

"الخضراء" تحت الضغط ويوقة مطالب بالتدارك

جسم المنتخب الوطني الجزائري تأهل إلى الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا للمحليين الجارحة وقائعاً بها بكل من أوغندا تنزانيا وكينيا وذلك عقب تعادله سلبياً أمام النiger مساء أول أمس، لحساب الجولة الأخيرة من دور المجموعات، ورغم تحقيق الأهم وبilog الدور الثاني من "الشان" إلا أن المستوى الذي قدّمه أشبال بوقة لم يرق لمستوى التطلعات، فيعد الفوز الباهر في الجولة الافتتاحية أمام البلد المستضيف أوغندا بثلاثية كاملة دون مقابل، اكتفى محليو "الخضر" بالتعادل في ثلاث مباريات على التوالي، الأولى كانت أمام جنوب إفريقيا (1-1)، ثم غينيا (1-1)، وبعدها النiger مساء يوم الاثنين في مباراة كانت تنتظر فيها الجماهير هروزاً مريحاً خاصة وأن المنافس أقصي رسماً من الدور الأول وبالتالي كانت المباراة شكلية بالنسبة له ومع ذلك، عانى رفقاء الحارس يوسف حفليبة كثيراً، وتمكنوا من خطف التأهل بصعوبة بالغة. ورغم التغيرات التي أجراها "الماجيك" على التشكيلة الأساسية، بإشراف المهاجم سفيان يابيزيد بدلاً من أيمن محيوص الذي تعرض لانتقادات جماهيرية وإعلامية قوية، كما أقحم الجناح الأيمن لخوازير بيدلاً من عبد النور بلحسيني، ولاعب الوسط مهدي مردم بدلاً من اللاعب الشاب بلال يوكشاوي، إلا أن مستوى "مارجري الصحراء" لم يتغير مقارنة بـالمواجهتين السابقتين، وعجزوا عن ترجمة استحواذهم على الكرة إلى أهداف وسيطرة فنية ناجحة.

غیاب الفعالیّة الـهـجـومـيـة يـشـیر المـخـاـوـفـ

ورغم تحقيق الهدف الأول بالنسبة لـ"الخضر" من خلال التأهل إلى الدور ربع النهائي من منافسة "شان 2024" الذي تم تأجيله إلى سنة 2025، إلا أن مخاوف الجماهير الجزائرية أصبحت كبيرة جداً خاصة بعد الأداء الباهت أمام النiger وذلك في ظل غياب الجماهير الوجهومية التي تطارد زملاء الوافد الجديد على شبيبة القبائل أيمن محبوص، حيث أثبتت مواجحة أول أمس أن المشكل أعمق ولا يتعلّق بيهودية أسماء المهاجمين، فرغم إشراك بابايزيد الذي كان يعلّق عليه الأنصار آماله كبيرة لكسر العقم الوجهومي إلا أنه يدي تائهاً وعجز عن التسجيل لتنتهي المباراة بالتعادل السلبي.

ساعة أمام بوقرة لتصحیح النقاۃ ص 72

ويدرك الناخب الوطني مجيد بوقرة وأشباله بأن المهمة ستكون أصعب في الدور ربع النهائي لـكأس أمم إفريقيا للمحليين، مقارنة بالمواجهات السابقة وهو ما يضعهم تحت ضغط كبير، ويجب "الملاجيك" على التدارك ومحاولة تصحيح النقصان خلال 72 القادمة من أجل إيجاد الحلول المناسبة واستعادة الفعالية الهجومية الغائبة عن الفريق في آخر 3 مباريات، وذلك من أجل مواصلة الحلم القاري والاقتراب أكثر من بلوغ الدور النهائي.

**خاسف؛
اللهم هو
التأهل ونأمل
في بلوغ
النهائي**



عاليات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يضم مدافعاً "الخضر" آدم عليات، على رقم استثنائي في كأس أمم إفريقيا للأمميين المحليين "شان" العارجية وقادتها في الفترة ما بين 12 و13 أوت الحالي، بكل من أوغندا وكينيا وتanzانيا. وحسب موقع "سوهايفوكور" المختص في الأرقام والإحصاء، فإن مدافعي اتحاد العاصمية، هو أعلى لاعب في "الشان" منحاً للتمريرات الحاسمة. وأول لاعب يقدم أكثر من 100 تمريرة ناجحة، وأبرز الم cedar ذاته، آدم عليات، يتفوق إلى حد الان قائمة أعلى اللاعبين منحاً للتمريرات الناجحة في مباراة واحدة، بواقع 109 تمريرة، بضم عليها بمتاسة لقاء الجولة الأولى بين "الخضر" وأوغندا. يشار إلى أن المنتخب الوطني، ضمن عبوره إلى دوري نهائى "الشان". بعد جمعه 6 نقاط بانتصار و3 تعادلات.

قاد دورتموند لبلوغ الدور الثاني من كأس ألمانيا بن سبعيني حاسم في أول مباراته في الموسعة الحد

سينضم إلى شارلوروا على شكل إعارة غيتون يتجه للعودة إلى الدوري البلجيكي

يقترب المدافع الدولي الجزائري كيفن غيتون من العودة إلى الدوري البلجيكي مجدداً من بوابة نادي روایال شارلوروا الذي توصل إلى اتفاق مع فريقه ميتر الفرنسي، من أجل ضمه إلى صفوف الفريق خلال الموسم الكروي المقبل، وكشفت تقارير صحافية أمس أنّ الظهير الأيمن لـ "الخضر" يتواجد على بعد خطوة وحيدة من مزامنه ياسين تيطراوي في شارلوروا، وحسب موقع "فوت ميركانتو" الفرنسي فإنّ غيتون من المرقب أن يلتقي بالنادي البلجيكي خلال الساعات المقبلة في صفقة إعادة مع أحقيقة الشراء في نهاية الموسم، في خطوة يسعى خلالها اللاعب الجزائري لإعادة بعث مشواره مجدداً في الدوري البلجيكي الممتاز، وهو الذي سبق له وأن خاض تجربتين في بلجيكا، الأولى مع "لا لوبيه" (2017-2019) والثانية مع "ولمييك شارلوروا" (2019-2020). وكان غيتون قد انضم إلى ميتر قبل عامين، وسعى المدافع الأيمن للمنتخب الوطني، لضمان مكانية أساسية مع نادي شارلوروا خلال الموسم الكروي الجديد 2025-2026، على أمل استعادة مكانته مع "الخضر" وضمان المشاركة في نهائيات كأس أمم إفريقيا المقبلة المقرر إجراؤها في الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2025.

وسيم

بعد تعرضه لإصابة خطيرة ستبعد
عن المنافسة لعدة أشهر

أوكيدجة ينهي ارتباطه مع بلفراد الصربي

أنهى الحارس الدولي الجزائري أوكيدجة ارتباطه ببناديه الجديد أي إم تي بلفراد الصربي الذي كان قد انضم إليه خلال شهر جويلية الماضي، في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع فريقه السابق ميتر الفرنسي، وذكر موقع "selle.tv" أن مغافرة حارس "الخضر" مع ناديه الصربي انتهت سريعاً بسبب تعرضه لإصابة خطيرة على مستوى الرباط الصليبي وتمنق في الغضروف المفصلي، والتي تستدعي خصوصه لعملية جراحية. ستبعده عن المنافسة لعدة أشهر، ومن جانبها أكد أوكيدجة الذي تم تكريمه من قبل إدارة فريقه السابق ميتر نظير ما قدمه للفريق طيلة 7 سنوات، أنه على تجاوز المرحلة الحالية والبحث عن فريق جديد مضيقاً في تصریحاته لذات المصادر: "أنا بخير، حتى لو لم يظهر ذلك. من الناحية المعنوية الأمور على ما يرام، وسنسير في هذا الطريق"، وأشار حامي عرين "الخضر" أنه لا يفكر في الاعتزال حالياً على الرغم من الإصابة الخطيرة التي أنهت موسمه قبل أن يبدأ وأوضّح: "أسأول الاستمرار في اللعب، لأنني أعتقد أن لدى بعض السنوات المتبقية للاستمتاع بكل القدم"، كما أبدى ذات المتحدث نيته في زيارة فريقه السابق ميتر لمرة أو مررتين في الشهر دون أن يعرقل عمل الطاقم الفني" على حد تعبيره، ستتابع "سايت" المدرب لو ميغنان وفريقه يعملون بطمأنينة. الشيء الجميل هو أن سواء كان فريد أربينيون أو الطاقم، فإنهم يتركون لي حرية القedium لرؤيتهم. أشعر أنني مرحّب بي، وكأنني في بيتي في ميتر، وهذا يشعر القلب بالدفء، لكن هذا لا يعني أنني سأتأتي كل يوم".

وسيم

كأس إفريقيا للمحليين 2024

"الخضر" يواجهون السودان في ربع النهائي

تعرف المنتخب الوطني المحلي على منافسه في الدور ربع النهائي لكأس أمم إفريقيا للمحليين الجارية وقائماً بكل من أوغندا وكينيا وتanzania إلى غاية 30 أكتوبر. وسيواجه "الخضر" منتخب السودان الذي احتل صدارة المجموعة الرابعة بعد تعادله أمس أمام السنغال (0-0)، في الجولة الأخيرة من دور المجموعات، وسيلتقي أشبال بوكرة منتخب السودان يوم السبت المقبل، في الدور الثاني في مواجهة قوية بالنسبة لـ "محاربي الصحراء" المطالبين بختار النتائج المخيبة في دور المجموعات والاقتراض أكثر من الحلم القاري..

وسيم

النادي الألماني مستعد للتفاوض على 35 مليون أورو

اتفاق وشكك بين بنفيكا وفولفسبورغ بخصوص عمدة

أكملت تقارير صحافية برئاسة أمس، أن صفقة انضمام اللاعب الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة إلى نادي بنفيكا تسير في الطريق الصحيح، ومن المنتظر أن يتم الاتفاق بين إدارة الأخير ونادي فولفسبورغ الألماني قبل نهاية فترة التحويلات الصيفية الجارية، وكشفت صحيفة "ريكورد" الشهير، أن "الخضر" أصبح أقرب من أي وقت مضى للالتحاق باليرتفاعي، مشيرة أن إدارة بنفيكا قدّمت عرضاً بقيمة 28 مليون يورو ثابتة بالإضافة إلى 6 ملايين آخر كحوافز، إلا أن نادي فولفسبورغ رفض عرضه في البداية، وابرزت ذات المصادر بأن النادي الألماني كان يسعى للحصول على 40 مليون أورو مقابل بيع

لاعب "الخضر" الذي ينتهي عقده في جوان 2029. غير أنه وفقاً للبيان الصحيفة فإن مسؤولي فولفسبورغ خفضوا مطالبه المالية وأصبحوا مستعدين للتفاوض على مبلغ 35 مليون أورو وهو ما يجعل الوصول إلى اتفاق قريباً أمراً ممكناً لصغر الفارق المالي بين الطرفين. وكان اللاعب البالغ من العمر 25 سنة، قد تألق بشكل لافت للنظر في أول موسم له في الدوري الألماني، بتسجيله 10 أهداف وقدّم 9 تمريرات حاسمة خلال 31 مباراة في "بوندسليسغا"، وهو ما جعله محل انتظار العديد من الأندية الأوروبية، وكان عمورة قد أبدى ترحيبه ب فكرة الانتقال إلى الدوري البرتغالي خلال الميركاتو الجاري، وذلك رغبة في تطوير مستواه أكثر والمشاركة في رابطة الأبطال الأوروبية.

وسيم

يطبع
لتحقيق
حلمه باللعب للخضر
من بوابة الكالتشيو

بفالى يرسم التحاقه بهيلال فيرونا الإيطالي

أعلن نادي هيلاس فيرونا الإيطالي، أمس تعاقده الرسمي مع المدافع الجزائري رفيق بلغالي، ليخطو اللاعب الشاب خطوة مهمة في مسيرته الاحترافية داخل أحد أعرق أندية "الكالتشيو". وبهذا الانتقال، يكمل بلغالي قد نجح في لفت انتباه مسؤولي فيرونا بفضل مستوياته المميزة في الفترة الأخيرة، لاسيما مع ناديه السابق حيث قدم أداء ثابت جعله محل متابعة من كشافي الدوري الإيطالي. النادي الإيطالي رحب عبر بيان مقتبس بانضمام اللاعب الجزائري، مؤكداً على طموحه في أن يشكل إضافة قوية لخط الدفاع خلال الموسم الجديد. من جهة، عبر بلغالي عن سعادته الكبيرة بخوض تجربة جديدة في أحد أصعب وأقوى البطولات الأوروبية، مؤكداً أنه يطمح لرفع التحدي وتمثيل الجزائري بأفضل صورة ممكنة. ويتطلع أن يبدأ الدوري الإيطالي الجزائري تحضيراته مع التشكيلة خلال الأيام المقبلة، على أن يكون تحت تصرف الطاقم الفني مباشرة بعد استكمال الإجراءات الأدارية والطبية. بهذه التعاقد، ينضم رفيق بلغالي إلى قائمة اللاعبين الجزائريين الذين يواصلون بسط حضورهم في الملاعب الأوروبية، مؤكدين مجدداً أن المدحجزية أصبحت خزانة للموهاب الشابة القادرة على فرض نفسها في أرقى الدوريات.

وسيم

زرقان ضمن تشكيلة الأسبوع في بلجيكا

اختير الدولي الجزائري، أمد زرقان، ضمن تشكيلة المثلية للجولة الـ 4 من الدوري البلجيكي، ونشر أمس موقع "سوفاسكور" المختص في الأرقام والاحصائيات، تشكيلة الأسبوع في الدوري البلجيكي الممتاز، حيث شهدت التشكيلة تواجد لاعب "الخضر" ومتوسط ميدان يوينون سانت جيلواز البلجيكي، بعد تألقه وقيادة فريقه لتحقيق الفوز كبير أمام ستاندار دوليا (3-0)، حيث بضم زرقان على تمريرة حاسمة هي الثانية له منذ بداية الموسم الجاري، مؤكداً بذلك تألقه بشكل كبير من ناديه الجديد سانت جيلواز الذي التحق به في بداية التحويلات الصيفية الجارية قادماً من شارلوروا البلجيكي الذي قضى معه 4 مواسم. وجدير بالذكر، أن الدولي الجزائري شارك في 4 مباريات بألوان سانت جيلواز في الدوري البلجيكي منذ بداية الموسم سجل خلالها هدفاً وقدم تمريرتين حاسمتين.

وسيم

لاعب "الخضر" اختير كأسؤلاً للاعب في اللقاء

عوار والاتحاد يودعان كأس "السوبر السعودي"

أقصي لاعب المنتخب الوطني الجزائري، حسام عوار، رفقة ناديه اتحاد جدة، من "السوبر السعودي" بعد هزيمته أمس أمام نادي التصر، وسقط رفقاء عوار، بنتيجـة 1-2، في المباراة التي أقيمت بملاعب "هونغ كونغ" ضمن منافسات نصف نهائي السوبر السعودي 2025. على الرغم من أن النصر، تعـب 66 دقيقة منقوصاً عددياً، بعد طرد تجمـه السنـغـالي سـادـيو مـانيـ. وشارـك عـارـ، أـسـاسـياـ إـلـىـ غـاـيـةـ الدـقـيقـةـ 82ـ،ـ وـيـمـ

يقدم المستوى المطلوب، الأمر الذي جعله محل سخط أنصار الاتحاد، الذين حملوه المسؤولية كاملة في الأقصاء. رفقة المدرب لوران بلان، حيث تناقل عشاق اتحاد جدة، إحصائيات عوار، في نصف نهائي "السوبر" مطالبين بضرورة إبعاده من الفريق. بعـدـ ماـ كـانـ أحـدـ أـبـرـزـ مـهـنـدـسـيـ التـنـوـيـعـ بشـتـائـيـةـ "الـدـوـرـيـ وـالـكـالـشـيوـ"ـ المـوـسـمـ المـاـضـيـ. وـفـيـ السـيـاقـ ذـاـئـهـ،ـ تـحـصـلـ مـتوـسـطـ مـيدـانـ "الـخـدـرـ"ـ عـلـىـ عـلـامـةـ 6ـ.ـ1ـ،ـ مـنـ قـبـلـ مـنـصـةـ "ـسوـفـاسـكـورـ"ـ كـاسـأـ تـقـيـمـ فـيـ المـبـارـاةـ الـسـنـغـالـيـ سـادـيوـ مـانيـ الـذـيـ تـعـرـضـ لـلـطـرـدـ بـالـبـطاـقـةـ الـحـمـراءـ.



الرابطة المحترفة الأولى

5 مدربين أجانب في انطلاق الموسم الجديد



سيشهد انطلاق الموسم الكروي الجديد من الرابطة المحترفة الأولى، تواجد 5 مدربين أجانب على رأس الطاقم الفني للأندية الجزائرية، وذلك بعد فسخ عقد المدرب الفرنسي هوبيرت فيلاود قبل يومين فقط على جولة الافتتاح. واستنجدت الفرق المرشحة للمنافسة بقوة على اللقب خلال الموسم الكروي 2025-2026، بالخبرة الأجنبية، وهي مقدمتها مولودية الجزائر التي تعاقدت مع المدرب الجنوب أفريقي رولاندي موكوينا لخلافة التونسي خالد بن يحيى، رغم تحقيق هذا الأخير للقب البطولة الوطنية للفريق على أمل الحفاظ على اللقب المحلي والتنويج بالنجمة الثانية في منافسة الرابطة الأولى. ويدوره جد، نادي شبيبة القبائل وصيف البطولة في الموسم الماضي، ثقته في المدرب الألماني جوزيف زينباور، بعد النتائج البارزة التي حققها الأخير مع "الكتاري" الذي قاده لمنافسة بقوة على لقب الرابطة المحترفة إلى آخر جولة، كما نجح في إعادة الفريق إلى رابطة الأبطال الأفريقية بعد غياب طويلاً، وهي النتائج التي فتحت شهية مشاق الونيون "الأخضر والأصفر" لتأكيد في الموسم المقبل والعودة إلى منصات الألقاب مجدداً، ومن جانبها، كانت إدارة شباب بلوزداد قد جددت عقد المدرب سيد راموفيتش لثلاثة مواسم قبل نهاية الموسم، في خطوة تسعى من خلالها للحفاظ على الاستقرار وتكون فريق تناهسي من شأنها استعادة لقب البطولة الغائب عن المسئدين الماضيين. واحتار نادي الشرق، وفاق سطيف وشباب قسنطينة الاستعانتا بالمدربين الأجانب للعودة إلى مكانيتهم السابقتين بعد النتائج المخيبة والانتقادات التي تعرضت لها إدارة الفريقين في الموسم الماضي، حيث تعاقد "السياسي" مع البوسني رومبير سفيكوف فيما وقع النادي السطايفي مع الألماني أنطوان هاي.

3 مدربين جدد يستثمرون أجواء الدوري الجزائري

ثلاثة مدربين من أصل خمسة يحضرون مع أندية من مختلف جهات البلاد للموسم المقبل، سيكتشفون الدوري الجزائري لأول مرة، ويبتعد الأمر بكل من الجنوب أفريقي رولاندي موكوينا (مولودية الجزائر)، البوسني رومبير سفيكوف (شباب قسنطينة)، الألمني أنطوان هاي (فاق سطيف). ويشير إلى أن 12 فريقاً غير العارضة الفنية للفرق الأول عقب نهاية الموسم الماضي، منها الأندية التي حققت تجاجات محلية، مثل البطل مولودية واتحاد الجزائر، أو التي نجت من السقوط كجمعية الشف ومولودية وهران. وحتى الوافدان الجديدان على حظيرة النخبة، مستقبل الروبيات ونجم بن عكتون، غير كل واحد منها طاقم الفريق الأول.

4 أندية فصلت الحفاظ على الاستقرار

وفي ذات الصدد، حافظت أربعة أندية فقط، من أصل 16 تنشط في الرابطة المحترفة، على استقرار العارضة الفنية، إيماناً منها بإمكانية تحقيق أهداف على المستوى المنطوي والمالي. قبل نهاية الموسم الماضي بشهرٍ جددت إدارة شباب بلوزداد عقد المدرب سيد راموفيتش لثلاث مواسم، وفضل مجلس إدارة شبيبة القبائل الحافظ على المدرب الألماني زينباور، الذي غير من شخصية الفريق في وقت وجيز وأفلطه للمشاركة في رابطة الأبطال الأفريقية. وأبقيت إدارة نادي بارادو على الدولي الأسبق ذيزيري بلال ومساعده حدو مولاي، بعد تحقيق نتائج جيدة الموسم الماضي، ويوافق نذير لكتاوي الإشراف على تحضيرات النخبة، مستقبل الروبيات ونجم بن عكتون، وهو الذي ساهم في تحقيق البقاء. سفيان ع.

ترجي مستغانم

المدرب لذكيّاوي يعتبر التحضيرات الصيفية "غير كافية"



اعتبر مدرب ترجي مستغانم، نذير لكتاوي، الخبر الذي صدر جماهير النادي الريفيية والمتابعين بعد أن ظل منصب المدرب في الفريق شاغراً لاسباب طويلة. وكانت إدارة "الحمراء" قد أعلنت يوم 9 أكتوبر الماضي عن تعيين التقني الفرنسي هوبيرت فيلاودا لل الفريق وفي وقت متاخر جداً، على اعتبار أنه لم يشرف على التحضيرات الموسمية التي تکفل بها مدير الرياضي والمدرب السابق سط الظاهر شريف الوزاني، قبل أن تفاجئ جماهيره بإعلانه عن رحيله بعد أسبوع واحد من العمل وقبل المولدية في بيان لها عبر حسابها الرسمي على "فيسبوك". "تعلن إدارة النادي عن فسخ العقد بالتزامن مع المدرب الفرنسي هوبيرت فيلاود، وذلك لأسباب شخصية دفعته إلى اتخاذ قرار المغادرة". وأضاف: "وأذ تحترم الإدارة خياره، فإنها توجه له بجزيل الشكر على الفترة الوجيزة التي قضاهما مع الفريق، متمنية له كل التوفيق والنجاح في مسيرته التدريبية". وأوضحت، "كما تتفيد الإدارة أن المدير الرياضي طاهر شريف الوزاني، رفقة المدرب المساعد منير لهابا، سيتوطيان مهمه الإشراف الفني على التشكيلية ومواصلة العمل المنجز خلال التحضيرين، وذلك إلى غاية الفصل في القرار المناسب بهذا الخصوص". ويشكل رحيل هوبيرت فيلاود في هذا الوقت بالتحديد مشكلة كبيرة لنادي الحمراء الذي لم يتمكن من التحضير بشكل مثالي للموسم الجديد، كما أنه سيزيد من فتق جماهيره غير الرياضية في الأساس عن سياسة النادي خلال الميركاتو الصيفي الحالي.

قبل يومين على انطلاق الموسم الجديد

فيلاود يغادر ويسلم جماهير ر"الحمراء"

في خطوة مفاجئة، أعلن نادي مولودية وهران شيخ عقد مدربه الفرنسي هوبيرت فيلاود، قبل يومين فقط على انطلاق الموسم الجديد من الرابطة المحترفة الأولى بمواجهة نجم بن عكتون يوم الخميس، بملعب ميلود هدفي بوهران، وهو الخبر الذي صدر جماهير النادي الريفيية والمتابعين بعد أن ظل منصب المدرب في الفريق شاغراً لاسباب طويلة. وكانت إدارة "الحمراء" قد أعلنت يوم 9 أكتوبر الماضي عن تعيين التقني الفرنسي هوبيرت فيلاودا لل الفريق وفي وقت متاخر جداً، على اعتبار أنه لم يشرف على التحضيرات الموسمية التي تکلف بها مدير الرياضي والمدرب السابق سط الظاهر شريف الوزاني، قبل أن تفاجئ جماهيره بإعلانه عن رحيله بعد أسبوع واحد من العمل وقبل المولدية في بيان لها عبر حسابها الرسمي على "فيسبوك". "تعلن إدارة النادي عن فسخ العقد بالتزامن مع المدرب الفرنسي هوبيرت فيلاود، وذلك لأسباب شخصية دفعته إلى اتخاذ قرار المغادرة". وأضاف: "وأذ تحترم الإدارة خياره، فإنها توجه له بجزيل الشكر على الفترة الوجيزة التي قضاهما مع الفريق، متمنية له كل التوفيق والنجاح في مسيرته التدريبية". وأوضحت، "كما تتفيد الإدارة أن المدير الرياضي طاهر شريف الوزاني، رفقة المدرب المساعد منير لهابا، سيتوطيان مهمه الإشراف الفني على التشكيلية ومواصلة العمل المنجز خلال التحضيرين، وذلك إلى غاية الفصل في القرار المناسب بهذا الخصوص". ويشكل رحيل هوبيرت فيلاود في هذا الوقت بالتحديد مشكلة كبيرة لنادي الحمراء الذي لم يتمكن من التحضير بشكل مثالي للموسم الجديد، كما أنه سيزيد من فتق جماهيره غير الرياضية في الأساس عن سياسة النادي خلال الميركاتو الصيفي الحالي.

فيلاود: "قرار رحيلي كان لأسباب شخصية"

بدوره لم يتعدد مدرب منتخب السودان السابق في التعليق على قرار رحيله المفاجئ، وقال في تصريحات لحساب الرسمي للنادي الوهارني في "فيسبوك": "آسف... أسباب شخصية هي التي دفعني للرحيل. أشعر بالحرارة لكن الأسباب في الحياة هناك أمور لا يمكننا التحكم فيها وأنا مجبirs على المغادرة". وتابع: "أشعر بألم وحزينة". أود أن أشكر رئيس النادي وكل المسؤولين الذين استقبلوني جيداً وأفراد الجهاز الفني واللاعبين الذين عملت معهم خلال هذه الفترة الوجيزة". وأضاف، "أود أن أشكر الجميع والجماهير التي استقبلتني بحفاوة أيضاً. أصبحت المشجع الأول للمولدية". قبل أن يترك الباب مفتوحاً لعوته مرة أخرى، وصرخ: "لا نعرف ماذا تخبيه لنا الحياة. ربما سأعود إلى الفريق بطريقه أو بأخرى، سأكون سعيداً بذلك على كل حال". سفيان ع.

مدافع "الخضر" سيغيب لمدة 3 أشهر بسبب الإصابة



تلقى الطاقم الفني لنادي شبيبة القبائل صدمة قوية، بخصوص الإصابة التي كان قد تعرض لها قائد الفريق محمد الأمين مدانى خلال الأيام الماضية، وحسب مصادر مقربة من بيت "الكتاري" فإن نتائج الفحوصات الطبية أثبتت مغافنة مدانى من إصابة سببها عن الملاعب لفترة لا تقل عن 3 أشهر، في ضربة ستكون موجعة بالنسبة للمدرب الألماني جوزيف زينباور الذي يعترف راكناً لصالح الموسى العجلي، وكان مدانياً قد تعرض لاصابة خلال التدريب الصيفي الذي أجراه الفريق ببركيا استعداداً لانطلاق الرابطة المحترفة الأولى، وبنتائج غيابه لفترة طويلة عن الملاعب، سيسقط مدافع الشبيبة دون شك ترخيص المنتخب الوطني المقرر انطلاقه نهاية شهر أكتوبر الجارى تحسباً لمواجهة بوتسوانا وغينيا الجوية السابعة والشامنة من تصفيات كأس العالم 2026، فيما تبقى حظوظه في المشاركة بكأس أمم إفريقيا المققررة خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 و 21 جانفي 2026، ضئيلة جداً، لاسيما وأن ابعاده عن المنافسة لفترة طويلة سيؤثر على جاهزيته البدنية.

بوعالية يختار الفحوصات الطبية مع الترجي التونسي

وعلى صعيد منفصل، كشفت الصحافة التونسية بأن متوسط ميدان شبيبة القبائل كسيلة بوعالية حل أمس، بتونس من أجل ترسيم صفة اضمامه إلى نادي الترجي المحلي، واجتاز بوعالية الفحوصات الطبية بنجاح مع فريقه الجديد قبل التوقيع على عقد 3 مواسم، وترسم قميص شبيبة القبائل لـ 5 مواسم كاملة. قد طلب إدارة "الكتاري" بتسهيل انتقاله إلى الترجي قبل موسم على نهاية مقدمه مع الفريق، وهو الطلب الذي تجاوب معه مسؤولي نادي قادماً تقادياً لرحيله بشكل مجاني الصيفي إلى ذلك، تتواجد إدارة النادي القبائلي في مفاوضات متقدمة مع الثنائي زين الدين بلحيد وزين الدين فرحات، لتعزيز صفوف الفريق تحسباً للموسم الكروي المقبل، وقطع مسيرة "الكتاري" أشواطاً كبيرة في المفاوضات في انتظار ترسيم الأمور خلال الأيام القليلة المقبلة.

قومة ميزرانا فينيكس مولا جديداً للنادي القبائلي

وعلى صعيد آخر، أعلنت إدارة شبيبة القبائل، عن توقيع عقد شراكة جديد، وذلك مع شركة "Café Mizrana Phénix". وأبرزت إدارة "الكتاري" أن هذه الشراكة لا تقتصر فقط على اتفاق تجاري بينها وبين شركة "كافي ميزرانا فينيكس"، وإنما تعكس القيمة المشتركة من شفف، أصالة وروح جماعية. مشيرة في المقابل، أن شركة "كافي ميزرانا فينيكس" ستطرح قريباً عبر كل ربوع الوطن، منتوجاً يحمل شعار الشبيبة. يكون موجهاً لأنصار الفريق، ليجمعهم على تكهة أصيلة وفرصة للعيش أكثر أجواء الشفف والألوان. سفيان ع.

بما أن الفريق لا يزال بحاجة إلى وقت إضافي لاستكمال التحضيرات، على حد تعبيره. وبدأ رفقاء القائد جمال بن العمري تحضيراته الصيفية بمدينة مستغانم، قبل أن يجرروا تربصاً أولاً في سطيف، ثلاثة تربصات ثان لا يزال متواصلاً بنفس المدينة. ويحل ترجي مستغانم ضيفاً على أولمبي أبوقا في الجولة الافتتاحية من البطولة، في مباراة مبرمجة على ملعب "الوحدة المغاربية" ببجاية. سفيان ع.

وفاة الرئيس الأسبق لـ"الفاف" يسعد دومار

قدم رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، تعازيه في وفاة الرئيس الأسبق يوم الاثنين عن عمر ناهز 92 سنة. وولد الفقيد بتاريخ 27 جويلية 1933 بالبليار بالجزائر العاصمة، وتولى رئاسة "الفاف" في الفترة ما بين 1984-1986. كما كان لاعبا دوليا سابقا، إذ تقمص ألوان المنتخب الوطني في مناسبتين سنة 1963، خلال أول لقاءين للجزائر المستقلة أمام كل من بلغاريا (صنف الآمال) وتشيكوسلوفاكيا.

مهدى



تصفيات مونديال أقل من 20 سنة للإناث

المنتخب الوطني يختتم تحضيراته بسيدي موسى

تتوفر بمدينة تيسميس (1600 متر)، فيما تقام مقابلة العودة يوم 27 سبتمبر بملاعب التحضيري بالمركز التقني الوطني بسيدي موسى، استعداداً للمواجهة المزدوجة التي ستجتمعه بمنتخب السنغال برسام الدور الثاني من تصفيات كأس العالم لهذا الفئة (بولندا 2026)، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) عبر موقعها الرسمي. وأوضح بيان الهيئة الفدرالية أن الناخب الوطني سيد أمحمد دواز ركز عمله خلال هذا الترخيص - الذي دام ثماني أيام بمشاركة 26 لاعبة منهن عناصر تنشط في الخارج - على الجوانب البدنية والتكتيكية، إضافة إلى تحسين الانسجام من خلال برمجة مقابليتين تحضيريتين". وسيواجه المنتخب الجزائري نظيره السنغالي يوم 20 سبتمبر خارج القواعد بمعب لات

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

التي تلعب ذهابا وإيابا.

مهدى

الظفر تأشيرة التأهل للمونديال بعد

تفوقه على منتخبات مصر والكونغو

والسنغال في آخر مبارياته

التي انتهت بتعادل 1-1.

مهدى

انتهاء الدور التصفيوي الأربع

ديارا يطالب الاتحاد الدولي والبلجيكي بتعويض قدره 65 مليون يورو

طالب اللاعب الدولي الفرنسي السابق لاسانا ديارا، الاتحاد الدولي (فيفا) والبلجيكي لكرة القدم بمبلغ 65 مليون يورو، وذلك كتعويض عن الأضرار الناجمة عن قواعد انتقالات اللاعبين التي اعتبرتها محكمة العدل الأوروبية مخالفة للقانون الأوروبي، وفق ما أعلن محامييه مارتن هيسبيل. وأوضح هيسبيل في بيان "بعد صدور حكم من محكمة العدل الأوروبية، وفي غياب حل ودي، من الطبيعى اللجوء إلى المحاكم الوطنية لتنفيذ حكم محكمة العدل الأوروبية. وهذا ما نفذه اليوم، بناء على حكم واضح للغاية صادر عن محكمة العدل الأوروبية والذي حسم جميع المسائل القانونية الأساسية". وتتابع "يتوجب أن تصدر المحاكم البلجيكية أحكامها في فترة تمتد من 12 إلى 15 شهراً". وفي أكتوبر 2024، قضت محكمة العدل الأوروبية بان بعض قواعد كرة القدم الدولية الناظمة لانتقالات اللاعبين تتعارض مع قوانين الاتحاد الأوروبي. ووجدت محكمة العدل التابعة للاتحاد الأوروبي بغض القيود التي فرضها فيما على قردة اللاعب على إيجاد عمل آخر بعد إنهاء قدمه من جانب واحد، بأنها تعيق حرية الحركة في الاتحاد الأوروبي والمنافسة بين الأندية.

وجاء الحكم في إطار قضية رفعها ديارا ضد فيفا نتيجة نزاع مع ناديه السابق لوكرنوموتيف موسكو الروسي قبل أكثر من عقد من الزمن. وهي أول 2014، أنهى لوكرنوموتيف عقد ديارا، عازيا الأمر إلى انتهاكات تعاقدية من قبل اللاعب المفترض على تخفيض راتبه بشكل كبير وطلب النادي الروسي تعويضاً قدره 20 مليون يورو من ديارا.

رفض اللاعب البالغ حالياً 40 عاماً وطلب في مقابل تعويضاً من لوكرنوموتيف. فرفض عليه فيفا في نهاية الأمر دفع 10.5 مليون يورو للفرق الروسي، وهي غرامة أيدتها محكمة التحكيم الرياضي (كاس) كما تعرض ديارا لايقاف باشر رجعي لمدة 15 شهراً.

وبحسب لوائح فيفا في حينها، إذا أنهى اللاعب عقده من طرف واحد و«بدون سبب شروع»، يتبع عليه دفع تعويض يتضمن أجره ومكافأته حتى نهاية عقده.

ويمكن للنادي الذي يشتري عقد اللاعب تحمل مسؤولية مشتركة عن التعويض، وفي بعض الأحيان يمنع من إجراء أي تعاقدات مع لاعبين جدد لفترة محددة.

هل اقترب الوداع؟.. ليلة تاريخية تنتظر ميسى مع منتخب الأرجنتين

يتربّع عشاق الساحرة المستديرة المبارزة التي تجمع بين منتخب الأرجنتين وفنزويلا المحدد لها الخامس من سبتمبر المقبل، ضمن منافسات الجولة قبل الأخيرة بتصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لبطولة كأس العالم 2026 التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. وتواجه ليونيل ميسى، نجم إنتر ميامي، على رأس قائمة منتخب الأرجنتين التي أعلنتها المدرب ليونيل سكالوني، وذلك بعد غيابه عن القائمة الأخيرة للإصابة. وعلى الرغم أن منتخب الأرجنتين تأكد صعوده إلى بطولة كأس العالم 2026 قبل مواجهة فنزويلا، إلا أن تلك المباراة لن تكون عادية، بل ستكون محطة تاريخية قد تتحول إلى وداع مؤثر لأحد أفضل اللاعبين في تاريخ كرة القدم، وهو الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسى. وكشفت شبكة "DSPORTS" الأرجنتينية، أن ليونيل ميسى قد يخوض مباراته الأخيرة "بيونس آيرس"، لاسيما وأن ليونيل ميسى قد يسدل الستار على مسيرته الدولية في بطولة كأس العالم 2026 التي ستقام خلال الفترة من 11 جوان - 19 جويلية بمشاركة 48 منتخبًا لأول مرة في التاريخ.

وأضافت الشبكة الأرجنتينية أن مباراة الأرجنتين وفنزويلا لن تكون مباراة عابرة، حيث قد تشهد نهاية فضلاً أسطوريًا في تاريخ لاعب منتخ الأرجنتين، أمجادًا لا تنسى، مشيرة إلى أن ليونيل ميسى لم يحسم حتى الآن موقفه من المشاركة في المونديال، خاصة أنه سيبلغ من العمر وقوتها 39 عاماً.

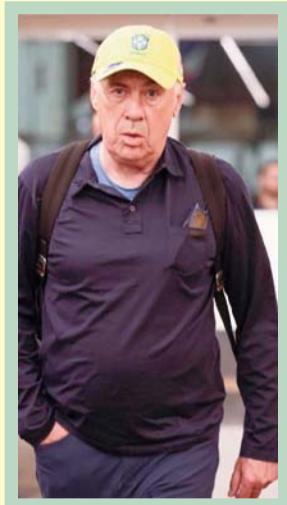
مسيرة حافلة لـ ميسى مع منتخب الأرجنتين

وشارك ليونيل ميسى للمرة الأولى مع منتخب الأرجنتين، حين دخل بيديلا في الشوط الثاني من مباراة ودية أمام المجر في 17 أغسطس 2005. وبعد أقل من شهر على تجاهله في قيادة منتخب بلاده للحصول على بطولة كأس العالم للشباب التي أقيمت في هولندا، حيث سجل هدفي الفوز على نيجيريا في المباراة النهائية التي انتهت بفوز الأرجنتين بنتيجة 2-1.

في حين جاءت أول أهداف ميسى الدولية في مباراته السادسة فقط، بمباراة ودية ضد كرواتيا في مارس 2006، بعدما صنع هدف التعادل لكارلوس تيفيز، بينما حصد لقبه الأول مع منتخب الأرجنتين بعد 10 محاولات عندما توج بلقب كوبا أمريكا 2021 على حساب البرازيل. لقب كوبا أمريكا ضمن لمنتخب الأرجنتين المشاركة في أول نسخة من بطولة "الفيفا لليأس" ضد إيطاليا، والتي تجمع بطيء كوبا أمريكا وكأس أمم أوروبا، وذلك على ملعب " ويمبلي" ، وقدم ميسى عرضًا استثنائيًا كعادته، تخلله تمريرتان حاسمتان، ليقود بلاده إلى فوز عريض بثلاثية نظيفة، ليحصد ثالث ألقابه مع "التانغو". وكانت الحظة الأهم للنجم ليونيل ميسى في كأس العالم 2022 التي أقيمت في قطر، عندما توج مع منتخب الأرجنتين باللقب العالمي، قبل أن يتوج بطلًا لكوبا أمريكا الثانية في مسيرته على حساب كولومبيا.

أنشيلوتي يستبعد فينيسيوس من قائمة البرازيل

قرر كارلوس أنشيلوتي، المدير الفني لمنتخب البرازيل، استبعاد المهاجم فينيسيوس جونزور من القائمة النهائية لمعسكر المنتخب المقبل، رغم وجوده في القائمة الأولى، وجاء القرار نتيجة غياب اللاعب عن مواجهة تشيلي بسبب الإيقاف، إلى جانب رغبة الجهاز الفني في منحه راحة إضافية قبل استئناف المنافسات.



روديغو مكانه بعد تعافيته من الإصابة التي أبعدته عن معسكر يوينيتو الماضي، كما عاد المدافع إيدير ميليتاو إلى التشكيلة بعد تعافيته من إصابة طولية في الرباط الصليبي، ليشكل إضافة قوية لخط الدفاع. ومن المقرر أن يعلن الاتحاد البرازيلي لكرة القدم عن القائمة النهائية يوم 25 أكتوبر في ريو دي جانيرو. وخاض فينيسيوس حتى الآن 45 مباراة دولية بقميص البرازيل، سجل خلالها 13 هدفاً وصنع 11 تمريرة حاسمة. ليجمع بين الجسم الهجومي والمهارة الفردية التي طالما أشتهر بها الكرة البرازيلية. وكان أبرز ظهور له مع المنتخب في كوبا أمريكا 2024، حيث لعب دوراً حاسماً في مشوار "السامبا" حتى نصف النهائي، مسجلاً 3 أهداف وصناعاً هدفين، وهو ما جعله ضمن القائمة المثلثة للبلوغة. كما شارك في تصفيات كأس العالم 2026، وأسهم بأهداف مؤثرة في مباريات أمام الأرجنتين وأوروجواي، ليؤكد قيمةه الفنية كلاعب قادر على صنع الفارق في المحافل الكبرى.

قرار حاسم من مارسيليا ضد رابيو وجوناثان رو

استبعد مارسيليا لاعبيه أدريان رابيو وزميله جوناثان رو من الفريق الأول بشكل مؤقت، على خلفية نقاش دارد بينهما بعد خسارة الفريق أمام رين يوم الجمعة في افتتاح الدوري الفرنسي لكرة القدم.

و جاء ذلك وفقاً لما أفاد به مصدر مطلع على الحادثة لوكالة فرانس برس، مؤكداً معلومات شبكة "أم سي سبورت".

وأضاف المصدر أن إدارة النادي الجنوبي اتخذت هذا القرار إيماناً منها بأن "صورة النادي تأتي في المقام الأول، على أن يسري فوراً، مما يعني عدم مشاركة اللاعبين في التدريبات المقررة

في

المقدمة

حتى الآن، ومن غير المعلوم

بعد إن كان بإمكان رابيو ورو

المشاركة في مواجهة باريس إفا

سي السبت ضمن المرحلة الثانية من الدوري المحلي. وخسر

مارسيليا أمام رين 0-1 الجمعة.

وشهدت غرفة الملابس توتراً كبيراً

بعد المباراة "كان الوضع مشحونة للغاية

وارتفعت الأصوات بشكل كبير" بحسب

المصدر عينه. وتحدد عدد من اللاعبين

الأساسيين بطريقة حادة، فيما وقع شجار

حاد بين رابيو ورو.

وقال مصدر آخر لوكالة فرانس برس "كانا على شكل الاشتباك بالأيدي، مما أجبر بعض زملائهم في الفريق وأعضاء في الجهاز الفني على التدخل للصلوة بينهما".



لغز برشلونة الصيفي .. تسجيل مؤجل أم أزمة مستمرة؟

يواصل نادي برشلونة مساعيه الحثيثة لتسجيل اللاعبين الذين لم يحصلوا بعد على أرقام رسمية في قائمة الفريق، حيث تسعى الإدارة الرياضية لتنمية مطالب المدرب هانز فليك قبل إغلاق سوق الانتقالات. نجح برشلونة بالفعل في تسجيل كل من خوان غارسيا ومارкос راشفورد في الجولة الافتتاحية من الدوري الإسباني، إلا أن الحارس البولندي تشيزني أصبح الملف الأبرز حالياً بعد غيابه عن مواجهة ريال مايوركا.

مارق روبيو .. وملف بيبيا

الأولوية في برشلونة تمثل في التخلص من تأذى اللاعب بالحصول على جزء من مستحقاته قبل الانتقال إلى ناد آخر. المفاوضات لا تزال جارية وسط قناعة بأن حسم الملف بات وشيكاً. في المقابل، يدرس برشلونة تجديد عقد الحارس إيتاكى بينما يأمل إضافي مع تعديل راتبه وتسهيل خروجه على سبيل الاعارة، حيث أبدى كومو استعداده لاتمام الصفقة سريعاً، بينما يظل سيلتا فيجو خياراً مطروحاً.

أسماء أخرى على الطاولة

في حال نجاح برشلونة في التخلص من روبيو وبيريما، سيكون الطريق مفتوحاً أمام تسجيل تشيزني ومنحة القميص رقم 25 للمشاركة في مباراة ليغانيس المقبلة. إلى جانب تشيزني، يحتاج النادي لتسجيل جيرارد مارتن بعد تجاوزه سن 23 عاماً، إضافة إلى مارك بيرنال والموهوب بارديجي، بينما يبقى مستقبل هيكتور فورت مفتوحاً على احتمالية الرحيل قبل نهاية السوق.

مركز صانع الألعاب يشعل صراعاً تكتيكياً داخل برشلونة

انطلقت منافسات الموسم الجديد بصراع

واضح داخل برشلونة على مركز صناعة اللعب، بين فيرميرون وليونيل داني أولمو، في وقت يخطط فيه هانز فليك مدرب البارسا، لإيجاد التوازن المناسب لتوظيف عنانصره الهجومية.

وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية،

وضع فليك في حساباته منذ بداية

الصيف امكانية

تحويل راهينيا إلى

مركز صانع

الألعاب الحر،

لإفساح المجال

أمام قدم نيكو

ويليامز في الجهة

اليسرى، وهي

نفس المنطقة

التي تالت فيها

البرازيلي الموسم

الماضي. غير أن

هذه الفرضية

التكتيكية جرى

تأجيلها حتى يستعيد

ماركوس راشفورد (بيديل

نيكو ويليامز) كامل

جاهزيته ويكتب مكاناً ثابتاً

في الجهة اليسرى.

في الوقت الحالي، ينحصر تركيز

فليك على المفاصلة بين أولمو

وفيرمين، حيث بدا أن اللاعب الكتالوني

يملك أفضلية خلال فترة الإعداد بفضل

جاهزيته، بينما عانى فيرميرون من بداية متذبذبة

ربما تأثرت بالشائعات حول إمكانية رحيله. وقد اعترف

مدرب البلوجرانا قاتلاً قبل مواجهة مايوركا: "لم أكن راضياً عنه في

بداية فترة الإعداد". قبل أن يشد لاحقاً بتألقه في مباراة كومو بكأس جامبر، التي

سجل فيها ثنائية. ويسبب معاناة أولمو من بعض الآلام العضلية، حصل فيرميرون على

فرصة المشاركة أساسياً في مواجهة مايوركا، ونجح في استغلالها رغم تعافي أولمو

وعدوته إلى القائمة. لكن فليك لم يتهاون، فبعد شوط أول باهت من فيرميرون على

ملعب "سون موش"، قرر الدفع بأولمو مطلع الشوط الثاني، خاصة مع تراجع مايوركا

للدفعة بـ 9 لاعبين في منطقة الجزاء، ما تطلب حلواناً إبداعية من داني أكثر من

الطاقة البدنية لليونيل.



برشلونه يتلزم بتوقيت الليغا في أزمة بارديجي

قرر نادي برشلونة، عدم قيد السويدي روبيو بارديجي في صفوف برشلونة أنتاكي، التزاماً بتوصية رابطة الليغا، في خطوة تهدف لتجنب أي توترك في العلاقات مع المؤسسات الرياضية.

ويحسب صحيفة "آس"، فإن البارسا يتعامل مع الأمر بهدوء وثقة، حيث يسود الاقتناع داخل مكاتبها بأن بارديجي، إلى جانب تشيزني وجيرارد مارتن، سيتم تسجيلهم جميعاً قبل 31 أكتوبر الجاري، موعد إغلاق سوق الانتقالات.

ورغم احتمال غيابهم عن مواجهتي ليغانيس ورايو فاليكانو، بسبب أولوية قيد خوان غارسيا وراشفورد، يؤكد برشلونة أنهم سيكتونون متاحين بنسبة 100% بداية من مطلع سبتمبر.

وكان بارديجي قد انضم إلى برشلونة، قادماً من كوبنهاجن، مقابل مليوني يورو، فيما ترى رابطة الليغا أن خطط النادي تتمثل في ضمه مباشرة إلى الفريق الأول، وهذا أوصت بتسجيله برخصة "الفريق الأول". وتقبل اللاعب، الموقف بروح إيجابية، وأبدى سعادته بالتواجد في برشلونة، مستغل الأسابيع الحالية للتأقلم مع النادي والمدينة.

وقد انضم اللاعب السويدي سريعاً في حفلة ملابس الفريق، حيث قام بيفاندو فاسكي وتشيزني بدور المستضيدين له، ورغم أن مركز بارديجي الأساسي، يشغله لاميون يامال، الذي يعد عنصراً لا غنى عنه، إلا أن عقبة الجناح الأيسر المولود في الكويت من أصول سورية، ترتكب انطباعاً مميزاً لدى المدرب فليك.

هذا الأمر يعزز اتجاه برشلونة نحو الاعتماد على بارديجي، ضمن الفريق الأول وعدم الدخول في صفات اضافية بمركته.

ويبقى خيار إعادة بارديجي مطروحاً فقط، في حال استحالة قيده لأي سبب، لكن برشلونة لا يضع هذا الاحتمال في حساباته حالياً.

راشфорد: لاميون يامال سيتوج بالكرة الذهبية .. وبرشلونة سيفوز بكل الألقاب



شتوتفارت پسونی لضم فابی و فییرا

يسعى نادي شتوتغارت الألماني إلى التعاقد مع لاعب خط الوسط الهجومي البرتغالي فابيو فييرا من أرسنال الانجليزي، معتمداً على تخفيض مطالبات النادي اللندني المالية. ووفقاً للصحفية جورдан ديفيز، يطالب أرسنال بمبلغ 25 مليون جنيه إسترليني للتخلي عن اللاعب، بينما يعرض شتوتغارت 17 مليون كحد أقصى، شاملة الإضافات. وكان فييرا (25 عاماً) قد أعيير الموسم الماضي إلى بورتو البرتغالي بعد غياب فرسته في التشكيلية الأساسية لأرسنال، ويأمل الفريق الألماني في حسم الصفقة قريباً لتعزيز خط وسطه الهجومي قبل انطلاق الموسم الجديد.

كشفت صحيفة «بيلد» الألمانية عن احتمالية فشل مساعي نادي بايرن ميونيخ في التعاقد مع الفرنسي كريستوف نكونكو، مهاجم فريق تشيلسي الإنجليزي الأول لكرة القدم. وأوضحت الصحيفة أن إدارة تشيلسي تزيد الإبقاء على نكونكو في لندن موسمًا آخر، علماً بأن تعاقد اللاعب ممتد حتى 2029. وأشارت «بيلد» إلى أن مسؤولي تشيلسي أبلغوا بيتي زاهافي، وكيل أعمال اللاعب بأنهم يخططون للبقاء على اللاعب ضمن صفوف الفريق، وذلك على هامش المباراة الأولى للفريق اللندني في الدوري الإنجليزي. ورحل عن البايرن الرياضي الهجومي توomas مولر، وماتيس تيل، وليريوي سانى، وكينجسلى كومان، بينما سيفيغ جمال موساليا فترة طويلة بسبب الإصابة؛ إضافة إلى عدم نجاح محاولات النادي الألماني حتى الآن لضم نيك فولتيماده، مهاجم شتوتغارت، بطل كأس ألمانيا. وتعاقد بايرن ميونيخ مع لويس دياز، جناح ليفرپول، علماً بأن كريستوف فرويند المدير الرياضي للنادي البافاري فتح الباب أمام ضم مهاجمين آخرين هذا الصيف. ولعب الدولي الفرنسي نكونكو صاحب الـ27 عاماً، في الدوري الألماني بين عامي 2019 و 2023، بقميص لايبزيغ، وفاز معه بكأس ألمانيا مررتين، وتقاسم صداره هداف الدوري في موسمه الأخير هناك. وبعدها انضم نكونكو إلى تشيلسي مقابل 60 مليون يورو «70 مليون دولار أمريكي»، وتوجه مع الفريق الإنجليزي بدوري المؤتمر وكأس العالم

بافلوفیتش یعود تدریبات بایرن میونخ

شارك المهاجم الدولي ألكسندر بافلوفيتش في أجزاء من مارس ٢٠١٧ باليمن ميونخ أول أمس، حسبما أعلن حامل لقب دوري الدرجة الأولى الألماني لكرة القدم. غاب بافلوفيتش عن تدريبات باليمن منذ مطلع الشهر الجاري بعد تعرضه لكسر في محجر العين، وخوضه لعملية جراحية، علما بأنه يتدرّب حالياً متقدماً قناعاً واقياً. وبات المهاجم الألماني الدولي قريباً من العودة إلى صفوف النادي البافاري، في الوقت الذي أجرى فيه هيرلوكي إيتزو وباؤول فانز تدريبات فردية. وعانى بافلوفيتش البالغ من العمر ٢١ عاماً من الإصابات خلال مسيرته، وفي الموسم الماضي غاب لعدة أسابيع بسبب كسر في عظمة الترقوة، ثم غاب لفترة أخرى بسبب الحصبة.



إِنْفَانْتِيُونَ يَدِينُ وَاقْعَةً عَنْصُرِيَّةٌ فِي كَأسِ أَلْمَانِيَا

أدان جياني إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، ماحدث من إساءة عنصرية، خالل مبارياتين في الدور الأول من مسابقة كأس ألمانيا. ورأى إنفانتينو في بيان له، أن ما حصل غير مقبول، مضيفاً "أكرر وأسأصل فعل ذلك. لا مكان للعنصرية في كرة القدم". جاء ذلك بعد توقيف مباراة شالكه (درجة ثانية) ومضيفه لوكمونتيف لابيزينغ (درجة رابعة) بعد الإهانات العنصرية التي طالت جناح الضيوف، الغاني كريستوفر أنتوي أدجي، من قبل مشجعي أصحاب الأرض.

وصدر إعلان عبر مكبرات الصوت في الملعب، يدين الإساءة العنصرية، ثم بعد استئناف المباراة، تعرض الجناح لصيحات استهجان متكررة من جماهير الفريق المضييف، مما دفع لوکوموتيف لاپيززيغ، إلى التقدم لاحقاً باعتذار. والأحد أيضاً، زعم لاعب من كايزرسلاوترن (درجة ثانية) أنه تعرض لإساءة عنصرية من أحد مشجعي المضييف آر أنس في أينتراخت (درجة خامسة) خلال الدور ذاته من مسابقة الكأس. وأكد إنفانتينيو أن الفيفا "سيواصل مراقبة هذه الحوادث عن كثب"، ووعد بالتعاون مع الاتحاد الألماني لكرة القدم "في مكافحة العنصرية". يأتي ذلك بعد ما وقفت يوم الجمعة الماضي، المباراة الافتتاحية للدوري الانجليزي الممتاز بين ليفرпуول حامل اللقب وضيفه بورنموث في الدقيقة 29 نتيجة إهانات عنصرية بحق لاعب الضيوف، القاني أنطوان سيمينيو. وطرد المشجع الذي تلخص بهذه الإهانات العنصرية من ملعب "أنفيلد"، ثم أوقفته الشرطة في اليوم التالي.

أطلقت الشرطة، سراحه بعد ذلك، لكنها منعته من حضور أي مبارزة كرة قدم رسمية في المملكة المتحدة. وفرضت عليه عدم الاقتراب من ملعب كرة قدم في نطاق ميل واحد (6.1 كم). وأعتبر إنفانتينو الذي أصدر أيضا بيانا بعد حادثة سيمينيونو أنه "من غير المقبول على الإطلاق أن تحدث إساءة عنصرية في مباريات كرة القدم للمرة الثانية في الأيام الأخيرة".

مانشستر سيتي يحبط توتنهام .. ويؤجل صفقة رودريغو

اسم مانشستر سيتي، قراره بشأن مستقبل لاعبه البرازيلي سافينيو، المطلوب في توتنهام خلال الصيف الجاري. وارتبط مانشستر سيتي بامكانية التعاقد مع البرازيلي رودريغو، جناح ريال مدريد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري، حال انتقال سافينيو إلى توتنهام. وبحسب شبكة "سيتي إكسترا" المختصة بأخبار السيتي، فقد قررت إدارة مانشستر سيتي البقاء على سافينيو هذا الصيف، واستقرت على إغلاق الباب أمام رحيل أو وصول لاعبين جدد. وأضاف التقرير، أن مسؤولي السيتي لم يقدموا عرضاً لرودريغو، خاصة وأن الأمر كان يعتمد على رحيل سافينيو. ويخطط مانشستر سيتي حالياً، لمنع مزيد من الدفقات لسافينيو وتجديد الثقة في اللاعب والاستفادة من موهبته التي دفعت النادي للتعاقد معه. وكان مانشستر سيتي قد افتتح موسمه في البريميرليغ بفوز عريض على ولفرهامبتون برباعية دون رد.



نيفيل وروني يطلقان الإنذار: أزمة الحراسة تهدد مانشستر يونايتد

وجه أسطورتاً مانشستر يونايتد، جاري نيفيل وواين روني، تحذيراً شديداً للادارة
النادي بعد الهزيمة في افتتاح الدوري الانجليزي أمام أرسنال. وبحسب صحيفة
"ذا صن" البريطانية، انتقد الثنائي الحارس التركي أتاتاي بابايندير بعد
الخطأ الفادح الذي تسبب في خسارة يوأيتد بنتيجة ٠-١
١ على ملعب أولد ترافورد، عندما فشل في التعامل
مع ركنية ديكلان رايس، ليستغلها ديكاردو
كالافيري ويسجل برأسه من مسافة قريبة.
كانت المفاجأة في إشراك بابايندير أساسياً
على حساب الحارس الأول أندريه أونانا،
رغم الانتقادات التي طالت الأخير. حاول
مدرب الفريق روبن أموريه الدفاع عن
حارسه، مؤكداً أنه تعرض لعمرقة من
لاعب أرسنال خلال تنفيذ الركنية، لكن
هذا لم يقنع نيفيل وروني، اللذين شددوا
على ضرورة تحرك الإدارة قبل إغلاق
سوق الانتقالات الصيفية.



الفديفة بحاجة الى حادث مهمن

وتحدد تيفيل عبر "سكي سبورتس" قائلاً: "هناك مشكلة واضحة لا يمكن تجاهلها في مانشستر يونايتد. الفريق بحاجة إلى حارس مرمى مهيمن، يجب أن يجدوه". وأضاف: "منذ رحيل بيتر شمايكل وإدويين فان دير سار، يمثل مركز الحارس مشكلة مزمنة. عندما لا تملك حارساً مهيمناً، الفريق كله يفقد استقراره". وتابع تيفيل: "تحتاج إلى حارس يفرض سيطرته داخل منطقة الست ياردات، ينقدك في الحالات الصعبة، ويملك شخصية قوية. مارتينيز دوناروما خيارات مناسبة تماماً". وأردف أسطورة يونايتد: "لقد رأينا دوناروما يتغلب في نهائي اليورو، ومارتينيز يقود الأرجنتين في نهائي المونديال، وكلاهما يعرف كيف يتعامل مع الضغط". وشدد: "يجب حل هذه المشكلة بالتعاقد مع حارس جديد سواء بعقد دائم أو على سبيل الإعارة. إذا

روني يدعم التعاقد مع دونارو ما

من جانبه، دعم روبي فكرة التعاقد مع دوناروما، وقال عبر البودكاست الخاص به: "دوناروما في 26 من عمره فقط، وهو أحد أفضل الحراس في العالم" وأشار أسطورة يونايتد، "أعود بالذاكرة إلى فترة روي كارول وتييم هاوارد، لم يكن لدى الدفاع ثقة كاملة بهما، لكن مع فان دير سار تغير كل شيء". وأضاف: "أتمنى حارس رائع، لكنه لم يمنحك الثقة المطلوبة في الموسم الماضي. سيكون جنونا إذا لم يتحرك مانشستر يونايتد لضم دوناروما".

غوارديولا يوضح تطورات حالة رودري بعد الإصابة

قدم مدرب مانشستر سيتي بيب غوارديولا، تحديثاً بشأن حالة لاعبه رودري، والذي يغيب عن المشاركة مع الفريق الإنجليزي بسبب الإصابة التي تعرّض لها مؤخراً. ويغيب رودري عن المشاركة مع مانشستر سيتي منذ تعرضه لإصابة في الفخذ خلال هزيمة الفريق أمام الهلال السعودي في كأس العالم للأندية بالولايات المتحدة الأمريكية. وغاب رودري عنظهوره في فوز مانشستر سيتي على ولفرههامبتون برباعية دون رد في منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز بالجولة الأولى لموسم 2025-2026. وقال بيب غوارديولا خلال مؤتمر صحفي أن رودري أصبح قريباً جداً من العودة، وقال في تصريحات نشرتها شبكة "سيتي إكسترا": "رودري متoshوق للعب، نحن بحاجة لطموحة وشخصيته وجودته، لقد أختير الموسم الماضي أفضل لاعب في العالم، لهذا من المهم جداًعودته". وتتابع: "بالنسبة لي، رؤيته في التدريبات وفي غرفة الملابس تسعدني وتلهجني، وهو قريب جداً، مع أنه لم يتعاف تماماً، إلا أنه قريب جداً من العودة". وواصل: "لكن العودة البعض دقائق، وبغضّن دقائق أخرى، والحصول على يوم راحة والعودة البعض دقائق وقراءة ذلك هو أصعب شيء لمعرفة ما هو الأفضل له بالضبط". وتشير كلمات غوارديولا إلى أن رودري قد يشارك تدريجياً في المباريات، وقد يشارك من مقاعد البدلاء قبل الاعتماد عليه في المواجهة كاملة لاحقاً، أغسطـس، أو سبتمـبر.

رسپیا

تونهام يجدد عقد قائد

رسميًا
ليفربول
يعلن
رحيل
لاعبه

أعلن نادي توتنهام، تجديد عقد قلب دفاعه الأرجنتيني كريستيان روميرو، لمدة طولية دون تحديدها. ونشر توتنهام عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، صورة للمدافع الأرجنتيني وهو يوقع على العقد الجديد. وكان عقد روميرو (27 عاماً) السابق مع السبيرز، ينتهي في صيف 2027، وكان باريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، قد أكد صباح اليوم الاثنين أن توتنهام اتفق مع روميرو على تجديد عقده. وكانت رومانا، عبر حسابه على منصة "اسن" ("اونلاين كوتري" (روميرو) على توقيع عقد جديد بعد مفاوضات استمرت أسابيع. وأضاف، "قرر قائد توتنهام الجديد البقاء مع السبيرز على الرغم من ارتباط اسمه بالأتلتيكو مدريد". وحصل روميرو على شارة قيادة توتنهام هذا الموسم بشكل رسمي، بعد رحيل إاري. وأصدر

"البريمارليغ" يقترب من رقم قياسي جديد في الميركاتو الصيفي

مع تبقى أسبوعين على نهاية فترة الانتقلات الصيفية في الدوري الإنجليزي، تسير أندية البطولة بخطى ثابتة نحو تحقيق رقم قياسي جديد في الإنفاق على اللاعبين الجدد. ووفقاً لمعلومات ذكرها موقع «فوتوبول ترانسفيرز»، فإن أندية الدوري الإنجليزي اتفقت 2.26 مليار جنيه إسترليني للتتفاوض مع اللاعبين منذ بدء فترة الانتقلات الصيفية في مطلع جوان الماضي، وجاء ذلك بزيادة قدرها 12.7% في المائة عن 1.97 مليار تم اتفاقها في صيف عام 2024. وكان الرقم القياسي السابق مسجلاً باسم صيف عام 2023، حيث تم اتفاق 2.36 مليار جنيه إسترليني. ومن المتوقع أن يتم عقد المزيد من الصفقات في الفترة المقبلة، وبivity مستقبل بعض اللاعبين منهم حتى الأول من سبتمبر المقبل، ويبعدوا أن هناك رقماً قياسياً جديداً في الأفق. وأنفقت أندية الدوري الإنجليزي أموالاً أكبر من باقي الدوريات

الاوروبية الكبرى مجتمعه . وتم إتفاق أغلى 3 صفات هذا الصيف على لاعبين من الدوري الألماني، حيث تعاقد ليفربول مع فلوريان فريتز من ليفركوزن مقابل 100 مليون جنيه إسترليني مع إضافات تصل بالصفقة إلى نحو 116 مليون جنيه إسترليني، فيما انضم هوغو إيكستكيك من آينتراخت فرانكفورت إلى ليفربول مقابل 69 مليون جنيه إسترليني مع إضافات تصل بالصفقة إلى 79 مليوناً، فيما تعاقد مانشستر يونايتد مع المهاجم السلاوفيني بينجامين سيسكوان من لايبزيغ الألماني مقابل 66.3 مليوناً تصل إلى 73.7 مليوناً بالإضافة. على الجانب الآخر، كانت أندية الدوري الإيطالي الأكثر إتفاقاً بعيداً عن الدوري الإنجليزي. وأنفقت الأندية الإيطالية 783 مليون جنيه إسترليني، لكن ذلك لا زال أقل من صافي إتفاق أندية الدوري الانجليزي .

إنتر يرفع الراية البيضاء في صفة لوكمان



قرر إنتر ميلان التخلص عن فكرة التعاقد مع النجيري أديمولا لوكمان، نجم أتلانتا، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. إنتر وضع لوكمان على رأس أولوياته وقدم عرضاً رسمياً للتعاقد معه بقيمة 45 مليون يورو شاملة المكافآت، إلا أن أتلانتا قرر رفض العرض وعائد في رحيله. وحاول النجم النيجيري

الضغط على ناديه لسمح برحيله، حتى أنه غادر إيطاليا ولم يشارك في الفترة التحضيرية، إلا أن أتلانتا تمسك بموقفه إما ببقاء اللاعب أو رحيله خارج إيطاليا. وبحسب شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فإن الجناح لم يعد من أولويات إنتر، مشيراً إلى أن النيراتزوري أبلغ أتلانتا أنه لم يعد مهمّاً بهضم لوكمان، إلا أنه أعاده إلى أنفه. وأشارت "تشاتل الصحفية" إلى أنه تم التوصل إلى اتفاقية، سواء بسبب معارضة أتلانتا أو بسبب المناقشات بين مسؤولي إنتر والمدرب كييفو، والتي أدت إلى إدراجهن ضمن لاعب بمواصفات مختلفة". وختمت الشبكة "سمح هذا التراجع برحيل زاليفسكي إلى أتلانتا، والألمakan الانطلاق ممكناً لو كانت صفقة لوكمان لاتزال جارية. في هذه المرحلة، سيبقى النجيري في بيرجامو مالم تفتح خيارات جديدة خارج إيطاليا."

كونتي: الحفاظ على لقب الكالتشيو سيكون صعباً

قال الإيطالي أنطونيو كونتي، المدير الفني لنابولي، إن الحفاظ على لقب الدوري الإيطالي هذا الموسم سيكون صعباً للغاية.

وقلل كونتي من شأن الطموحات العالمية، مدركاً أنه يتبعين على الفريق هذا الموسم التوفيق بين الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا.

وقال كونتي، في تصريحات نقلها موقع "فوتوبول إيطاليا": " صحيح أنها فزنا باللقب الموسم الماضي، وهو أمر غير عادي ومندهل، لكننا الآن بحاجة إلى اتخاذ الخطوة الثانية قبل أن نفكر في الفوز باللقب الثالث". وأضاف: "التوازن ضروري لجميع الفرق، وعندما أقول إننا في مرحلة تطوير، أعني أيضاً أننا نجرب حلوًّا مختلفاً، وقد فعلنا ذلك طوال

الموسم الماضي أيضاً". وزاد: "قد يكون وصول لاعب خط الوسط كييفن دي بروين من مانشستر سيتي، بمثابة إضافة رائعة إلى جانب سكوت مكتوميناي، الذي استمتع بتوجه ملحوظ في الموسماً". ويستهل نابولي مشوار الدوري عن لقبه خارج أرضه أمام ساسولو يوم السبت المقبل.

أتالانتا يضم لاعب إنتر

أعلن نادي إنتر ميلان، رحيل البولندي نيكلاز زاليفسكي، جناح الفريق، لينضم إلى أتلانتا، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وقال إنتر في بيان عبر موقعه الرسمي، إن زاليفسكي انتقل بشكل دائم ونهائياً إلى صفوف أتلانتا.

ويعود زاليفسكي خامس صفقات أتلانتا هذا الصيف، بعد كوكوتو، كمال الدين سليمانا، أهانور، سبورتيلا، وأوضاع أتلانتا أن زاليفسكي قرر اختيار القميص رقم 59 مع الفريق. وخاض نيكولا 95 مباراة بالدوري الإيطالي بالإضافة إلى 26 مباراة بالدوري الأوروبي.



مودريتش يوجه رسالة عاطفية لجماهير ميلان

حقق ميلان فوزاً سهلاً على باري، بنتيجة 2-0، في كأس إيطاليا، الليلة الماضية. في لقاء حظي فيه الوافد الجديد لوكا مودريتش بتصفيق حار عندما شارك كبديل. النجم الكرواتي انضم إلى الروسي في صفقة انتقال حر هذا الصيف، بعد انتهاء عقده مع ريال مدريد. وشارك مودريتش في الشوط الثاني من مباراة باري، ليظهر لأول مرة بقميص الفريق بشكل رسمي. وكتب عبر حسابه بموقع "إنستغرام" قال فيها: "بيتي الجديد.. شكراً من القلب لجميع جماهير ميلان على كرم الضيافة الرائع والمودة التي أظهرتكموها لي أمس في سان سيرو.. أراك يوم السبت ((أمام كريمونيزي))." وبعد مودريتش إضافة مختلفة لفريق ميلان في ظل الخبرات الكبيرة التي يمتلكها والبطولات التي فاز بها خلال فترته في النادي الأبيض لسنوات طوالة.

نابولي يتدخل لخطف صفة كبرى من ميلان

أفاد تقرير صحفي إيطالي، بأن نابولي عقد النية على ضم الدنماركي راسموس هوغيلوند، مهاجم مانشستر يونايتد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وأعلن نابولي أن هاجمه البلجيكي روميلو لوكاكو سيغيب لفترة بسبب تعرضه لإصابة قوية في الفخذ الأيسر خلال المباراة الودية ضد أولمبياكوس. وأكد قابريزيورمانو، الصحفي بشبكة "سكاي سبورتس" المتخصص في سوق الانتقالات، أن نابولي خطاب مانشستر يوانيتد لمعرفة شروط استعارة هوغيلوند، وذلك بعد إصابة روميلو لوكاكو، وينتهي عقد هوغيلوند (22 عاماً) مع مانشستر يوانيتد، في صيف 2028، مع إمكانية التمديد لموسم إضافي. وبعد ميلان أحد أبرز الأندية المهتمة بالحصول على خدمات هوغيلوند هذا الصيف لتعويض خط هجومه، وانضم هوغيلوند لصفوف مانشستر يوانيتد، قادماً من أتلانتا، مقابل 75 مليون يورو. ومنذ انضمامه لشياطين الحمر، سجل هوغيلوند 26 هدفاً في 95 مباراة، وساهم في الفوز بلقب كأس إنجلترا على حساب مانشستر سيتي.

بدائل مشتركة.. إصابة لوكاكو شوكة في حل ميلان

تعرض البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم نابولي، لإصابة قوية خلال مواجهة أولمبياكوس اليوناني، ضمن تحضيرات الفريقين استعداداً للموسم الجديد. ويمثل ذلك ضربة موجعة للمدرب أنطونيو كونتي، الذي سيفتقد محطة مهمة ومحورية ولا غنى عنها بغيره، لما يتمتع به لوكاكو من قوة بدنية كبيرة تجعله قادرًا على التغلب على خصومه، بجانب فاعليته أمام المرمى. ففي الموسم الماضي، كان لوكاكو أحد أسباب فوز نابولي بلقب الدوري الإيطالي، حيث ساهم بتسجيل 24 هدفاً (سجل 14 وصنع 10) في 36 مباراة، ليعد نابولي إلى وجهة إيطاليا.

وأعلن نابولي إصابة روميلو بإصابة بالغة في العضلة المستقيمة الخلفية في خذه الأيسر، ليتأكد غيابه لفترة لن تقل عن ثلاثة أشهر وفقاً لعدة تقارير صحافية.

ووقفت الإصابة نابولي لدراسة قرار استبعاد البلجيكي من قائمة الفريق المشاركة في دوري أبطال أوروبا والدوري الإيطالي، ما يعني أن لوكاكو لن يعود إلى الملاعب إلا في العام الجديد.

أزمة لمilan

تعد إصابة لوكاكو ضربة أليفة لنادي ميلان، الذي يواصل مساعيه نحو التعاقد مع مهاجم جيد خلال هذا الصيف. وقد أبدى الروسي في 7 صفقات هذا الصيف ونجح في تدعيم مراكز حراسة المرمى، الدفاع الوسط، وبيحث النادي عن صفقة جديدة بمركز رأس العربة الصربي، الذي يعد بمحاباة الصداع الكبير في رأس ميلان. وتوجه ميلان نحو خيارات متمنية في دوسان فلاهوفيتش مهاجم جوفنتوس، وراسموس هوغيلوند مهاجم مانشستر يوانيتد، ويستمر منذ فترة في محاولاته لاتمام إحدى الصفقتين. لكن أزمة نابولي بإصابة لوكاكو، تعد شوكة في حل ميلان، بعدما كشفت الصحافة عن توجه الباراتيني إلى نفس الخيارات التي يبحث ميلان ضمنها في الصيف، ما قد يعني خسارة الروسونييري لأهدافه..

فهل ينجح نابولي في حطف هدف ميلان؟



بعد إصابة إيسكو.. دايفيد لاروبيا يواجه سلاً من الاتهامات العنصرية

يواجه لاعب نادي ملقة، ديفيد لاروبيا (23 عاماً)، سلاً من الاتهامات العنصرية، بعدما تسبب في إصابة نجم نادي ريال بيتيس، إيسكو ألافارون (33 عاماً)، مما سيحرم فريقه من خدماته لفترة طويلة. ولم تقتصر بعض جماهير النادي الأندلسي الفاضحة اعتذارات لاروبيا، فانخذلت من حساباته على موقع التواصل الاجتماعي سبيلاً للإساءة إليه.

وكتب لاروبيا، على حسابه في منصة إنستغرام رسالة اعتذار لإيسكو وجماهيره، مؤكداً أنه لم يقصد أبداً إصابةه أو إلحاق الأذى به، مضيفاً: "أتمنى لك (إيسكو) الشفاء العاجل. كل من يعترض على أنني لا أتعذر إبداء أي لاعب أو التسبب في إصابةه، خاصة إذا كان بمثابة قدوة لي. أتعذر حالياً لإسهامات عنصرية عديدة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بعضها جارح للغاية. واعتذر أنني لا أستحق ذلك. ما حدث لم يكن سوى حادث عرضي". وشرح اللاعب الشاب ما حدث بالضبط في اللقطة، التي اضطر على أثرها إيسكو لترك أرضية الملعب، "في تلكلحظة، ظننت بأنني سأصل بسرعة والمس الكورة بشكل جيد، لكن إيسكو، بحكم مهارته الكبيرة، وضع جسده أمامي فاصطدمت به. منذ نهاية الواقعية شعرت بالقلق عليه، وكذلك بين الشوطين. ورغم أنها كانت مجرد حادثة عرضية، فأنا أدرك أن ما حدث كان عنيناً".

وأضطر النجم الإسباني، إيسكو ألافارون، إلى مغادرة الملعب بعد الاحتكاك القوي. وأكدت الفحوصات الطبية التي خضع لها، الأحد، تعرّضه لكسير جديد في عظمة الشظية اليسرى، وهي الإصابة ذاتها التي أبعدته عن المنافسات سبعة أشهر كاملة في عام 2024. وتشكل هذه الضربة خسارة كبيرة للنادي الأندلسي، الذي كان يعول

على خبرة قائدته

في انطلاقته

الموسم، وسط

قلق

جماهيري

من طول

فترة غيابه

هذه المرة.

وتبقى

إصابة

إيسكو، وما

تبعها من

موجة

إسهامات

عنصرية

بحق

لاروبيا،

حدثاً

يشير

الجدل،

قبل

انطلاقته

الموسم

الإسباني،

بين من

يرى الحادثة

جزءاً من مخاطر

اللعبة، ومن يطالب

بفرض عقوبات

صارمة على التجاوزات

اللفظية عبر المنصات

ال الرقمية.

وفي ظل غياب قائد ريال

بيتيس لفترة طويلة، يجد

الفريق نفسه أمام تحدي

مضاعف لتعويض هراغه

الفنوي والقيادي، فيما يواجه

لاروبيا معركة مختلفة

خارج المستطيل الأخضر،

لإثبات براءته من أي نية

للامتناع.

كرة القدم الأميركية: حرمان لاعب من المشاركة بسبب وزنه

دخل لاعب تامبا باي بوكانيرز الأميركي ديزموند واتسون (22 عاماً)، التاريخ قبل أن يلعب ولو دقيقة واحدة في دوري كرة القدم الأميركي، إذ كان وزنه 210 كيلوغرامات وقت انضمامه للفريق، ما جعله أثقل لاعب في تاريخ الدوري. ووضع واتسون على قائمة المصائب، ما أبعده عن المنافسات. بينما يسعى لاستعادة وزنه المثالي حتى يستطيع المدرب منحه الفرصة والاعتماد عليه في المباريات. وأكد المدير العام لنادي تامبا باي بوكانيرز جيسون ليشت، في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية، أن اللاعب يجب أن يحقق "أهدافاً بدنية محددة قبل اللعب، قائلاً،

"نريد أن يتحقق أهدافاً بدنية محددة قبل أن يلعب. إنه يؤدي عملاً جيداً، هذا كل ما نستطيع قوله". وقد أثارت وضعة لاعب تامبا باي بوكانيرز جدلاً واسعاً في الساعات الماضية، ذلك أنه من النادر أن شوهد لاعب محترف في وزنه مشابه فاق كل التوقعات، وهذا فإنه سيحتاج إلى مجهود كبير ليكون قادرًا على اللعب مجدداً. وفي الأسابيع الأخيرة، نجح واتسون في إنقاذه وزنه بشكل واضح بعد مجهودات كبيرة قام بها حتى يكون في مستوى التطلعات، لكن الجهاز الفني لفريقه يعتقد أنه ليس جاهزاً للمنافسة بعد. وكان المدرب تود بولز واضحاً قوله: "الأمر يتعلق فقط بتطوره وتحسين صحته حتى يتمكن من المشاركة في المباريات. نحن نعمل معه". وقد انتشرت بسرعة لقطات لواتسون على مقاعد البدلاء خلال تدريب ما قبل الموسم، كما شهد وهو يتحدث مع أعضاء الجهاز الفني بينما يؤدي زملاؤه التدريبات. ووفقاً لناديه، إن يلعب دقيقاً حتى يصل إلى أهدافه المحددة للوزن الذي يتاسب مع صعوبة المباريات.



تأثير نيمار الخيالي على سانتوس.. قفزة تاريخية على موضع التواصل

أحدثت عودة النجم البرازيلي نيمار داسيلفا (33 عاماً)، إلى صفوف فريقه السابق سانتوس، في جانفي الماضي، قد ساهم نيمار في دفع الفريق نحو تحقيق قفزة غير مسبوقة على موضع التواصل الاجتماعي خلال فترة قصيرة، إذ شهد سانتوس نمواً هائلاً في أعداد المتابعين والمشاهدات، مستفيداً من تأثيره الكبير وشعبيته الواسعة، ومن خلال استغلال منصاته الرقمية لتعزيز التواصلي مع الجماهير. وكشفت صحيفة ماركا الإسبانية، السبت، أن نادي سانتوس يواصل زيادة قاعدة متابعيه على أبرز خمس منصات رقمية حول العالم، وقد حقق النادي رقمًا قياسيًا على منصة تيك توك، بعدما اقترب من 600 مليون مشاهدة. في حين جاء فلامنغو، صاحب أكبر قاعدة جماهيرية في البرازيل، في المركز الثاني بنحو 210 ملايين مشاهدة.

ويعتبر نيمار أحد أبرز أسباب هذا النمو المتتسارع، خاصة مع تحسن أدائه التدريجي على أرض الملعب في المباريات الأخيرة، وأضافت الصحيفة أن نادي سانتوس استغل هذا الزخم الرقمي ليواصل زيادة عدد متابعيه على مواقع التواصل الاجتماعي. ففي جوهرة الماضي، تجاوز النادي 820 ألف متابع جديد، ليصل إجمالي مشتركيه عبر حساباته الرسمية إلى 25 مليون متابع، وعززت هذه القفزة الكبيرة من قوته علامة سانتوس التجارية، سواء على الصعيد المحلي داخل البرازيل أو على المستوى الدولي، وساهمت في جذب رعاةجدد، وزيادة قيمة الشركات الشقيقة بالفعل. كما استفاد سانتوس رقمياً من صورة أسطورية، إذ أظهرت النسخة الثانية من دراسة لأكثر 100 شخصية برازيلية تأثيراً على موقع إنستغرام لعام 2025، أن نيمار يتصدر قائمة بـ 230.8 مليون متابع، ومتوسط تفاعل يصل إلى 3.01 مليون، ونسبة تفاعل تبلغ 1.31٪. ويظل اللاعب السابعة لفريقي باريس سان جيرمان الفرنسي وبرشلونة الإسباني، أيقونة سانتوس التاريخية، وأحد أهم الجسور التي تربط النادي بجماهيره العريضة حول العالم.

ووفقاً لدراسة مرصد كرة القدم "سي أي إس"، فإن سانتوس شهد أكبر نمو على شبكات التواصل، باستثناء موقع يوتوب، بين أكثر 100 نادٍ متابعة في العالم، فقد حقق النادي البرازيلي قفزة بنسبة 81.7٪ في منتصف 2024، متقدماً على أندية إسبانيا، مثل بلد الوليد وبيلباو وريال مايوركا وريال بيتيس وأتلتيك بيلباو وجیروندا وإسبانيول وستة فيغو، بالإضافة إلى فرق أخرى، مثل سبورتينغ لشبونة البرتغالي وليل الفرنسي.



أهمية الجري في حرق السعرات الحرارية



فليبيت أنك ستختبر تعزيز القوتك وسرعتك، عندما تزيد عتبة اللاهوائية الخاصة بك كما تفعل مع تدريب العدو، يشير فليبيت إلى أن هذا يسمح لجسمك بالعمل بجد لفترة أطول من الاحتياطات التي يجب مراعاتها قبل تجربة تمرين العدو السريع، ولا تهدى التدريبات ذات الكثافة العالية والأسلوب البالباليستي مثل فترات الركض على المضمار أو جهاز المشي مناسبة للأشخاص الذين يعانون من إصابة في الهيكل العظمي أو أساس عضلي ضعيف أو أنماط حركة غير مناسبة. ومع ذلك قد يتمكن الأشخاص الذين يعانون من هذه الظروف من الاستفادة من الركض المنخفض التأثير من خلال ممارسة الرياضة على درجة داخلية أو ملعب بيساراوي الشكل أو الركض في المسار، الركض السريع على مضمار يوفر سطحًا أنتقام، إذا كان لديك مضمون مسطح بالقرب منك ففكري في عمل عدو سريع هناك. تحتوي بعض مراقبة اللياقة البدنية على مسارات داخلية يمكنك استخدامها، وبغض النظر عن التضاريس، تأكد من أن لديك حذاء جري داعم لأداء الركض، بالإضافة إلى ذلك يجب على أي شخص يعاني من مشاكل تتعلق بالقلب التحدث مع طبيبه قبل تجربة العدو. بالإضافة إلى ذلك قد يستفيد الأشخاص الجدد في التمارين من العمل بتدريب لتصميم برنامج محمم، ويمكن للمدربي تخصيص روتين يناسب مستواك والإشارة إلى أي خطأ ترتكبها باستخدام أسلوبك. وبعد دمج العدو السريع في روتين التمارين طريقة فعالة وفعالة لتدريب نظامك اللاهوائي، وحرق السعرات الحرارية، وتحسين كتلة العضلات الهزيلة في ساقيك، نظراً لأن هذه الأنواع من التمارين صعبة للغاية، يجب عليك فقط إجراء فترات العدو من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع، وإذا كنت تشعر بالألم أو الانزعاج أو صعوبة التنفس أو الشعور بالإغماء، توقف عمما تفعله، وتحدث إلى طبيبك إذا استمرت هذه الأعراض في الحدوث.

المائة من مجدهوك الأقصى متبعاً بـ 60 إلى 120 ثانية من الاسترداد، يمكنك زياده وقت الجري إلى 45 ثانية، مع استرداد 60 إلى 120 ثانية، أو 30 ثانية من العدو السريع مع 60 إلى 90 ثانية من التأثير. إذا كنت لا تزال غير متأكد من إضافة فترات السباق إلى روتين التمارين، فكر في بعض هذه القواعد الرئيسية، كالكفاءة التي تساعده على إضافة العدو السريع على أي تمارين على الاستفادة من التدريب على الكثافة، ويقتصر هذا النوع من التمارين بفترات أكثر كثافة مع فترة استرداد منخفضة إلى متوسطة الشدة. لا يوفر هذا الوقت فقط ويعزز لياقتكم القلبية. يمكن أن يؤدي أداء تمرين HIIT إلى حرق سعرات حرارية أكثر من تمرين الحاله الابتدائية، ويعزز الأداء الريادي لدى الرياضيين المهرة أو المدربين؛ يمكن أن يساعد تضمين فترات العدو السريع في روتين اللياقة العامة بشكل عام على تعزيز الأداء الريادي. وفقاً لدراسة في مجلة أمريكية، يمكن العداون المدربون من تحسين كل من القدرة على التحمل والأداء اللاهوائي بعد أسبوعين من التدريب على فترات الركض، ويحافظ على كتلة العضلات، ويكون جسمك من النوع الأول والياف العضلات من النوع الثاني، وتقوم بتجنيب النوع الأول، وهو الألياف العضلية البطنية، فعد الركض لممارسة طويلة تحمل ثباتات أطول من أمراض القلب. النوع الثاني، أو الألياف العضلية السريعة هي ما تستخدمه عند الركض، فوفقاً للمجلس الأمريكي للرياضة، فإن الألياف من النوع الثاني هي التي تعزز تعریف العضلات وتعطي ساقيك مظهراً انحفاماً. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأن ضمور الألياف من النوع الثاني مع تقدمك في العمر، يمكن أن يساعد إداء فترات الركض في الحفاظ على كتلة العضلات الهزيلة التي تفقد غالباً مع تقدم العمر. نظراً لأن تدريب العدو يتطلب دفعات سريعة من الطاقة في حالة لا هوائية، تقول

تمارين العدو هي إضافة رائعة لتدريب القلب والمقاومة، ويمكنك تخصيصها بناء على الوقت ومستوى اللياقة البدنية والشدة والمagnitude المتاحة لممارسة الرياضة، لمساعدتك في البدء إليك بعض النصائح والأمثلة عن تمارين المبتدئين والمتوسطة إلى المتقدمة. وعندما يتعلق الأمر بإضافة تمارين العدو السريع إلى روتين لياقتكم، فإن القاعدة العامة هي أن تبدأ ببطء، بعبارة أخرى لا تضيف الكثير في وقت متقارب، أنت تزيد السماح لجسدك بالتكيف مع الكثافة الأعلى وإعطاء نفسك وقت راحة كافٍ بين التدريبات. ومن بين النصائح لتصميم تمرين العدو المبتدئ، ابدأ دائمًا بالإحماء، حيث عليك البدء بتمارين ديناميكية أو المشي السريع أو الركض الخفيف لتحضير عضلاتك للعمل الذي على وشك الحدوث، ولتحضير للتمرين، ابدأ بقططاعات سباق أقصر، متبعاً بمضاعفة مدة الاسترداد، أو أكثر إذا لزم الأمر، على سبيل المثال عدو 30 ثانية بسرعة 80 في المائة من مجدهوك الأقصى متبعاً بـ 60 إلى 120 ثانية من التأثير، والتي يمكن أن تشمل الراحة الكاملة أو المشي السريع أو الركض الخفيف، وامتحن نفسك وقتاً للتأقلم، فإذا تعرّفت على الركض أو المشي والتمدد بينما يتغاضف معدل ضربات قلبك، قم بتسخين جسمك لمدة خمس دقائق مع المشي أو الركض الخفيف أو التمدد الديناميكي، أجعل السرعة معتدلة عند بداية العدو، حوالي 50 إلى 60 بالمائة من مجدهوك الأقصى، ثم عدو سريع لمدة 30 ثانية، سواء كنت قد أتقنت سباقات المبتدئين، أو لديك بالفعل خبرة في هذه الأنواع من التدريبات، فإن زيادة الكثافة من خلال معالجة الوقت هي طريقة فعالة لنقل تمارين العدو إلى المستوى العالي. بمجرد أن تكون جاهزاً للتقدم في تمارين العدو، يجب تغيير مدة العدو وتقليل وقت الاسترداد، على سبيل المثال ارجع إلى تمارين المبتدئين لمدة 30 ثانية بنسبة 80 في



رياضة وزن الجسم

هوائية. لا داع للالتزام بروتين غذائي صارم، وإنما يلزم فقط المداومة على بعض التدريبات لتقليل الوزن باعتدال. سرعة الشفاء من الإصابات التي يمكن أن تنجم عن ممارستها مقارنة بأنواع التمارين الأخرى التي تعتمد على رفع الأوزان، فالمدرب يختار التمارين المناسبة له، ويحدد درجة صعوبتها، ويريح جسده بالوقت المناسب، وأنشاء الليل تتعافى العضلات لتبدأ بالاستجابة للتمارين مرة أخرى، وزيادة مرنة الجسم، إذ من الضروري البدء بتمارين الاستطالة قبل التدريب وبعدة أيضاً سهولة ممارستها من قبل المبتدئين، ويمكن للمدرب تطويرها بما يلائمها، فعلى سبيل المثال يمكنه زيادة سعوية تمرين الضغط بأدائه بيد واحدة أو زيادة العدات، وهكذا في أي تمرين آخر، وكذا تطوير التواصل بين الجسم والمعلم ليعلم بالتناغم سوياً وبنفس الكفاءة لتحقيق القوة، والرشاقة، والمرنة، والسرعة الازمة. كما تساعد على حرق سعرات حرارية أكثر من التمارين المنشطة للقلب حيث أنها تستهدف مدة أكبر من المجموعات العضلية لأداء هذه التدريبات، وتزيد من الشقة بالنسبة والاعتداد بها، ولا تشكل ضغطاً كبيراً على المفاصل مقارنة برفع الأوزان، بل بالعكس تزيد من ليونتها، كما تجعل جسم الممارس يعتمد على التناسق العضلي الطبيعي الشكل، لأن كل العضلات شارت بالتدريب، وتضاعف من سعة استيعاب الجسم للأكسجين للحد الأقصى وبالتالي تسهم في خفض ضغط الدم وترفع معدل إفراز الأندورفينات المسؤولة عن إزالة التوتر.

الأمور الضرورية للحفاظ على صحة الجسم وعافيته، نظراً للدور الكبير الذي تلعبه في تنشيط الدورة الدموية والتخالص من الدهون الضارة في الجسم. كما تساهم هذه الرياضة في الوقاية من العديد من الأمراض وتحسن الإنسان القدرة على التركيز وتقليل من نسبة التشتتذهن بشكل كبير. تتضمن تمارين الرياضة مجموعة من الفوائد والمميزات، تزود تاليًا بعضاً منها بناء الكتلة العضلية وذلك دون رفع أوزان، حيث تستهدف مجاميع عضلية مختلفة في الجسم في نفس الوقت. يشتت من ذلك لاعبو كمال الأجسام حيث لا تعطينا الرياضة التجميلية الحجم الهائل للعضلات الذي يرغبون به. زيادة قوة الجسم وقدرته على التحمل، حيث يتحمّل المتدرب تكرار التمارين مراتاً حتى يتبع شم بريغ عضلات طوال اليوم ليعيده الكرة اليوم التالي ولكنه يستغرق وقتاً أطول ليشعر بالإجهاد، وهكذا يكون قد ترقى قدرة عضلاته على الاحتفاظ بما في ذلك عضلات جهازه الدوري. عدم حاجة المتدرب إلى أجهزة أو معدات خاصة أو حتى أماكن مخصصة للتمرين كالملاعب، فكل ما يحتاجه هو وزن جسمه نفسه وأي أدوات متوفرة حوله في المنزل، لذا لا يضطر المتدرب إلى إلغاء التمارين بسبب بعد المسافة بينه وبين صالة الرياضة أو قلة التقدّم، فلا قيود تعيقه عن بناء جسده، بالإمكان التدرب في أي مكان وأي وقت. المساعدة على تخفيف الوزن، حيث ترفع تمارين الرياضة التجميلية من معدل الحرق حتى بأوقات الراحة كما تزيد من ضربات القلب وسرعة التنفس لما فيها من تمارين

تعتبر رياضة وزن الجسم هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبية الأرضية وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضية ولا تستخدم أوزاناً ملحوظة، وذلك لمساعدة المتدرب في السيطرة على جسده، والتحكم بعضاً من قوته، والتناسق، والرشاقة الازمة. وتعتمد تدريبات هذه الرياضة على تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومتانتها، والكتلة العقلية لتحفيز الجسم للوصول إلى الحد الأقصى من اللياقة البدنية. فجميع هؤلاء يمارسون هذه الرياضة، ومن أبرز تدريباتها تمرين الضغط، وتمرير رفع الجسم حتى تستوي الأكتاف، وتمرير رفع عضلات البطن، والظهر، والصدر، وغيرها الكثير، حيث تستهدف تمارين الرياضة التجميلية كل عضلات الجسم تقريباً. أثبتت هذه التمارين بأنها من الضروريات للجسم وللإنسان، فهي ترفع معدل مقاتلات القلب وبالتالي تزيد من حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم. كما تتميز هذه الرياضة بأنها تساهم في زيادة الحركات الميكانيكية وإجراء الكثير من التغيرات المستمرة في التمارين من أجل تحقيق أفضل مكاسب ممكنة من زوايا مختلفة. كما أنها أكثرأماناً وأكثر وظيفية، بل إنها تجعل الجسم أكثر توازناً وعمقاً من تمارين رفع الأقطال مع زيادة المرنة والتوازن، فهي أيضاً تحسن اتصال الدماغ مع الجسم وهذا يؤدي إلى صحة نفسية إيجابية. هذا النوع من الرياضة هو من



تابعونا على
موقع التواصل الاجتماعي:

لإشهاركم:

◎ 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

Dzair Tube
اليومية الرياضية الجزائرية

www.dzair-tube.dz

Instagram icon

Facebook icon

YouTube icon

Twitter icon