتع البايرن بالقوية في الجانبين، بعدما كانت القوة الهمجومية الموسم الماضي متمركزة في الجانب الأيمن فقط عند أوليسبيه. وجود دياز من شأنه أن يمنح سلاحاً جديداً للبايرن ميونخ في مباراة السوبر القوية.

### بصمة غائبة

سبق وأن شارك دياز في مباريات السوبر من قبل، حيث خاض مباراة الدرع الخيرية مع ليفرپول في موسم (2022-2023)، وحينها تغلب على مانشستر سيتي بنتيجة (1-3) مشاركاً في 90 دقيقة، ولكنه لم يسجل أو يصنع أي أهداف. كما توج بالسوبر البرتغالي رفقة بورتو في عام 2020، بالتغلب على بنفيكا بهدفين دون رد، حيث شارك في ذلك اللقاء لمدة 13 دقيقة ولكنه لم يسجل أو يصنع أي هدف. وبالتالي يملك دياز سجلًا مميزاً من حيث التتويج بلقب السوبر المحلي في الدوريات الأوروبية التي تواجد بها، ولكن ينقصه ترك البصمة التهديفية، وهو ما يسبّح عنه في السوبر القادم.

### التالق والألقاب

اعتداد دياز على التتويج بالألقاب في موسمه الأول مع الأندية التي ينتقل إليها، حيث انضم بورتو في صيف 2019، ونجح في موسمه الأول في التتويج بلقب الدوري البرتغالي وكأس البرتغال. ومع ليفرپول انضم في شهر جانفي من عام 2022، وتوج في ذلك الموسم بلقب كأس الرابطة وكأس الاتحاد، ويعتبر عن مواصلة تلك العادة وأن يستهل مشواره مع البايرن بلقب السوبر الألماني، خاصة أنه قدم أفضل مواسمه مع الريڈز في الموسم الماضي بتسجيل 17 هدفاً وصناعة 8 آخرين، وبالتالي يأمل في مواصلة التوجّه. ويمثل دياز مجموعة مميزة من الألقاب الأوروبية، بالفوز بلقب البريميرليغ مرة واحدة وبلقب كأس الرابطة مرتين وبكل من كأس الاتحاد الإنجليزي والدرع الخيرية مرة واحدة. وفي البرتغال رفقة بورتو توج بلقب الدوري مرتين وبكأس البرتغال والسوبر البرتغالي وبكأس الدوري البرتغالي مرة واحدة.

## كين في مهمة خاصة لتأكيد إنهاء العقدة

أيام قليلة تفصلنا عن ضربة البداية في الموسم الجديد (2025-2026) بكرة القدم الألمانية، الذي ينطلق بمواجهة كأس السوبر بمسماها الجديد "كأس فرانز بيكباور". ويواجه بايرن ميونخ (بطل الدوري) تحديه شتوغرارت (بطل الكأس) على ملعب إم إتش بي أرينا يوم السبت المقبل. ومن جديد ستكون الأنظار موجهة نحو المهاجم الإنجليزي هاري كين الذي ينتظر منه الكثير منذ انتقاله لصفوف البافاري قادماً من توتنهام هوتسبر في صيف 2023 بمقابل جعله الأعلى في تاريخ المونديسيغا، نحو 110 ملايين يورو. وأفضله كين لتعويض رحيل المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي لصفوف برشلونة قبلها من جانب، إضافة إلى إنهاء عقدته مع التوقيع بالأقلاب من جانب آخر. فعلى مدار مسيرته في الكرة الإنجليزية التي بدأت منذ عام 2009 بين نادي توتنهام هوتسبر بشكل أساسى وأعارات في البداية لأندية ليتون أوريانت وميلوول ونورويتش سيتي ولستر سيتي، لم يندفع كين بضم الألقاب مكتفياً بالوصافة في بعض المناسبات كما حدث في دوري الأبطال مع سبيرز موسم (2018-2019). ولazمت تلك العقدة كين مع المنتخب الإنجليزي الذي خسر معه نهائي اليورو ومرتبن في نسختي 2020 و2024. وبالتالي كان من المنتظر أن تنتهي تلك العقدة مع انتقاله لبايرن ميونخ في ظل هيمنة العملاق البافاري على البطولات في المانيا.

### عقدة محيرة!

ومع ذلك نقل كين عقدته لبايرن في أول موسمه، فرغم عروضه الفردية المميزة وتنويعه بلقب هداف المونديسيغا، إلا أن بايرن خرج بموسم صفرى؛ حل ثالثاً في الدوري، وخرج من الدور الثاني في كأس ألمانيا بصورة صادمة أمام ساربروكن، كما خسر السوبر الألماني أمام ريال مدريد. ونجح كين في ودعت دورى الأبطال من نصف النهائي أمام ريال مدريد. بالفوز بلقب البولنديسيغا، لكن الفريق ودع كأس ألمانيا أيضاً من الدور الرابع أمام بايرن ليفركوزن وخرج من دبع نهادى دوري أبطال أوروبا أمام إنتر، وشارك في أول بطولة بعد الفوز بلقبه الأول في مسيرته في كأس العالم للأندية، وخرج بايرن من دبع النهائي أمام باريس سان جيرمان. وبالتالي يأمل كين في تعزيز رصيده من الألقاب هذا الموسم لتزيين سيرته الذاتية التي خلت من هذه الخاتمة طويلاً.

### ضحية مألوفة

ولن يجد كين أفضل من المباراة القادمة لتحقيق ذلك، حيث سبق أن واجه شتوغرارت 4 مرات من قبل، ونجح في تسجيل 6 أهداف في تلك اللقاءات من بينهم هاتريك في الفوز برباعية نظيفة الموسم الماضي، وحقق الانتصار 3 مرات وخسر ققاء وحيد. كما تبقى كأس السوبر من البطولات النادرة التي لم يسجل بها كين في مسيرته، حيث لم يخض أي مباراة في بطولة درع المجتمع في إنجلترا، وخسر اللقاء الوحيد الذي خاضه في السوبر الألماني كما سبق ذكره.

## إيرل: صلاح وفان دايك خططا الأضواء من دياز

علق ماكس إيرل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، عن رضاه التام عن قائمة العملاق البافاري قبل انطلاق الموسم الجديد، رافضاً في الوقت ذاته إغلاق الباب أمام أي صفات جديدة محتملة. وقال إيرل عما إذا كان بإمكان دياز قد دخل في محادثات مع لاعبين آخرين قبل التوقيع مع دياز، في تصريحات صحافية "بيلد": "الألمانية": "بالطبع نظرنا لعدة لاعبين، وهذا هو عملنا، أستطيع أن أقول لكم من خلال خبرتي بهذه المحادثات أن أي شخص يدعى أن نادي بايرن ميونخ قد جاذبته الدولية بالنسبة للنجوم الكبار لا يعترف السوق". وأكد: "بايرن ميونخ سيحصل على أي لاعب إذا كان مستعداً الدفع السعر المطلوب، لكننا لن نفعل ذلك إلا إذا كان مقتنيع بنسبة 100٪، كما هو الحال مع لويس دياز". وأضاف: "مع انتقال لويس دياز أصبح لدينا الآن قائمة (فريق) للموسم القادم نحن سعداء بها جداً، لذلك، لا توجد حاجة ملحة للتحرك في سوق الانتقالات، مع ذلك، سنبقى نراقب ونقوم بعملنا، حتى تكون مستعدين إذا ظهرت فرصة جيدة أخرى".

وأتم: "أشتت لويس دياز مراة أخرى، في موسم فوز ليفرپول باللقب، أنه واحد من أفضل لاعبي الدوري الإنجليزي الممتاز على الإطلاق، حتى وإن كان نجوم مثل محمد صلاح وفيرجيل فان دايك قد حظوا بقدر أكبر من الأضواء، فإن أداء لويس دياز كان على نفس المستوى". واختتم: "في بايرن، يمكن للويس الآن أن يجد المزيد من الاهتمام الدولي، على غرار ما فعله مايكل أوليسبيه في الموسم الماضي".

# أنتوني ينتظر حسم ملfe في مانشستر يونايتد

ينتظر النجم البرازيلي أنتوني، لاعب مانشستر يونايتد، حسم ملfe داخل أروقة النادي الإنجليزي. وأصبح أنتوني بعيداً عن حسابات المدرب دوبل أموريم، وهو الأمر الذي يفتح الباب أمام إمكانية رحيله هذا الصيف. وأمضى أنتوني الأشهر الستة الأخيرة معهاراً لنادي ريال بيتيس، ونجح في تقديم أداء جيد، ولكنه عاد للماناوي بعد انتهاء عقد الإعارة. وأشار النجم البرازيلي ناتان لاعب ريال بيتيس إلى أنه في النادي الأندلسى يتمنى عودة أنتوني من جديد للفريق سواء عن طريق الشراء أو الإعارة من جديد. وقال ناتان، في تصريحات قلتها موقع فوتوبول إسبانيا، "أتمنى أن يعود أنتونيلينا لمدة عام آخر أو عامين، صحيح هو يتمنى ونحن جميعاً نتمنى". وتابع: "الأمر لا يتعلق فقط بي ولكن بكل أفراد نادي ريال بيتيس، أتمنى أن يأتي أنتوني، ولدي أمل". وأوضح التقرير أن إدارة مانشستر يونايتد تعى أن أنتوني لا يريد سوى اللعب لنادي بيتيس، ولكنهم سيعرفون الخطوة. وتتمسك إدارة مانشستر يونايتد بخيار الوصول إلى اتفاق بناء على شروطها يتضمن رحيل النجم البرازيلي قبل بداية الموسم الجديد، والا فإن أنتوني سيظل على الهاشم حتى سوق الانتقالات الشتوية. وستجيب القليلة المقبلة عن السؤال بشأن مصير أنتوني في مانشستر.



الآيات

# رسمياً.. إيقاف حكم إنجليزي بسبب الإساءة للاعب



أصدرت لجنة تنظيمية مستقلة، عقوبة بحق الحكم الإنجليزي ديفيد كوت، تقضى بإيقافه لمدة 8 أسابيع والزامه بحضور برنامج تدريبي مباشر، وذلك بعد جلسة استماع تناولت إساءاته للمدرب الألماني يورجن كلوب، المدير الفني السابق لليفربول. وبحسب ما ذكرته صحيفة "صن" البريطانية، فقد جاءت العقوبة على خلفية مقطع فيديو خاص، تم تصويره في جويلية 2020 وانتشر لاحقاً على وسائل التواصل الاجتماعي، يظهر فيه كوت وهو يوجه لفظاً بدنياً للبيرون وإهانة كلوب، وأصفاً إياه بالمتجرف والكاذب، وهو ما اعتبره الاتحاد الإنجليزي "خرقاً مشدداً" لقواعد يتضمن إشارة إلى الجنسية. وكان كوت قد أوقف في البداية بسبب السلوك، قبل أن يتم إقالته في ديسمبر الماضي من لجنة الحكام، بعدما رأت هيئة حكام كرة القدم الإنجليزية أن منصبه أصبح "غير متقول" عقب التتحقق في الواقع. كما سبق أن خضع للتحقيق بعد مزاعم عن مناقشه إمكانية إشهار بطاقة صفراء للاعب خلال مباراة، لكنه نفها ولم توجه له أي اتهامات. وعلى صعيد آخر، يحقق الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" مع كوت، بعد نشر "صن" مقطع فيديو آخر يزعم أنه يظهره وهو يتعاطى الكوكايين خلال بطولة أوروبا هذا العام.

# كريستال بالاس يهاجم يوفا بعد إقصائه من الدوري الأوروبي

أصدر نادي كريستال بالاس بياناً غاضباً عقب قرار تثبيت هبوطه إلى دوري المؤتمر الأوروبي، بعد خسارته الاستثنافية إلى الدوري الأوروبي، الذي حرر من المشاركة فيه شهر الماضي بسبب لوائح ملكية الأندية المتعددة. وكان يوفياً قد اعتبر أن النادي ما زال جزءاً من نفس مجموعة الملكية التي تضم نادي ليون الفرنسي، رغم إعلان الانفصال عن هذه الملكية قبل الموعد النهائي المحدد في ١ مارس، وذلك لأن جون تكتسor المالك الأكبر لشركة "إيجل فوتوبول مولدينجز"، باع حصته في النادي اللندن الجنوبي بعد هذا التاريخ. وقدم النادي استئنافاً إلى محكمة التحكيم الرياضية لاستعادة مقعده في الدوري الأوروبي، لكن القرار الصادر يوم الإثنين جاء برفض الطلبات.

وفي بيان رسمي شديد اللهجة، أكد كريستال بالاس أن بعض الأندية والمنظمات والأفراد يمتلكون "امتيازات وسلطات فريدة" في كرة القدم. وأضاف: "في وقت كان يجب أن تحتفل فيه بفوزنا بدبر المجتمع على ملعب ويمبلي، يظهر قرار يويفا، وتبعد قرار محكمة التحكيم الرياضية، أن الجدارية الرياضية فقدت معناها". وتابع: "عندما فزنا بكأس الاتحاد الإنجليزي أمام مانشستر سيتي في مايو، كان لاعبواً ومدربياً قد ثالوا بحق فرصة اللعب في الدوري الأوروبي، لكننا حرممنا من هذه الفرصة".

وتابع البيان: "يبدو أن هناك أندية ومنظمات وأفراداً يتمتعون بسلطة ونفوذ خاص، وهذا التأثير المتنامي وغير الصحي حطم أمال جماهير كريستال بالاس، وينذر بمستقبل سلبي للفرق الطموحة في أوروبا، خاصة مع التطبيقات غير العادل للوائح والعقوبات".

وواصل: "هيكل الملكية المتعددة تخبيء وراء مسمى (الصندوق الأعمى)، بينما يتم منع أندية مثلنا، التي لا تملك أي ارتباطات باندية أخرى، من المشاركة في نفس البطولة". واردف، "زيادة الخالم، هناك أندية تربطها اتفاقيات غير رسمية كبيرة مسموح لها بالمشاركة، بل وربما مواجهة بعضها البعض".

# ليفربول يعقد اجتماعاً مع مهاجم الفريق .. وصفقة إيزاك تجسم مصيره

عقد نادي ليفربول الإنجليزي اجتماعاً مع مهاجم الفريق، لحسن موقفه خلال سوق الانتقالات الصيفي الجاري، في ظل التغييرات التي يشهدها الريدز. ويفتح ليفربول موسمه في الدوري الإنجليزي الممتاز، بمواجهة بورنموث يوم الجمعة المقبل، أما في الحفاظ على اللقب الذي توج به الموسم الماضي. وشهد ليفربول رحيل داروين نونيز إلى الهلال السعودي، ولويس دياز إلى بايرن ميونخ الألماني في السوق الصيفي الجاري. وينتظر الإيطالي فيديريكو كييزا حسم مستقبله مع ليفربول، في ظل الحديث عن خروجه من حسابات المدير الفني سلوتن، وقد عقد اجتماعاً مباشراً بالفعل مع مدربه. وذكرت صحيفة "جازيتا ديلوسبورت" الإيطالية، أن كييزا اجتمع بسلوت، كما التقى وكيله رمضانى بإدارة ليفربول. وأفاد التقرير بأن ليفربول أخبر كييزا أنه بحاجة إليه في ظل التغييرات المهمومية التي طرأت على الفريق، ومع تبقى 20 يوماً على الموعد النهائي، من السائق لاوانه اتخاذ أي قرارات حاسمة. ويرتبط مصير كييزا مع ليفربول بالمواضات لضم الكسندر إيزاك من نيووكاسل، والتي تشهد حالة ضبابية في الوقت الحالي. ويرغب ليفربول في استمرارية كييزا لحين معرفة مصير المفاوضات مع إيزاك، وحال فشلها سيحتفظ الريدز بالجناح الإيطالي. وبعد تأييدها الإيطالي أحد أبرز الأندية المهتمة بصفقة كييزا برغبة من المدرب أنطونيو كونتي، وسيكون اللاعب سعيداً بالعودة لإيطاليا لاستعادة المنافسة.

ومكانه في تشكيل المنتخب الإيطالي  
قبل كأس العالم.  
2026.

# غوارديولا كلمة السر.. دوناروما يتفق مع مانشستر سيتي

اقترب جيانلويجي دوناروما، حارس مرمي باريس سان جيرمان من الانتقال إلى مانشستر سيتي الإنجليزي، خلال الصيف الجاري. وأكدت صحيفة "ليكيب" الفرنسية أن السيتي توصل لاتفاق مع دوناروما، بعد مكالمة بين الحارس الإيطالي الدولي والإسباني بيب غوارديولا المدير الفني للفريق الإنجليزي.

وأشارت، "النادي الإنجليزي لا يريد تقوية فرصة ضم دوناروما، خاصة أن مطالب بي إس جي لن تزيد عمداً دفعه لضم لوکاس شوفالیه حارس مرمي ليل مقابل 55 مليون يورو، شاملة الحواجز المالية". وينتظر مانشستر سيتي أيضاً فرصة لبيع حارس مرمي البرازيلي، إيدرسون، إلى جالطة سراي التركي. وكان دوناروما أعلن في رسالة مساء الثلاثاء، أنه بقصد الرحيل عن الباريسي، منتظراً فرصةأخيرة لتوديع جماهير الفريق في ملعب حديقة الألعاب. من جانبة، قال لويس إنريكي مدرب بي إس جي: "انا صاحب قرار استبعد دوناروما من قائمة الفريق للسوبر الأوروبي، إنه قرار صعب لأنه من أفضل حارس المرمى في العالم، ولكن أبحث عن حارس بمواصفات مختلفة". وتعثرت مفاوضات الإدارة الباريسية لتمديد تعاقده دوناروما الذي سينتهي في صيف 2026، علماً بأنه انضم من ميلان في صيف 2021 في صفقة انتقال حر.



# رسمياً.. ثياد يغادر ميلان إلى نيوكاسل

انتقل قلب الدفاع الألماني ماليك ثياد من ميلان إلى نيوكاسل بعد قدر طويلاً الأداء، وذلك وفق ما أعلن خامس الدوري الممتاز للموسم الماضي، قبل الثلاثاء، من دون الكشف عن قيمة الصفقة. وقال الألماني البالغ 24 عاماً: "أنا متخصص حقاً للانضمام إلى هذا النادي العريق، أتعلّم بفارق الصبر لبدء التدريب والتعرف على زملائي الجدد وجميع أعضاء الجهاز الفني".

وتتابع: "أطلعني المدرب (إيدي هاو) على رؤيته وما يريد تحقيقه معى كلاعب وما يريده للنادي بعد ذاك، وهو أمر مثير حقاً. أعتقد أن نيوكاسل يتحدث عن نفسه. إنه ناد رائع، ناد كبير بجمهور متخصص، أتعلّم بفارق الصبر لرؤيتهم (الجمهور) في (ملعب) سانت جيمس بارك".

وأفادت شبكة "سكاي سبورتس" الألمانية في وقت سابق بأن قيمة الصفقة ستبلغ 38 مليون يورو (قرابة 44.280 مليون دولار)، إضافة إلى 4 ملايين (قرابة 4.65 مليون دولار) مكافآت، فيما تحدثت وسائل الإعلام الإيطالية عن أن قيمة الصفقة ستكون 35 مليوناً إضافية إلى 5 ملايين مكافآت.

وأضمن ثياد (3 مباريات دولية) إلى ميلان في 2022 قادماً من شالكه في صفقة وصلت قيمتها الإجمالية إلى 10 ملايين يورو، وقد قرر النادي اللومباردي في وقت سابق من الصيف الحالي التخلّي عنه لمنافسه المحلي كومو، لكن اللاعب رفض المغادرة لاعتبار ذلك خطوة إلى الوراء. ومن المؤكّد أن الانتقال إلى نيوكاسل بهذا السعر يشكّل ضربة موفقة لميلان الذي يغيب عن المشاركة القارية هذا الموسم بعد حلوله ثالثاً في الدوري الإيطالي بالموسم الماضي. وبات ثياد ثالث صفقة يبرمها نيوكاسل هذا الصيف بعد الجناح السويدي لنوننهام فورست أنتوني إلانجا وحارس مرمى ساوثهامبتون أرون رامسدال. وقال المدرب هاو "نحن سعداء جداً بانضمام ماليكلينا".

لطالما أعجبت به كلاعب، وسيضيف جودة حقيقة لخياراتنا الدفاعية. ماليك لا يزال شاباً لكنه يمتلك خبرة قيّمة في دوري أبطال أوروبا، بالإضافة إلى اللعب في الدوريين الألماني والإيطالي، وهو أمر إيجابي جداً بالنسبة لنا مع عودتنا إلى أوروبا هذا الموسم".

ويخوض نيوكاسل هذا الموسم دوري أبطال أوروبا بعد حلوله خامساً في الدوري الممتاز الذي يفتتحه السبت بمواجهة أستون فيلا.

# ساكي يهاجم هوبلوند: لست فان باستن كي ترفض ميلان

استنكر أريغو ساكي، المدرب السابق لمنتخب إيطاليا، أن بييله جينارو غاتوزو الذي تولى المهمة في جوان الماضي، سينجح مع "الأزرق" ولن يواجه أي مشاكل في التأهل لكأس العالم 2026.

وقال ساكي في تصريحات نقلها موقع "فوتوبول إيطاليا": "شعرت مع المنتخب الوطني وكأنتي في الجنة. بذلك قصارى جهدي، لكنني لم أستطع تقديم كل ما لدى". وأضاف: "أعتذر بشكل خاص لأولئك الذين توّقعوا نتائج كبيرة وتطوّروا كبيساً.. أتحمل مسؤولية إخفافي في ذلك". وتتابع: "لقد كان الاتحاد الإيطالي دائماً قريباً مني وأعطيته الفرصة للعمل بأفضل طريقة ممكنة، ولكن لسوء الحظ لم تسر الأمور على هذا النحو". وسئل ساكي عن جودة اللاعبين المتاحين للمنتخب الإيطالي إذا كانت في أدنى مستوياتها، وقال: "في أيّي، لا على الإطلاق. أنظر إلى ما قدمناه في أوروبا، اللاعبون الذين اخترتهم، ساختارهم مجدداً إذا صاد الزمن، ما يجب أن يعرفوه بأنفسهم".

وواصل: "شاهدتهم بكل ما يملكون من مهارات، ويمكنني القول إنني كنت أملك منتخباناً بعض النكبات، نحترم بعضنا غاتوزو بغضون، أتمنى له كل التوفيق". وتأمّل ساكي، وبالتالي، سينجح غاتوزو مع منتخب إيطاليا، استمعت إليه لأنّه اتصل بي، وتبادلنا بعض النكات، نحترم بعضنا البعض كثيراً، لأنّه شفوف وينكسر يقلل من فرص مشاركة الدنماركي.

ووغرم افتتاح يومناً، خاصة بعد تعاقد النادي الإنجليزي

مانشستر يونايتد، سيسكو، وبريان مبيومو، وماتيوس كونيا، ما

مع باتجاهين سيسكو، وبريان مبيومو، وماتيوس كونيا، ما

يقوم به، أتمنى له تتمسك هوبلوند بالبقاء في "أولد ترافورد" للمنافسة على مكانه.

وعبر ساكي، 79 عاماً، عن استغرابه من موقف اللاعب في تصريحات

صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت"، قائلًا: "نحن لا نتحدث عن فان باستن، ولا

عن أحد أقوى المهاجمين في أوروبا". وأضاف: "هوبلوند لاعب جيد، ليس أكثر. أفهم

رغبة ميلان في ضمه لندرة المهاجمين، لكن يجب أن يكون اللاعب راغباً في القodium إلى إيطاليا.. لا أن يتذمر".

وأضاف: "لا أفهم خياره. إذا اتصل بك ميلان، تحزن حقائبك وتستقل أول طائرة إلى مطار مالبيتسا. ميلان اسم أسطوري في عالم كرة القدم، ولو كنت مكانه، لأخذت كل لاعب جديد في جولة بغرفة الكؤوس ليدرك قيمة النادي". وختم ساكي: "مانشستر يونايتد نادٍ يفعل كل ما بوسعه للتخلص منه. ماذا ستختار؟".

# جوهنتوس يرضخ لـ"الخيار المر" مع فلاهوفيتش

بدأ جوهنتوس يتقبل فكرة بقاء المهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش حتى نهاية عقده، قبل الرحيل المجاني صيف العام المقبل، في ظل غياب العروض الجادة للتعاقد معه حتى الآن، وفق ما أشارت إليه تقارير صحفية إيطالية.

ووفقاً لصحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، يدخل فلاهوفيتش، البالغ 25 عاماً، موسمه الأخير مع "السيدة العجوز" بعقدة الحالي في ملعب أليانز، حيث سيتقاضى راتبه قدره 12 مليون يورو، ليصبح اللاعب الأعلى أجراً في الدوري الإيطالي.

ورغم سعي جوهنتوس لبيعه هذا الصيف، إلا أن الفريق تعاقد بالفعل مع المهاجم الكندي الدولي جوناثان ديفيد، وبغضط حالياً لاستعادة الفرنسي راندال كولو مواني، ما قد يضع فلاهوفيتش في المرتبة الثالثة بين خيارات المدرب. ويواجه جوهنتوس، خطر خسارة فلاهوفيتش مجاناً ب نهاية الموسم، بعدما دفع أكثر من 70 مليون يورو، شاملة المكافآت، لضمّه من فيورنتينا في 2022.

وفي المقابل، تظل مسألة راتبه المرتفع عقبة أمام اهتمام ميلان، الذي يبحث إمكانية ضمه لتعزيز خطه الأمامي هذا الصيف، لكنه لم يقدم أي عرض رسمي حتى الآن.

كما أبدت بعض الأندية السعودية إلى جانب فنربخشة التركي بقيادة جوزيه موريسيو، اهتماماً بخدمات المهاجم الصربي، إلا أن تلك المحاولات لم تتحول إلى صفقات ملموسة.

وبناءً على هذه المعلومات، يقترب جوهنتوس من مواجهة سيناريyo بقاء فلاهوفيتش حتى نهاية عقد، مع احتمالية أن يصبح المهاجم الثالث في قائمة المدرب إيجور تودور.

# سباليتي: أتحمل مسؤولية إخفافي مع إيطاليا.. وغاتوزو سينجح

يعتقد لوتشيانو سباليتي، المدرب السابق لمنتخب إيطاليا، أن بييله جينارو غاتوزو الذي تولى المهمة في جوان الماضي، سينجح مع "الأزرق" ولن يواجه أي مشاكل في التأهل لكأس العالم 2026.

وقال سباليتي في تصريحات نقلها موقع "فوتوبول إيطاليا": "شعرت مع المنتخب الوطني وكأنتي في

الجنة. بذلك قصارى جهدي، لكنني لم أستطع تقديم كل ما لدى". وأضاف: "أعتذر بشكل خاص

لأولئك الذين توّقعوا نتائج كبيرة وتطوّروا كبيساً.. أتحمل مسؤولية إخفافي في ذلك".

وتتابع: "لقد كان الاتحاد الإيطالي دائماً قريباً مني وأعطيته الفرصة للعمل بأفضل طريقة ممكنة، ولكن

لسوء الحظ لم تسر الأمور على هذا النحو". وسئل سباليتي عن جودة اللاعبين المتاحين

للمنتخب الإيطالي إذا كانت في أدنى مستوياتها، وقال: "في أيّي، لا على الإطلاق.

أنظر إلى ما قدمناه في أوروبا، اللاعبون الذين اخترتهم، ساختارهم مجدداً

إذا صاد الزمن، ما يجب أن يعرفوه بأنفسهم".

وووصل: "شاهدتهم بكل ما يملكون من مهارات، ويمكنني القول إنني

كنت أملك منتخباناً بعض النكبات، نحترم بعضنا

غاتوزو بغضون، أتمنى له كل التوفيق". وتأمّل سباليتي، وبالتالي، سينجح غاتوزو مع منتخب

إيطاليا، استمعت إليه لأنّه اتصل بي،

وتبدلنا بعض النكبات، نحترم بعضنا

البعض كثيراً، لأنّه شفوف وينكسر

يقلل من فرص مشاركة الدنماركي.

ووغرم افتتاح يومناً، خاصة بعد تعاقد النادي الإنجليزي

مانشستر يونايتد، سيسكو، وبريان مبيومو، وماتيوس كونيا، ما

يقوم به، أتمنى له تتمسك هوبلوند بالبقاء في "أولد ترافورد" للمنافسة على مكانه.

وعبر ساكي، 79 عاماً، عن استغرابه من موقف اللاعب في تصريحات

صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت"، قائلًا: "نحن لا نتحدث عن فان باستن، ولا

عن أحد أقوى المهاجمين في أوروبا". وأضاف: "هوبلوند لاعب جيد، ليس أكثر. أفهم

رغبة ميلان في ضمه لندرة المهاجمين، لكن يجب أن يكون اللاعب راغباً في القodium إلى إيطاليا.. لا أن يتذمر".

وأضاف: "لا أفهم خياره. إذا اتصل بك ميلان، تحزن حقائبك وتستقل أول طائرة إلى مطار

مالبيتسا. ميلان اسم أسطوري في عالم كرة القدم، ولو كنت مكانه، لأخذت كل لاعب جديد

في جولة بغرفة الكؤوس ليدرك قيمة النادي". وختم ساكي: "مانشستر يونايتد نادٍ يفعل كل ما بوسعه للتخلص منه. ماذا ستختار؟".





## دور الكمادات في علاج الإصابات الرياضية

عندما تتعرض للإصابات والكمادات فأنتا بالإضافة إلى الشعور بالألم الشديد تشعر بالحيرة حول الطرق الأسهل والأسرع للتخلص من الألم والأوجاع، ولكن ما الذي ينجح حقاً في تخفيف الألم سريعاً فالكمادات الساخنة أو الباردة. وعند التعرض لإصابة رياضية فالحرارة قد تعطي إحساس بالدفء والراحة ولكن في الحقيقة فالثلج يكون حل أفضل للتهدئة الألم الحاد، الالتهاب، والتورم. فالحرارة تزيد من الالتهاب وقد تضر بك. ويقول طبيب العلاج الطبيعي كارول هريوكوتشن أن الحرارة قد تكون حل جيد قبل ممارسة الرياضة أو التمدد ولكن بعد الرياضة فالثلج حل أفضل ويقلل الألم. باختصار، الثلوج أفضل طريقة لتخفيف الألم في المرحلة الأولى للإصابة. (ملاحظة: بعض الحالات الطفيفة فقط يجب معالجتها ذاتياً؛ استشر الطبيب إذا أصبت بتورم أو ألم استثنائي) قد يجد واستعمال الماء الساخن رائعاً في تخفيف الألم، ولكنه في النهاية يمكن أن يسبب مشاكل أخرى، والحرارة تسبب زيادة جريان الدم مما يؤدي إلى رد فعل تحريري قد يزيد من وقت الشفاء الإصابة. والفتررة التي تضخ فيها الثلوج على منطقة الإصابة ينصح بأن تكون 20 دقيقة أو 4 مرات يومياً وذلك لمدة يومين أو ثلاثة وذلك حتى يزول التورم، ويمكنك بعدها الانتقال للحرارة، حيث تضع كيساً من الثلوج أو كيساً من الثلوج المجروش أو أكياس الثلوج القابلة لإعادة الاستخدام، ويمكنك أيضاً استخدام الفاصوليا أو الحبوب المثلجة. أيضاً حين تضع الثلوج أو كيس الثلوج على منطقة الإصابة ينصح بوضع طبقة رقيقة من القماش أو الملابس بين كيس الثلوج وبشرتك أو جلدك وذلك لتجنب حدوث إصابة للجلد. من جهة أخرى، تعمل البرودة بتأثير مضاد الكمادات الباردة مثل عبوات الثلوج والهلام المجمد يقللان من جريان الدم إلى المنطقة المصابة. وبالتالي يقللان من الالتهاب، تساعد البرودة على تقليل إمكانية تطوير الودمة البشعة أيضاً (ظهور الكلمة ملونة) بعد الإصابة الحادة. عبوات الثلوج ولعب الهلام المجمدة يمكن أن تقوم بنفس الدور، بالرغم من أنه في المراحل الأولى، يمكن أن يساعد الضغط مع رفع الجزء المصاب والكمادات الباردة على خفض الورم، وضع الثلوج على المنطقة المصابة لفترة لا تزيد عن 20 دقيقة مع تجنب الاتصال المباشر بالثلج، يمكن أن يخفف من الألم. بعد أسبوع، أبداً باستعمال الكمادات الساخنة والباردة بالتناوب، مالم تكون المنطقة متلهفة، في هذه الحالة يجب استعمال كمادات الثلوج لفترة أطول. (في هذه المرحلة قد ترغب في زيارة الطبيب). ضع الكمادة الساخنة لمدة ثلاثة دقائق ثم ضع الكمادة الباردة لمدة دقيقة واحدة؛ كرر العلاج ثلاث مرات كل جلسة. كرر الجلسات من 2 إلى 3 مرات في اليوم. عموماً، كل المعالجتان الساخنة والباردة لها تأثير على تحسين الإصابة. ولكن بشكل عام الكمادات الباردة لها تأثير أفضل على الكدمات كما تعمل على خفض الألم والالتهاب. استعمل الحرارة بعد انتهاء المرحلة الأولى على الأقل في اليوم السادس أو الرابع عشر من الإصابة. ويفضل استشارة الطبيب دائماً

# الأطعمة المضرة بصحبة الرياضي

وعاء عادة ما تكون أكثر من حجم الحصة، وهذا يؤدي إلى يوم غير منتج بسبب الإفراط في تناول السكر، وبدلًا من ذلك يفضل أن تتناول الرياضيون البيض والعصائر ودقيق الشوفان على الإفطار. سواء كان السكر على شكل حبيبات بيضاء، أو بني، خلاصة الذرة الفيتة بالفروكتوز «سكر الذرة، أو العسل، فالسكر لا يحتوي تقريراً على أي من المواد الغذائية الأخرى سوى السكر نفسه، الكربوهيدرات الندية، السكر ليس خطيراً في حد ذاته، ولكن تناول السكر يزيد العمل الثقيل على نسبة السكر في الدم، ويملاك بالسعرات الحرارية الفارغة، ويبدئ عن تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف، والمواد الغذائية الأخرى. وهناك الكثير من السكر المخبأ في الطعام المجهز، يشمل ذلك المسليات الخالية من الدهن وكذلك الواح الحبوب، قد تجد السكر في أماكن مفاجئة، مثل، زبدة الفول السوداني وصلصة الطماطم وصلصة السبايغيتي، حتى المكبات المجمدة تحوي سكرًا مضافًا وكذلك الوجبات الخفيفة التي تحتوي على العناصر الجديدة مثل الكافيين، زيت الكانولا، وزيت الزيتون حيث أن جميعها لم تعد صحية كما كانت سابقاً بما تحميلها على السكر.

اختر الأطعمة غير المصنعة والمصنعة بالحد الأدنى، عن طريق اختيار الأطعمة الطازجة والحد من استخدام الأطعمة المعلبة المصنعة، والمجمدة، يمكنك التحكم في استهلاك الملح، عندما تقوم بشراء الأغذية المصنعة، واختيار الأطعمة منخفضة الصوديوم من خلال قراءة الملصقات الغذائية، يتم عادة ذكر الصوديوم بعد الدهون والكوليسترون، اختر العناصر التي يكون محتوى الصوديوم فيها أقل من أو يساوي السعرات الحرارية لكل وجبة. قم بتصفيحة أو غسل الطعام المعلم. خفض استهلاكك من الأطعمة الأعلى بالصوديوم مثل البيتايز والبزبز الأبيض، الجبن المطبوخ، والنفانق، والمعكرونة مع الصابورة، والرقائق (التورتيا) البيضاء، ورقائق الدقيق، إنها أعلى 10 مصادر غذائية في الصوديوم ضمن النظام الغذائي الأميركي.

عند تناول الطعام في الخارج، ضع على الأطعمة مع كميات الملحق الأقل، وقبل تناول الطعام، يمكن لبعض الأطباق في سلسلة مطاعم الوجبات السريعة أن تبلغ قيمة 000.6 إلى 000.000.5 ملagram من الصوديوم لكل حصة، كما يمكنك تقليص حجم وجبتك عن طريق تخطي حجم الوجبة الكبيرة أو تقاسم طبق.

وكل رياضي إلى تجنبها، وبدلًا من ذلك، يمكن تناول التزبادي العادي وإضافة التوت الطازج والمكسرات، وربما القليل من العسل. يجب الرياضيون جيئي فوائد الكافيين، حيث يمكن أن تسبب القهوة الحرقان إذا شربت بكثرة وقد تسبب الإسهال، شرب الكثير من القهوة سيعزز إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والإبينيرين والتورادرينلين. وتزيد هذه المواد الكيميائية من معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات التوتر في الجسم ويمكن أن يزيد أيضًا من مستويات الكوليسترون الضار وضغط الدم ويسحب الجفاف، كما يجب استخدام الرياضيون أبداً مشروبات الطاقة لتحسين تدريباتهم، حيث تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة عالية من السكر، ويمكن أن تسبب القلق والصداع وسرعة دقات القلب، وتسبب هذه المشروبات السكرية الجفاف الذي قد يضر بتدريبهم ويمكن أن يتسبب الجفاف في معاناتهم من تقلصات عضلية ودوخة وارهاق. ولكن يجب على الرياضيين تناول الماء قبل التمرن وأثناءه وبعد، ويفحظوا على نسبتهم من خلال إيقائهم نشطين وتنظيم درجة حرارة أجسامهم. ويميل الرياضيون إلى الابتعاد عن المحليات الاصطناعية لأنها تسبب مخاطر كبيرة على الصحة الرياضية ويمكن أن تسبب مشاكل صحية والافراط في تناول الطعام وزياة الوزن.

يتبع الرياضيون خططاً غذائية صارمة من أجل تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم أو يخربيته تماماً، ويحتاج الرياضيون إلى أطعمة كثيرة المغذيات أساساً لصلاح العضلات والاتزان والطاقة. ويعض أنسوا الأطعمة المحتلة من العناصر الغذائية مثل الأطعمة المصنعة، إلى جانب تحسين الأداء العام، فإن تناول الطعام الصحي يحسن الحالة المزاجية ويزيد الانتاجية ويتحكم في الوزن ويعزز الطاقة ويعين الأمراض. ولذلك يجب على الرياضي أن لا يتناول المشروبات الرياضية السكرية والمشروبات الكحولية والزبادي المنكه والصودا الدايت. وكل من هذه الأطعمة تسبب ضرر للجسم أكثر من نفسها. تعتبر الكربوهيدرات رائعة للرياضيين وتساعد في تحسين أدائهم، لكن يجب على الرياضيين الابتعاد عن الخبز الأبيض، إن الخبز الأبيض له قيمة غذائية قليلة، فهو يعزز مستويات السكر في الدم ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، ويمكن أن يؤثر أيضاً سلباً على المراج ويسكب زيادة الوزن، ويجب على الرياضيون الحصول على غالبية الكربوهيدرات من الخضار الورقية والحبوب الكاملة. إن شرب الصودا الدايت يمكن أن يتسبب في زيادة وزن الشخص والصداع ومشاكل في الجهاز التنفساني وبدلًا من ذلك، يمكن اختيار الماء وأضافة بعض شراب البرتقال المجمدة والليمون والليمون أو التوت المجمد لاضافة نكهة. يحتوي شارب الميكرويف على نكهة الزبدة الاصطناعية على والتي تعتبر مضررة للجسم، ويحتوي أيضاً على حمض بيرهافوروكاتانوكس ضار في الكيس ويكون من مواد حافظة سامة. ومع ذلك، إذا أراد أحد الرياضيين حقاً إشباع رغباتهم، فيمكنهم استخدام القليل من ذرت جوز الهند مع الذرة. ويعتقد الكثير من الناس أنهم بحاجة إلى استبدال السعرات الحرارية بعد التمرين مباشرة خالل المشروبات الرياضية، ولكن تزيد المشروبات على المراج الرياضية من إنتاج الجسم للأنسولين في الجسم. 6. ويميل الرياضيون إلى الابتعاد عن المعنقرة لأنها يمكن أن تزيد من مستويات السكر في الدم، وعلى الرغم من أن الكربوهيدرات ضرورية للطاقة، إلا أن الكثير منها يمكن أن يضر بجسم الرياضيين، ووفقاً لجوني بودين، وهي دكتورة في الجهاز العصبي المركزي، فإن "استهلاك الكربوهيدرات مع ارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لدى النساء". ولكن يمكن تناول الكينوا أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. على الرغم من أن المعجنات قد تبدو كوجبة خفيفة رائعة، إلا أن 10 أنواع من المعجنات تحتوي على 250 سعرة حرارية والكثير من الملح، فهي غنية بالصوديوم وتقتصر إلى الألياف والبروتينات الضرورية التي يحتاجها الرياضي في نظامهم الغذائي، والمعجنات تفتقر إلى القيمة الغذائية ولا تحتوي على فيتامينات أو مغذيات مفيدة للك. كما يجب على الرياضيين عدم تناول الأطعمة المقلية، خاصة قبل التمرن. وتستغرق الأطعمة المقلية وقتاً طويلاً للهضم مما يجعل التمرن غير مريح وغير مثمر للغاية، والأطعمة المقلية يمكن أن تسد الشريانين والأوردة، مما قد يؤدي إلى السكتات الدماغية والتنوبات القلبية وتتمدد الأوعية الدموية. لا يجب على الرياضيين أن يتخطوا وجبة الإفطار أبداً، لكنهم يجب عليهم الاستغناء عن تناول الحبوب السكرية، حيث تعد الحبوب من أسوأ الأطعمة نظرًا لافتقارها إلى العناصر الغذائية والبروتينات. وتحتوي السكر هائل وكبيرة الحبوب التي يمكن وضعها في



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

الطبعة:

TD DIFFUSION COMMUNICATION

الfax:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programme@anep.com.dz

agence.aran@anep.com.dz

agence.amara@anep.com.dz

agence.souqqa@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاريدي عمارة ب رقم 05 - الجزائر -

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

ملحوظة:

كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر



يومية رياضية جزائرية



لأشهاراتكم:

◎ 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  
موقع التواصل الاجتماعي:

