

معاينة
التحضير
الجزائري
بمباراة دون
جمهور

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 17 سبتمبر 2025 الموافق 24 ربيع الأول 1447 هـ العدد: 1315 الثمن: 30 دج



الرابطة الهولندية تعاقب حاج
موسى بالإيقاف مباراة واحدة

سجل ثالث أهدافه في آخر لقاءين مع فايله الدنماركي

شياخة يواصل التألق ويؤكد جاهزيته
للعودة إلى "الخضر"

تألق لافت

كريستيان سورنسن (لاعب فايله):

"شياخة يريد العودة
إلى المنتخب الجزائري"



شياخة: "كنت

بحاجة للتسجيل

وأشعر

بالارتياح

في فايله"

شياخة يضغط

للعودة في تربص

أكتوبر

لاعب "الخضر" يفتتح عداد أهدافه في الدوري الدنماركي



نضج تكتيكي
ومهارات فنية عالية

ياسين

براهيمي

ركيزة ذهبية

ضمن مخططات

بوقرة

في كأس العرب

الدولي الكرواتي
السابق،

ميلان باديلي:

"بن ناصر يمتلك

إمكانات هائلة

وسيرفع جودة

دينامو زغرب"



مشكلة إدارية

تؤجل بدء

بلال براهيمي

مشواره

مع سانتوس

البرازيلي



بتمريرة حاسمة
من بلايلي

كسيلا بوعالية

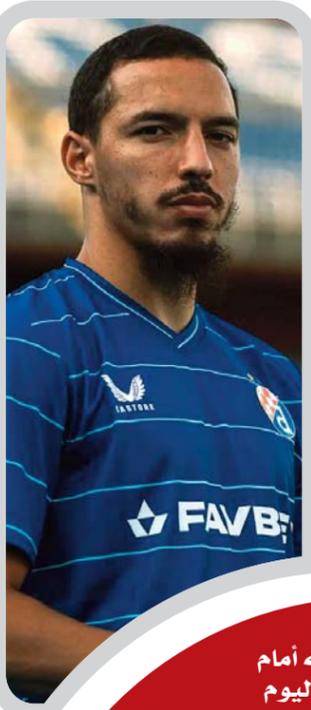
يسجل أول أهدافه

مع الترجي

التونسي

الدولي الكرواتي السابق، ميلان باديلي: "بن ناصر يمتلك إمكانيات هائلة وسيرفع جودة دينامو زغرب"

أشاد الدولي الكرواتي السابق، ميلان باديلي بإمكانات لاعب "الخضر" إسماعيل بن ناصر مؤكداً أنه سيقدّم إضافة كبيرة إلى نادي دينامو زغرب الكرواتي الذي التحق به خلال فترة التحويلات الصيفية الأخيرة، قادمًا من ميلان الإيطالي على شكل إعارة مع أحقية الشراء وأكد قائد نادي دينامو زغرب السابق في تصريحات لقناة "ديفينتيك نوكا" التلفزيونية: "جاء الكثير من اللاعبين الجدد، واعتقد أن دينامو بات مغطى بشكل جيد في مركزي السابق، سواء بوجود ميشيتش أو ميها زابيتش الذي يمكنه القيام بالمهمة بشكل ممتاز، والان أيضا مع بن ناصر". وأمضى ميلان باديلي 11 عاما في كرة القدم الإيطالية حيث لعب مع فيورنتينا ولاتسيو وجنوة، مما جعله يرى بأم عينه مستوى بن ناصر وما يمكن أن يقدمه لنادي دينامو زغرب، وأردف قائلا: "إنه يمتلك إمكانيات هائلة، أعرفه جيدا بما يكفي لأعرف ما يقدمه، وهو كذلك في التدريب. ينطلق بأقصى سرعة. هذه هي عقليته، فهو يرفع مستوى التدريب وجودة بقية الفريق". قبل أن يعتبر عن أمه في عدم تعرضه لأي مشاكل صحية، لا سيما وأن الدولي الجزائري تراجع كثيرا في الموسم الماضي، بسبب لعنة الإصابات التي طارده مع ميلان، وختم: «أريده فقط أن يكون بصحة جيدة، فهو يمتلك كل شيء آخر».



سيغيب عن مواجهة نادية أمام فورتونا سيتارد اليوم الرابطة الهولندية تعاقب حاج موسى بالإيقاف لمباراة وحيدة

تلقى الطاقم الفني لنادي فينورد روتردام الهولندي، أنباء سارة بخصوص أنيس حاج موسى الذي تلحقه بطاقة حمراء خلال في لقاء هيرنفين ضمن فعاليات الجولة الخامسة من البطولة المحلية، وكشفت تقارير صحفية أمس، بأن لجنة الانضباط قررت معاقبة متوسط ميدان "الخضر" بالإيقاف لمبارتين واحدة منها غير نافذة، عقب تعرضه للطرده في مواجهة السيت الماضي إثر تدخله الخشن على مدافع هيرنفين في 57، وهو الطرد الذي اعترض عليه مدرب نادي فينورد روبيين فان بيرسي معتبرا بأن تدخله لم يكن يستدعي الحصول على البطاقة الحمراء، وبهذا سيغيب الدولي الجزائري فقط عن مواجهة فورتونا سيتارد المقررة اليوم الأربعاء في مباراة متأخرة عن الدوري الهولندي، على أن يكون متاحا لنادي فينورد يوم الأحد المقبل في القمة المنتظرة أمام الكمار، وهو ما يعتبر خيرا سارا لمدربه روبيين فان بيرسي، خاصة وأن العقوبة كان من الممكن أن تكون أشد، بالنظر إلى طلب المدعي الرياضي بإيقاف حاج موسى لثلاث مباريات كاملة، قبل أن تكثف لجنة الانضباط في جلستها مساء أول أمس، بمعاقبته لمبارتين واحدة منها غير نافذة. وكان أنيس حاج موسى، قد خطف الأنظار خلال مواجهة هيرنفين السابقة، التي حسمها نادي فينورد لصالحه بهدف دون مقابل، حيث سجل النجم الجزائري الهدف الوحيد، كما قدم تمريرة حاسمة بعد فاصل مهاري، لكن لم يحسب الهدف بداعي التسلسل، ليغادر فيها بعد بالبطاقة الحمراء.



عبد المجيد



عبد المجيد

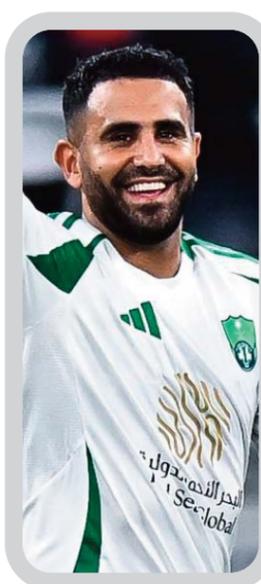
مدرب دينامو: "بن ناصر يعمل بجد ومن المؤكد أننا سننعم عليه"

وعلى صعيد آخر، يستعد نجم المنتخب الوطني لظهوره الأول مع دينامو في مباراة هايدوك المقررة يوم السبت المقبل، لحساب الجولة السابعة من الدوري الكرواتي، وفي هذا الصدد أكد مدرب زغرب كوفاتشيفيتش بأنه سيستفيد من بن ناصر خلال القمة المرتقبة أمام هايدوك خاصة بعدما أظهر جاهزية كبيرة خلال التدريبات وقال في تصريحات نقلها موقع "nogometne-vijesti": "فيما يخص بن ناصر، سترى. يعمل بجد ويتدرب بشكل جيد، ومن المؤكد أننا سننعم عليه، لكن لا نعرف بعد إلى أي مدى، ويبقى القموض قائما حول ما إذا كان سيحمله مباشرة في أجواء الدوري أم سينتظر لحظة أنسب. ويأمل اللاعب السابق لنادي مارسييا الفرنسي، لتحقيق بداية جيدة مع ناديه الكرواتي، وذلك لتمهيد عودته مجددا إلى صفوف "محاربي الصحراء" خلال تربيص أكتوبر المقبل تحسبا لمواجهة الصومال وأوغندا ضمن فعاليات الجولتين التاسعة والعاشر من تصفيات المونديال، وذلك بعدما غاب عن مسكر سبتمبر الأخير بسبب تواجده بعيدا عن المنافسة.

عبد المجيد

افتتح عداد أهدافه بالموسم الجديد

محرز يواصل أرقامه المميزة مع الأهلي في دوري أبطال آسيا للدرجة



دشن الدولي الجزائري رياض محرز، رحلة الدفاع عن لقب دوري أبطال آسيا للدرجة، مع ناديه الأهلي جدة السعودي بطريقة رائعة، بعدما حقق فوزا مثيرا على حساب ناساف قرشي الأوزبكي بنتيجة (2-4) أول أمس، ضمن الجولة الأولى من منافسات مرحلة المجموعات، أين حقق قائد "الخضر" أرقاما مذهلة بعد مساهمته في الانتصار المهم. وشارك محرز أساسيا في جميع أطوار مباراة ناساف قرشي الأوزبكي، حيث قدم مستويات رائعة، وبداية قوية في المنافسة القارية التي يحمل لقبها الأهلي السعودي، وقد شهدت المباراة سيناريو مثير، فبعد أن كان الفريق السعودي منهزما بثنائية نظيفة في الشوط الأول، تمكن الجزائري ورفاقه من الانتفاض في المرحلة الثانية بعدما عدل النتيجة، قبل أن يضيف رياض محرز الهدف الثالث في الدقيقة (4+90)، فيما أضاف زميله محمد سليمان الهدف الرابع في الثواني الأخيرة. ويعد هذا الهدف الأول بالنسبة للنجم الجزائري خلال هذا الموسم، وجاء في المنافسة القارية التي عزز فيها أرقامه المميزة كونه ضمن أكثر لاعبي الأهلي تسجيلا للأهداف في تاريخ دوري أبطال آسيا برصيد 10 أهداف خلال 14 مباراة، كما يعتبر رياض محرز الأكثر إسهما تهديفيا بواقع 18، بما أنه يمتلك في رصيده 8 تمريرات حاسمة. ويحتل محرز المرتبة الثالثة ضمن أكثر لاعبي "الراقي" تسجيلا للأهداف في النسخة الحديثة بدوري أبطال آسيا، فيما يعتلي الصدارة عمر السومة برصيد 24 هدفا، ثم النجم البرازيلي السابق فيكتور سيموس الذي هز الشباك 14 مرة. وإجمالا، وصل محرز إلى المساهمة التهديفية رقم 65 في 84 لعبها بقميص الأهلي منذ انضمامه إليه صيف 2023، حيث سجل 30 هدفا وقدم 35 تمريرة حاسمة، مسهما في جميع المسابقات التي لعبها مع النادي السعودي (السوبر السعودي، دوري روشن، دوري أبطال آسيا للدرجة، كأس الملك).

عبد المجيد

نضج تكتيكي ومهارات فنية عالية

ياسين براهيمي .. ركيزة ذهبية ضمن مخططات بوقرة في كأس العرب

مع اقتراب انطلاق كأس العرب 2025 في قطر، يبرز ياسين براهيمي، لاعب نادي الغرافة القطري، كأحد الأسماء التي يراهن عليها المدرب، مجيد بوقرة، لتعزيز فرص المنتخب الجزائري المحلي في الدفاع عن التاج العربي، فرغم تقدمه في السن (35 عاماً)، يواصل براهيمي التألق مع نادي الغرافة القطري، ما يجعله أحد اللاعبين الذين يعتزم بوقرة استدعاءهم في البطولة القادمة. رغم غيابه عن الساحة الدولية في الأشهر الماضية، يواصل ياسين براهيمي تقديم عروض قوية مع نادي الغرافة القطري، ما جعله من جديد محط اهتمام الطاقم الفني للمنتخب الوطني المحلي بقيادة بوقرة، حيث، ما زال يمتلك لمسة فنية لا تضاهي وخبرة دولية ثمينة، يمكن أن تحدث الفارق في بطولة يتوقع أن تكون تنافسية للغاية. مع انطلاق الموسم الكروي الجديد، لفت ياسين براهيمي الأنظار بأداء لامع أعاد إلى الأذهان براعته في سنوات توهجه، ما جعله حديث الجماهير ووسائل الإعلام، فأحصائيات براهيمي منذ بداية الموسم تؤكد عودته القوية، فقد سجل حتى الآن 3 أهداف، وصنع 3 تمريرات الحاسمة هذه الأرقام تضعه ضمن أبرز اللاعبين في الدوري القطري الذي ينشط فيه، وتعيده إلى دائرة الاهتمام من قبل المتابعين. ويعد براهيمي من بين اللاعبين الذين لديهم قدرة على قراءة اللعب، وصناعة الفارق في الثالث الأخير من الملعب، تجعله مرشحاً فوق العادة لحمل شارة القيادة، وقيادة جيل جديد نحو منصة التتويج. بوقرة أكد في تصريحاته أن المنتخب الجزائري سيعتمد على مزيج من اللاعبين المحليين والمحترفين من الدوريات العربية، وهو ما يعزز فرصة براهيمي في العودة إلى قائمة "الخضر". ومع ذلك، فإن التنافس على المراكز سيكون شديداً، حيث يبرز العديد من اللاعبين الشباب الذين يطمحون للمشاركة في البطولة. وتبقى مشاركة براهيمي، فرصة مواتية له لكتابة فصل جديد في مسيرته الدولية، كما تمثل ورقة تكتيكية ثمينة لبوقرة، الساعي للذهاب بعيداً في البطولة، والبناء على نجاحه السابق في نسخة 2021 التي توج بها منتخب المحليين.

أرقام دغوم الإيجابية تعزز حظوظه

من جهته يواصل اللاعبون المحترفون الناشطون في مختلف الدوريات العربية تألقهم، وهو ما يفتح أمام، مجيد بوقرة، خيارات واسعة لبناء منتخب وطني محلي قادر على المنافسة بقوة في كأس العرب 2025. مجيد بوقرة بدأ بمراقبة بعض اللاعبين المميزين في مختلف الدوريات العربية، وذلك في إطار البحث عن أفضل الأسماء القادرة على تقديم الإضافة المنتظرة، ومن بين الأسماء التي طرحت بقوة، يبرز عبد الرحيم دغوم، لاعب نادي المصري البورسعيدي، كخيار جاد وورقة هجومية قد تمتع بالإضافة المرجوة في التشكيلة الوطنية بفضل مستواه الكبير منذ بداية الموسم، بعد أن قدم حتى الآن تسع مساهمات في خمس مباريات، بأربعة أهداف وخمس تمريرات حاسمة، ليصبح الهدف الأول للمسابقة، وأكثر من صنع أهدافاً.

بوليبيئة أحد الأوراق الراححة

يبدو أن الجناح الجزائري، عادل بوليبيئة، المحترف في صفوف نادي الدحيل الذي يديره جمال بلماضي، سيكون أحد الأوراق الراححة في مخططات المدرب مجيد بوقرة، الذي يعتمد بشكل كبير على الشباب واللاعبين أصحاب الخبرة لقيادة المنتخب المحلي في كأس العرب 2025. بوقرة الذي كان قاد المحاربين للتتويج باللقب العربي سنة 2021، يعتزم توظيف بوليبيئة في الدور الذي يناسب إمكانياته ويعزز من قوة المنتخب في البطولة. مع اقتراب كأس العرب 2025، يبدو أن عادل بوليبيئة سيكون جزءاً لا يتجزأ من مخططات المدرب مجيد بوقرة، وإذا ما استطاع أن يقدم نفس المستوى الذي يقدمه مع ناديه الدحيل، فمن المؤكد أنه سيكون من الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها بوقرة في البطولة.

بركان مرشح بقوة لتدعيم صفوف المحليين

أصبح اللاعب الجزائري، رضوان بركان، من أبرز الأسماء التي تلوح في أفق المنتخب الوطني المحلي، حيث يتم تداول اسمه بقوة كأحد المرشحين لتدعيم صفوف "الخضر" في المنافسات المقبلة، وخاصة في كأس العرب. بركان الذي يبلغ 22 عاماً، استهل مشواره مع فريقه الجديد "الوكرة" القطري، بطريقة مثالية، حيث، تمكن من تسجيل 3 أهداف في 4 مباريات فقط وهو ما يؤكد حسه التهديفي. ويعتبر رضوان بركان، من بين اللاعبين الذين يمتلكون إمكانات فنية وبدنية كبيرة، قد يشكل إضافة قوية للمنتخب المحلي، الذي يعتمد في غالب الأحيان على اللاعبين الشباب لتمثيله في مختلف التحديات.

بعد أداء مميز أمام "بريدا"

زروقي يرد على الانتقادات بإشادة هولندية

حظي الدولي الجزائري، رامي زروقي، بإشادة كبيرة في هولندا بعد الأداء المميز الذي قدمه خلال مباراة فريقه تفينتي أنشخيددا أمام بريدا، والتي انتهت بالتعادل الإيجابي (2-2)، وقد لاقى زروقي إشادات واسعة من قبل الإعلاميين والمدربين الهولنديين الذين أثنوا على مستوى أدائه، خاصة بعد الفترة الصعبة التي مر بها. الإعلامي الهولندي البارز تيجمين فان ويسنغ، عبر عن إعجابه الشديد بزروقي قائلاً في تصريحات لقناة "آر تي في أوست سبور": "بالنسبة لي، كان رامي زروقي أفضل لاعب في المباراة. أداءه كان رائعاً جداً، خصوصاً بعد الانتقادات الكبيرة التي تعرض لها. قدم مستوى مثالياً تقريباً في هذا اللقاء". من جانبه، أبدى المدرب والمحلل الهولندي يان فان ستا إعجابه أيضاً بمرود زروقي، مؤكداً أن اللاعب قدم أداءً مميزاً وساهم بشكل كبير في رفع أداء الفريق، وقال في هذا الصدد: "لقد تمكن من السيطرة على العديد من الكرات الثانية، كما أضفى سرعة كبيرة على أسلوب لعب الفريق". هذا الأداء القوي من زروقي يأتي في وقت حساس، حيث كان في حاجة لإثبات نفسه مرة أخرى بعد فترة من الانتقادات، ويبدو أن اللاعب قد استعاد جزءاً من مستواه، على أمل التأكيد في المباريات المقبلة.

وسيم



بتمريرة حاسمة من بلايلي

كسيلة بوعالية يسجل أول أهدافه مع الترجي التونسي

نجح المهاجم الجزائري، كسيلة بوعالية، في تسجيل أول أهدافه مع فريق الترجي الرياضي التونسي، خلال المباراة التي جمعتهم بنجم المتولي ضمن الجولة السادسة من بطولة الرابطة التونسية المحترفة الأولى. وأقيمت المواجهة على أرضية الملعب الأولمبي حمادي العقربي برادس، حيث اعتمد مدرب الترجي على، بوعالية ضمن التشكيلة الأساسية، ليتمكن الأخير من ترك بصمته مبكراً، وجاء هدف بوعالية في الدقيقة 22 من عمر اللقاء، بعد أن تلقى تمريرة دقيقة من مواطنه يوسف بلايلي، الذي وضعه في وضعية سانحة للتسجيل، ليسكن الكرة الشباك ويمنح التقدم لفريق باب سويقة. ويعد هذا الهدف الأول لبوعالية منذ انضمامه إلى صفوف الترجي، ما يفتح شهيته للتسجيل مجدداً ويعزز من مكانته في التشكيلة.

وسيم



انضمام بلال براهيمي إلى "سانتوس" البرازيلي يتأجل بسبب مشكلة إدارية!

تأجل انضمام الجناح الجزائري، بلال براهيمي، إلى صفوف نادي سانتوس البرازيلي، وذلك نتيجة مشكلة إدارية حالت دون الإعلان الرسمي عن الصفقة. وكان براهيمي قد توصل إلى اتفاق مع إدارة نادي سانتوس على جميع تفاصيل الصفقة، بما في ذلك العقد والشروط المالية، ولكن لم يعلن عن ضمن بشكل رسمي. وبحسب ما ذكره موقع "bola.vip" البرازيلي، فإن التأخير في انضمام براهيمي إلى صفوف سانتوس يعود إلى بعض المشكلات الإدارية التي تتعلق بالحصول على تأشيرة العمل للاعب، وبحسب ما تم تسريبه من مصادر داخل النادي، فإن جميع الأمور المالية والتعاقدية قد تمت بنجاح، لكن اللاعب لن يتمكن من الانضمام إلى الفريق حتى يصل تأشيرة العمل الخاصة به. وأكدت التقارير نفسها، أن جميع الجوانب المتعلقة بالصفقة قد تم تسويتها بالفعل، وأن براهيمي جاهز للانضمام إلى صفوف الفريق في حال تم حل هذه الإشكالية البسيطة. مع ذلك، سيبقى اللاعب في انتظار وصول الوثائق التي تخوله للعمل في البرازيل، ليتمكن من بدء مشواره مع سانتوس. وفي حال تم حل المشكلة الإدارية في وقت قريب، فإن براهيمي قد يضيف قيمة كبيرة للهجوم البرازيلي بفضل سرعتة وقدرته على اللعب في مراكز هجومية متعددة، وهو ما سيعزز من خيارات المدرب في خط الهجوم.

وسيم

متفوقاً

على البلجيكي
يانيك كاراسكو

عوار يحصد جائزة "هدف الجولة" في الدوري السعودي

توج الدولي الجزائري، حسام عوار، بجائزة أفضل هدف في الجولة الثانية من دوري روشن السعودي لموسم 2025-2026، وذلك بعد تألقه الألف مع فريق الاتحاد. وأعلن الحساب الرسمي لدوري روشن على منصة "فيسبوك" عن فوز عوار بالجائزة، التي يقدمها البنك السعودي الفرنسي، بعد تفوقه في تصويت الجماهير على هدفه الرائع أمام الفتح. وجاء هدف عوار بعد مجهود فردي مميز، حيث انطلق بالكرة من وسط ملعب الخصم، مراوغاً عدة مدافعين بمهارة قبل أن يطلق تسديدة قوية سكنت الشباك، ليشتعل المدرجات ويخطف الأنظار. وتفوق عوار في التصويت على كل من يانيك كاراسكو جناح الشباب، وموسى بارو لاعب التعاون، اللذين نافسا على الجائزة. وتعد هذه الجائزة الفردية هي الأولى لعوار في بداية الموسم الجاري، ما يعكس انطلاقته القوية وطموحه في ترك بصمة مميزة في الدوري السعودي هذا الموسم.

وسيم



شباب بلوزداد

عودة واسع وكاسيس تريخ راموفيتش قبل مواجهة البيض

عادت تشكيلة نادي شباب بلوزداد مساء أول أمس، إلى أجواء التحضيرات مجدداً تحسباً للمباراة المقبلة التي ستجمع الفريق بمولودية البيض بملعب هذا الأخير، ضمن فعاليات الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى. كما كان واضحاً للجميع، لم تكن المواجهة السابقة أمام شبيبة الساورة سهلة على أبناء لعقبة، إذ لم تقتصر الخسارة على النتيجة فقط، بل إن الأداء بدوره أثار الكثير من خيبة الأمل. وهو ما جعل أصابع الاتهام تتجه مباشرة نحو المدرب الذي لم تكن خياراته موفقة ولم تضيف الإضافة المرجوة. ومن هذا المنطلق، أصبح راموفيتش مطالباً بتصحيح أوقاره والعمل على تجهيز فريق قادر على العودة بنتيجة إيجابية من البيض. وفي ذات الصدد، تلقى الطاقم الفني لشباب بلوزداد، أخبار سارة، في حصة أول أمس، تمثلت في التحاق الثاني يونس واسع وجابر كاسيس، بالتدريبات التي يخوضها الفريق تحسباً لمواجهة الجولة الـ 5 من البطولة، والتي ستجمع الشباب بالمضيف مولودية البيض، يوم السبت المقبل، وغاب واسع وكاسيس، عن لقاء "السياري" أمام كل من اتحاد خنشلة وشبيبة الساورة، بسبب الإصابة التي تلقاها الثاني في أول لقاءات الفريق في الموسم أمام أتلتيك بارادو.

سفيان ع



شبيبة القبائل

زيـنباور يحضر لإجراء تغييرات على تشكيلته أمام يبباني غولد ستارز

عاد لاعبو شبيبة القبائل إلى أجواء التدريبات بملعب حسين آيت أحمد، تحضيراً لمباراة دوري أبطال إفريقيا التي ستجمعهم السبت المقبل في غانا بمناقسهم ببباني غولد ستارز. الطاقم الفني القبائلي يولي أهمية قصوى لهذا الموعد القاري، حيث يصتر المدرب الألماني جوزيف زينباور على تحقيق نتيجة إيجابية تسمح لفريقه بأخذ أفضلية في سياق التأهل. وإدراكاً منه لصعوبة المهمة، يركز زينباور على الجانبين البدني والتكتيكي، من أجل تصحيح النقائص التي ظهرت في الدوري، أملاً أن يكون هذا اللقاء بمثابة الانطلاقة الحقيقية للفريق بعد بداية محلية متعثرة. ورغم أن النتائج لم تكن في مستوى التطلعات في البطولة، إلا أن زينباور ينتظر رد فعل قوي من لاعبيه في هذه المنافسة القارية، وهو مقتنع أن تمثيل الجزائر في مثل هذه المواعيد يعد حافزاً إضافياً لأي لاعب. ولهذا شدد على ضرورة التركيز العالي وعدم الاستهانة بالمنافس لتفادي أي مفاجأة غير سارة، مؤكداً أنه يريد

رؤية لاعبين "مقاتلين" فوق أرضية الميدان للعودة بنتيجة إيجابية من هذا التنقل الصعب. المدرب الألماني، ورغم تكمته على أوراقه، يفكر في إجراء تغييرات على مستوى الخطوط الثلاثة، إذ يرى أن بعض اللاعبين الذين شاركوا في اللقاءات السابقة مطالبون بمراجعة أنفسهم وتقديم الإضافة المطلوبة، وأفضل وسيلة لتحفيزهم على بذل جهد أكبر هي وضعهم على دكة البدلاء. زينباور لا يترك شيئاً للصدفة، فقد قرر متابعة مباريات ببباني غولد ستارز من أجل الوقوف على نقاط قوتهم وضعفهم، وهو ما سيساعده على إعداد خطته بذكاء. وبحكم خبرته الإفريقية مع أندية سابقة، يراهن على توظيف كامل خبرته لتحقيق نتائج مميزة مع الشبيبة. كما يعول على تجارب بعض لاعبيه الذين سبق لهم خوض المنافسات الإفريقية، على غرار حديد، نشاط، محبوس، مرغم وآخرين. التقني الألماني يملك أوراقاً عديدة يخطط لاستغلالها، والهدف الأول يبقى التأهل إلى الدور الثاني من دوري الأبطال، مع تحسين صورة الفريق محلياً في بطولة الرابطة الأولى.

سفيان ع



مع تغريم المدرب عبد الحق بن شيخة

معاينة اتحاد الجزائر بمباراة دون جمهور

سلطت لجنة الانضباط للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، عقوبة خوض مباراتين دون جمهور، إحداهما مع وقف التنفيذ، على اتحاد الجزائر بسبب "رمي المقذوفات والتسبب في أضرار داخل الملعب"، خلال مباراته أمام نادي اتحاد خنشلة (1-1)، التي جرت السبت بملعب مصطفى تشاركر بالبلدية، ضمن الجولة الرابعة من بطولة الرابطة الأولى "موبيليس"، حسبما أفادت به الهيئة الكروية في بيان لها أمس. كما أُلزمت اللجنة النادي العاصمي بدفع تعويضات لمسيرى الملعب عن الخسائر الناجمة عن تكسير المقاعد، التي تسببت فيها مشادات بين الأنصار، إضافة إلى غرامة مالية قدرها 200.000 دج، حسب نفس المصدر. من جهته، عوقب مدرب اتحاد الجزائر، عبد الحق بن شيخة، بغرامة مالية قدرها 100.000 دج، بسبب رفضه حضور الندوة الصحفية بعد نهاية المباراة. كما يتعين على نادي اتحاد الجزائر دفع غرامة إضافية قدرها 100.000 دج، بسبب رفض اللاعبين الالتحاق بالمنطقة المختلطة بعد نهاية اللقاء.

مريلي، رضواني وبوسليو يندمجون مع المجموعة

استأنفت تشكيلة نادي اتحاد العاصمة تحضيراتها، تحسباً لسفرية بشار أين سيواجه الفريق شبيبة الساورة في الجولة الـ 5 من الرابطة المحترفة الأولى، وبعدها استفاد اللاعبون من يوم راحة، عاد رفقاء غشة مساء الاثنين إلى أجواء التدريبات بملعب عمر حمادي ببولوجين، وهي الحصة التي شهدت عودة الثلاثي اتمبعد أمام اتحاد خنشلة إسلام مريلي وسعدي رضواني وخالد بوسليو إلى المجموعة، تدرّب اللاعبون الثلاثة كالمعتاد، ومن المتوقع أن يكونوا جاهزين لمباراة شبيبة الساورة المقررة يوم السبت المقبل في بشار، ويصير الطاقم الفني بقيادة المدرب عبد الحق بن شيخة على ضرورة العودة بالنقاط الثلاث من بشار، من أجل طي صفحة التعثر أمام خنشلة، والتأكيد أن التعادل كان مجرد كبوة، حيث يدرك جيدا بالمسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "سوسطرة" أن أي تعثر آخر أمام الساورة سيزيد الضغوطات أكثر على اللاعبين والطاقم الفني على حد سواء في الجولات المقبلة وهو السيناريو الذي يريد بن شيخة تفاديها.

سفيان ع

عودة البطولة العربية للأندية في 2027

وكأس العرب للأندية، إلى جانب كأس العرب للسيدات، وكأس العرب لكرة الصالات، وكأس العرب لكرة القدم الشاطئية. وفي عام 2028، ستقام 6 بطولات أخرى هي: كأس العرب للسيدات تحت 20 عاماً، وكأس العرب للسيدات تحت 17 عاماً، وكأس العرب للأندية سيدات، وكأس العرب تحت 20 عاماً، يضاف إليها كأس العرب للأندية لكرة الصالات. أما منافسات عام 2029، فستقتصر على 5 بطولات هي كأس العرب للسيدات تحت 17 عاماً، وكأس العرب للسيدات تحت 17 عاماً، وكأس العرب للأندية، إلى جانب كأس العرب لكرة الصالات، وكأس العرب لكرة القدم الشاطئية. وستكون الأندية الجزائرية والمنتخبات الوطنية معنية بالمشاركة في هذه المنافسات، علماً بأن وليد صادي وزير الرياضة ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، فاز بعضوية المكتب التنفيذي للاتحاد العربي للعبة، لدورة جديدة (2025 - 2029)، خلال اجتماع للجمعية العامة 28 التي عقدت أول أمس في العاصمة السعودية الرياض، وذلك بعد غياب الجزائر عن هذا المنصب لمدة 9 سنوات كاملة.

سفيان ع



حدد الاتحاد العربي لكرة القدم، العام 2027 موعداً رسمياً لعودة كأس العرب للأندية التي من المنتظر أن تغيب منافساتها في العام الجاري 2025، والعام المقبل 2026، قبل العودة من جديد بعد عامين من الآن. يأتي ذلك، بالتزامن مع قيام الاتحاد العربي بالكشف عن أجندة المسابقات التي سينظمها خلال الفترة الزمنية الواقعة بين 2026 حتى 2029، والتي ستضمن إقامة 23 بطولة متنوعة للجنسين، وكافة الفئات العمرية. ومن المقرر أن تقام كأس العرب للأندية في نسخها المقبلة عام 2027، خلال الفترة الزمنية بين 21 جويلية حتى 7 أوت، في الوقت الذي تقام فيه النسخة التي يليها عام 2029، خلال الفترة الزمنية الواقعة بين 25 جويلية وحتى 11 أوت من عام 2029. من المنتظر أن يشهد العام المقبل 2026، تنظيم 6 بطولات بإشراف من الاتحاد العربي وهي: كأس العرب للسيدات تحت 20 عاماً عام 2026، إلى جانب كأس العرب للسيدات تحت 17 عاماً، وكأس العرب للأندية سيدات، إلى جانب كأس العرب للأندية سيدات، وكأس العرب للأندية لكرة الصالات. أما عام 2027، فيشهد إقامة 6 بطولات هي كأس العرب للمنتخبات تحت 17 عاماً، وكأس العرب للسيدات تحت 17 عاماً،

العاب القوى موندiales - 2025:

تأهل الجزائريان جمال سجاتي وسليمان مولى إلى نصف نهائي سباق الـ 800 متر

تأهل العداءان الجزائريان جمال سجاتي وسليمان مولى، أمس إلى نصف نهائي سباق الـ 800 متر ضمن منافسات بطولة العالم المتواصلة فعاليتها بطوكيو (من 13 إلى 22 سبتمبر الجاري)، احتلالها على التوالي للمركز الثاني في سباقات السلاسل التصفوية. ولم يجد العداء جمال سجاتي صعوبات كبيرة في إنهاء سباق السلسلة التصفوية الأولى في المركز الثاني بتوقيت 1:45.01 ج. خلف الإسباني دافيد باروزو بـ 1:44.94 ج. ومتقدما بجزء من المئة على البوتسواني، كيتوبوجيل هانغورا، صاحب المركز الثالث بـ (1:45.02 ج). بدوره، نجح مواطنه سليمان مولى في الظفر بتأشيرة التأهل، إلى نصف النهائي بعد دخوله في المركز الثاني في سباق السلسلة التصفوية السابعة والأخيرة بزمن قدره 1:44.77 ج. خلف الأمريكي دونافان برازيبير ظرف 1:44.66 ج. ومتقدما

الذي قطع السباق في على الكرواتي مارين بلوداك في المركز الثالث بزمن 1:44.78 ج. بالمقابل، لم يتمكن محمد علي قوائد من التأهل، بعدما اكتفى بالمركز الخامس في مجموعته التصفوية في توقيت 1:45.49 ج. في سباق فاز به الكيني إيمانويل وانينيوي (1:45.05 ج) متقدما على الإيطالي فرانيسكو بيرنيسي (1:45.11 ج) والبرلندي مارك أنغليش (1:45.13 ج). وتأهل إلى الأدوار نصف النهائية الأوائل الثلاثة لكل مجموعة بالإضافة إلى التوقيت الثلاثة الأحسن للمجموعات السبعة. وستجري الأدوار نصف النهائية يوم الخميس على الساعة الخامسة و45 صباحا (بتوقيت الجزائر)، بينما يرمج السباق النهائي ليوم السبت على الساعة السادسة و22 صباحا.

مهدي

بطولة إفريقيا لكرة اليد لأقل من 17 سنة - إناث بوهرا

المنتخب الوطني يعقد مأموريته في بلوغ نصف النهائي

انهزم المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد لأقل من 17 سنة إناث أمام نظيره المصري بنتيجة 15-36 (الشوط الأول 04-21)، سهرة أول أمس للقاعة المتعددة الرياضات للمركز الرياضي ميلود هدي في لوهرا بـ رسم اليوم الثاني من المجموعة "ب" للنسخة 21 من بطولة إفريقيا للأمم لهذه الفئة. وقد تمكنت المصريات من فرض سيطرتهم على مجريات اللقاء وانهاء الشوط الأول لصالحهن مع تعدد الأخطاء وفقدان الكرة من جانب الجزائريات. وفي الشوط الثاني حافظت لاعبات المنتخب المصري على تقدمهن في النتيجة. وأصبح المنتخب الوطني الجزائري مجبر على تحقيق الفوز في مباراته الأخيرة ضمن المجموعة أمام فريق غينيا والمقررة يوم الجمعة المقبل، من أجل حسم التأهل إلى الدور نصف النهائي من المنافسة. وصرح المدرب الوطني فارس سواقي للصحافة عقب هذا اللقاء قائلا: " لقد ظهر على اللاعبات بعض الضغط في الشوط الأول وقد تمكن من العودة في الشوط الثاني وتسجيل 11 هدفا". وأكد أن فريقه مطالب بالفوز يوم الجمعة أمام غينيا من أجل التأهل إلى نصف النهائي وقال: "الانتصار على غينيا سيؤهلنا إلى نصف النهائي وهذا هو هدفنا. وسندخل هذه المواجهة بثنية تحقيق ذلك". ومن جهته قال مدرب منتخب مصر محمد دعيبس "أنا راضي تماما عن هذا الفوز. عرفنا كيف نحافظ على التقدم في النتيجة دون أن نسمح للمنافس بالعودة ونسعى لتحقيق انتصارات أخرى. وهدفنا يكمن في التنويع باللعب في هذه البطولة". وفي إطار الجولة الثانية للمجموعة ذاتها فاز اليوم منتخب غينيا على فريق بوركينا فاسو بنتيجة 25-17. ومن خلال هذا الدور الأول للبطولة، التي تستمر إلى غاية 21 سبتمبر الجاري، يتأهل المنتخبان الأول والثاني من كلا المجموعتين إلى الدور نصف النهائي بينما ستلعب الفرق الأخرى المباريات الترتيبية.

مهدي

بهزيمته الثانية أمام أوكرانيا

منتخب كرة الطائرة يسقط مجددا في موندiales 2025



انهزم المنتخب الوطني لكرة الطائرة (أكابر/ذكور)، الطائفة (أكابر/ذكور)، أمس، في خروجه الثانية في بطولة العالم 2025 أمام منتخب أوكرانيا بنتيجة 3 أشواط لصفر، بواقع (25-17)، (25-11)، (25-11) لحساب مقابلات المجموعة السادسة. وكان المنتخب الوطني، قد استهل مشواره في المحفل العالمي يوم الأحد الماضي بالهزيمة بنفس النتيجة أمام نظيره الإيطالي حامل اللقب، على أن يختم دور المجموعات بمواجهة بلجيكا بعد غد الخميس على الساعة السابعة صباحا.

للتذكير، خاض أشبال المدرب، كمال الملوم، معسكرا تحضيرا ببولندا بين 25 أغسطس و5 سبتمبر، تخللته ست مباريات ودية، كما شاركوا شهر يوليو الماضي في دورة "الصدافة" بجمهورية مشاركة تونس، ليبيا ومصر. وتشهد نسخة 2025 من الموندiales لأول مرة مشاركة 32 منتخبا موزعين على موقعين اثنين: قاعة "سمارت أرينا كوليزيوم" وقاعة "أس أم أو أرينا". وكانت الجزائر قد ضمنت تأهلها لهذا الموندiales بعد وصولها لنهائي بطولة إفريقيا 2023، التي خسرتها أمام مصر (3-1).

مهدي

حقق

فوزه الرابع توالي في منافسة كرة السلة للأندية النسوية

نادي كوسيدار يواصل مشوار دون خطأ في البطولة العربية

حقق نادي كوسيدار لكرة السلة، ممثل الجزائر في البطولة العربية للأندية النسوية (10-19 سبتمبر)، فوزا عريضا على نادي الشارقة الإماراتي بنتيجة (101-64)، الشوط الأول (46-34). في لقاء الجولة الرابعة الذي جرى الاثنين بالمدينة المنورة. وتوزعت نتائج الأشواط على النحو التالي: 22-19، 24-15، 17-9، 38-21. وبهذا الانتاج، يواصل نادي كوسيدار سلسلة نتائجه الإيجابية، بتأديته مشوار دون خطأ، بعد أن تغلب على كل من: النادي الكويتي الكارين (75-52)، الفتيات الكويتي (87-77) والهالة البحريني (76-74). وفي بقية مباريات الجولة الرابعة، فاز نادي الفتيات على الكارين (112-82)، فيما تغلب شباب الضحيم الأردني على الهالة البحريني (81-48). وحسب نظام البطولة، يتأهل الفريقان صاحب المركزين الأول والثاني في الدور الأول مباشرة إلى النهائي المقرر يوم الجمعة 19 سبتمبر. يذكر أن نسخة 2024 التي أقيمت في الأردن، صرفت تنويع شباب الضحيم باللعب على حساب العلاء السعودي، فيما اكتفى نادي كوسيدار بالمركز الثالث.

مهدي

تصفيات كأس العالم لأقل من 20 سنة / إناث /:

المنتخب الوطني يجري تريبا تحضيريا بسيدي موسى

شرع المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم (أقل من 20 سنة)، أول أمس في إجراء تريبس إعدادي مغلق بالمركز التقني الوطني بسيدي موسى (براق/الجزائر العاصمة)، تحسبا للمواجهة المزدوجة أمام المنتخب السنغالي برسم الدور الثاني من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم-2026 (لذات الفئة)، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عبر موقعها الرسمي. وأوضح بيان الهيئة الفدرالية أن الناخب الوطني سيد احمد مواز، قد وجه الدعوة لـ 21 لاعبة من أجل المشاركة في هذه المحطة الاعدادية التي تتواصل لغاية 28 من شهر سبتمبر الجاري، وأن برنامج العمل قد استهل بإجراء أول حصة تدريبية خلال فترة ما بعد الظهيرة على إحدى أرضيات المركز.



وستلعب مقابلة الذهاب ضد المنتخب السنغالي يوم السبت على الساعة (17:00 سا) بملعب لاد ديور بمدينة تيبس بداركار، فيما تقام مقابلة العودة يوم 27 من نفس الشهر بداية من الساعة الثامنة مساء (20:00 سا) بملعب مصطفى تشاركر بالبيدة. وفي حالة التأهل إلى الدور الثالث، ستلتقي فتيات المنتخب الوطني مع الفائز من المواجهة المزدوجة بين نيجيريا والفائز من لقاء رواندا/زيمبابوي. وتقام مقابلة الذهاب، خارج القواعد في الفترة ما بين 6 و 8 فبراير 2026، فيما يجري لقاء العودة بالجزائر في الفترة ما بين 12 و 14 فبراير 2026، على أن يلعب الدور التصفوي الرابع والأخير شهر مايو 2026 (ذهابا في 1، 2 أو 3) و(إيابا 9، 8 أو 10). ومعلوم، أن إفريقيا ستكون ممثلة في العرس العالمي 2026 الذي ستقام فعالياته ببولونيا شهر أوت من سنة 2026 بأربعة منتخبات، من بين المنتخبات الـ 38 التي تشارك في الأدوار الإقصائية الأربعة (ذهابا وإيابا).

مهدي

صامويل أومتيتي - بطل العالم الذي هزمته ركبته

أعلن المدافع الفرنسي صامويل أومتيتي (31 عاماً) اعتزاله كرة القدم نهائياً عبر حسابه الرسمي على "إنستغرام"، ليضع حداً لمسيرة امتدت ثلاثة عشر عاماً بين الأندية الأوروبية والمنتخب الفرنسي، نال خلالها العديد من الألقاب.

وكتب مدافع برشلونة الإسباني السابق في رسالته الوداعية: "بعد أن عشت مسيرة مكثفة شهدت العديد من المحطات بين الصعود والهبوط، حان وقت الوداع. لقد أعطيت كل ما أملك بشغف، ولا أندم على شيء، وأشكر جميع الأندية والرؤساء والمدربين واللاعبين الذين تشرفت بمرافقتهم". قبل أن يوجه شكره الخاص إلى الجماهير قائلاً: "أشكر جميع المشجعين على دعمهم".

وبدا أومتيتي مسيرته الكروية في أكاديمية أولمبيك ليون، إذ جرى تصعيده إلى الفريق الأول عام 2012، مقدماً أداءً لافتاً على مدار أربعة مواسم، قبل أن يخوض تجربة كبرى بانتقاله إلى برشلونة في صيف 2016، إذ ساهم في تتويج النادي الكتالوني بلقب الدوري الإسباني في مناسبتين، وكأس الملك في ثلاث مناسبات، كان خلالها أحد أعمدة الخط الخلفي للفريق، وهو ما مكّنه من حجز مكانة من بين أبرز المدافعين في أوروبا، غير أن الإصابات بدأت تدريجياً تسرق من وهجه وتعرقل مسيرته.

وكانت ذروة تألقه مع المنتخب الفرنسي في مونديال 2018 بروسيا، بعدما لعب دوراً محورياً في خط الدفاع إلى جانب رافاييل مارين، وسجل الهدف الحاسم في نصف النهائي أمام بلجيكا، ليقود بكأس العالم، لكن المجد المونديالي تحول سريعاً إلى بداية النهاية، بعدما عانى اللاعب إصابة مزمنة في الركبة قلصت حضوره الدولي وتسببت في تراجع مشاركته مع ناديه، ليفيق بعدها عن الظهور مع منتخب فرنسا منذ عام 2019.

ويكتفي بـ47 مباراة دولية وستة أهداف. وعاش أومتيتي سنوات قاسية مع برشلونة بسبب إصابات متكررة وابتعاد متواصل عن الملاعب، إذ بلغ مجموع أيام غيابه بين 2016 و2022 أكثر من 600 يوم، ولم ينجح المدافع الفرنسي في استعادة مستواه رغم محاولاته البحث عن بعث مشواره من خلال الانتقال بصيغة الإعارة إلى نادي ليتشي الإيطالي، ثم الانتقال إلى نادي ليل الفرنسي، إذ اكتفى بالظهور معه في 13 مباراة فقط، من دون أن ينجح في استعادة جاهزيته الكاملة. وفي عام 2024، خضع لعمليات جراحيتين متتاليتين، ما أدى إلى غيابه التام وعدم مشاركته في أي مباراة منذ جانفي من ذلك العام، ما دفع ناديه الفرنسي إلى عدم تجديد عقده هذا الصيف، ليجد نفسه بلا نادٍ حتى لحظة اتخاذ قرار الاعتزال.

خوان ماتا يعود مجدداً إلى الدوري الأسترالي

انتقل خوان ماتا، لاعب وسط مانشستر يونايتد الإنجليزي ومنتخب إسبانيا السابق لكرة القدم، مجدداً للدوري الأسترالي، لينضم لفريق ملبورن فيكتوري. وتعتبر هذه هي التجربة الثانية للنجم الإسباني المخضرم 37 عاماً في أستراليا، بعدما سبق أن لعب لفريق ويسترن سيدني. وأعلن ملبورن فيكتوري، يوم الثلاثاء، أن ماتا انضم للفريق بعقد لمدة موسم واحد، علماً بأنه شارك أساساً في سبع مباريات من أصل 23 مباراة مع فريقه السابق ويسترن سيدني واندررز، أحرز خلالها هدفاً واحداً. وقال ماتا في بيان: أنا متحمس للقدوم إلى ملبورن، وأن أكون جزءاً من أحد أكثر الأندية احتراماً في الدوري الأسترالي، وأن أعبأ أمام أعضائه وجماهيره الرائعة. من جانبه، يسعى آرثر دايلز، مدرب فيكتوري، إلى تقديم أداء أفضل بعد الوصول إلى نهائي الدوري الأسترالي العام الماضي، الذي شهد خسارته صفر - 1 أمام ملبورن سيتي.

وقال دايلز في بيان: نحن محظوظون للغاية بانضمام لاعب بخبرة وخوان والاستفادة بشخصيته المميزة في الفريق. وقبل انتقاله إلى أستراليا، توج ماتا بكأس العالم 2010 وكأس الأمم الأوروبية 2012 مع منتخب إسبانيا، كما حصد كأس ملك إسبانيا مع بلنسية عام 2008، لينتقل بعدها إلى تشيلسي الإنجليزي، حيث فاز معه بدوري أبطال أوروبا، وكأس الاتحاد الإنجليزي، والدوري الأوروبي، ودرع المجتمع الإنجليزي، بين عامي 2011 و2014. وأمضى ماتا تسع سنوات في صفوف مانشستر يونايتد، حيث فاز معه بالدوري الأوروبي، وكأس الاتحاد الإنجليزي، وكأس الرابطة، ودرع المجتمع، مسجلاً 51 هدفاً في 285 مباراة. ثم قضى ماتا فترات قصيرة مع غلطة سراي، وفيسيل كوبي، حيث فاز معهما بالدوري التركي الممتاز والدوري الياباني الأول على التوالي، قبل انضمامه إلى واندررز في سبتمبر من العام الماضي.

كامبوس: لو كان ديمبيلي يُدعى رونالدو أو ميسي لنال الكرة الذهبية

يواصل باريس سان جيرمان الضغط إعلامياً من أجل منح الكرة الذهبية لمهاجمه عثمان ديمبيلي، بعد تعالي أصوات مؤيدة لفضوز الإسباني لامين يامال بالحفل يوم 22 سبتمبر المقبل.

قال لويس كامبوس، المدير الرياضي لنادي باريس سان جيرمان، إن نجم الفريق عثمان ديمبيلي هو الأحق بالكرة الذهبية هذا العام. ويرى كامبوس أن إنجازات ديمبيلي التي تحققت خلال العام الحالي إن حققتها ميسي أو



رونالدو لم يكن أحد سيشارك في أحقية التتويج بالكرة الذهبية.

وقال كامبوس، في تصريحات نقلتها صحيفة آس الإسبانية، «باريس سان جيرمان لديه 9 مرشحين للفوز بالكرة الذهبية، نحن سعداء، وهناك لاعبون آخرون يستحقون الترشح مثل باركوكولا وباتشو».

وتابع: «ديمبيلي جرى اختياره كأفضل لاعب في دوري أبطال أوروبا وأفضل لاعب في الدوري الفرنسي، لقد فاز بكل شيء».

وأردف قائلاً: «لو كان اسمه ليونيل ميسي أو كريستيانو رونالدو لم يكن لأي جدل أن حينها».

وأكمل كامبوس شرح فكرته: «إذا لم يفز بالكرة الذهبية فإن ذلك يعني أن من يملك حق الكفاءة للقيام بهذا العمل».

وتابع: «اللاعب الذي يستحق بوضوح الكرة الذهبية هو عثمان ديمبيلي، لا يوجد مجال للنقاش، أنا أتحدث عن الموسم الماضي، وليس عن المشروع المستقبلي المتمثل في لامين يامال».

رئيس الاتحاد الإيطالي يوضح أسباب خوض مباراة إسرائيل رغم دعوات المقاطعة

كشف غابرييلي غرافينا، رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، عن تفاصيل قرار خوض مباراة المنتخب الإيطالي أمام نظيره الإسرائيلي في تصفيات كأس العالم، رغم المطالبات الشعبية بمقاطعتها تضامناً مع القضية الفلسطينية.

وأوضح غرافينا في تصريحات إذاعية لـ «أنشيو سبورت»، أن عدم خوض اللقاء كان سيؤدي إلى عواقب رياضية جسيمة: «عدم اللعب ضد إسرائيل يعني فعلياً حرمان إيطاليا من فرصة الوصول إلى كأس العالم، بل ومنح أفضلية مجانية للمنتخب الإسرائيلي عبر نتيجة اعتبارية 3-0». وأكد رئيس الاتحاد الإيطالي أن البعد الإنساني لم يقب عن حساباته، مشيراً إلى أن التعاطف مع المدنيين في فلسطين حاضر بقوة داخل الوسط الرياضي الإيطالي: «كلنا بشر قبل أن نكون رياضيين. ما يحدث من معاناة للأطفال والمدنيين الأبرياء في فلسطين يتركنا في غاية الحزن. نحن قريبون جداً منهم، ونتمنى أن يسود السلام والكرامة الإنسانية».

وجاءت هذه التصريحات في ظل جدل واسع بين الجماهير الإيطالية، حيث دعا بعض المشجعين إلى مقاطعة المواجهة رفضاً لما وصفوه بـ«الممارسات غير الإنسانية ضد الفلسطينيين». لكن غرافينا شدد في ختام حديثه على أن الاتحاد الإيطالي وجد نفسه أمام معادلة صعبة، وأن قرار لعب المباراة

لم يكن إنكاراً للمعاناة الإنسانية، بل التزاماً بواجباته الرياضية مع الاستمرار في التعبير عن التضامن مع الشعب الفلسطيني.

دوري أبطال أوروبا

بايرن المتجدد يخوض اختباراً مبكراً أمام تشلسي

يستعد بايرن ميونخ لخوض اختبار مبكر في افتتاح مشواره بدوري أبطال أوروبا، عندما يستضيف تشيلسي، اليوم الأربعاء على ملعب أليانز أرينا، في مواجهة تعيد إلى الأذهان نهائي 2012 الذي حسمه الفريق الإنجليزي بركلات الترجيح على الملعب ذاته.

تحديات بايرن بعد صيف مضطرب

شهد بايرن صيفاً مضطرباً، خاصة على صعيد خط الهجوم، بعد رحيل نجوم بارزين مثل ثوروا ساني، كينغسلي كومان، توماس مولر، وماتياس تيل. واكتفى النادي بالتعاقد مع الجناح الكولومبي لويس دياس والمهاجم السنغالي نيكولاس جاكسون على سبيل الإعارة من تشلسي. هذا التقاسم في سوق الانتقالات أشار انتقادات نادرة من المهاجم الإنجليزي هاري كين، 32 عاماً، الذي وصف تشكيلة الفريق بأنها "ضعيفة" و"واحدة من أصغر التشكيلات" في مسيرته.

لويس دياز يتأق وكن يطالب بداية قوية

رغم التحديات، قدم لويس دياز، القادم من ليفربول، أداءً مميزاً بتسجيله 4 أهداف وتقديمه تمريرتين حاسمتين في أول 5 مباريات. ومع إصابة لاعبين بارزين مثل جمال موسيالا، والفونسو ديفيز يأمل بايرن في تضاد سيناريو الموسم الماضي، عندما تأهل بصعوبة للأدوار الإقصائية بعد احتلاله المركز 12 وفوزه المثير على سلتيك 3-2 في مجموع مباراتي الملحق. وأكد كين أهمية التأهل المباشر للأدوار الإقصائية، مشيراً إلى أن المباريات الإضافية العام الماضي أثرت على إيقاع الفريق.

جاكسون: سلاح متعدد الاستخدامات

على الرغم من مشاركته كبديل في أول ظهور له مع بايرن، أشاد كين بقدرات نيكولاس جاكسون، مؤكداً أنه ليس مجرد "خيار احتياطي"، بل مهاجم قادر على اللعب في عدة مراكز هجومية. ومع وجود كين، ودياز، وميكايل أوليسي، وسيرج غنابري، قد تكون فرص جاكسون محدودة في البداية، لكنه يواجه تحدياً مشابهاً لما عاشه كلاوديو بيتزارو، الذي كان "الجوكر" في هجوم بايرن سابقاً.

منافسة صحية

وأشار بيتزارو، الفائز بستة ألقاب في الدوري الألماني، إلى أن المنافسة بين جاكسون ودياز قد تعيد أجواء التنافس الإيجابي الذي شهده بايرن في 2013، عندما رفع التنافس بين أريين روبين وفرانك ريبيري مستوى الفريق، وقاده لتحقيق الثلاثية بعد عام من خسارته أمام تشلسي.

مواجهة محفوفة بالذكريات

بعد 13 عاماً على نهائي 2012، يبقى مانويل نوير اللاعب الوحيد من مواجهة ذلك العام الذي سيشترك اليوم. ومع تطلع بايرن لتحقيق انطلاقة قوية في دوري الأبطال، يأمل الفريق البافاري في كتابة فصل جديد يمحو ذكرى تلك الخسارة المؤلمة أمام تشيلسي في عقر داره.

إيبرل مازحاً عن تجديد عقد أوباميكانو؛ جيدة جداً

أدلى ماكس إيبرل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، بتصريحات حول استعدادات الفريق لمواجهة تشيلسي في افتتاح مشواره بدوري أبطال أوروبا، اليوم على ملعب أليانز أرينا، مع تسليط الضوء على مفاوضات تجديد عقد المدافع دايو أوباميكانو. وقال إيبرل، مازحاً، عن تجديد عقد المدافع الفرنسي دايو أوباميكانو، وفقاً لما نقله الصحفي فابريزيو رومانو، "المحادثات جارية، باللغة الفرنسية (تري بيان.. جيدة جداً). لا أعرف الفرنسية أكثر من ذلك، ولهذا السبب لم نحرز أي تقدم بعد (يضحك)". ورغم النبرة المرححة، تشير تصريحات إيبرل إلى تقدم إيجابي في المفاوضات مع أوباميكانو، الذي يُعد ركيزة أساسية في خط دفاع الفريق البافاري. وأكد إيبرل أن بايرن سيستفيد من خبرة المهاجم السنغالي نيكولاس جاكسون، المعار من تشيلسي، في مواجهة فريقه السابق. وقال إيبرل: "أنا متأكد من أن المدرب فنسنت كومباني والجهاز الفني سيسألونه. هناك دائماً بعض العمليات التي قد تراها في التحليل، ما هي إشاراتهم؟ وماذا تعني هذه الإشارات؟ أنا على يقين من أن الجهاز الفني سيستفيد من هذه الميزة". ومن المتوقع أن تسهم معرفة جاكسون بأسلوب لعب تشيلسي في صياغة خطة بايرن التكتيكية للمباراة.

كين يحذر بايرن ميونخ من سيناريو الموسم الماضي

أكد هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، على أهمية التواجد ضمن الفرق الثمانية الأولى في مرحلة الدوري من مسابقة دوري أبطال أوروبا، مشيراً إلى أن مباريات الملحق الإضافية "تحدث فرقاً كبيراً في الموسم". وجاءت تصريحات كين قبل مواجهة بايرن ميونخ المرتقبة اليوم الأربعاء ضد بطل العالم للأندية، تشيلسي، على ملعب أليانز أرينا، ضمن لقاءات الجولة الأولى من مرحلة الدوري. وأوضح كين أن بايرن ميونخ اضطر في الموسم الماضي لبذل مجهود إضافي كونه احتل المركز الثاني عشر في مرحلة الدوري، ليواجه سلتيك من أجل التأهل إلى دور الـ16، وأشار إلى أن المواجهتين ضد الفريق الاسكتلندي جاءتتا في منتصف أسبوع حاسم في الدوري شهد مباريات قوية ضد ليفركوزن وفرانكفورت. وحذر كين بشكل عاجل من العبء الإضافي الذي تفرضه مباريات الملحق، قائلاً: "كانت تلك الفترة هي الأكثر إرهاقاً لنا في الموسم، لقد أحدثت فرقاً كبيراً، كما أننا فقدنا بعض اللاعبين بعد تلك المرحلة في مارس". لذلك، يرى المهاجم أنه من الضروري تحقيق "ستة انتصارات أو خمسة مع بعض التعديلات، لهذا السبب من المهم أن نبدأ بشكل جيد على الفور". بالإضافة إلى تشيلسي، يواجه بايرن في مرحلة الدوري كلا من باريس سان جيرمان (حامل اللقب)، أرسنال، كلوب بروج، يونيون سانت جيلواز، سبورتينغ لشبونة، آيندهوفن، وبافوس. من بين 36 فريقاً في دوري أبطال أوروبا، تتاهل الفرق الثمانية الأولى مباشرة إلى دور الـ16 بعد مرحلة الفرق من المركز التاسع إلى الرابع والعشرين، فيجب عليها خوض مباريات الملحق، بينما تنتهي مسيرة بقية الفرق في المسابقة الأوروبية.

مونشنغلاذباخ يقتيل مدربه بعد 3 مباريات بالدوري الألماني

أقال بوروسيا مونشنغلاذباخ مديره جيراردو سيوان بعد 3 مباريات في الدوري الألماني، لم يحقق فيها الفريق أي فوز أو يسجل أي هدف. المدير السويدي لم يتمكن من تعويض نتائج سيئة بدأت الموسم الماضي، وكانت آخر مباراة له مع الفريق خسارة 4-0 أمام فيردر بريمن الأحد، مما ترك مع نقطة واحدة من مبارياته الثلاث الأولى، من دون تسجيل أي هدف. وقال المدير الرياضي رولاند فيركوس إن النادي "فقد الثقة في نجاح أي تغيير مع جيراردو"، إذ لم يفرز الفريق في مبارياته العشر الأخيرة بالدوري الألماني منذ أفريل. وأعلن مونشنغلاذباخ أن مدرب فريق تحت 23 عاماً يوجين بولانسكي سيتولى المسؤولية "حتى إشعار آخر". قبل مواجهة باير ليفركوزن الأحد. سيوان الذي درب بوروسيا مونشنغلاذباخ منذ جوان 2023، هو ثاني مدرب يُقال في الدوري الألماني بعد أقل من شهر على انطلاق الموسم، عقب إريك تين هاغ، الذي لم يستمر سوى مباراتين مع باير ليفركوزن في الدوري، وسط تراجع في الأداء وخلافات مع إدارة النادي. ليست هذه المرة الأولى التي يفقد فيها سيوان وظيفته في بداية الموسم، إذ أقاله ليفركوزن في أكتوبر 2022 وخلصه تشابي ألونسو، الذي قاد الفريق لإحراز الدوري الألماني وكأس ألمانيا في الموسم التالي.

نزير جديد في مستشفى بايرن ميونخ

أعلن بايرن ميونخ عن طبيعة الإصابة التي تعرض لها رافائيل غيرو، في مشاركته في المباراة الماضية أمام هامبورغ في الدوري الألماني يوم السبت الماضي. وشارك غيرو كبديل مع بداية الشوط الثاني في اللقاء الذي حسمه البايرن بخصائية نظيفة على ملعب أليانز أرينا ضمن مباريات الجولة الثالثة من البوندسليجا، وتواجد في الملعب لمدة 18 دقيقة قبل أن يغادر مصاباً. وأشار النادي البافاري إلى معاناة اللاعب البرتغالي البالغ من العمر 31 عاماً من إصابة طفيفة في عضلات البطن، وجاء هذا الإعلان قبل انطلاق مشوار الفريق في دوري أبطال أوروبا بمواجهة تشيلسي اليوم الأربعاء. ولم يحدد النادي مدة غياب غيرو بشكل دقيق، ولكنه سيخضع لفترة راحة في الوقت الحالي، ويعاني العملاق البافاري بالضلع من غيابات أخرى بسبب الإصابة، مثل جمال موسيالا، الفونسو ديفيز، وهيروكي إيتو.

مانشستر يونايتد يحسم مصير أموريم

حسم مانشستر يونايتد موقفه من إقالة مديره البرتغالي روبن أموريم، في ظل نتائج الفريق السلبية مؤخرًا، وخاصة بعد هزيمة المدير أمام مانشستر سيتي. وتلقى مانشستر يونايتد، هزيمة قاسية على يد غريمه مانشستر سيتي، بثلاثية نظيفة، يوم الأحد، على ملعب الاتحاد، في قمة مباريات الجولة الرابعة للبريميرليغ. وسجل مانشستر يونايتد أسوأ بداية له في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ موسم 1992-1993، بالحصول على أربع نقاط فقط من مبارياته الأربع الأولى، ويحتل المركز الرابع عشر. كما ودع مانشستر يونايتد بطولة كأس الرابطة، بعد خسارته بركلات الترجيح أمام جريمسبي تاون من دوري الدرجة الرابعة. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فلا يزال أموريم يحظى بدعم إدارة مانشستر يونايتد، ويرون أنه قادر على تغيير مسار الفريق. وأضافت أنه لا يوجد نية في الوقت الحالي لإقالة أموريم من منصبه. وترى إدارة مانشستر يونايتد أن هناك تقدمًا في الأداء، على الرغم من النتائج السلبية. من جانبه، أكد أموريم بعد الخسارة أمام مانشستر سيتي: "إن أغير فلسفتي، إذا أرادوا (مسؤولو يونايتد) تغييرها، فعليهم تغيير المدرب".

أونانا لم يفقد الأمل في مانشستر يونايتد

لا يزال الحارس الكاميروني أندري أونانا متمسكًا باستمرار مسيرته مع مانشستر يونايتد بعد انتهاء فترة إعارته الحالية مع طرابزون سبور التركي. وكان أونانا قد انتقل إلى النادي التركي على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، ولكنه يرتبط مع الشياطين الحمر بعقد يمتد حتى جوان 2028. وبحسب تقرير نشرته صحيفة ذا صن البريطانية فإن أونانا رفض تمامًا فكرة انتقال حياته للحياة في تركيا. وأكد التقرير أن عائلة أونانا ستظل مقيمة في مانشستر أثناء فترة إعارته في تركيا. ويحظى أونانا وفقًا للتقرير على ثقة مدرب يونايتد روبن أموريم، وربما جاءت الإعارة لاستعادة الاتزان والثقة قبل العودة بقوة إلى مانشستر. وأكد التقرير على أن زوجة أونانا التي سافرت معه إلى تركيا ستعود إلى مانشستر هذا الأسبوع، وستكتفي بزيارته بشكل دوري دون الإقامة الدائمة. ويأمل أونانا أن تسير فترة الإعارة على ما يرام حتى تكون له فرصة قوية للعودة إلى قفاز الحارس رقم في مانشستر. ولعب أونانا بقميص يونايتد في 102 مباراة، تلقت شباكه فيهم 150 هدفًا، وحافظ على نظافة شباكه في 24 مباراة.

مانشستر سيتي ينافس ليفربول على ضم مارك جيهي

أوضحت تقارير صحفية بريطانية أن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، دخل سباق التعاقد مع مارك جيهي، مدافع فريق كريستال بالاس. وكان ليفربول قد توصل إلى اتفاق لضم اللاعب صاحب الـ25 عامًا في الصيف، بقيمة 35 مليون جنيه إسترليني، لكن الصفقة فشلت في آخر لحظة بعد أن قرر النادي اللندني عدم إتمام الصفقة في اللحظة الأخيرة. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، فإن مانشستر سيتي ينافس ليفربول على التعاقد مع مارك جيهي. وتابع التقرير أن النجم الإنجليزي لا يريد الرحيل عن النادي اللندني في شهر جانفي المقبل.

وواصل التقرير أن ريال مدريد وبارن ميونخ وبرشلونة يراقبون تطورات مستقبل اللاعب الإنجليزي. وشارك جيهي في 7 مباريات مع النادي اللندني، منذ بداية الموسم الحالي، بجمع المسابقات، حيث سجل هدفًا واحدًا. ويرتدي جيهي قميص كريستال بالاس منذ عام 2021، عقب قدمه من تشيلسي، مقابل 23.34 مليون يورو. وتوج اللاعب الإنجليزي مع النادي اللندني بكل من، الدرع الخيرية وكأس الاتحاد الإنجليزي.

روبرتسون يكشف كواليس استمراره مع ليفربول رغم مفاوضات أتلتيكو مدريد

كشف الدولي الاسكتلندي أندرو روبرتسون، الظهير الأيسر لفريق ليفربول الإنجليزي، كواليس استمراره مع الريديز، رغم مفاوضات أتلتيكو مدريد. وارتبط اللاعب صاحب الـ31 عامًا بالانتقال إلى نادي العاصمة الإسبانية، في الصيف، بعد أن تعاقده الريديز مع ميلوس كيركيز من بورنموث، لكنه اختار في النهاية البقاء في ميرسيسايد. وسئل روبرتسون عما إذا كان من الممكن التوصل إلى اتفاق للانتقال إلى أتلتيكو مدريد في الصيف، حيث رد قائلاً: "ربما في مرحلة ما". وأكد روبرتسون في تصريحات نقلها موقع "جول" العالمي: "أريد أن أعب مباريات وأن أكون الظهير الأيسر الأساسي، وعلى أن أوصل بذل قصارى جهدي لتقديم أفضل ما لدي". وواصل: "كانت فترة التوقف الدولي مفيدة لي، حيث تمكنت من اللعب مباراتين كاملتين، واستعدت لياقتي البدنية، وحققت نتيجتين جيدتين مع اسكتلندا، واكتسبت ثقة كبيرة من ذلك". وشدد: "سيكون ميلوس كيركيز الظهير الأيسر الأساسي للليفربول في المستقبل، ومسؤوليتي هي دعمه هذا الموسم ومساعدته على التطور". ويستمر تعاقد النجم الاسكتلندي مع الريديز حتى صيف عام 2026.

بعد 36 عامًا.. ليفربول يحتفل بإقرار قانون هيلزبره

هيلزبره، ووعد بأن لا تضطر أي عائلة أخرى لخوض نفس المعركة لكشف الحقيقة. وواصل تذكر الـ97، فذكرهم حاضرة في قلوبنا وأفئدنا، ونكرم أيضاً النشطاء الذين رحلوا قبل أن يشهدوا هذا اليوم. نعلم أن هناك المزيد من العمل، لكننا نأمل أن يمنح هذا القانون قدراً من السلام والشعور بالإنجاز لكل من ارتبط بقضية هيلزبره". ويتضمن التشريع تدابير إضافية لدعم العائلات خلال التحقيقات وضمان تركيزها على كشف الحقائق لتحقيق العدالة، بعيداً عن "مواجهات ديفيد ضد جالوت". وسيتم تمويل تمثيل قانوني علني للعائلات الشكلية خلال التحقيقات، على أن تتحمل الجهة العامة المعنية التكاليف.

ويضرب القانون أيضاً التزاماً على الهيئات العامة بترشيح إضاقها القانوني، منعاً لاعتمادها على فرق محاماة ضخمة بشكل غير مبرر، وضمان تكافؤ الفرص بين الطرفين.

جناحية على المخالفات الجسيمة - أكبر توسع في المساعدات القانونية منذ عقد لصالح عائلات الضحايا، من خلال توفير دعم غير مشروط خلال التحقيقات - تجريم تضليل الرأي العام، مع عقوبات جنائية صارمة للمسؤولين المتورطين في ذلك). وقال المتحدث باسم ليفربول: "تشريع تاريخي جاء نتيجة جهود لا تعرف الكلل لعائلات الضحايا والناجين والنشطاء الذين ناضلوا من أجل الحقيقة والعدالة لأكثر من ثلاثة عقود. نحبي العائلات على إصرارها وكرامتها رغم فقدان المعاناة، فقد ألهموا حركة ستغيفر القانون وتؤثر في حياة الأجيال المقبلة". وأضاف: "هذا التشريع استجابة مباشرة للإخفاقات التي تلت كارثة

وجاءت النتيجة المأساوية بوفاة 97 مشجعاً، بالإضافة إلى مئات الإصابات. وأعلنت الحكومة العمالية مساء الإثنين عن إقرار هذا القانون، مؤكدة أنه سيلزم المسؤولين والهيئات العامة بالمحاسبة على أفعالهم، وينهي ثقافة التستر وإخفاء الحقيقة، مع ضمان الشفافية والدعم لعائلات الضحايا. ويحمل التشريع الجديد اسم "قانون هيلزبره" (مشروع قانون المساءلة للمناصب العامة)، ويتضمن سلسلة من التغييرات أبرزها: (وجود واجب قانوني ومهني جديد يرض على المسؤولين العموميين التحلي بالصدق والنزاهة في جميع الأوقات، مع عقوبات

رخب ليفربول بإقرار "قانون هيلزبره"، الذي اعتبره تشريعاً تاريخياً يشكل إرثاً دائماً للذكرى الضحايا الـ97. وتعد كارثة هيلزبره واحدة من أسوأ المآسي في تاريخ كرة القدم الإنجليزية، وقعت يوم 15 أبريل 1989 خلال مباراة نصف نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي بين ليفربول ونوتنغهام فورست على ملعب هيلزبره في مدينة شيفيلد. وحدث أن امتلأ الملعب فوق طاقته الاستيعابية بسبب سوء التنظيم الأمني ودخول أعداد كبيرة من الجماهير دفعة واحدة إلى المدرج المخصص لجماهير ليفربول، ما تسبب في تدافع واختناق جماعي داخل المدرجات المزدهمة.



مودريتش .. هدية ملكية وقطعة مثالية افتقدها ميلان

أظهر الكرواتي لوكا مودريتش، نجم وسط ميلان، قدراته سريعا مع الروسونيري منذ انضمامه للفرق هذا الصيف، في صفقة انتقال حر. مودريتش وصل ميلان بشكل مجاني، بعدما غادر ريال مدريد بنهاية عقده هذا الصيف، ليتخذ خطوة الانضمام لدوري جديد مثل الإيطالي. ورغم اختلاف طرق لعب الأندية الإيطالية عن الإسبانية، إلا أن مودريتش لا يزال ثابتا على مستواه رغم اختلاف الفرق وطرق اللعب، ولا يزال يؤكد أن العمر مجرد رقم في الساحرة المستديرة (40 عاما). قدم مودريتش أداء مثاليا في فوز ميلان على بولونيا بنتيجة (1-0)، في الجولة الثالثة من الدوري الإيطالي، كما أنه كان صاحب الهدف الوحيد بالمباراة، ليحصد 3 نقاط ثمينة لفرقه في بداية المشوار. ويعيدا عن الهدف، كان مودريتش أفضل نجوم المباراة، فلم يغيب أبدا عن وسط ملعب الروسونيري سواء لافتكاك الكرات من الخصم أو لبدء الهجوم والمساندة لزملائه في الخط الأمامي.

ففي أكثر من لقطة بالمباراة، ظهرت براعة لوكا في قطع الكرات من لاعبي بولونيا بوسط الملعب، وبدء الهجوم الذي شكل خطورة أكثر من مرة على مرمرى بولونيا.

وبالنظر للأرقام، فبحسب موقع "سوقا سكور" المختص بالإحصائيات، فإن مودريتش كان صاحب أفضل تقييم بين لاعبي الفريقين بعدما حصل على 8.6 درجة. لمس لوكا الكرة 67 مرة، فيما قام بـ45 تمريرة من بينها 38 صحيحة بنسبة نجاح بلغت 84%، وكان له تمريرتان مفتاحيتان لزملائه داخل الملعب. وعلى صعيد العروض، فمرر النجم الكرواتي 3 عروضيات صحيحة من أصل 9، فيما كان له 3 كرات طويلة ناجحة من أصل 5.. وسدد كرة بين الخشبات الثلاث والتي جاء منها الهدف، فيما تم اعتراض تسديدة أخرى، وكان للوكا 8 تمريرات بالثلث الأخير في منطقة جزاء المنافس.

هذا على المستوى الهجومي، أما الدفاعي فكان الأداء ممتازا للكرواتي الذي لا يزال يثبت قيمته في عالم كرة القدم، ففاز بـ7 صراعات أرضية ضد لاعبي بولونيا من أصل 9 في رقم يؤكد قيمته وإمكاناته رغم قصر قامته مقارنة بالخصم، وتمت عرقلة ثلاث مرات. ولم يقف مودريتش عند هذا فقط، لكنه قام بأربع تدخلات ناجحة واعتراضيين أي منع تمرير الكرة بين الخصوم مرتين، بجانب استعادة الكرة 9 مرات.

يثبت مودريتش أنه هدية ملكية بالنظر للقيمة والقدرات والخبرة التي يمتلكها، بالإضافة إلى أنه لم يكلف ميلان أي أموال، وأكمل مودريتش خط الوسط بميلان، حيث افتقد الفريق للاعب مثله في السنوات الأخيرة قادر على الجمع بين كل هذه الصفات في لاعب واحد.

ميلان وإنتر يتفقان على بيع سان سيرو

توصل ميلان وغريمه إنتر إلى اتفاق مع بلدية ميلانو بشأن بيع ملعب سان سيرو، في خطوة تاريخية تمهد لبناء استاد جديد حديث. ووفقا لصحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، أعلن جوزيبي سالا، عمدة ميلانو، هذا النيا العاجل خلال مداخلة إذاعية صباح اليوم الثلاثاء، عبر محطة "RTL 102.5".

وأشارت الصحيفة إلى أن القرار سيعرض على مجلس البلدية غدا، في إجراء يعتبر محوريا لمستقبل كرة القدم في المدينة، وأيضا للالتزام بالمواعيد النهائية التي وضعتها الهيئات الدولية.

وأوضحت أن النادييين يهدفان لبناء ملعب جديد وذات طابع عصري بحلول عام 2031. وقال سالا: "إذا سارت الأمور على ما يرام، سنتوجه غدا إلى المجلس بقرار البيع، لأننا بالفعل توصلنا إلى اتفاق مع الأندية".

وأضاف: "الاستاد يجب أن يكون جاهزا بحلول عام 2031، لأن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم أكد أنه لن يدرج ميلانو ضمن المدن المستضيفة ليورو 2032 إذا ظل سان سيرو على حاله".



أليغري: ميلان يسعى للتأهل لدوري الأبطال بأي ثمن

قال ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لفريق ميلان الإيطالي، إنه عازم على المنافسة بقوة للتأهل إلى بطولة دوري أبطال أوروبا، مشددا على أن فريقه سيقاوم للحصول على النتائج التي يرغبها في الدوري الموسم الحالي.

وأضاف مدرب ميلان، في تصريحات لشبكة "داغان"، "نريد الوصول إلى دوري أبطال أوروبا بأي ثمن، ونندرك أن الطريق لن يكون سهلا، لكن روح التضحية والعمل الجماعي التي أراها في الفريق تمنحني ثقة كبيرة".

وشدد أليغري على أن الاجتهاد والانضباط هما الأساس لعبور التحديات قانلا، "كل مباراة وحصة تدريبية هي فرصة لإثبات مدى ارتباطنا بقميص ميلان وبطموحاتنا، الروح التي يظهرها اللاعبون هي المفتاح لتجاوز الصعوبات".

وأثنى أليغري على النجم الكرواتي لوكا مودريتش، الذي انضم هذا الصيف في صفقة انتقال حر بعد رحيله عن ريال مدريد، واحتفل مؤخرا بعيد ميلاده الأربعين. وقال أليغري، "لوكا بطل بكل ما تحمله الكلمة من معنى، خبرته الهائلة تحدث فارقا حقيقيا، إنه لا يكتفي بإبداعه داخل الملعب، بل يلهم زملاءه بعقليته واستعداده الدائم للتضحية، هدفه أمام بولونيا كان تتويجا طبيعيا لعطائه الكبير".

مودريتش لعب المباراة كاملة وتم اختياره أفضل لاعب في اللقاء، مؤكدا أنه ما يزال قادرا على تقديم مستويات عالية رغم تقدمه في العمر. ويرى مراقبون أن غياب ميلان عن المنافسات الأوروبية هذا الموسم قد يمتنع النجم الكرواتي فرصة مثالية للحفاظ على لياقته وتقديم الإضافة المرجوة في المواعيد الكبرى.

تودور: إنتر أقوى من نابولي في سباق لقب الدوري الإيطالي

أكد المدير الفني لنادي جوفنتوس، إيفور تودور، أن فريق إنتر ميلان يمتلك أحد أقوى التشكيلات في الدوري الإيطالي هذا الموسم، بل واعتبره متفوقا على نابولي في سباق الاسكوديتو لموسم 2025-2026، وذلك عقب فوز فريقه المثير بنتيجة 4-3 في "ديربي إيطاليا" مساء السبت. وسجل أهداف جوفنتوس في اللقاء كل من لويد كيللي، كينان يلدز، كيزرين تورام واللاعب الشاب فاسيليي أديتش (19 عاما)، ليحسموا واحدة من أكثر مواجهات الموسم إثارة على ملعب أليانز.

وفي مؤتمر صحفي استعدادا لمباراة الفريق في دوري أبطال أوروبا، قال تودور: "لقد لعبنا ضد أقوى فريق في الدوري الإيطالي من حيث جودة التشكيلة. في رأيي، إنتر يتفوق حتى على نابولي".

وأضاف المدرب الكرواتي: "فإننا رغم أننا لم نظهر بأفضل مستوياتنا، وواجهنا بعض المشكلات الصغيرة. أحب أن نحقق الفوز حتى في مثل هذه الظروف". وعند سؤاله عن فلسفته التدريبية الحالية وما إذا كان يفضل الفوز بنتيجة 3-4 أو 0-1، أوضح تودور: "حين كنت أدرّب فيرونا قبل ثلاث سنوات، قلت إنني أفضل الفوز 3-0. لكن اليوم، فلسفتي تغيرت؛ الأهم هو الفوز، ثم إذا تمكنا من تسجيل المزيد من الأهداف، سنفعل". وأكد أن عملية التصويت ستتم قبل نهاية الشهر الجاري، في خطوة قد تحدد بشكل نهائي مستقبل الملعب التاريخي الذي احتضن إنجازات ميلان والإنتر لعقود طويلة.

وختتم تصريحه بالقول: "أنا أحب الكرة الهجومية، لكن كل شيء يعتمد على خصائص اللاعبين. الفوز أولا، ثم نبجت عن الأهداف. الفوز 3-0 سيكون الأفضل".

من ناحية أخرى، فاز فريق ميلان ضد بولونيا بنتيجة 1-0 خلال فعاليات المباراة التي أقيمت بينهما الأحد تلامضي، على ملعب "سان سيرو"، ضمن منافسات الجولة الثالثة من مسابقة الدوري الإيطالي للموسم الجاري 2025-2026. ويتواجد فريق ميلان في المركز الخامس بجدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 6 نقاط جمعها من الفوز في مباراتين والخسارة في واحدة وتسجيل 4 أهداف وتلقي

ديبالا يغيب عن ديربي روما ولا تسيسو

أثبتت الإصابة التي عانى منها باولو ديبالا، لاعب فريق روما، إصابته بشد عضلي قبل مباراة لاتسيو في الدوري الإيطالي. وبحسب شبكة سكاى سبورتس، فإن اللاعب الأرجنتيني يعاني من شد عضلي خفيف ومن المتوقع غيابه عن الديربي ضد لاتسيو، ولعب ديبالا 3 مباريات مع روما خلال الموسم الجاري دون المساهمة في الأهداف.

وسيعتبر هذا الدربي هو الأول لجيان بييرو غاسبريني المدير الفني لروما، وتولى غاسبريني تدريب الجيالوروسي في الصيف الماضي. بينما على الجانب الآخر فماتورييسو ساري تولى تدريب النسر في ولاية ثانية وخاض دربي المدينة من قبل. وكان روما قد فاز في أول جولتين من بطولة الدوري على بولونيا وبيزا، ثم خسر من تورينو بهدف دون رد في المباراة التي جمعتهم في الجولة الثالثة من الكالتشيو.

عقوبة طريفة تحول كراوتش إلى طفل مرافق في ملاعب إنكلترا

ظهر المهاجم الإنكليزي السابق، بيتر كراوتش (44 عاماً)، مجدداً على أرض الملعب، بعد ست سنوات من اعتزاله، لكن هذه المرة لم يكن لاعباً ولا مدرباً، إذ وجد نجم ليبربول وتوتنهام الأسبق نفسه في أحد ملاعب الهواة، بعيداً عن أضواء الدوري الإنكليزي الممتاز، الذي جاب ملاعبه طوال 19 عاماً، لينفذ عقوبة طريفة أجبرته على خوض تجربة غير مألوفة، تمثلت في مشاركته الأطفال مهمة مرافقة اللاعبين عند دخولهم أرضية الملعب. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، اليوم الأحد، أن كراوتش اضطر إلى تنفيذ عقوبة غير مألوفة، بعد أن أنهى في المركز الأخير بدوري الفانتازي مع أصدقائه في الموسم الماضي، ليتحول من نجم كرة القدم إلى طفل مرافق للاعبين فريق فارنهام تاون، أحد أندية الدرجة السابعة الإنكليزية، وجاء ظهوره خلال مباراة الدوري أمام فريق شولينغ، التي أقيمت يوم السبت الماضي، مرتدياً قميص النادي ليتماشى مع الأطفال المرافقين، لحظة دخول اللاعبين إلى أرضية الملعب. ودخل كراوتش إلى أرضية ملعب ميموريال غراوند جنباً إلى جنب مع جاك دين، مدافع الفريق المتواضع من جنوب شرق إنكلترا، لكن بطوله البالغ 2.01 متر غطى على اللاعب تماماً في الصورة الرسمية، وقد أضفى هذا الموقف الطريف، إلى جانب الأجواء المرححة التي صنعها، مزيداً من المتعة على حضور قياسي امتلأت به مدرجات الملعب، الذي يتسع لـ 2500 متفرج، ليصبح المشهد حديث الجماهير، ويترك ابتسامة واسعة على وجوه عشاق كرة القدم. ولم تتوقف المتعة عند ذلك، إذ شارك كراوتش في فعاليات بين الشوتين، بعدما تصدى لركلات الجزاء كحارس مرمى، قبل أن يحاول إصابة العارضة، لكنه أخفق في المناقشة بظرف بسيط، كما التقط صوراً مع المشجعين المدهوشين لرؤية نجم "البريميرليغ" السابق في دور تيمية، وسط إشارات واسعة بروحه المرححة، ورغم هذه الأجواء، فقد واصل فريق المدرب بول جونسون تركيزه، وانتزع تعادلاً مثيراً بنتيجة هدفين لكل منهما، ليبقى دون هزيمة هذا الموسم حتى الآن. وجدير بالذكر أن كراوتش صال وجال في ملاعب "البريميرليغ"، مسجلاً 108 أهداف خلال مسيرته، وفاز بكأس إنكلترا وبلغ نهائي دوري الأبطال مع ليبربول، كما مثل المنتخب الإنكليزي في 42 مباراة بين عامي 2005 و2010، أحرز خلالها 22 هدفاً، وكان أحد عناصر قائمة المدرب سفين غوران إريكسون في مونديال ألمانيا 2006، ليخلد اسمه بين أبرز المهاجمين الطوال القامة في تاريخ كرة القدم الإنكليزية.

رحيم ستيرلينغ .. يثقل خزائن تشلسي برواتب فلكية

تراجعت وضعية الجناح الإنكليزي رحيم ستيرلينغ (30 عاماً) إلى أدنى مستوياتها في مسيرته الكروية، بعدما انتقل من كونه صفقة كبرى لنادي تشلسي في صيف 2022 إلى عبء ثقيل على الإدارة والجهاز الفني. فاللاعب الذي كلف خزائن النادي اللندني ما يقارب 56 مليون يورو عند قدومه من مانشستر سيتي، أصبح خارج حسابات الفريق الأول، ومع ذلك، ما زال يرهق ميزانية "البلوز" بعقد ضخيم يمتد حتى صيف 2027. وتجعل هذه الوضعية بطل كأس العالم للأندية في مازق مالي حاد، إذ يحصل ستيرلينغ على راتب أسبوعي يبلغ 375 ألف يورو، ما يجعله الأعلى أجراً داخل "ستامفورد بريدج"، كما لا يزال أمام النادي دفع أكثر من 34 مليون يورو حتى نهاية العقد الذي يربطهما. ورغم محاولة النادي إيجاد مخرج خلال فترة الانتقالات الصيفية، إلا أن اللاعب لم يجد نادياً يستقبله بعد تجربة إعاره فاشلة مع أرسنال الموسم الماضي، حيث سجل هدفاً واحداً فقط في 28 مباراة بقميص "المدفعجية".

وأكدت صحيفة آس الإسبانية، السبت، أن الحل الوحيد لنادي تشلسي يكمن في التوصل إلى تسوية مالية مع ستيرلينغ، غير أن الطرفين يظهران تشبهاً بموقفهما، إذ لا يرغب النادي في دفع تعويض ضخم، في حين يرفض اللاعب التنازل عن مستحقاته، وهو ما يعني أن عودته للمشاركة في الفريق الأول تبدو مؤجلة حتى جانفي على أقل تقدير. ويصنف ستيرلينغ حالياً ضمن ما يسمى في إنكلترا بـ"فرقة المنبوذين" إلى جانب زميله؛ الفرنسي أكسيل ديساسي والعاجي دافيد داترو فوفانا، إذ فشل النادي في التخلص منهم خلال الميركاتو الأخير، ويقضي هؤلاء اللاعبون أيامهم في تدريبات الفريق الريف باستخدام محدود لمرافق الفريق الأول، ليعيشوا تغيراً واضحاً في مسار مشوارهم الكروي، من نجوم في الفرق التي كانوا معها، إلى عزلة قاسية يحلمون فيها بنيل مكانة ضمن تدريبات الفريق الأول.



"يويفا" يوقف لاعباً إسبانياً 10 أشهر بسبب دواء لمنع تساقط الشعر

قرر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، اليوم الاثنين، فرض عقوبة إيقاف لمدة عشرة أشهر على لاعب أتلتيك بلباو بييري ألفاريز (30 عاماً)، بسبب انتهاكه غير المتعمد لقواعد مكافحة المنشطات عقب عدم اجتيازه الفحص الطبي أثناء مسابقة الدوري الأوروبي خلال الموسم الماضي أمام نظيره مانشستر يونايتد. وأكد يويفا أن العقوبة المفروضة على اللاعب بدأ احتسابها بالفعل منذ الثاني من جوان الماضي، وتمتد حتى الثاني من أفريل العام المقبل 2026، لكن السبب الذي أدى إلى ذلك قد يبدو غريباً للبعض، إذ ثبتت التحليلات أنه تناول بشكل غير متعمد دواء لمنع تساقط الشعر بحسب ما أوضح اللاعب نفسه. وسيتمكن اللاعب من العودة إلى التدريبات خلال آخر شهرين من فترة عقوبته حتى يتمكن من استخدام مرافق النادي، أي اعتباراً من 8 فيفري 2026 بحسب ما ينص قرار الهيئة التأديبية في اليويفا، الذي أكد في الوقت عينه أن بييري خضع لاختبار مكافحة المنشطات في الأول من ماي الماضي بعد مباراة نصف نهائي الدوري الأوروبي أمام لنتنيل من قبل الوكالة الكانريون المحظورة.



صواريخ روسية تدمر منزل لاعب بنفيكا بعد قصف على كيف

كشفت لاعب منتخب أوكرانيا ونادي بنفيكا البرتغالي هوري سوداكوف (23 عاماً)، عبر حساباته على وسائل التواصل الاجتماعي، عن تعرضه للتدمير بعد قصف صاروخي روسي على ليلة السادس من سبتمبر، من دون أن تتعرض عائلته لأي إصابات جسدية. وكتب اللاعب على حسابه في موقع الحمل في شهرها السابع، وابنته البالغة من العمر ثلاث سنوات، نجت من القصف "لحسن الحظ" من دون أن تصاب بأي أذى، وذلك بعدما تعرض المبنى لأضرار جسيمة، خاصة الطوابق العليا التي دُمّرت بالكامل، وقال في هذا الصدد: "هكذا يبدو منزلي بعد تلك الليلة"، مع نشر صور للدمار الهائل الذي حل في شقته السكنية.



منزله كيف

وانتقل سوداكوف إلى نادي بنفيكا البرتغالي بعدما كان في السابق لاعباً في نادي شاختار دونيتسك الأوكراني مقابل 27 مليون يورو، وهو الذي كان في معسكر تدريبي مع منتخب بلاده في بولندا، تحضيراً للتصفيات الأوروبية المؤهلة إلى كأس العالم 2026 في الولايات المتحدة، والمكسيك، وكندا. وأكد اللاعب في مناسبة سابقة أنه في عام 2022 اضطر للبقاء لمدة أيام في ملجأ مع زوجته التي كانت حينها حاملاً بابنتهما البالغة من العمر حالياً ثلاث سنوات، وتمكنا لاحقاً من الخروج من الملجأ بعد وقت طويل، ليقتوما بعدها برحلة طويلة بلغت 550 كيلومتراً وحدهما حتى وصلا إلى مكان آمن في مدينة ليفيف.

"إنستغرام"، أمس الأحد، أن زوجته من العمر ثلاث سنوات، نجت من القصف "لحسن الحظ" من دون أن تصاب بأي أذى، وذلك بعدما تعرض المبنى لأضرار جسيمة، خاصة الطوابق العليا التي دُمّرت بالكامل، وقال في هذا الصدد: "هكذا يبدو منزلي بعد تلك الليلة"، مع نشر صور للدمار الهائل الذي حل في شقته السكنية. وانتقل سوداكوف إلى نادي بنفيكا البرتغالي بعدما كان في السابق لاعباً في نادي شاختار دونيتسك الأوكراني مقابل 27 مليون يورو، وهو الذي كان في معسكر تدريبي مع منتخب بلاده في بولندا، تحضيراً للتصفيات الأوروبية المؤهلة إلى كأس العالم 2026 في الولايات المتحدة، والمكسيك، وكندا. وأكد اللاعب في مناسبة سابقة أنه في عام 2022 اضطر للبقاء لمدة أيام في ملجأ مع زوجته التي كانت حينها حاملاً بابنتهما البالغة من العمر حالياً ثلاث سنوات، وتمكنا لاحقاً من الخروج من الملجأ بعد وقت طويل، ليقتوما بعدها برحلة طويلة بلغت 550 كيلومتراً وحدهما حتى وصلا إلى مكان آمن في مدينة ليفيف.

احتضان لا يدرك ما حدث. جميع الأطفال البيض، باستثناء ابني؟ وأضاف: "أكرهكم يا ديزني لاند". كان يريد فقط إلقاء التحية والحصول على عناق. لحن حظكم أنه ذلك الموقف تسلط الضوء على ملف العنصرية في الفضاءات العامة، بعدما تجاوز حدود الملاعب، ليصيب حياة رافينيا الشخصية وأسرته. وبينما يتابع النجم البرازيلي مشواره مع منتخب البرازيل في تصفيات مونديال 2026، تشير هذه الحادثة موجة تضامن واسعة، لتؤكد أن معركة مواجهة التمييز ما زالت قائمة، وأن الأطفال، مهما كانت أصولهم، يستحقون معاملة متساوية تحفظ لهم براءتهم وحقيقتهم في الضح.

العنصرية تلاحق رافينيا في ديزني لاند بباريس ... والضحية نجله

عبر نجم برشلونة الإسباني، رافينيا دياز (28 عاماً)، عن غضبه الشديد، بعد تعرض نجله لموقف عنصري في مدينة الألعاب ديزني لاند بباريس، إذ رفض أحد العاملين المتكبرين بزي شخصية كرتونية معانقته، في حين أبدى تضاملاً مع جميع الأطفال البيض، الذين كانوا بالقرب منه، وبذلك تلاحق العنصرية النجم البرازيلي، بعيداً عن الملاعب بعدما كان ضحية لها في كرة القدم. ونشر رافينيا، يوم الجمعة، رسالة عبر حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تداول مقطع فيديو يظهر محاولة أحد أقاربه مساعدة نجله في تحقيق حلمه بمعانقة شخصية "تيك وتاك". لكن الموظف، وبشكل مثير للاستغراب، تجاهل الطفل ورفض معانقته، رغم إصراره على مطاردته بخطوات يائسة، قبل أن تتحول الحادثة إلى قضية عالمية بحكم هوية الضحية وشهرة والده. وكتب النجم البرازيلي: "أكرهكم يا ديزني لاند بباريس"، في وقت حضوره مع منتخب بلاده لخوض تصفيات كأس العالم 2026. وأوضح موقع آر إم سي سبورت الفرنسي، اليوم السبت، أن المسافة التي تفصل رافينيا عن نجله، وتقدر بعشرة آلاف كيلومتر، زادت من شعوره بالغضب والحزن، لإحساسه بالظلم وعجزه عن تغيير الموقف. وأضاف رافينيا غاضباً: "موظفكم عار، فلا يجوز أن يعامل الناس بهذه الطريقة، خاصة الأطفال. أنتم موجودون لإسعادهم لا لتجاهلهم. نعم، أستخدم كلمة تجاهل، لأنها أبسط ما يمكن أن يقال إزاء ما حدث، وما هو في الحقيقة أشد وأقسى. أنتم حقاً عار". واتهم اللاعب أحد الموظفين بتعمد تجاهل نجله، بسبب لون بشرته، مضيفاً: "اتفهم إراهم من يعملون في هذا المجال، لكن لماذا جرى مع جميع الأطفال البيض، باستثناء ابني؟". وأضاف: "أكرهكم يا ديزني لاند". كان يريد فقط إلقاء التحية والحصول على عناق. لحن حظكم أنه ذلك الموقف تسلط الضوء على ملف العنصرية في الفضاءات العامة، بعدما تجاوز حدود الملاعب، ليصيب حياة رافينيا الشخصية وأسرته. وبينما يتابع النجم البرازيلي مشواره مع منتخب البرازيل في تصفيات مونديال 2026، تشير هذه الحادثة موجة تضامن واسعة، لتؤكد أن معركة مواجهة التمييز ما زالت قائمة، وأن الأطفال، مهما كانت أصولهم، يستحقون معاملة متساوية تحفظ لهم براءتهم وحقيقتهم في الضح.

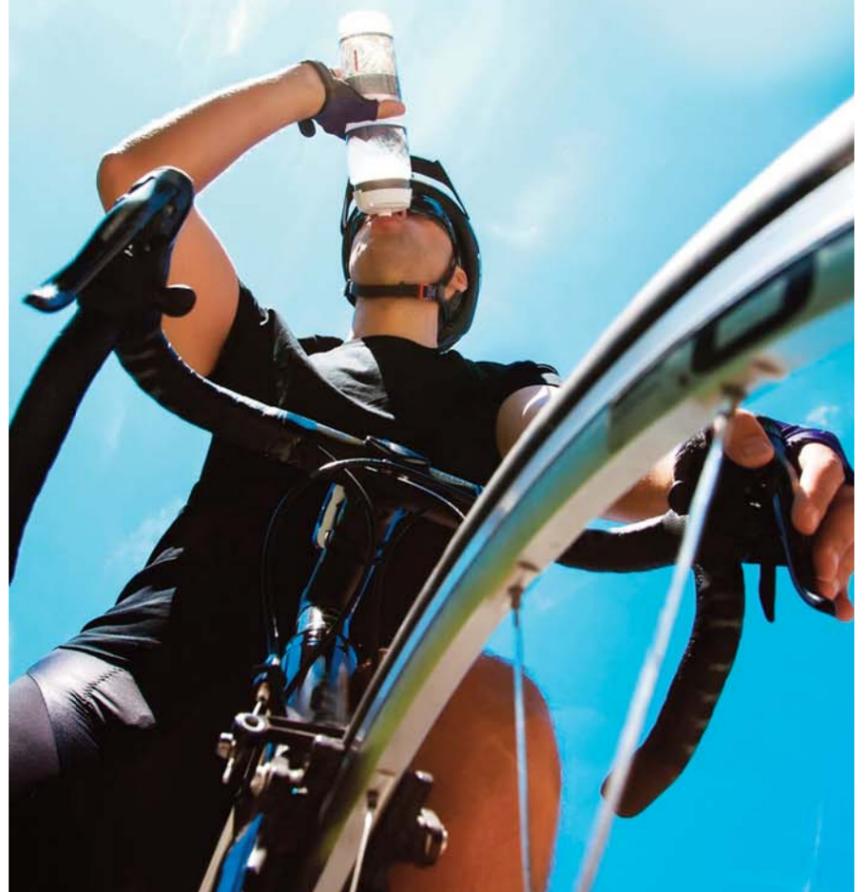


حاجة الرياضي للسوائل أثناء المنافسة

ينصح كل من يمارس نشاطاً رياضياً ما أن لا يشرب الماء فقط أثناء التمرن، بل قبل التمرن وبعده أيضاً وكذا أثناء المنافسات الرياضية، وعلى الرغم من أنه ليس من الشائع أن يشرب الناس الكثير من الماء، فإنه يعد أمراً محموداً بالنسبة للقادرين على فعل ذلك. غير أن الأمر يغدو مختلفاً عندما تكون الكليتان غير قادرتين على طرح فضلات الماء، إذ يصبح محتوى الدم من المعادن والكهارل مانعاً ومخفضاً، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الصوديوم في الدم ويسبب بالتالي ما يصطلح عليه بنقص الصوديوم في الدم. ولذلك فإننا نجد هذا المرض شائعاً أكثر في صفوف عدائي الماراثون وممارسي رياضات التحمل، فهم يظلون أكثر عرضة له على الرغم من تناولهم كميات كبيرة من الماء. إن كمية المياه تختلف بناءً على الاحتياجات الفردية للرياضي. ويعتمد بشكل كبير على كثافة ومدة التمرن بالإضافة إلى عوامل أخرى تتراوح من درجة الحرارة والرطوبة والارتفاع إلى العمر والجنس والطول والوزن. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو معيماً، إلا أن هناك إرشادات يمكن أن تساعد في تحديد الاحتياجات المناسبة، سواء كان الشخص من رواد صالة الألعاب الرياضية ثلاث مرات في الأسبوع أو رياضياً عالي الأداء. إذا كان الشخص يمارس الرياضة بقوة متوسطة إلى عالية لأكثر من 90 دقيقة، فيمكن أن يستهلك أكثر من مجرد الماء. هذا صحيح بشكل خاص إذا كان لدى الشخص تعرق كبير. وتساعد المشروبات الرياضية على تعويض الجليكوجين (الطاقة المخزنة) المفقودة أثناء التمرن مع الكربوهيدرات المعقدة سهلة الهضم (مثل مالتوديكسترين). كما أنها تحل محل الأملاح (الشوارد) المفقودة في العرق. وإذا كان الشخص يمارس الرياضة في ظروف قاسية لأكثر من ثلاث ساعات، فهو بحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية لتعويض الإلكتروليتات المفقودة في العرق. وتشمل هذه المعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفات التي يحتاجها الجسم ليعمل بشكل طبيعي. وهناك عوامل عديدة تحدد امتصاص السوائل من المعدة إلى الدم، منها كمية السوائل ودرجة حرارتها ونسبة تركيز السكر فيها. ويتصح علماء التغذية أن يكون السائل المتناول ليس بارداً جداً ولا دافئاً.. وإنما بدرجة حرارة من 10 إلى 15 درجة مئوية وبكمية حوالي 300 مليلتر كل 20 دقيقة وتركيز السكر فيه حوالي 2.5 ف أو أقل قليلاً وهذه المقادير والأوقات تعطي معدل امتصاص مثالي من المعدة إلى الدم، في حين أن التركيز العالي للسكر بدرجة 5 إلى 10 ف يتأخر امتصاصه من المعدة إلى الدم وتبقى نصف الكمية لم تمتص إلا بعد 20 دقيقة. وعليه يتناول اللاعب خلال سباق المسافات الطويلة والماراثون أو أثناء المباراة أو بين الأشواط المشروبات التي تحتوي على سكر الجلوكوز لزيادة مستوى السكر في الدم وللمحافظة على المستوى الاعتيادي للجلوكوز في الدم خلال المباراة، وعلى اللاعب قبل استخدام تلك السوائل وتركيزها المختلفة يجب أن يجربها خلال التدريبات للتأكد من عدم حصول مشكلة في المعدة خلال سير التدريبات، ولا ينصح علماء التغذية بتناول المشروبات الغازية كالببسي والكوكاكولا وغيرها وذلك لارتفاع نسبة الكربونات المسببة لأوجاع البطن، كما أنها تحتوي على نسبة تركيز أكثر من (10 ف) للسكريات مما يؤدي ذلك إلى صعوبة الامتصاص من قبل المعدة ثم إلى الدم وبوقت قصير. نتيجة لزيادة شدة الجهد البدني وطول فتراته خلال المسابقات الطويلة أو المباريات التي تستمر لفترة طويلة وخاصة في البطولات أو المباريات التي تقام في المناطق الحارة، فإن السوائل في الجسم والجلوكوز في الدم يبدأ بالانخفاض وبشكل تدريجي مما يؤدي ذلك إلى قلة السوائل وانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم ويظهر نتيجة لذلك التعب وخاصة في نهاية المسابقات أو المباريات ومن أجل تفادي هذا الانخفاض في السوائل ينصح علماء التغذية في المجال الرياضي بأن يتناول اللاعب السوائل أثناء المباراة بشكل منتظم بهدف تعويض فقدان السوائل. وتستطيع العضلات أكسدة 200 جم من الكربوهيدرات أو أكثر في الساعة أثناء التدريب وتشير الأبحاث العلمية أن اللاعب يمكنه استخدام من 30 إلى 60 جم من الكربوهيدرات أثناء كل ساعة من التدريب.. فعلى سبيل المثال فإن المشروبات الرياضية بمقدار (240) مليلتر تزودنا بحوالي (15) جم من الكربوهيدرات.. ففي حالة التزود بهذا المشروب كل 15 دقيقة سوف يتم إمداد اللاعب بحوالي 60 جم من الكربوهيدرات كل ساعة، ولكن لا يجب أن تزيد نسبة الكربوهيدرات في المشروبات الرياضية عن 10 ف وذلك حتى لا يزيد مستوى الجلوكوز بالدم مما يزيد من إفراز هرمون الأنسولين وبالتالي ينخفض المستوى. المباراة وبعد المباريات ويمكن معرفة حاجة الجسم من السوائل من خلال لون الإدرار حيث أن اللون الأكثر اصفراراً يعني حاجة الجسم إلى المزيد من السوائل.

المعدل المثالي لنبضات القلب خلال ممارسة الرياضة

عادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمرن والعمر ومستوى اللياقة البدنية، ويحظى معدل نبضات القلب باهتمام الرياضيين، لأن تزايد معدل نبضات القلب أثناء التمرن الرياضية يشير إلى استجابة الجسم للجهد البدني. ويرتبط معدل نبضات القلب بعلاقة طردية مع كثافة التمرن الرياضية، فكلما زادت حدة التمرن، زاد معدل نبضات القلب، وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمرن والعمر ومستوى اللياقة البدنية، يرى البروفيسور إنجو فروبوزه من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن هناك مجموعتين يجب عليهما مراعاة معدل نبضات القلب، وهما المبتدؤون والرياضيون الطموحون والتنافسيون. بالنسبة للمبتدئين، فإن قياس معدل نبضات القلب يوفر وسيلة للتوجيه أثناء التدريب، وهو ما يمنح المرء شعوراً معيناً بالتحميل المناسب، بينما من الأفضل للرياضيين الطموحين والتنافسيين الاهتمام بقياس معدل نبضات القلب بانتظام من أجل التدريب لرفع وتحسين الأداء في نطاقات مختلفة. يميز الخبراء بين النطاق الهوائي "التمارين الهوائية" الأيروبيك، والنطاق اللاهوائي "التمارين اللاهوائية" الأنايروبيك، ويقصد بالنطاق الهوائي أنه يتم إمداد الجسم بكمية كافية من الأكسجين من الهواء عن طريق التنفس، ولا يكون التدريب فيه بكثافة عالية، مثل المشي السريع والجري المتوسط، وأوصى البروفيسور فروبوزه بأن يتدرب الرياضي في هذا النطاق بنسبة 80، بينما يجب إكمال جزء صغير فقط من التدريب في النطاق اللاهوائي الأكثر إجهاداً، مثل رفع الأثقال والجري السريع. ويختلف تحديد الفواصل بين النطاقين من شخص إلى آخر، ويمكن للمرء هنا استشارة طبيب رياضي، حيث يتم الاعتماد على معدل نبضات القلب لتحديد القرار المناسب، فإذا كان المرء يتدرب بأكثر من 80 من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، ففي هذه الحالة ربما يكون في النطاق اللاهوائي. ويقصد بالحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بذلك الحد الأقصى لعدد نبضات القلب الممكنة مع بذل مجهود بدني شديد للغاية. ويختلف الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من شخص إلى آخر، ويرتبط بمستوى اللياقة البدنية والعمر، ويمكن احتساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بواسطة الطبيب المختص أو يتم تقديره من خلال طرق مختلفة. وأوضح البروفيسور هيربرت لولجن، طبيب القلب والطبيب الرياضي من الجمعية الألمانية لطب الرياضي والوقاية، إحدى هذه الطرق بقوله: "يتم ضرب 0.7 عدد سنوات العمر". وبعد ذلك يتم طرح النتيجة من 207، مثلاً الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للأشخاص في عمر 30 عاماً -وفق هذه الحسبة- يكون يبلغ 186 نبضة في الدقيقة، وبالنسبة للأشخاص في عمر 50 عاماً يبلغ الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب 172 نبضة في الدقيقة، وفي عمر 70 عاماً يصل المعدل إلى 158 نبضة في الدقيقة. لكن فروبوزه أشار إلى أن هذه الطريقة ليست دقيقة تماماً، ولفت البروفيسور الألماني الأنظار إلى أن معدل نبضات القلب لدى النساء أعلى من الرجال، وعلل ذلك بقوله: "نظراً لأن حجم القلب يكون أصغر لدى النساء، فإن معدل نبضات القلب يكون أعلى، وبعد ذلك من الأمور العادية". يحظى معدل نبضات القلب أثناء الراحة بالأهمية ذاتها أثناء التدريب، وهو عبارة عن معدل نبضات القلب في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، وكلما كان المرء أكثر لياقة من الناحية البدنية، كان معدل نبضات القلب أثناء الراحة أكثر انخفاضاً. وتشير القيمة الأقل من 60 نبضة في الدقيقة إلى مستوى اللياقة المناسب، وعادة ما يكون معدل نبضات القلب أثناء الراحة للرياضيين التنافسيين عند حدود 40 نبضة في الدقيقة أو أقل، وإذا زاد هذا المعدل إلى أكثر من 70 نبضة في الدقيقة فإنه يشير إلى سوء مستوى اللياقة البدنية. وأشار البروفيسور لولجن إلى أن معدل نبضات القلب أثناء الراحة يعد بمثابة جهاز لرصد مستوى الإجهاد والتوتر أو الإصابة بالعدوى، فإذا زاد معدل نبضات القلب أثناء الراحة فجأة بعدة نبضات، فقد يكون ذلك إشارة تحذيرية، بالإضافة إلى أنه قد يكون إشارة على التدريب المفرط، وفي هذه الحالة يجب تخطيط فترة راحة أول. ويعتمد نطاق معدل نبضات القلب المناسب للتدريب على عدة عوامل، منها مستوى اللياقة البدنية والهدف من التدريب والعمر، وعادة ما يتراوح معدل نبضات القلب المثالي للتدريب بين 60ف (للمبتدئين) و80ف (للرياضيين الطموحين والتنافسيين) من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. من جهتها، أكدت أخصائية التغذية الرياضية كلاوديا أوستركامب-بيرينس أهمية تناول طعام مناسب قبل ممارسة الرياضة كي يحقق التدريب تأثيره المرجو، وأوضحت الخبيرة الألمانية أنه ينبغي تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وسهلة الهضم، أي قليلة الدهون والبروتينات والألياف، مع مراعاة تناولها قبل ممارسة الرياضة بنحو ساعتين تقريباً. وأشارت أوستركامب-بيرينس إلى أن الدهون تتسبب في بقاء الطعام في المعدة لمدة أطول، كما تجد المعدة صعوبة في هضمه، وبالتالي لا يتم توفير الطاقة سريعاً، وكمثال لوجبة مناسبة قبل ممارسة الرياضة يمكن تناول رقائق شوفان طرية منقوعة في ماء ساخن وحليب مع إمكانية إضافة حفنة من التوت الأزرق.



من أجل اشراككم توجهاً إلى المؤسسة الوطنية للاتصال والنشر والإشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 هج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطابع: SAMPRAL

TD DIFFUSION COMMUNICATION

TD DIFFUSION

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

