

قادري
ضمن
التشكيلة
المثالية في
بلجيكا



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 23 سبتمبر 2025 الموافق 1 ربيع الثاني 1447 هـ العدد: 1319 الثمن: 30 دج



مشيرا أنهما قادران على
تشكيل ثنائية قوية في
مارسيليا... أوباميانغ:
"غويري لاعب
قوي فنيا
ويذكرني
بلاكازيت
في آرسنال"



خلال شهر أكتوبر المقبل

المحليون يواجهون فلسطين
وديا تحضيرا لكأس العرب

الفدائون في أرض الثوار

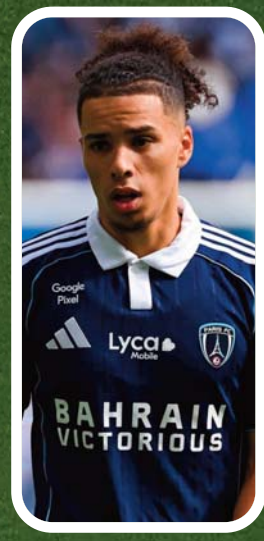
بن بوعلی ضمن قائمة بوقرة لتربص أكتوبر المقبل



بولبيـنة
على رأس
التشكيلة
المثالية
في دوري
نجوم قطر



رئيس نادي كلوج
الروماني مشيدا
بالظهور الأول لسليمان:
"جودته
تتجلى بمجرد
أن يلمس
الكرة"



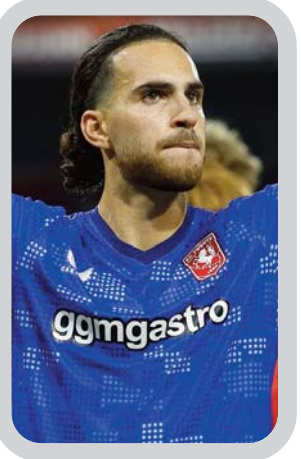
يواصل
الضغط على
بيتكوفيتش
للحصول على فرصته
مع "الخضر"
قبال يبصم
على أرقام
استثنائية
في "الليغ 1"

المنتخب الوطني

الدولي الدنماركي السابق
كينيث بيريز لزروقي :

"لا تعتقد أنك ميسي في وسط الميدان"

حظي الدولي الجزائري، رامز زروقي بالإشادة أخيرا من الدولي الدنماركي السابق كينيث بيريز بعد تألقه اللافت في مواجهة ناديه تفينتي أمام سبارتا روتردام يوم الجمعة الماضي، لحساب الجولة الثامنة من الدوري الهولندي. وتمكن متوسط ميدان "الخضر" من تسجيل أول أهدافه هذا الموسم بتسديدة رائعة افتتح بها النتيجة لتفينتي وقاده لتحقيق انتصار عريض بـ (5-1)، ما جعله يتلقى الثناء من قبل محلل قناة ESPN بيريز الذي كان قاسيا جدا وتحدث زروقي في العديد من تصريحاته خلال برنامج "Dit was het Weekend" "وجهت الكثير من الانتقادات لنادي تفينتي، وخاصة لزروقي. قد يبدو هذا الأمر شخصيا، لكن هذا ليس قصدي. إنه لاعب تعلق عليه آمال كبيرة، وكان لاعبا جيدا في فترته الأولى مع تفينتي. لم يكن يلعب بهذه الطريقة"، مشيدا في الوقت ذاته بما قدمه اللاعب الجزائري أمام سبارتا روتردام، وأبرز "بالأمر، اقتصر على ما يجيده، الاقتراب من الكرة الثانية، وعندما تكون الكرة بحوزته، يمررها إلى زميله. فقط تأكد من أداء واجبك"، ووفقا لبيريز، فإن زروقي يحتاج إلى البساطة في طريقة لعبه، مشيرا أنه ليس ميسي في وسط الميدان حتى يحاول المراوغة وتجاوز اللاعبين، قائلا : "يحتاج فقط إلى الفوز بالكرة وعدم الاعتقاد بأنه قادر على فعل المزيد لمجرد أنه قادم من فينورد. ثم تأتي هذه التمريرات السهلة والمجانبة، وكان من الرائع رؤيتها"، وختم "سهل الأمور على نفسك؛ لا تظن أنك ميسي في خط الوسط". على صعيد آخر، تواجد الدولي الجزائري رامز زروقي ضمن التشكيلة المثالية في الدوري الهولندي، حسب موقع "سوفاسكور" المختص، وتحصل لاعب "الخضر" على تقييم 8.4 كأحد أفضل اللاعبين في الجولة السادسة.



عبد المجيد

قادري ضمن التشكيلة المثالية في بلجيكا

تواجد اللاعب الدولي الجزائري عبد القادر، ضمن التشكيلة المثالية الخاصة بالجولة الثامنة من الدوري البلجيكي الممتاز، وذلك عقب مستوياته الباهرة مع فريقه غينت خلال مواجهة ديندر يوم الجمعة الماضي، وكشف أسس موقع سوفاسكور الذي يهتم بالأرقام الإحصائية في كرة القدم، تشكيلة الأسبوع في بلجيكا والتي شهدت تواجد متوسط ميدان "الخضر" بتحصوله على علامة 8.6 كثالث أعلى علامة بعد زميله الإيفواري ويلفريد كانغا (8.8)، ومدافع نادي كلوب بروج براندون ميشيل، بـ 10/9.1. ويأتي هذا عقب تألق قادري اللافت للانتباه خلال الأسبوع الجاري، حيث ساهم في فوز ناديه غينت العريض أمام ديندر بثلاثية كاملة دون رد، وسجل خريج مدرسة أتلتيك بارادو هدفا رائعا، هو الأول له مع الفريق في الدوري البلجيكي هذا الموسم، وبصم قادري الذي التحق ببنادي غينت خلال فترة التحويلات الصيفية الماضية، قادما من نادي كورتري النازل إلى الدرجة البلجيكية الثانية، على بداية قوية هذا الموسم حيث شارك اللاعب البالغ من العمر 25 سنة في 4 مباريات حتى الآن منها 3 كأساسي، وتمكن من تسجيل هدف وتقديم تمريرتين حاسمتين، وهي الأرقام التي تجعل منه كأحد أبرز اللاعبين المرشحين لتقديم صفوف "الخضر" في الفترة المقبلة، في ظل المشاكل التي يعاني منها المنتخب الوطني في وسط الميدان، بسبب تراجع مستوى زروقي، ونقص الجاهزية البدنية لبن ناصر.

عبد المجيد

مشيرا أنهما قادران على تشكيل ثنائية قوية في مارسيليا.. أوباميانغ :

"غوييري لاعب قوي فنيا ويذكرني بلاكازيت في آرسنال"

أثنى المهاجم الغابوني، بيير إيميريك أوباميانغ على اللاعب الدولي الجزائري أمين غوييري، مؤكدا أنه يلعب دورا محوريا في مارسيليا الفرنسي، وأنهما قادران على تشكيل ثنائية قوية في الهجوم، كما أبرز بأن مهاجم "الخضر" يذكره بزميله السابق ألكسندر لاكازيت حينما كانا في آرسنال الإنجليزي. وتحدث نجم الغابوني، في تصريحات خص بها شبكة "دازن" عن علاقته مع غوييري، في ظل التكتيكات التي كانت تتوقع وجود صراع بين الثنائي على مكانة أساسية في تشكيلة "لوام"، قائلا: "لعب (غوييري) دورا محوريا. كلانا مستعد للتضحيات. لعب في مركز الوسط منذ سنوات. نحن مهاجمان مختلفان. يمكننا حقا أن نكمل بعضنا البعض". وتابع "إنه لاعب قوي فنيا وذو رؤية ثاقبة. حتى أنه قادر على اللعب في مركز صانع الألعاب"، وواصل "يذكرني بألكسندر لاكازيت. أمل بصدق أن نلعب معا، كما فعل مع الكس (لاكازيت) في آرسنال". وجاءت تصريحات أوباميانغ لتضع حدا لمعارضة أرقام الثنائي في نادي مارسيليا منذ بداية الموسم الجاري، مؤكدا في ذات الصدد، بأنهما قادران على إكمال بعضهما البعض وتشكيلة ثنائية نارية في "لوام". وجدير بالذكر، أن بداية الدولي الجزائري أمين غوييري مع نادي الجنوب الفرنسي لم تكن موفقة خلال الموسم الكروي الجاري، عكس ما قدمه في النصف الثاني من الموسم الماضي، حينما التحق بالفريق خلال شهر جانفي، وسرعان ما خطف الأنظار وأصبح النجم رقم واحد في الفريق بتسجيله 10 أهداف كاملة. وشارك غوييري في 4 لقاءات مع مارسيليا حتى الآن من دون تسجيل أو صناعة أي هدف، وهو ما شكل عليه ضغطا رهيبا، بالموازاة مع تألق أوباميانغ الذي سجل هدفين حتى الآن، وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة المدرب الإيطالي دي زيربي.

عبد المجيد

يواصل الدولي الجزائري إيلان قبّال، صناعة الحدث في الدوري الفرنسي بالنظر للبداية القوية التي حققها مع فريق "أف سي باريس" الصاعد الجديد له الليغ 1، مسجلا أرقاما استثنائية وجوائز فردية، ما يجعله يشكل ضغطا إضافيا على الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش في قادم المواعيد. ولم ينتظر نجم "الخضر" طويلا من أجل تدوين اسمه ضمن أبرز لاعبي الدوري الفرنسي، ليزاحم لاعبين عالميين خاصة الذين ينشطون في باريس سان جيرمان، وبعد مرور 5 جولات من انطلاق المنافسة، أكد إيلان قبّال على رغبته في تقديم موسم كبير في دوري الأضواء، ونشر موقع "سوفاسكور" المختص في إحصائيات كرة القدم، إحصائيات صاحب 27 عاما، حيث تواجد ضمن قائمة أفضل الهادفين برصيد 3 أهداف ويتقاسم الصدارة مع كلا من برادلي باركولا وجواو



نييفيس لاعبا "البلياسجي" وفرانك ماغري نجم تولوز واستيبان لوبول لاعب ستاد رين وإيفون توسان مهاجم لوريان، بينما يعتبر ثاني أفضل ممر بواقع تمريرتين حاسمتين، ما يعتبر الأكثر مساهمة تهديفيا برصيد 5 أهداف وثاني أكثر نجاحا في المراوغة بـ 13، وكذا ثاني أفضل لاعب تقييميا بعلامة 8.06 من 10. وكان قبّال قد حصد جائزتين فرديتين لشهر أوت، بعدما اختير يوم الأحد كأفضل لاعب، وذلك بعد أيام قلائل من حصوله على جائزة أفضل هدف لنفس الشهر، مؤكدا المستويات الكبيرة للاعب الجزائري هذا الموسم ومهاراته الفنية العالية، وهو التألق الذي يأتي قبل أيام قليلة من ترحيل أكتوبر تحسبا لمواجهة الصومال وأوغندا في ختام تصفيات كأس العالم 2025، حيث سيكون ورقة رابحة في يد المدرب بيتكوفيتش الذي دون شك سيراجع حساباته بعد المستوى المتواضع الذي ظهرت به التشكيلة في لقائي بوتسوانا وغينيا، حيث تم استبعاد قبّال من المشاركة، ما عرض الطاقم الفني للانتقادات.

خلال مباراة ليون وأونجي

مناصر جزائري يتعرض للعنصرية في فرنسا بسبب رفعه العلم الوطني

شهد أحد الملاعب الفرنسية حادثة عنصرية جديدة، مست أحد المناصرين الجزائريين بسبب رفعه العلم الوطني خلال مباراة أولمبيك ليون ونادي أونجي الجمعة الماضي، لحساب الجولة الخامسة من الدوري الفرنسي. ورغم أن الأمر لم يتجاوز الجانب الرياضي، إلا أن الممارسات العنصرية في فرنسا تكررت تجاه ما هو جزائري، حيث تعود وقائعها إلى المباراة الأخيرة بين ليون وأونجي، حين تعرض مشجع للعنصرية على يد مناصرين لنادي "الوال"، بسبب حمله علم الجزائر، وذكر موقع "لو بروغري" الفرنسي، أن شابا يبلغ من العمر 17 سنة، حاول أراد استقبال مواطنه رشيد غزال العائد إلى صفوف ليون، بحمل علم الجزائر في المدرجات، موضحا أنه يملك تذكرة موسمية مع النادي، قبل أن يصطدم بردة فعل عنيفة من طرف مناصرين، وحسبما جاء في حديث هذا المناصر لثلاث المصداق، فإنه تعرض لمضايقات جسدية وتعديا لفظيا من طرف شخصين سحبا منه العلم الجزائري، ورفض أن يعيدها له، مضيفا أنها قالا له بأنه في فرنسا وفي مدينة ليون تحديدا، كما هدداه بأنه سيقع في مشاكل كثيرة. وأكد الضحية أنه يعتزم رفع دعوى قضائية ضد هذين الشخصين، في الوقت الذي أظهرت إدارة نادي ليون تضامنها معه وشجعتة على تقديم الشكوى، وختم الموقع بالقول، إن مسؤولي "الوال" تواصلوا بالضغط مع المشجع الجزائري وأكدوا وقوف النادي بجانبه، كما وعدت الإدارة بمساعدة السلطات في التحقيق في هذه القضية.

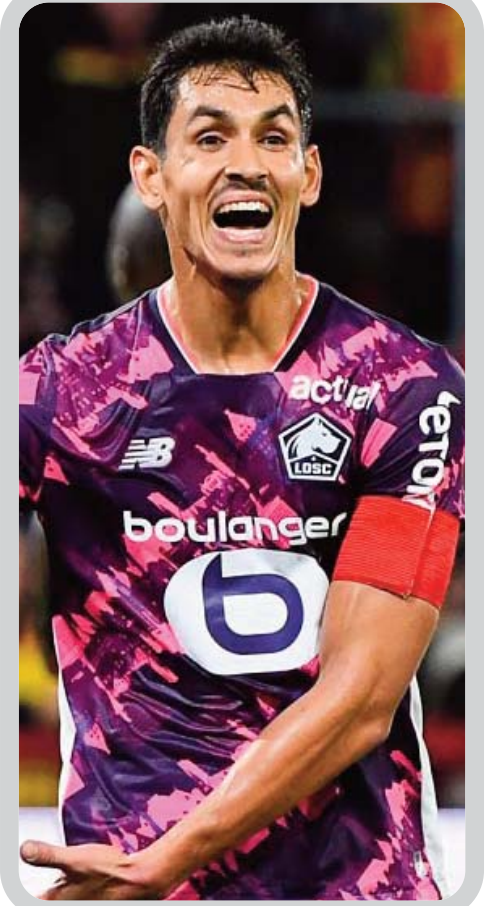
عبد المجيد

ماكسيم شانوت ينتقد بشدة أداء
عيسى ماندي أمام لانس:

"لم يعد بمستوى الدوري الفرنسي"

وجه المدافع الفرنسي المعتزل، ماكسيم شانوت، انتقادات لاذعة للدولي الجزائري عيسى ماندي، معتبرا أن الأخير لم يعد يملك المستوى الفني والبدني الذي يؤهله للعب في الدوري الفرنسي الممتاز "الليغ 1"، مشيرا إلى أن أداءه الحالي بات يثير القلق، خصوصا على مستوى الخط الخلفي. وفي حديثه ضمن برنامج After Foot الشهير الذي يبث على قنوات RMC Sport، تطرق شانوت إلى أداء خط الدفاع، مركزا بشكل خاص على عيسى ماندي الذي سبق له وأن لعب معه في نادي ريمس قاضيا، "لقد تدرجت مع ماندي سابقا، لكن بصراحة، لم يعد في مستوى الليغ 1"، لا أريد أن أكون قاسيا، لكن الواقع يقول إنهم - هو و(تشانسيل) ميمبا - لم يعودوا قادرين على قيادة خط الدفاع الأداء الدفاعي مقلق للغاية". وشارك عيسى ماندي في 3 مباريات مع ليل من أصل 5 مباريات خلال الموسم الكروي الجاري (أساسيا في مباراتين وبديل في مباراة واحدة، بواقع 185 دقيقة لعب المدافع الجزائري، الذي تألق في الليغ 1 سابقا مع نادي ريمس قبل انتقاله إلى ريال بيتيس ثم فياريال الإسباني، لا يزال يعتبر من الركائز في المنتخب الجزائري، ويستدعى بانتظام للمشاركة في المباريات القارية والدولية.

وسيم



استعدادا لبطولة "كأس العرب"

بن بوعلي ضمن قائمة بوقرة لتربص "أكتوبر" المقبل

وجه مدرب المنتخب الوطني المحلي، مجيد بوقرة، الدعوة للمهاجم أحمد نذير بن بوعلي للمشاركة في التبرص التحضيري المقرر خلال شهر أكتوبر المقبل، استعدادا للاستحقاقات القادمة، وعلى رأسها بطولة كأس العرب. وأفاد الصحفي الجزائري، إسحاق شبلي، في خبر وصفه بالحصري، عبر حسابه الرسمي على الفيسبوك، بأن المهاجم أحمد نذير بن بوعلي، تلقى استدعاء من أجل الدخول في تربع شهر أكتوبر مع المنتخب المحلي الذي سيشارك في دورة كأس العرب المقبلة مشيرا إلى أن بن بوعلي والذي سجل 7 أهداف في جميع المسابقات مع بداية الموسم الحالي، يسعى للمشاركة والتألق في البطولة من أجل الالتحاق بالمنتخب الأول في القريب العاجل. ويعد بن بوعلي من أبرز الأسماء التي خطفت الأنظار مع بداية الموسم الكروي، حيث يظهر اللاعب نضجا تكتيكا وفعالية هجومية لافتة، ما جعله محل متابعة من قبل الطاقم الفني الوطني منذ فترة، وقد يكون انضمامه إشارة واضحة إلى رغبة بوقرة في ضخ دماء جديدة، بعد الخروج المخيب من بطولة إفريقيا للأعبي المحليين (الشان)، التي ودعها من الدور ربع النهائي أمام منتخب السودان بكرات الترجيح. ومن المنتظر أن يشهد تربع أكتوبر التحاق عدد من الوجوه الجديدة، من بيتها بن بوعلي، الذي يمثل أحد الرهانات الهجومية المهمة التي قد تشكل الفارق، إذا ما واصل توهجه مع فريقه غيور المجري.

وسيم

رئيس نادي كلوج الروماني مشيدا
بالظهور الأول لسليمان:

"جودته تتجلى بمجرد أن يلمس الكرة"

قدّم المهاجم الجزائري، إسلام سليمان، بداية واعدة مع نادي كلوج الروماني، حيث، لفت الأنظار بأدائه رغم عدم بلوغه الجاهزية البدنية الكاملة. رئيس نادي كلوج الروماني، كريستي بالاج، لم يتردد في الإشادة بالمستوى الذي ظهر به مهاجمه الجزائري، قائلا: «سليمان، كما ترون، لعب بمستوى عال جدا، حتى لو لم يكن جاهزا بدنيا بنسبة 100%، فبمجرد أن يلمس الكرة أو يركض، تتجلى جودته على الفور». وتابع: «علاوة على ذلك، كان بارعا أيضا في استعادة الكرة وتميرها بدقة إلى زملائه، واستغلال المساحات واتخاذ قرارات صائبة في التوقيت المناسب». تصريحات تعكس حجم الثقة التي يوليها مسؤولو النادي الروماني، للمهاجم الجزائري، الذي يملك سجل حافلا سواء مع الأندية التي مر بها، على غرار سبورتنينغ لشبونة البرتغالي وليستر سيتي الإنجليزي وموناكو وأولمبيك ليون الفرنسيين.

وسيم



بولبينة على رأس التشكيلة المثالية للجولة الخامسة من دوري نجوم قطر

واصل المهاجم الجزائري، عادل بولبينة، تألقه الالاف هذا الموسم في دوري نجوم قطر الدوحة 2026/2025، حيث قدّم أداء استثنائيا في الجولة الخامسة، قاد به فريقه الدحيل إلى فوز مهم أمام العربي، ليتوّج بمكانة مستحقة في التشكيلة المثالية لهذا الأسبوع. وكشفت صحيفة "استاد الدوحة"، عن التشكيلة المثالية للجولة الخامسة من دوري نجوم قطر الدوحة لموسم 2026/2025، والتي شهدت حضورا قويا للجناح الجزائري، عادل بولبينة، لاعب نادي الدحيل، بعدما تألق بشكل لافت في مباراة فريقه أمام العربي، مقدما واحدة من أفضل المباريات منذ بداية الموسم وجاء اختيار بولبينة على رأس التشكيلة المثالية بعد الأداء المذهل الذي قدمه، حيث، سجل ثنائية وصنع هدفين، مساهما في فوز كبير لفريقه ضمن قمة مباريات الجولة، كما تم اختياره "رجل المباراة" عن جدارة. منذ انتقاله إلى الدحيل، أثبت بولبينة أنه صفقة رابحة، بفضل أدائه الهجومي وقراءته الممتازة للملع، ليكون أحد أبرز المرشحين لجوائز الموسم في حال واصل هذا المستوى.

وسيم

تحضيرا لكأس العرب 2025

المنتخب الوطني المحلي يخوض مباراتين ودييتين ضد فلسطين

يستعد المنتخب الوطني الجزائري للأعبي المحليين، لخوض مباراتين وديتين أمام منتخب فلسطين الأول، في إطار التحضيرات المكثفة لنهايات كأس العرب قطر 2025، المقرر إقامتها من 1 إلى 18 ديسمبر المقبل حسب ما أعلن عنه الاتحاد الجزائري لكرة القدم. وأوضحت الصحف في بيان لها أصدرته، أمس الاثنين، عبر موقعها الرسمي، أن المواجهة الأولى ستقام يوم 9 أكتوبر على ملعب 19 ماي 1956 بمدينة عنابة في تمام الساعة 20:30، فيما ستجرى المباراة الثانية يوم 13 أكتوبر على نفس الملعب عند الساعة 18:00. وأكد البيان، أن المنتخب الوطني بقيادة المدرب، مجيد بوقرة، سيخوض معسكرا تحضيريا في مدينة عنابة خلال الفترة ما بين 6 إلى 13 أكتوبر الداخل. يأتي هذا المعسكر في إطار الاستعدادات المكثفة للمنتخب المحلي لمواجهة التحديات التي ستنتظره في كأس العرب، حيث، يسعى الطاقم الفني لمحاربي الصحراء إلى تجهيز فريق متكامل قادر على المنافسة والدفاع عن اللقب الذي حققه في 2021.

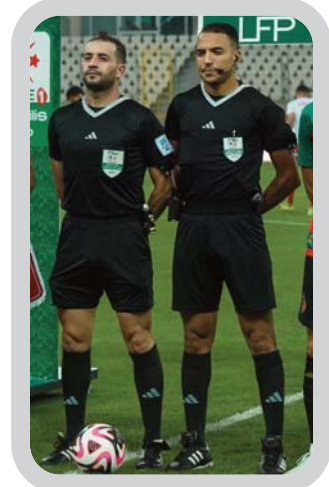
وسيم



بسبب أخطائه في مواجهة مولودية الجزائر

إدارة مولودية وهران تشتكي التحكيم لـ "الفاف"

قررت إدارة نادي مولودية وهران، تقديم شكوى ضد الطاقم التحكيمي الذي أدار مواجهة الفريق أمام مولودية الجزائر يوم الثلاثاء الماضي، في مواجهة مقدمة عن الجولة الخامسة للرابطة المحترفة الأولى، محملة إياه مسؤولية الهزيمة أمام "العميد" بملعب علي لاويانت بالدويرة (2-3)، بسبب احتساب هدف غير شرعي للمنافس، وكشفت إدارة "الحمراوة" في بيان لها عبر صفحاتها الرسمية على "فيسبوك"، بأنها وعكس ما يتم تداوله، فإنها قامت باتخاذ الإجراءات اللازمة ضد الحكم أوكيل مهدي، مضيفة "تعلم إدارة مولودية وهران أنصارها الكرام، أنه عكس ما يتم تداوله، فإن الإدارة قامت باتخاذ



الإجراءات اللازمة أثناء وبعد اللقاء بخصوص بعض الحالات التحكيمية التي عرفها اللقاء الأخير، وذلك بإشراف الأمين العام للفريق"، وكان الهدف الثاني لنادي مولودية الجزائر قد أثار الجدل بخصوص شرعيته، بعد دخول المهاجم سفيان بايزيد إلى منطقة العملية قبل أن يلمس الحارس الكرة، حيث استغل بايزيد خطأ من مدافع "الحمراوة" لتسجيل الهدف الثاني، وفي ذات الصدد أكدت إدارة مولودية وهران أنها تتابع عن قرب وبكل دقة جميع التفاصيل الصغيرة والكبيرة المتعلقة بالفريق، حفاظا على مصالح النادي وحقوقه المشروعة.

سفيان-ع

بعد مرور 5 جولات

مستقبل الرويسات الأقوى هجوميا في الرابطة المحترفة

لم ينتظر نادي مستقبل الرويسات كثيرا لتأكيد طموحاته في الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، حيث تمكن أشبال المدرب عبد القادر عمراني، من الحفاظ على صدارة الترتيب مناصفة مع أولمبيك أقبو وشبيبة الساورة، وذلك عقب فوزه العريض أمام ضيفه وفاق سطيف بثلاثية دون مقابل، لحساب الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى، ليضيفه بذلك إلى قائمة ضحاياه منذ بداية الموسم الجاري، وأبان الصاعد الحديث إلى حظيرة الكبار عن إمكانيات كبيرة وخاصة على مستوى الخط الأمامي الذي يعتبر أفضل هجوم في البطولة الوطنية لحد الآن، بتسجيله لـ 7 أهداف كاملة، مناصفة مع شباب قسنطينة صاحب المركز الخامس في جدول الترتيب، وتنعكس هذه الأرقام طموحات مستقبل الرويسات في الرابطة المحترفة الأولى،

حيث أكد الرئيس لعروسي بن ساسي، في

مناسبات عديدة أنه الفريق سينافس على اللقب ولن يكتفي بضمن البقاء.

سفيان-ع



3 مواجهات هامة لتأكيد الاستفاقة

أسبوع ناري ينتظر "الكناري" محليا وقاريا

البطولة المحترفة الأولى، وهي المباراة التي يراهن عليها أنصار النادي القبائلي من أجل تأكيد طموحات الفريق في المنافسة بقوة على لقب البطولة هذا الموسم، والأمر الإيجابي بالنسبة للجماهير هي أن المباريات الثلاث المقبلة ستكون كلها داخل القواعد، والفوز فيها يعني أن الفريق يسير في الطريق الصحيح على الصعيدين المحلي والقاري.

كثافة الرزنامة يثير مغاوف زينباور

من جانبه، أكد التقني الألماني، بأن لاعبيه مقبلون على سلسلة من اللقاءات في وقت قصير، ما يجعلهم أمام حتمية التواجد في أفضل حالاتهم البدنية. وفي ندوة صحفية نشطها أمس، للحديث عن مباراة ترجي مستغانم. وجه التقني الألماني جوزيف زينباور، شكرا خاصا إلى جماهير الشبيبة المنتقلة إلى غانا. بمناسبة لقاء دوري الأبطال، الذي فاز به الفريق بثنائية نظيفة. قبل أن يعلق بخصوص لقاء الغد، "مواجهة الترجي صعبة ومهمة. أمام فريق يملك 5 نقاط، صحيح لديه لقاء إضافي مقارنة بنا، ولكن لو فزنا سنلتحق بـ.. ستكون مباراة صعبة، نريد 3 نقاط ونتمنى حضور قوي لأنصارنا". أما عن مفاتيح الفوز، قال مدرب الشبيبة: "المهم هو التركيز والاسترجاع بعد السفرة الطويلة في دوري الأبطال، على الرغم من أن الظروف كانت راحة في السفرة". وواصل: "الفوز في غانا مهم من أجل كسب الثقة نحتاج لتحقيق انتصارات ولكن لن أقول إنه "الديكليل" بالنسبة لنا، لأن أداءنا في البطولة لم يكن سيئا". وفي المقابل، دافع زينباور، على أشباله من الانتقادات التي تلاحقهم في بداية هذا الموسم، بسبب عجزهم عن الفوز محليا، بعد تعادلين وهزيمة. وقال: "نحتاج لمزيد من الوقت واللقاءات حتى يتحسن الأداء ونخلق الانسجام". وختم: "سنلعب لقاء كل 3 أو 4 أيام يجب أن نكون جاهزين بدنيا.. نحتاج لحصد الانتصارات ويجب أن نعمل على تحقيق ذلك".

سفيان-ع

ستكون شبيبة القبائل على موعد مع أسبوع ناري بمواجهات قوية في البطولة المحترفة الأولى ورابطة الأبطال الإفريقية، وبالبداية ستكون بقاء ترجي مستغانم يوم غد الأربعاء، في لقاء متأخر عن الجولة الـ 5 من البطولة، حيث الطاقم الفني لـ "الكناري" بقيادة المدرب زينباور، للعودة مجددا إلى سكة الانتصارات على الصعيد المحلي، وتحقيق الانتفاضة المرجوة بعد النتائج المخيبة التي سجلها الفريق بهزيمة وتعادلين في آخر ثلاث مباريات وهو ما أدخل الشك في نفوس عشاق اللونين "الأخضر والأصفر"، وسيعمل التقني الألماني على الاستفادة من معنويات لاعبيه المرتفعة بعد العودة بانتصار ثمين من غانا، أمام المستضيف بيبباني غولد ستارز في ذهاب الدور التمهيدي الأول لرابطة الأبطال الإفريقية من أجل تأكيد الصعود، والإطاحة بترجي مستغانم، في المواجهة التي سيحتضنها ملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو، وفي ذات الصدد عاد رفقاء المهاجم أيمن محيوس شهرة أول أمس، إلى أجواء التحضيرات مجددا استعدادا للقاء "الحواتة"، حيث رفض المدرب زينباور منح لاعبيه راحة رغم السفرة الشاقة من العاصمة الغانية أكرا، وفضل العودة إلى أجواء التدريبات وتحضير لاعبيه جيدا من أجل تحقيق ثاني انتصار لهم في البطولة هذا الموسم. وإلى جانب مواجهة ترجي مستغانم، تنتظر شبيبة القبائل مباراتين من العيار الثقيل والفوز فيهما ضروري من أجل تأكيد العودة القوية، حيث سيواجه الفريق نادي غولد ستارز الغاني يوم الأحد المقبل، بملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو، في إياب الدور التمهيدي الأول من "الشامبينزليغ"، ورغم أن المأمورية تبدو سهلة نسبيا بالنسبة للممثل الكرة الجزائرية الذي عاد بفوز ثمين خارج القواعد بثنائية دون مقابل إلا أن الحذر يبقى واجبا، من أجل اقتطاع بطاقة التأهل والاقتراب خطوة أخرى من دور المجموعات، ثم توجيه الأنظار نحو القمة المرتقبة أمام مولودية الجزائر يوم الخميس 02 أكتوبر في الجولة السادسة من

مولودية الجزائر

التحضيرات لمواجهات فاسيل تنطلق وموكوينا يحذر لاعبيه

انطلقت أمس، التحضيرات لمواجهة نادي فاسيل الليبيري يوم السبت المقبل، بملعب علي عمار المدعو علي لاويانت، بالدويرة، في إياب الدور التمهيدي الأول لرابطة الأبطال الإفريقية، في مواجهة ستكون مضخخة بالنسبة لممثل الكرة الجزائرية رغم عودته بالتعاقد من مونروفييا (0-0)، وعادت تشكيلة "العميد" أمس إلى أجواء التحضيرات بمركز التدريبات بزرالدة، تحسبا للقاء العودة، واجتمع المدرب الجنوب إفريقي رولاني موكوينا بلاعبيه قبيل انطلاق حصص الاستئناف أين شكرهم على المجهودات الكبيرة التي بذلوها في مواجهة السيت الماضي، وداعيا إياهم إلى ضرورة القتال في مرحلة العودة من أجل بلوغ الدور الثاني والاقتراب من دور المجموعات، ورغم النتيجة الإيجابية إلا أن موكوينا حذر لاعبيه من مغبة التهوان مؤكدا بأن التأهل لم يحسم بعد، ولقاء الدويرة سيكون صعبا جدا خاصة وأن المنافس ليس لديه ما يخسره وسيحاول الرمي بكل ثقله من أجل مفاجأة المولودية. على صعيد آخر، يسابق الطاقم الفني لمولودية الجزائر الزمن من أجل تجهيز الثنائي محمد بن خماسة ومهدي بوشريط، لمباراة السبت المقبل، وكان ثنائي "العميد" قد غاب عن موقعة الذهاب التي جرت السبت الفارط بسبب الإصاية، حيث يأمل المدرب الجنوب إفريقي في استعادة اللاعبين المذكورين قبل لقاء فاسيل من أجل إشراكهما على الأقل كبديلين في المنافسة القارية، وتجهيزهما لقمة الجولة السادسة من البطولة أمام شبيبة القبائل، المقررة يوم الخميس 02 أكتوبر المقبل.

سفيان-ع



اللاعبون عازمون على تحقيق الانتفاضة

تشكيلة بلوزداد تشرع في

التحضيرات لمواجهة "السياسي"

استأنفت تشكيلة شباب بلوزداد، أمس الاثنين، تحضيراتها، استعدادا لمواجهة قمة الجولة السادسة من الرابطة المحترفة الأولى، التي سيستقبل فيها الفريق شباب قسنطينة، يوم الأحد المقبل، وبعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة، عقب مباراة مولودية البيض التي انتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله، عاد رفقاء بن عيادة، أمس، إلى أجواء التدريبات وكلهم عزم على تدارك النتائج السلبية التي حققها الفريق في بداية الموسم الجاري، وفي ذات الصدد، عقد المدرب سيد راموفيتش اجتماع مع لاعبيه، أين طالبهم بوضع التعادل المخيب أمام البيض جانبا والتركيز على ما ينتظرهم في الجولات المقبلة، وبالبداية بمواجهة "السياسي" من أجل العودة مجددا إلى سكة الانتصارات، ويعاني شباب بلوزداد من أزمة نتائج في بداية الموسم الحالي، وهو ما جعل الجماهير في قمة الغضب، ولم يحقق أي فوز في آخر 3 لقاءات واكتفى بتعادلين وهزيمة، ما جعل الإدارة تستدعي المدرب سيد راموفيتش لاجتماع طارئ من أجل تفسير أسباب التراجع رغم الإمكانيات الكبيرة التي وضعتها تحت تصرف الطاقم الفني، إلى ذلك، لم تحسم إدارة نادي شباب بلوزداد بعد مكان إجراء لقاء شباب قسنطينة، المقبل، فبعدما استقبلت نادي شبيبة الساورة بملعب الشهيد حملاوي في الجولة ما قبل الماضية، أين تكبد الفريق خسارة غير متوقعة، تأمل إدارة الرئيس بهلول في تقديم طلب إلى إدارة ملعب مصطفي تشارك بالبليدة لبرمجة اللقاء هناك، خاصة مع رفض الطاقم الفني واللاعبون العودة إلى ملعب 20 أوت.

سفيان-ع



مشاركـة 25 متربصا في دورة خاصة لنيل شهادة "كاف أ" بتيبازة

يشارك 25 متربصا في الدورة التكوينية الخاصة بالمجموعة الأولى لنيل شهادة الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (كاف أ) للمدربين، التي تتواصل إلى غاية 25 سبتمبر بمركز تجمع وتحضير النخبة الرياضية بفوكة (تيبازة)، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "فاف" عبر موقعها الرسمي. وتشمل هذه الدورة محاور أساسية تتمثل في: التدريب الرياضي، خطط اللعب، التنشيط الهجومي والدفاعي، ملاحظة وتحليل المباريات، إضافة إلى الإشراف الفني وتسيير المباريات، على أن يخضع المشاركون في ختامه لعملية تقييم. وتندرج هذه الدورة التكوينية ضمن برنامج موسم 2025-2026، الذي يتضمن دروسا نظرية وحصصا تطبيقية تحت إشراف المدير الفني الوطني إلى جانب مكونين تابعين للكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (كاف). وافتتحت أشغال الدورة من طرف المدير الفني الوطني، السيد علي موسر، الذي قدم عرضا حول أبرز المحاور وذلك بحضور رئيس قسم التكوين على مستوى المديرية الفنية.

مهدي

إطلاق الأكاديمية الرياضية لفريق اتحاد مدينة خنشلة

أطلقت إدارة فريق الاتحاد الرياضي لمدينة خنشلة (الرابطة المحترفة الأولى موبيليس لكرة القدم) الأكاديمية الخاصة بالنادي حسب ما صرح به لوج رئيس النادي وليد بوكرومة. وأبرز ذات المسؤول أن إطلاق أكاديمية فريق اتحاد مدينة خنشلة لكرة القدم تم مساء أمس الأحد في حفل احتضنه ديوان مؤسسات الشباب بحضور كل من والي الولاية سليم حريزي ومدير الشباب والرياضة اليزيد زواوي ورئيس الرابطة الجهوية لكرة القدم لباتنة شوقي بوخالفة وجمع من أنصار الفريق. وأضاف بأن إطلاق هذه الأكاديمية جاء في إطار المسعى الرامي لتوسيع نشاط النادي وتطبيقا لتعليمات الاتحاد الجزائري لكرة القدم لإنشاء أكاديميات رياضية. واستنادا لذات المتحدث فإن هذه الأكاديمية تهدف إلى نقل وتطوير المواهب الشابة و تزويدهم بالمهارات اللازمة للانتقال إلى مستويات احترافية مع التركيز على تطوير الجوانب الفنية والبدنية والشخصية للأعبين. وأشار رئيس النادي إلى أن إطلاق هذه الأكاديمية تم وفق أسس وبرنامج خاص ومحدد وضع تحت تصرف أطراف رياضية ووجوه كروية معروفة في الوسط الرياضي المحلي لإنجاحها. من جهته أكد محمد عمارة أمزيان مناجير الأكاديمية الرياضية لاتحاد مدينة خنشلة أن هذه الأكاديمية التي يشرف على تسيير طاقمها الفني تعتبر بمثابة فضاء رياضي وتربوي يهتم بتكوين اللاعبين البراعم في الفئة العمرية ما بين 7 و 14 سنة لافتا إلى أن برنامج عملها يرتكز على التكوين التمهيدي والتكوين المزدوج والتكوين الخاص وفق ما يتماشى مع خصوصيات التربية البدنية لكل فئة عمرية.

مهدي

**البطولة
الإفريقية للتنس
لأقل من 14 سنة،
المنتخب الجزائري يتوجه
إلى تونس بثمانية عناصر**

توجه وفد المنتخب الجزائري للتنس، عشية أمس إلى مدينة المنستير التونسية، للمشاركة في البطولة الإفريقية للتنس لفئة أقل من 14 سنة، المقرر تنظيمها من 22 إلى 27 سبتمبر، حسبما كشفت عنه الاتحادية الجزائرية على مواقع التواصل الاجتماعي. ويضم المنتخب الوطني في صفوفه ثمانية عناصر، من بينهم أربعة من الفتيات، يقودهم المدربان بايرة عابدة وبين عثمان محمد لطفي. وفيما يلي قائمة المنتخب الوطني:

- الذكور: علي موسى آدم، عابد محمد نائل، بلهاشمي أيمن علاء الدين، حمرا العين أمير.
- الإناث: دواوي ندى، بوعويينة مريم نور، عبادة مريم، شريف نسرين دعاء.

مهدي

رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة اليد مراد بوسبت:

"مشاركة المنتخب الوطني في البطولة الإفريقية كانت جد مرضية"

أكد رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة اليد مراد بوسبت، مساء أول أمس بوهرا، أن مشاركة المنتخب الوطني الجزائري في النسخة ال 21 من البطولة الإفريقية لكرة اليد لأقل من 17 سنة إناث التي أقيمت بعاصمة غرب البلاد كانت "جد مرضية". وأبرز السيد بوسبت في تصريح لـ "وآج" على هامش المباراة النهائية التي انتهت بتتويج المنتخب المصري أمام نظيره التونسي بنتيجة 33-21 بالقاءة المتعددة الرياضات للمركب الرياضي "ميلود هدي" لوهرا أن "مشاركة المنتخب الوطني في البطولة كانت جد مرضية والهدف منها اكتشاف لاعبات سيككلن مستقبلا نواة المنتخب الوطني الأول للإناث وتمثيل الجزائر في المواعيد الرياضية القادمة". وأضاف أن "المنتخب الوطني لأقل من 17 سنة إناث لا يزال في مرحلة التكوين والهدف من الدورة هاته الأولى لهذا الفريق الشاب يكمن في اكتساب الخبرة والاحتكاك مع المنتخبات الإفريقية". لافتا إلى "تسجيل تقارب في اللعب بين المنتخبات الست الأوائل وهي مصر وتونس وغينيا وأنغولا ونيجيريا والجزائر". وأشار ذات المسؤول إلى أن "المديرية الفنية ستعمل على تقييم المشاركة الجزائرية في



البطولتين الإفريقيتين لأقل من 17 و 19 سنة وسيضبط مخطط على المدى المتوسط لبناء منتخب وطني تنافسي في المستقبل القريب". من جهته، صرح النائب الأول لرئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد مدحت البلطجي: في تصريح إعلامي في ختام البطولة الإفريقية لكرة اليد لأقل من 17 سنة إناث بوهرا أن هذه التظاهرة سمحت ببروز منتخبات إفريقية جديدة على غرار البنين وبوركينا فاسو ونيجيريا، لافتا إلى "التحسن الكبير لعدد من اللاعبات من مباراة لأخرى وهو ما يثبت التكوين التي تعتمده العديد من المنتخبات الإفريقية". وذكر بأن المستوى الفني لهذه الدورة كان "مقبول" وأصحاب المراتب الأربعة الأولى (مصر وتونس وغينيا وأنغولا) ستمثل القارة الإفريقية في بطولة العالم المقررة العام القادم ونطمح مشاركة قوية وتحقيق مراتب متقدمة في تصنيف العالمي. كما شكر مدحت البلطجي الجزائر على حسن الاستقبال والتنظيم لهذه البطولة. وعرفت هذه النسخة ال 21 من البطولة الإفريقية لكرة اليد لأقل من 19 سنة إناث، والتي دامت أسبوع، مشاركة 11 منتخبا. ويتعلق الأمر بكل من مصر وتونس وغينيا وأنغولا ونيجيريا وكينيا وبوركينا فاسو ومدغشقر والبنين وزامبيا والجزائر (البلد المنظم).

مهدي

كرة اليد :

تأجيل كأس السوبر الجزائري إلى 17 أكتوبر المقبل

أعلنت الاتحادية الجزائرية لكرة اليد أمس، عن تأجيل كأس السوبر الجزائري رجال و سيدات إلى تاريخ 17 أكتوبر 2025 بالقاعة المتعددة الرياضات الشهيد "بوجريجة" مسعود بن مصطفي بجيجل. يذكر أن مباراتي كأس السوبر الجزائري رجال و سيدات كانتا مقررتين أنفا يوم 26 سبتمبر الجاري قبل تأجيلهما. وتجمع مباراة كأس السوبر رجال بين أولمبي الوادي (بطل الجزائر) و نادي الأبيار (المتوج بالكأس). أما كأس السوبر سيدات سيجمع نادي الأبيار الفائز بلقب البطولة الوطنية وكأس الجزائر مع نادي فتيات بومرداس (المنهزم في نهائي الكأس). للإشارة فإن بطولة القسم الوطني الممتاز رجال 2025-2026، ستنتقل في 3 أكتوبر المقبل، بينما ستقام الجولة الأولى من بطولة القسم الوطني الممتاز سيدات يوم 10 أكتوبر 2025.

مهدي

تصفيات كأس أمم
إفريقيا-2026:

منتخب "الفوتسال" يختتم تربيته في تيبازة

اختتم المنتخب الوطني لكرة القدم داخل القاعة تربيته بمركز تجمع وتحضير النخبة الرياضية بفوكة (تيبازة) والذي يندرج في إطار الاستعدادات لخوض تصفيات كأس أمم إفريقيا 2026. حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "فاف" عبر موقعها الرسمي. وشارك في هذا التمرين، المنتخب ضمن فترة التوقف الدولي لشهر سبتمبر، 16 لاعبا أغلبهم من العناصر الناشطة خارج الوطن، حيث دام ثمانية أيام، تخللته مباراة تطبيقية أمام أتلتيك أوزيوم، انتهت بفوز الأخضر (2-4). للتذكير، سيدخل المنتخب الوطني لكرة القدم داخل القاعة في ترميز جديد بمشاركة العناصر المحلية، من 25 إلى 30 سبتمبر 2025، وذلك ضمن برنامج التحضيرات لألعاب التضامن الإسلامي المقررة بالعاصمة السعودية الرياض من 7 إلى 21 نوفمبر المقبل.

مهدي

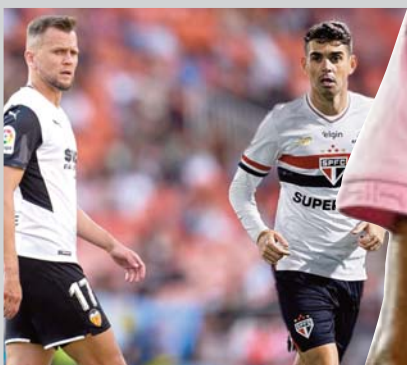
بطولة القسم الثاني
هواة

خسارة أمل الأربعاء أمام "النصرية" على البساط

قررت لجنة التنظيم الرياضي التابعة لرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة خسارة فريق أمل الأربعاء لمباراته أمام نصر حسين داي على البساط بسبب الغياب بنتيجة 3 مقابل 0. لحساب الجولة الثانية من بطولة الرابطة الثانية هواة (مجموعة وسط-غرب). كما قررت لجنة التنظيم الرياضي خصم ثلاث (03) نقاط من رصيد أكابر فريق أمل الأربعاء (المخالفة الثانية) إضافة إلى تغريمه بمبلغ 200.000 دج. و يأتي هذا القرار استنادا إلى تعليمات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم رقم 976 الصادرة بتاريخ 01 سبتمبر 2025. والمتعلقة بتنظيم المقابلات والعقوبات المترتبة على الغياب غير المبرر. و سيسمح هذا القرار لنادي نصر حسين داي بالارتقاء إلى المركز الأول برصيد 6 نقاط، مناصفة مع رائد القبة، بينما يتربع أمل الأربعاء في المركز الأخير دون نقاط.

مهدي

من تشيريشيف إلى أوسكار... نجوم خفت بريقهم وابتعدوا عن الأضواء



عاش بعض نجوم كرة القدم سنوات حافلة بعدما احترقوا في كبار الأندية العالمية. لكن بريقهم خفت، وابتعدوا عن أنظار وسائل الإعلام العالمية والجمهور الرياضي. رغم أنهم كانوا يتصدرون عناوين الأخبار ووسائل التواصل، بسبب خياراتهم الغريبة في بعض الأحيان بانتقاء الفرق أو عدم قدرتهم على الصمود في وجه الشهرة.

وسلّطت صحيفة آس الإسبانية، الضوء عن أبرز نجوم تراجعت شهرتهم، بعدما كانوا في فترة من الفترات محط أنظار الجماهير ووسائل الإعلام، سواء بفضل مواهبهم الاستثنائية أو انتقالاتهم الباهظة إلى أندية كبرى، قبل أن يتراجع حضورهم، ويختفوا عن الواجهة الكروية فجأة، رغم أنّ هذه الظاهرة ليست جديدة في عالم كرة القدم، إذ يبرز لاعبون بشكل لافت في بداياتهم، ثم يختفون سريعاً بسبب ظروف مختلفة.

ومن بين الأسماء التي استعرضها التقرير، يبرز الروسي دينيس تشيريشيف، الذي تدرّج في أكاديمية ريال مدريد، وشارك لاحقاً مع فياريال وفالنسيا، لكنه وجد نفسه اليوم بلا فريق بعد مسيرة متقطعة تخللتها إصابات ومتغيرات عديدة. كما تطرّق التقرير إلى حالة البرازيلي رينيهير جيسوس، الذي دفع ريال مدريد مبالغ ضخمة للتعاقد معه قادماً من فلامينغو، لكنه لم ينجح في إثبات نفسه خلال فترة الإعارة المتتالية، ليعود مؤخراً إلى بلاده عبر بوابة أتليتيكو مينيرو. ومن بين الأسماء اللافتة أيضاً، الفرنسي حاتم بن عرفة، الذي اعتُبر في فترة من الفترات واحداً من أكثر المواهب الفنية في أوروبا، إذ تأنق مع ليون ونيوكاسل وباريس سان جيرمان، إلا أنّ مسيرته انتهت بهدوء بعيداً عن الأضواء ودون أن يترك الأثر المنتظر.

وأشار التقرير كذلك إلى البرازيلي باولينيو، الذي عاش تجربة مثيرة مع برشلونة في موسم 2017، إذ قدّم مستويات جيدة، لكنه رحل سريعاً عن كامب نو، ليكمل مسيرته بعيداً عن الأندية الكبرى قبل أن يعلن اعتزاله، فيما لم يكن حال أوسكار دوس سانتوس أفضل من مواطنه، بعدما انضم إلى تشلسي بصفقة كبيرة تجاوزت 30 مليون يورو، وكان يُنظر إليه واحداً من أبرز صنّاع اللعب في جيله، لكنه فضّل الانتقال إلى الدوري الصيني في خطوة أثّرت على مسيرته الاحترافية، قبل أن يعود إلى ساو باولو دون أن يستعيد بريقه السابق.

ولم يغب عن قائمة نجوم كرة القدم اسم المهاجم البرازيلي ألكسندر باتو، الذي تنبأ له الكثيرون بمستقبل استثنائي مع ميلان، غير أنّ الإصابات وتذبذب المستوى أنهيا مسيرته مبكراً ليبقى حالياً بلا فريق. وأشار التقرير أيضاً إلى تجربة المدافع الأوكراني ديميترو تشيغرنسكي، الذي وصل إلى برشلونة بطلب خاص من المدرب بييب غوارديولا، لكنه لم ينجح في ترك بصمة واضحة، ليفادر سريعاً دون أن يحقق التوقعات التي صاحبت انتقاله إلى الفريق الكتالوني.

ورأت الصحيفة أنّ تراجع هؤلاء اللاعبين يعود إلى مجموعة من العوامل، أبرزها الإصابات التي تسببت في إبطاء تطور مسيرتهم، إلى جانب عدم الاستقرار وكثرة التّنقّلات بين الأندية، فضلاً على المنافسة القوية داخل الفرق الكبرى، إضافة إلى بعض القرارات الشخصية التي لم تكن دائماً في صالحهم. وختّمت الصحيفة الإسبانية تقريرها بالتأكيد أنّ النجومية في كرة القدم لا ترتبط فقط بالموهبة أو بقيمة الصفقة، بل تعتمد على الاستثمارية والعمل الجاد والقدرة على التكيف مع الضغوطات المختلفة. فبينما انطلقاً بريق أسماء كبيرة توقع لها المتابعون مستقبلاً استثنائياً، استطاع آخرون بموهبة أقل أن يصنعوا لأنفسهم مكانة بارزة في تاريخ اللعبة بفضل المثابرة والانضباط.

بوسكيتس يقترب من اعتزال كرة القدم

كشفت تقارير صحفية إسبانية أنّ سيرجيو بوسكيتس، نجم برشلونة السابق ولاعب إنتر ميلامي الحالي، يستعد لوضع حد لمسيرته الكروية بنهاية نوفمبر 2025، بعد مشوار استثنائي امتد لأكثر من 17 عاماً في الملاعب.

وبحسب ما ذكر الصحفي الإسباني ناتشو غارسيا عبر منصة "إكس"، فإن اللاعب البالغ من العمر 37 عاماً سيخوض أشهره الأخيرة بقميص إنتر ميلامي، ليختم مسيرة توجّها بـ143 مباراة دولية مع منتخب إسبانيا و32 لقباً مع برشلونة، في شراكة تاريخية مع زميله الأسطوري ليونيل ميسي.

وانضم بوسكيتس إلى إنتر ميلامي في جويلية 2023، حيث شكّل مع ميسي وجوردي ألبا نواة من لاعبي برشلونة السابقين لدعم المشروع الأمريكي الطموح، ورغم أنّ عقده ينتهي مع نهاية موسم 2025 في الدوري الأمريكي، إلا أنّ تصريحاته الأخيرة عززت التكهنات بقرب اعتزاله، بعد أن أكّد في أغسطس الماضي أنه "أقرب إلى إنهاء مسيرتي من مواصلتها". في الوقت نفسه، يستعد ليونيل ميسي لتجديد عقده مع إنتر ميلامي لما بعد 2025، خاصة بعدما أبدى الأسطورة الأرجنتينية رغبته في الاستمرار ولم يكشف عن نيته في الاعتزال أو مغادرة النادي الأمريكي.

مورينيو: لم أتوقع العودة إلى بنفيكا وأسعى لتدريب منتخب البرتغال

اعترف المدرب البرتغالي المخضرم جوزيه مورينيو بأنه لم يكن يتوقع العودة إلى تدريب نادي بنفيكا، الفريق الذي بدأ فيه مسيرته التدريبية قبل 25 عاماً، مؤكداً في الوقت نفسه طموحه لتولي قيادة منتخب البرتغال مستقبلاً. مورينيو البالغ 62 عاماً تولى مهمة تدريب بنفيكا عقب إقالة برونو لاغي، ليقود الفريق في أول مباراة له إلى فوز بثلاثية نظيفة على فريق AVS. وقال مورينيو في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتس نيوز" عقب اللقاء: "كنت صريحاً دائماً. كنت أظن أن عودتي إلى البرتغال ستكون عبر المنتخب الوطني. كنت أعلم أن قيادة المنتخب ستأتي عاجلاً أم آجلاً. الأمر حدث مع بنفيكا، وهو نادٍ عملاق". مورينيو كان قد بدأ مشواره التدريبي مع بنفيكا لكنه غادر بعد عشر مباريات فقط بسبب خلاف مع رئيس النادي آنذاك.

كلما صنع وسجل... ميسي لا يعرف الخسارة

قاد ليونيل ميسي فريقه إنتر ميلامي إلى فوزاً مثيراً على ضيفه دي سي يونايتد بنتيجة 3-2، في المباراة التي أقيمت ضمن منافسات الجولة الحادية والثلاثين من الدوري الأمريكي الممتاز 2025. ميسي صنع هدف أصحاب القميص الوردي، والذي سجله تاديو أليندي، قبل أن يحرز الهدف الثاني بعد مراوغة الدفاع وتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء وبعدها أحرز الهدف الثالث ليحسم الفوز. بفضل هدفه في ميسي وصناعة لهدف ارتفع رصيد إنتر ميلامي إلى 52 نقطة في المركز الخامس، بفارق 8 أهداف عن المركز الأول وصاحبه فيلادلفيا. خلال مسيرته تمكن ليونيل ميسي من تسجيل هدفين أو أكثر مع صناعة هدف أو أكثر في نفس المباراة خلال 83 مباراة مع الثلاث أندية التي لعب لها ومنتخب بلاده. وحقق البرغوث الفوز في الـ 83 مباراة حيث سجل خلالها 184 هدف وتمكن من صناعة 97 تمريرة حاسمة وجاءت المباريات بواقع 64 مع برشلونة و8 مع إنتر ميلامي و8 بقميص الأرجنتين ومبارتين بقميص باريس سان جيرمان - وشهدت 153 مباراة في مسيرة ميسي المساهمة بـ 3 أهداف أو أكثر في نفس المباراة مابين التسجيل والصناعة خلال مسيرته. وسجل ميسي خلال تلك المباريات 341 هدف وقدم 164 تمريرة حاسمة وحققهم خلالهم 152 فوز وتعادل وحيد أمام ريال مدريد عام 2007 في المباراة التي انتهت بـ 3-3 حيث سجل هاتريك. انقسمت المباريات الـ 153 مابين 115 مباراة بقميص برشلونة و21 مباراة بقميص منتخب الأرجنتين و11 مباراة بقميص إنتر ميلامي و6 بقميص باريس سان جيرمان.

5 أندية كرة قدم مملوكة عربياً ضمن الأعلى تكلفة في العالم

تضمنت قائمة أعلى أندية كرة القدم تكلفة في العالم خمسة أندية مملوكة عربياً، وهي: "مانشستر سيتي" الإنجليزي، "باريس سان جيرمان" الفرنسي، "نيوكاسل يونايتد" الإنجليزي، "الهلال" السعودي وهو الفريق العربي الوحيد الذي اندرج في القائمة، و«أستون فيلا» الإنجليزي.

ضخت الأندية الخمسة نحو 3.7 مليارات يورو خلال فترات الانتقالات الماضية لتكوين تشكيلتها الحالية، وذلك بحسب تقرير صادر عن مرصد كرة القدم التابع للمركز الدولي للدراسات الرياضية "سيس".

«مانشستر سيتي» تابع لمجموعة سيتي لكرة القدم التي يمتلكها نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشيخ منصور بن زايد، و«باريس سان جيرمان» تمتلكه شركة قطر للاستثمارات الرياضية، و«نيوكاسل يونايتد» الإنجليزي و«الهلال» السعودي مملوكان لصندوق الاستثمارات العامة السعودي، أما «أستون فيلا» فهو مملوك جزئياً للملياردير المصري ناصف ساويرس.

جاءت التشكيلة الحالية لفريق "مانشستر سيتي" الإنجليزي في المركز الثاني عالمياً من حيث التكلفة، خلف مواطنه "تشيلسي"، حيث أنفق الفريق المملوك إماراتياً نحو 1.128 مليار يورو على شراء عقود اللاعبين لتشكيل الفريق الحالي.

شهدت فترتا انتقالات عام 2025 نشاطاً واضحاً للنادي، في محاولة لتحسين أوضاع الفريق، بعد تراجع نتائجه محلياً وأوروبياً، عقب فترة من السيطرة على الألقاب في إنجلترا، والظهور القوي في دوري أبطال أوروبا التي توجّ بلقبها في 2023.

أما الظهور القوي لـ«باريس سان جيرمان» حامل لقب دوري أبطال أوروبا، ووصيف كأس العالم للأندية في نسختها الموسعة التي جرت بالولايات المتحدة خلال يونيو ويوليو الماضيين، فتتقف خلفه استثمارات ضخمة في اللاعبين، جعلت النادي المملوك قطرياً في المركز السابع عالمياً من حيث الانفاق على قائمة الفريق الحالية.

بلغت قيمة المبالغ التي دفعها «باريس سان جيرمان» لتكوين فريقه الحالي نحو 873 مليون يورو، وهو الفريق الأعلى في التكلفة بالعالم منذ خارج الدوري الإنجليزي.

الأندية الأربعة السابقة «مانشستر سيتي»، «باريس سان جيرمان»، «نيوكاسل يونايتد» و«الهلال»، تمتلكها مؤسسات كبرى لها ثقلاها في العالم. هذا النموذج مختلف بالنسبة لـ«أستون فيلا» الإنجليزي الذي يمتلكه جزئياً، ويترأس مجلس إدارته الملياردير المصري ناصف ساويرس.

منذ استحواده على النادي، يستثمر ساويرس بقوة في «أستون فيلا»، ويعمل على تحسين الفريق من خلال كوادرياضية وفنية لها تجارب ناجحة مثل المدير الرياضي مونشي والمدرب إيمري، وهو ما أعاد الفريق للظهور في البطولات الأوروبية، والتنافس بقوة مع كبار الدوري الإنجليزي، مدعوماً بتشكيلة من اللاعبين تم تكوينها بنحو 427 مليون يورو، ليأتي النادي في المركز التاسع عشر عالمياً.

أندية إنجلترا تضخ مبالغ مالية كبيرة في سوق الانتقالات، فوفقاً لتقرير الانتقالات الدولية لصيف 2025، وصل ما أنفقته نحو 3.2 مليارات دولار، وبالتالي لن يكون من المستغرب أن تصدر أندية قائمة الفرق الأعلى في كرة القدم بالعالم. ضمت قائمة أغلى 20 فريقاً في العالم 11 نادياً إنجليزياً، منها 7 أندية في المراكز العشرة الأولى.

فريقاً في «تشيلسي»، «مانشستر سيتي»، «مانشستر يونايتد»، «ليفربول»، «أرسنال»، و«توتنهام هوتسبير»، في المراكز الستة الأولى بالقائمة، فيما جاء «نيوكاسل يونايتد» في المركز التاسع، بينما حل «نوتنغهام فورست» في المركز الحادي عشر، و«وست هام يونايتد» في المركز الرابع عشر. و«أستون فيلا» و«برينتفورد» في المركزين التاسع عشر والعشرين.

توريس يعلن التحدي؛ أستحق مكانة أساسية في برشلونة

أشاد فيران توريس، مهاجم برشلونة، بأداء فريقه خلال الفوز الكبير على خيتافي بثلاثية نظيفة في الدوري الإسباني.

وتألق توريس بشكل لافت في اللقاء الذي احتضنه ملعب "يوهان كرويف"، حيث سجل ثنائية في الشوط الأول، ليحصل جائزة أفضل لاعب في المباراة، ويتفرد بصدارة هدافي الفريق في الدوري برصيد 4 أهداف، متقدماً على زميله رافينيا (3 أهداف). وقال توريس في تصريحات لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية عقب اللقاء: "كنا نعلم أن المباراة ستكون معقدة، فهم غالباً لا يقترحون شيئاً في اللعب، ويرتكبون العديد من الأخطاء لتعطيل الإيقاع. ورغم أننا لم نبدأ الشوط الثاني بشكل جيد، فإننا نجحنا في الخروج بالنقاط الثلاث". النجم السابق لمانشستر سيتي واصل فرض نفسه بقوة في تشكيلة الفريق، مؤكداً أنه يستحق أن يكون خياراً أساسياً، حيث أوضح: "سبق أن قلت إنني قادر على أن أكون أساسياً في برشلونة".

دائماً أحاول استغلال الفرص، والأهداف ستأتي أكثر. علي أن أواصل العمل وأثبت نفسي كمهاجم أساسي. الأهم بالنسبة لي أنني أنمو وأنضج". كما أثنى توريس على زميله داني أولمو الذي صنع له أحد الأهداف بتمريرة بالكعب: "قرأنا الشوط الأول بشكل جيد جداً، والهدفان المبكران منحنا أفضلية كبيرة. أعرف جودة داني، لذلك تابعت الهجمة لأنني كنت واثقاً أنه سيمررها لي. سعيد جداً من أجله أيضاً".

أولمو: دقائق العودة بدأت.. والانفجار سيُكتب في كامب نو

عاد الإسباني داني أولمو إلى التشكيلة الأساسية لبرشلونة، بعد غياب دام قرابة شهر منذ آخر مشاركة له أساسياً أمام رايو فايكانو في فايكاس، ليقود الفريق لانتصار كبير على خيتافي بنتيجة (3-0)، ضمن منافسات الجولة الخامسة من الدوري الإسباني، على أرضية ملعب "يوهان كرويف". ولم يخيب أولمو الأمل، حيث قدم أفضل مباراة له هذا الموسم، بعدما صنع هدفاً مميزاً بكعب القدم لزميله فيران توريس، قبل أن يضيف بنفسه هدفاً آخر إثر تمريرة من الإنجليزي ماركوس راشفورد. وعقب اللقاء، عبّر اللاعب عن سعادته قائلاً في تصريحات لصحيفة "موندو ديبورتيفو": "علينا أن نحافظ على هذه الديناميكية وهذا الأداء الجيد، نحن نلعب بثقة كبيرة. الحصول على النقاط الثلاث اليوم كان في غاية الأهمية". وأضاف أولمو: "أنا سعيد بجمع المزيد من النقاط، هذا ما أحتاجه لاستعادة إيقاعي الكامل ومساعدة الفريق، لذلك أشعر برضا كبير". كما أشاد بملعب "يوهان كرويف"، لكنه لم يخف حماسه الشديد لخوض أول مباراة له على "سبوتيفاي كامب نو"، حيث قال: "أعجبني ملعب يوهان كرويف، إنه رائع، لكنني متشوق للعب في كامب نو. سيكون ذلك يوماً مميزاً، الجميع في النادي ينتظر تلك اللحظة. بالنسبة لي، ستكون المرة الأولى على هذا الملعب التاريخي".

فليك يبرر جديته المفرطة.. ويشيد بجوكر برشلونة

علق هانز فليك مدرب برشلونة، على الفوز 3-0 أمام خيتافي، في خامس جولات الليغا، على ملعب يوهان كرويف. وقال فليك في المؤتمر الصحفي، والذي نشرت تفاصيله صحيفة أس "حصلنا 3 نقاط، كل شيء على ما يرام، ركزنا على أنفسنا ولم نتأخر بصلاية المنافس". وأضاف المدرب الألماني "ليس من السهل تسجيل 3 أهداف، لكننا نجحنا في ذلك". وعن تصريحات فيران توريس، بأن خيتافي لم يقدم شيئاً خلال اللقاء، أجاب فليك "لن أتحدث عن خصمنا، فقط عن فريقتي". كما برر قراره بإبقاء راشفورد على مقاعد البدلاء قائلاً "الأمر طبيعي، كنت بحاجة إلى لاعبين بلياقة بدنية أفضل، ومع ذلك شارك لعدة دقائق. علينا أن نعتني باللاعبين، وأمل ألا يعاني راشفورد من أي مشكلة". ورد فليك بابتسامة، عندما سئل عن جديته المفرطة، قائلاً "ليس من السهل اللعب كل 4 أيام، حتى بالنسبة للمدربين. يجب أن أركز. وبعد المباراة علي الاسترخاء". وعن تقييمه لأداء الفريق مؤخراً، قال المدرب الألماني "أحببت كثيراً ما شاهدته في آخر ثلاث مباريات. لم يكن الأمر سهلاً، لكننا استحققنا الفوز في المباريات الثلاث، وهذا ما أريده أن أراه، وهو ما يجعلني سعيداً". كما أشاد فليك بقدرات المدافع إريك غارسيا الذي لعب في مراكز مختلفة بين الوسط الدفاعي وقلب الدفاع وحتى الظهير الأيسر، حيث أوضح: "لطالما قلت إن إريك لاعب مذهل. مستواه رائع، وقد أظهر ذلك مجدداً اليوم. ستكون بحاجة إليه، ربما في هذا المركز لأننا لا نعلم متى سيعود بالدي. وجود لاعب مثله يمنحك مرونة كبيرة في توظيفه بمراكز مختلفة". وفي ختام المؤتمر، سئل فليك عما إذا كان الأسطورة يوهان كرويف سيكون فخراً بالفريق الحالي، فأجاب: "أعتقد ذلك. بالنسبة لي، الأهم دائماً هو السيطرة على المباريات. هذا ما يهمني، أن نلعب بشكل جيد".

إصابة جديدة في برشلونة قبل مواجهة باريس سان جيرمان

تلقى نادي برشلونة الإسباني خبر سيء خلال مباراته ضد خيتافي في الدوري الإسباني أول أمس رغم تحقيق انتصار كبير بثلاثية نظيفة. وذكرت صحيفة "أس" الإسبانية في تقرير لها أن فيرمن لوبيز مهاجم برشلونة قد تعرض لإصابة عضلية في الفخذ الأيسر في نهاية المباراة حيث سقط على أرض الملعب. وكشف الألماني هانز فليك مدرب برشلونة في تصريحات بعد المباراة أن لوبيز سيخضع لفحوصات طبية لتحديد حجم الإصابة ومدة الغياب. ولكن ظهرت علامات الألم والحزن على وجه لوبيز والجهاز الطبي للبارسا أثناء خروج اللاعب من أرض الملعب. ومن غير المرجح مشاركة لوبيز في مباراتي برشلونة المقبلتين في الدوري أمام ريال أوفييدو وريال سوسيداد على الترتيب. ومن غير المعروف قدرة اللاعب على اللحاق بمباراة 1 أكتوبر المقبل ضد باريس سان جيرمان الفرنسي في دوري أبطال أوروبا. ولقد دخل فيرمن الملعب قبل نصف ساعة من نهاية المباراة كبديل لفيران توريس، الذي سجل هدفين من أهداف البلاوغرانا الثلاثة في مرمرى الفريق المدردي. وحقق خريج أكاديمية البارسا بداية رائعة للموسم؛ ففي نهاية الأسبوع الماضي، ضد فالنسيا، كان أساسياً وأحد أهم لاعبي الفريق الكتالوني، مسجلاً هدفين وصانعاً مثلهم.

وبهذه الإصابة سينضم لوبيز إلى قائمة مصابي البارسا التي تضم لامين يامال وأليكساندرو بالدي وغافي والألماني مارك أندريه تير شتيغن.

سيموني: كنت أتوقع أن نمر بتراجع النتائج

الإحصائيات تكشف سر ثلاثية برشلونة في خيتافي

تفوق برشلونة، على خيتافي، بثلاثية نظيفة، في خامس جولات الليغا، بفضل ثنائية فيران توريس وهدف داني أولمو، لكن الإحصائيات تكشف سر الانتصار الكبير. وبحسب إحصائيات شبكة "أوبتا"، يكمن مفتاح تفكيك خطة المدرب خوسيه بوردالاس الدفاعية، في دقة لاعبي الفريق الكتالوني في التمرير. وأشارت إلى أن 9 لاعبين من برشلونة، نجحوا في إنهاء المباراة، بنسبة دقة تمرير، تجاوزت 90%. بينما حقق الثنائي روني باردخي وكاسادو، نسبة مثالية بلغت 100%، رغم أن عدد تمريراتها كان محدوداً (11 و36 على التوالي)، إلا أن إنجازهما كان لافتاً بعدم فقدان أي كرة. وفي قائمة أكثر اللاعبين تمريراً، يبرز إريك غارسيا، الذي أتم 98 تمريرة ناجحة من أصل 105 بنسبة 93.3%، إلى جانب بيدري الذي أكمل 91 تمريرة صحيحة من أصل 98 بنسبة 92.9%. كما تخطى حاجز 90% كل من خوان غارسيا (96.4% - 27 من 28)، أندرياس كريستensen (96.4% - 81 من 84)، فرينكي دي يونغ (91.7% - 66 من 72)، فيرمن لوبيز (92.3% - 24 من 26)، وراشفورد (93.8% - 15 من 16)، بالإضافة إلى روني باردخي ومارك كاسادو.

تواصلت معاناة فريق أتلتيكو مدريد في المباريات المقامة خارج ملعبه في الدوري الإسباني بعد التعادل بعشرة لاعبين أمام مضيفه مايوركا بنتيجة 1 / 1، الأحد.

وأهدر خوليان ألفاريز ركلة جزاء لأتلتيكو في الشوط الأول، وتعرض المهاجم الترويجي ألكسندر سورلوث للطرد في الدقيقة 72.

وفرط الفريق المدردي في تقدمه بهدف كونور غالاجر في الدقيقة 79، ليمتج هيدات موركي التعادل لأصحاب الأرض بعد ست دقائق فقط. وقال سيميوني عقب اللقاء: «نحن نبني فريقاً جديداً، وانضم إلينا عدداً من اللاعبين الجدد، لذا كنت أتوقع أن نمر بهذه المرحلة من تراجع النتائج».

وأضاف المدرب الأرجنتيني: «نتمنى أن يضمننا إصرارنا وكفاءتنا في المكانة التي نستحقها، والتي لم نصل إليها بعد». وذلك بعد اتساع الفارق إلى تسع نقاط مع ريال مدريد، متصدر الترتيب. وأشار: «نتنظرنا مباراة أمام رايو فايكانو يوم الأربعاء». بشأن التعادل مع مايوركا: «قدمنا أداء جيداً، وسيطرننا، وأجبرنا منافسنا على التراجع للخلف، وخلقنا الفرص، ولكن افتقرنا إلى الفاعلية، وهذا ما يصنع الفارق، سنواصل عملنا واللاعبون ملتزمون، ويسيطرون على الخطة الموضوعة».

واختتم ديفغو سيميوني: «الحسم عامل مهم للغاية، كان بإمكانه أن يمنحنا التعادل أمام ليفربول، أو الفوز اليوم. ولكن كل ذلك وارد في كرة القدم».





شلوتربيك : استقبال الجماهير لحظة لا تنسى .. ونلاحق بايرن خطوة بخطوة

أعرب نيكو شلوتربيك، مدافع بوروسيا دورتموند، عن سعادته الكبيرة بالعودة إلى الملاعب بعد غياب طويل بسبب الإصابة. وذلك خلال مشاركته الكاملة في فوز فريقه على فولفسبورغ بهدف دون رد، ضمن منافسات الدوري الألماني. مؤكداً أن هدفه الأساسي مع الفريق هو حصد البطولات. وقال شلوتربيك في تصريحات نقلها موقع "سكاي ألمانيا": "كانت فترة صعبة وطويلة، لأنها المرة الأولى في مسيرتي التي أغيب فيها لهذه المدة. لكن العودة بهذه الطريقة وعلى أرضنا أمر رائع. عملت بجد خلال التدريبات الجماعية في الأسابيع الماضية من أجل هذه اللحظة، والمدرّب كان قد خطط لمشاركتي أمام فولفسبورغ. سأنتي بالأمس إن كنت مستعداً، وكلاعب كرة قدم لا يمكن أن تقول لا. لعبت 90 دقيقة كاملة، كان الأمر مرهقاً للغاية، لكن هذا ما نعمل من أجله". وعن أدائه الفني قال: "من الطريف أنني دائماً أحاول الدخول في أجواء المباراة عبر التمريرات الطويلة. أول محاولتين لم تكونا ناجحتين، لكن مع الخبرة تعلمت أن أبدأ أولاً للتمريرات السهلة حتى أستعيد إيقاعي. بعدها يصبح كل شيء تلقائياً، وبمجرد أن أجد الإيقاع يقدمى اليسرى أشعر بالراحة وتصبح الأمور أفضل دفاعياً".

وتوقف عند استقبال الجماهير له: "عملت بجد طوال الأشهر الستة الماضية من أجل هذه اللحظة، وكان رائعاً أن أرى المشجعين يستقبلونني بهذا الشكل. هذا يعني أنني قدمت أشياء صحيحة منذ انضمامي للنادي، وكان شرفاً لي أن أعيش هذه الأجواء. عائلتي وأصدقائي كانوا حاضرين، وسنستمتع باللمحة، لكن من الغد سنبدأ التحضير لمواجهة ماينز". وعن طموحات الفريق قال: "منذ تحولنا للعب بثلاثة مدافعين لم نتعرض لأي هزيمة. من المهم أن نكون في قمة الترتيب في النصف الأول من الموسم، وأن نظل قريبين من بايرن وربما نتفوق عليهم. في دورتموند نحن هنا للفوز بالألقاب، وهذا هو هدفنا منذ انضمامي. علينا أن نواصل العمل خطوة بخطوة".

دورتموند يستعيد الوصافة بفوز صعب على فولفسبورغ

استعاد بوروسيا دورتموند، المركز الثاني بفوزه الصعب على ضيفه فولفسبورغ، 1-0 الأحد، في ختام المرحلة الرابعة من الدوري الألماني. ويدين بوروسيا دورتموند بفوزه الثالث تواليًا إلى مهاجمه الدولي كريم أديمي الذي سجل الهدف الوحيد في الدقيقة 20 إثر تمريرة من المدافع الدولي النرويجي جوليان ريسر. وواصل فوز بوروسيا دورتموند انتفاضته بعد تعادله المخيب مع سانت باولي، الواصل الجديد، 3-3 في المرحلة الأولى، فرقع رصيده إلى 10 نقاط بفارق نقطتين خلف بايرن ميونخ حامل اللقب والمتصدر بالعلامة الكاملة. واستعاد دورتموند المركز الثاني من لايبزيغ الذي انتزعه السبت بفوزه على ضيفه كولن 3-1، وهو الثالث له تواليًا أيضاً مقابل خسارة واحدة كانت مثله أمام الفريق البافاري بنصف دسنة أهداف نظيفة في المرحلة الأولى. في المقابل، منى فولفسبورغ بخسارته الأولى هذا الموسم مقابل فوز وتعادلين فتجمد رصيده عند خمس نقاط في المركز الثاني عشر. وألحق يونيون برلين الخسارة الثانية تواليًا بمضيفه ليتناحرت فرانكفورت عندما تغلب عليه 4-3 في فرانكفورت. وفرض المهاجم الإسكتلندي أوليفر بوركي نفسه نجماً للمباراة بتسجيله هاتريك في الدقائق 32 و53 و56 بعدما افتتح زميله المهاجم إلياس أنساه التسجيل في الدقيقة التاسعة، علماً بأن الأهداف الأربعة من صناعة المهاجم الصربي أندري إيليتش. وسجل ناشانيال براون (4+45) والتركي جان يلماز أوجون (80) وجوناثان بوركاردت (87) من ركلة جزاء (أهداف فرانكفورت. وكان فرانكفورت منى بخسارته الأولى هذا الموسم وبعد فوزين متتاليين عندما سقط أمام مضيفه باير ليفركوزن 3-1 يوم الجمعة الماضي فتجمد رصيده عند ست نقاط وتراجع إلى المركز السادس. في المقابل، حقق يونيون برلين فوزه الثاني هذا الموسم والأول بعد خسارتين متتاليتين فرقع رصيده إلى ست نقاط في المركز العاشر. وحرم بوروسيا مونشنغلادباخ مضيفه باير ليفركوزن، وصيف بطل الموسم الماضي، من تحقيق فوزه الثاني تواليًا عندما سجل هدف التعادل في الوقت بدل الضائع. وكان باير ليفركوزن في طريقه إلى الفوز بهدف لاعب وسطه الدولي الأمريكي مالك تيلمان في الدقيقة 70 إثر تمريرة عرضية من المهاجم الدولي التشيكي باتريك شليك، لكن البديل البوسني هاريس تاباكوفيتش أدرك التعادل إثر تمريرة من البديل الآخر شارل هيرمان (90+2). ورفع ليفركوزن رصيده إلى خمس نقاط في المركز الحادي عشر مقابل نقطتين لبوروسيا مونشنغلادباخ السابع عشر قبل الأخير.

نجوم دورتموند يتغنون بعودة شلوتربيك وتجاوز فولفسبورغ

تحدث عدد من لاعبي بوروسيا دورتموند، عن فوز فريقهم على حساب فولفسبورغ، بهدف دون رد، أول أمس الأحد، مع الإشادة بالأداء الرائع لزميلهم المدافع نيكو شلوتربيك، الذي عاد للمشاركة بعد غياب طويل بسبب الإصابة. وقال كريم أديمي، الذي سجل هدف الانتصار "ظهرنا بشكل جيد في الشوط الأول، وأتيحت لنا العديد من الفرص، وسجلنا هدفاً واحداً فقط، لكننا دفاعياً لم نسمح بأي خطورة، وحققتنا فوزاً مستحقاً". وأضاف في تصريحات لموقع ناديه "قدم نيكو شلوتربيك، مباراة رائعة، وأظهر لماداً افتقدناه كثيراً، إنه أمر إيجابي أن يعود مثل هذا المدافع الجيد للعب معنا". وتابع "شلوتربيك لديه قدم يسرى قوية، ويمرر الكرات في المساحات، الكرات القطرية هي نقطة قوته، ليس هذا فقط، فهو مستقر دفاعياً ويمنحنا المزيد من الأمان". أما المدافع فالديمار أنتون، فأوضح "لعبنا مباراة جيدة في الشوط الأول، وفي الشوط الثاني كان الأداء مقبولاً، لم نسمح لهم بأي شيء باستثناء تسديدة واحدة على العارضة". وشدد "لقد عمل شلوتربيك بجد، اللعب لمدة 90 دقيقة ليس أمراً بسيطاً بعد فترة توقف طويلة كهذه، لقد قدم مباراة متميزة، ولم يسمح بأي خطأ، نحن سعداء بعودته إلى الملعب". وأوضح متوسط الميدان فيليكس نميتشا "دخلنا المباراة بكتافة جيدة وسيطروا على الكرة، كنا نود أن نسجل المزيد من الأهداف، لكننا قمنا بالشيء الأهم (الفوز)". وأتم "في النهاية، سيطروا على المباراة بشكل جيد، وكان الجميع حاضرين وفي لياقة جيدة، لقد تقاربنا أكثر، وهناك كيمياء جيدة في الفريق".

مدرب دورتموند يحذر: من المبكر الحديث عن لقب الدوري

أشاد الكرواتي نيكو كوفاتش، المدير الفني لبوروسيا دورتموند، بأداء فريقه في الفوز على فولفسبورغ بهدف دون رد، ضمن منافسات الدوري الألماني، مؤكداً أن اللاعبين قدموا رد فعل قوي بعد مواجهة دوري أبطال أوروبا، كما أثنى على عودة المدافع نيكو شلوتربيك ومستوى المهاجم كريم أديمي. وقال كوفاتش في تصريحات نقلها موقع "سكاي ألمانيا": "أنا سعيد بالفوز والحفاظ على نظافة شباكتنا، وبأن شلوتي لعب 90 دقيقة كاملة. قدمنا مباراة جيدة جداً بعد لقاء دوري الأبطال، كنا مليئين بالطاقة والانتعاش، ولم نمنح فولفسبورغ أي فرص تقريبا. صحيح كنا نتمنى الفوز بفارق أكبر، لكن يجب الاعتراف أن فولفسبورغ كان منظمًا وقويًا، ولم يكن من السهل اللعب ضده". وعن عودة شلوتربيك بعد غياب طويل بسبب الإصابة، أوضح المدرب: "الأهم أن يعود اللاعب بصحة جيدة ولياقة مكتملة، وليس الدخول تدريجياً لعشر دقائق أو عشرين. عمل فريق التأهيل بشكل رائع، وكان أداء شلوتي اليوم مثلاً على عودة ناجحة بعد إصابة طويلة". أما عن كريم أديمي، فقال كوفاتش: "في المباراة الماضية لعب لخمس دقائق فقط وكان منزعجاً، لكنني قلت له: أنت مهاجم رائع، وعليك أيضاً أن تعمل دفاعياً. بدأ يدرّك ذلك تدريجياً، واليوم سجل الهدف الحاسم. الشوط الأول بفضل أفضل بكثير من مباراة تنتهي بنتيجة 4-5.. أديمي يمتلك قوة هائلة في فخذه، ويقفز أعلى من أي لاعب آخر في الفريق. وهذا يمنحه ميزة كبيرة". وعن إمكانية المنافسة على لقب الدوري، قال كوفاتش بحذر: "نحن في الجولة الرابعة فقط. الموسم الماضي كنا متأخرين بفارق 25 نقطة عن البطل و13 عن ليفركوزن، لذا علينا الاستمرار في العمل والتطور. الهدف الآن هو ضمان التأهل لدوري أبطال أوروبا وأداء جيد في الكأس، وبعدها سيكون أمامنا 30 جولة لتحديد ما يمكن أن نحققه".

مارتينيا سي: ندرك عظمة آرسنال.. ولا أريد الجلوس بديلا



أكد البرازيلي غابرييل مارتينيلي، جناح آرسنال، أن فريقه لم يكن يريد التعادل في مواجهته أمام مانشستر سيتي. وخطف آرسنال، تعادلا قاتلا 1-1 من أنياب ضيفه مانشستر سيتي، أول أمس، على ملعب الإمارات، في قمة الجولة الخامسة للبريميرليغ. وقال مارتينيلي في تصريحات لشبكة بي بي سي "بالطبع كنا نرغب في الفوز بالمباراة". وأضاف "اعتقد أننا خلقنا العديد من الفرص خلال المباراة، وكنا غير محظوظين في بعض اللحظات، سعداء بالهدف، لكننا لم نكن نريد التعادل، أردنا الفوز، لذا دعونا نواصل العمل للفوز بتلك الفرص". وعن هدفه، علق

"أبيت إيزي يستلم الكرة، وحاولت التواصل معه بصريا، وبمجرد أن أصبح هناك فرصة مررها، وكانت تمريرة رائعة منه، حاولت فقط وضعها في الشباك". وعن دخوله من مقاعد البدلاء لتغيير النتيجة، أوضح "أعمل جاهدا في مثل هذه اللحظات، أترك اختيار اللاعبين للمدرب، فهو يعرف ما يفعله، وأبذل قصارى جهدي لمساعدة الفريق". وأكد "بالطبع، لا أريد الجلوس على مقاعد البدلاء، أريد خوض 90 دقيقة في كل مباراة، لكن أرتيتا يعرف ما يفعله، فهو المدرب والجميع يثق به، نحن سعداء جدا به". وعن تسجيله في اللحظات الأخيرة، قال "نلعب مع آرسنال، ونعرف مدى عظمة هذا النادي، ونبذل قصارى جهدنا في المباريات للفوز، لم نكن نريد التعادل، لكننا في النهاية نجحنا". ولم يخسر مارتينيلي في أي مباراة، سجل فيها مع الفائز بجميع المسابقات (47 مباراة). كما ساهم مارتينيلي بشكل مباشر في 4 أهداف بالبريميرليغ ضد السيتي بقيادة غوارديولا (هدفين وتمريرتين حاسمتين)، أكثر من أي لاعب آخر في آرسنال، منذ تولي بيب، مسئولية السماوي. وبذلك النتيجة، رفع آرسنال رصيده إلى 10 نقاط في المركز الثاني، بينما رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 7 نقاط يحتل بهم المركز التاسع.

غوارديولا: آرسنال كان الأفضل.. ولقاء نابولي أثر علينا

يعتقد بيب غوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي، أن فريقه تأثر كثيرا بخوض 3 مباريات كبرى في أسبوع واحد، وذلك بعد التعادل مع آرسنال. وخطف آرسنال، تعادلا قاتلا 1-1 من أنياب ضيفه مانشستر سيتي، أول أمس، على ملعب الإمارات، في قمة الجولة الخامسة للبريميرليغ. وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة سكاي سبورتس "خضنا مباريات صعبة هذا الأسبوع، ضد مانشستر يونايتد وفي دوري أبطال أوروبا ضد نابولي، واليوم لعبنا ضد فريق قوي". وأضاف "نحبي فريقنا على مرونته، من الصعب جدا عدم فاعلية الضغط العالي، واثما ما يكون الأمر صعبا في بناء الهجمات". وتابع "قمنا ببعض التغييرات، اعتقد أن النتيجة عادلة، وبشكل عام، كان آرسنال أفضل". وبسؤاله هل كان تماسك فريقه هو أكثر ما يسعده، أوضح "منذ انتهاء فترة الانتقالات، كان التماسك هو الأهم، كان الأمر صعبا للغاية اليوم، وآرسنال يمتلك كل شيء، لقد دافعنا بشكل جيد في الركلات الركنية، سنستغل النقطة، علينا أن نتحسن، لكن هذا هو الواقع". وأكد "كنا متعبين للغاية، كانت مباراة نابولي مؤثرة بشكل كبير، وبعد يوم التعافي، كان لدينا 4 أو 5 ساعات للسفر إلى لندن.. كافح آرسنال في آخر سباقين على لقب البريميرليغ، ووصل إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، لذا فالأمر صعب للغاية". وواصل المدرب الإسباني "كنا نعانى من إرهاق كبير بسبب كثرة اللاعبين، وكذلك من إصابات كثيرة". وبسؤاله هل اللعب بـ 5 مدافعين في الخلف بسبب جدول المباريات، أجاب "لا نحاول أن نكون هكذا، ولكن عندما يكون الخصم أفضل، ندافع بعمق ونعتمد على الهجمات المرتدة، لكن هذا ليس هدفنا". وختم "أفضل عدم القيام بذلك، ولكن في هذا المستوى، يجب القيام به، أسعى لنقطة، وفي بعض المباريات علينا التكيف". وبذلك النتيجة، رفع آرسنال رصيده إلى 10 نقاط في المركز الثاني، بينما رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 7 نقاط يحتل بهم المركز التاسع.

رايس: شعرت بالإحباط في هذه اللحظة أمام السيتي

أعرب الدولي الإنجليزي ديكلان رايس، نجم وسط آرسنال، عن سعادته بالهدف المتأخر الذي سجله فريقه في شباك مانشستر سيتي، وخرج به متعادلا (1-1) من اللقاء الذي أقيم على ملعب الإمارات، مساء الأحد، في الجولة الخامسة من البريميرليغ. وقال رايس، في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتس" عقب المباراة: "لقد اكتسبنا احترام المنافسين، فهم يعرفون جودة أدائنا الهجومي والدفاعي". وأضاف: "مررنا الكرة وتحركنا بشكل جيد في الشوط الأول والثاني، لكن الهجمات المرتدة شكلت دائما خطورة". وتابع: "في النهاية، استحققتنا هدف التعادل، وكنا نشعر بخيبة أمل لو خسرن المباراة". وعن شعوره بعد نهاية الشوط الأول بتقدم مانشستر سيتي، قال: "شعرت ببعض الإحباط في الملعب لأننا استحوذنا على الكرة كثيرا، كنا نعلم أنه يتعين علينا الضغط في الشوط الثاني، وكانت الرسالة هي مواصلة الضغط". وحول أهمية غابرييل مارتينيلي صاحب هدف الفائز، قال: "للاعب رائع، منذ انضمامي إلى النادي، كان يقدم لحظات رائعة، قد يشعر بعض اللاعبين بالضيق إذا جلسوا على مقاعد البدلاء، لكنه أظهر حماسه ورغبته". وختم: "الركض وإنهاء الهجمة كانا مذهلين، إنه يستحق ذلك تماما، لن تجد شخصا أنظف منه، لقد دخل أرض الملعب وقدم لحظة ساحرة". وبذلك النتيجة، رفع آرسنال رصيده إلى 10 نقاط في المركز الثاني، بفارق 5 أهداف عن ليفربول المتصدر، بينما رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 7 نقاط يحتل بها المركز التاسع.

رقم تاريخي لأرتيتا أمام غوارديولا

حقق الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب آرسنال، رقما مميزا، عقب مباراة فريقه أمام مانشستر سيتي. وخطف آرسنال تعادلا قاتلا من أنياب ضيفه مانشستر سيتي، بهدف لكل منهما، أول أمس، على ملعب الإمارات، في قمة لقاءات الجولة الخامسة للبريميرليغ. وتقدم النرويجي إيرلينج هالاند لمانشستر سيتي، في الدقيقة 9، بينما تعادل البرازيلي غابرييل مارتينيلي لآرسنال، في الدقيقة 2+90. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن ميكيل أرتيتا هو أول مدرب على الإطلاق يحافظ على سجله خاليا من الهزائم في خمس مباريات متتالية في الدوري أمام بيب غوارديولا (فاز مرتين وتعادل 3 مرات). وبذلك النتيجة، رفع آرسنال رصيده إلى 10 نقاط في المركز الثاني، بفارق 5 أهداف عن ليفربول المتصدر، بينما رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 7 نقاط يحتل بهم المركز التاسع.

أرتيتا: لم نسمح لمانشستر سيتي بالتنفس

أكد الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب آرسنال، أنه غير راض عن التعادل مع مانشستر سيتي، مشيرا إلى أن فريقه كان الطرف الأفضل خلال اللقاء. وجاءت تصريحاته عقب تعادل آرسنال مع ضيفه مانشستر سيتي (1-1)، أول أمس، على ملعب الإمارات، في قمة الجولة الخامسة من الدوري الإنجليزي الممتاز، وذلك بحسب ما نقلته شبكة "سكاي سبورتس". وقال أرتيتا: "أنا فخور جدا بالفريق، لقد سيطرنا عليهم، وأنا محبط جدا من النتيجة". وعن الشوط الأول أوضح: "بدأنا بشكل جيد للغاية، لعبنا في نصف ملعبهم ولم نسمح لهم بالتنفس". وأضاف: "لكن في إحدى الهجمات (هدف السيتي)، كانت فوضوية للغاية، خسرن المباراة ووجدوا أنفسهم ثلاثة لاعبين ضد اثنين، كانوا خطيرين للغاية وأنهوا الهجمة بجودة عالية". وتابع: "مررنا بعدها بخمس دقائق متذبذبة، واضطررنا لإعادة ترتيب أوراقنا، لأنه كان من الظلم استقبال الهدف بما كنا نؤديه، لكن بعد ذلك سيطرنا مجددا". وأكد: "هناك دائما أشياء يمكن تحسينها، خاصة في تمرير العريضات والتنظيم الدفاعي، فقد سهلنا عليهم الأمور بعض الشيء. لكن يجب أن نهتنى الخصم على التعادل".

وعن رسالته بين الشوطين قال: "طلبت الاستمرار بما فعله، فالمباراة كانت مفتوحة، وقلت إنه إذا حسنا أمرين سنسجل، وكنا قريبين جدا من ذلك". رافضا الكشف عن هذين الأمرين: "سابقين في غرفة الملابس". وأشاد بتأثير البدلاء: "أمر مرض للغاية، مارتينيلي دخل بقوة لا تصدق وساعد الفريق على حصد نقطة، وكذلك إيزي والآخرون". وختم: "لا أعرف مدى أهمية النقطة، لكن إن لم تنفز فعلى الأقل لا تخسر. خلقنا لحظة لا تصدق لتسجيل هدف، لكن كنت أرغب في المزيد، خصوصا أمام فريق ومدرب بهذا المستوى. كل فريق يبذل قصارى جهده لتحقيق نتيجة.. هذا كل شيء". ورفع آرسنال رصيده إلى 10 نقاط في المركز الثاني بفارق 5 أهداف عن ليفربول المتصدر، بينما رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 7 نقاط في المركز التاسع.

كابوس غوارديولا.. قيمة مارتينيلي تنقذ آرسنال 47 مرة

أنقذ غابرييل مارتينيلي فريقه آرسنال من الخسارة أمام ضيفه مانشستر سيتي، بعدما سجل هدفا قاتلا، مكثه من التعادل (1-1)، أول أمس، في خمس جولات الدوري الإنجليزي الممتاز. وجاء هدف التعادل في الدقيقة (3+90) عن طريق الجناح البرازيلي بعد تمريرة من زميله إيريتشي إيزي. ووفقا لشبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن مارتينيلي لم يخسر أي مباراة بأي بطولة، كلما سجل لآرسنال على مدار 47 مواجهة خاضها طوال مسيرته. وخلال مواجهاته ضد السيتي، في عهد المدرب بيب غوارديولا، شارك الدولي البرازيلي في 4 أهداف بالبريميرليغ، حيث سجل هدفين وصنع مثلهما، أكثر من أي لاعب آخر ضمن صفوف فريقه منذ وصول الإسباني للملعب الاتحاد.

رونيتش: ميلان كان أفضل من أودينيزي في كل الجوانب

أقر كوستا رونيتش، مدرب أودينيزي، بتفوق ميلان «في جميع الجوانب» بعد الخسارة الثقيلة 3-0 على ملعب بلواينرجي في الجولة الرابعة من الدوري الإيطالي. وأوضح أنه غير خطة اللعب إلى 4-4-2 لأول مرة منذ الموسم الماضي معتقدا أنها ستفيد الفريق، لكنه اعترف بأن الأخطاء الفردية والتراجع الدفاعي سهلا مهمة الضيوف. رونيتش شدد على أن المشكلة لم تكن في النظام التكتيكي بل في «تفسير الأدوار الفردية»، لافتا إلى أن فريقه سمح لميلان بالسيطرة على الجانب الأيمن. وأضاف أنه يتحمل المسؤولية، مؤكدا أن المنافس عاقب فريقه على كل هفوة بفضل خبرة لاعبيه. المدرب يتر تراجع الأداء البدني بعودة بعض العناصر من الإصابة مثل يورغن إكبلينكامب، وأكد أن بعض اللاعبين الجدد، بينهم نيكولو زانولو وزانولي وميلر، ما زالوا يحتاجون إلى وقت للتأقلم مع متطلبات الفريق. كما اعتبر أن مواجهة باليرمو في كأس إيطاليا ستكون فرصة لتجربة أفكار جديدة وإعطاء مساحة للعناصر الوافدة. وختم رونيتش بأن الهزيمة أمام ميلان تمثل تجربة مفيدة على الرغم من قسوتها، داعيا لاعبيه إلى التعلم سريعا والتركيز على المباريات المقبلة.

ماروتا: أزمة سان سيرو والإنترو قد تضطر لمغادرة المدينة

أكد جوزيبي ماروتا، الرئيس التنفيذي لنادي إنتر ميلان الإيطالي، أن أزمة بيع ملعب سان سيرو المستمرة منذ سنوات باتت «محرجة» للناديين، محذرا من أن فشل المشروع قد يجبر كلا من الإنتر وميلان على الرحيل عن مدينة ميلانو. وقال ماروتا في تصريحات لشبكة "DAZN"، "كرجل ينتمي لكرة القدم، من المخجل أن نعيش هذه الوضعية. لا يمكننا حتى استضافة نهائي دوري أبطال أوروبا في سان سيرو، ولم يتم اعتماد الملعب كأحد ملاعب يورو 2032. هناك تيارات سياسية قديمة تعرقل التطوير منذ 30 عاما، بينما نحن بحاجة ماسة إلى ملعب عصري". وأضاف: "إذا لم يتم حل هذه الأزمة، فإن الناديين سيكونان مضطرين لمغادرة المدينة. وهذا سيكون أمرا فظيحا لميلانو. أنا متفائل بما يقوم به العمدة، وأمل أن يسود المنطق في النهاية". وتأتي هذه التصريحات في وقت يمر فيه الإنتر بفترة صعبة في الدوري الإيطالي بعد خسارتين متتاليتين أمام أودينيزي ويوفنتوس، قبل أن يستعيد الفريق التوازن بفوز مهم خارج الديار على أياكس في دوري أبطال أوروبا.

كيفو يشيد بجوهرة إنتر.. ويفلق باب الجدل حول سومير

أشاد كريستيان كيفو، مدرب إنتر ميلان، بقدرات المهوية الهجومية بيو إسبوزيتو، بعد الأداء المميز الذي قدمه خلال الفوز (2-0) على ساسولو، في إطار الجولة الرابعة من الدوري الإيطالي. وقال كيفو في تصريحات لشبكة "دازن": "الفوز هو الجانب الأكثر إيجابية بالنسبة لنا، كنا بحاجة ماسة إليه، كما أن الأداء كان جيدا. كان يمكننا حسم اللقاء مبكرا، لكننا اصطدنا بحارس مرمى في قمة تألقه". وأضاف: "عندما يسجل الخصم في اللحظات الأخيرة، فهذا يخلق توترا طبيعيا، لكننا تمسكنا بأسلوبنا وحاولنا صناعة الفرص حتى النهاية. الأهم أننا خرجنا بالنقاط الثلاث". وتابع: "أعتقد أن الفريق قادر على اللعب بشكل أفضل، عبر تحريك الكرة بسرعة أكبر واستغلال المساحات المتاحة، حتى وإن كان الأمر صعبا أمام فرق تلجأ للدفاع العميق". وأكد مدرب الإنتر: "أظهر اللاعبون شخصية قوية وروحا قتالية، بجانب بعض اللمسات الفنية المميزة. خلقنا العديد من الفرص لحسم المباراة لكن الحارس تألق بشكل استثنائي". وعن تألق إسبوزيتو، قال: "لقد قدم أداء رائعاً سواء أمام أياكس أو ساسولو. رغم صغر سنه، إلا أنه يتعامل مع الضغط بثقة، ويدخل المواجهات الجسدية بقوة، ويعمل بجهد من أجل الفريق. أنا سعيد جداً بما يقدمه". كما تطرق إلى ملف حراسة المرمى قائلا: "قلت سابقاً إن سومير هو خيارنا الأول، لكن مارتينيز سيحصل أيضاً على فرصته. ليس صحيحاً أننا ننظر كاس إيطاليا فقط لإشراكه".

ساري: لاتسيو لم يستحق الخسارة أمام روما

أعرب مورييسيو ساري، مدرب فريق لاتسيو، عن استيائه من خسارة فريقه أمام روما في ديربي العاصمة الإيطالية، مؤكدا أن فريقه لم يكن يستحق الهزيمة التي جاءت نتيجة "خطأ فادح".

وقال ساري في تصريحات لقناة "DAZN" بعد المباراة: "أتيت لنا أربع أو خمس فرص واضحة، وكان بإمكاننا التقدم في الشوط الأول". وأضاف: "خسرنا المباراة بسبب خطأ سيئ، سرى إذا كان خطأ فنيا أو تهاونا. لعبنا مباراة جيدة لكننا خسرنا بهذه الطريقة. نحن أسفون لجماهيرنا التي ساندتنا، كما أنني أشعر بالأسف للاعبين، فلم يكونوا يستحقون الخسارة". وسجل لورينزو بيلغريني هدف الفوز لروما بعد أن فقد المدافع نونو تاهاريز الكرة على حدود منطقة الجزاء.

وأقدم ساري على بعض القرارات المضاجئة في التشكيلة الأساسية، أبرزها الدفع بالمهاجم بولاي ديا بدلا من فالنتين كاستيلانوس، كما أشرك نيكولو روفيللا في وسط الملعب رغم عدم جاهزيته الكاملة، ليتعرض الأخير لإصابة في الشوط الأول.

وعن إشراك ديا، أوضح ساري: "ديا تدرب بشكل جيد خلال الأسبوع وكان من العدل منحه الفرصة. الفريق صنع بعض الفرص اليوم رغم معاناته بعد استقبال الهدف".

وأشار إلى أنه طلب من روفيللا الاستمرار حتى نهاية الشوط الأول رغم إصابته لتجنب استخدام تبديل ثانٍ مبكر.

وتابع: "أعتقد أننا كنا نستحق التعادل. بعد هدفهم فقط تراجعنا قليلا، وحتى تلك اللحظة لم تكن قد تلقينا الكثير وامتلكنا بعض الفرص. حتى الدقيقة 38 لم أر إشارات تدل على أننا سنخسر المباراة".

ويعد هذا هو الديربي الثاني الذي يخسره ساري مع لاتسيو، بعد أن تلقى خسارة سابقة بثلاثة أهداف دون رد.

وقال عن ذلك: "أتوقع من اللاعبين نفس الغضب والحزن، لكن تلك المرة خسرنا 3-0 بعد 20 دقيقة، وهذه قصة مختلفة".

يذكر أن لاتسيو حقق فوزا واحدا وتلقى ثلاث هزائم في أول أربع مباريات له هذا الموسم، فيما سيخوض مباراته المقبلة في الدوري الإيطالي خارج ملعبه أمام جنوى يوم الاثنين 29 سبتمبر، بينما يستضيف روما فريق فيرونا الأحد المقبل، وقد جمع "الجبالوروسي" تسع نقاط من أول أربع مباريات في الدوري.

بيلغريني: كنت قريبا من مغادرة روما قبل أن أحرز هدفا في الديربي

عبر لورينزو بيلغريني لاعب روما عن سعادته بتسجيله في شباك لاتسيو خلال دربي العاصمة.

وخطف لورينزو بيلغريني الأضواء وبقوة، بعدما ظهر للمرة الأولى بقميص ناديه روما في الموسم الحالي، لأنه كان مبعدا من قبل الإدارة، التي حاولت التخلص منه، في سوق الانتقالات الصيفية الماضية، لكن المدرب جيان بييرو غاسبيريني طلب وجوده ضمن قائمة فريقه، الذي استطاع تسجيل هدفه، ولم يستطع كبح مشاعره، بعدما دخل في نوبة بكاء للتعبير عن الحزن الكبير، الذي كان يشعر به.

طالما ارتدى هذا القميص فسأظل بكامل تركيزي، الحياة لا يمكن التنبؤ بها، لا تعرف ما الذي قد يحدث لاحقا بعد".

وأضاف "كنت على وشك الرحيل ثم تعرضت للإصابة، لكنني عدت كأساسي وسجلت هدف الفوز في الديربي". وأنهى حديثه قائلا: "ما أتمناه الآن هو أن أسجل تحت الكورفا سود وأركض هناك

لاحتفل مع جماهيري".

بهذا الفوز، رفع روما رصيده إلى 9 نقاط من 4 مباريات (3 انتصارات وخسارة واحدة)، ليحتل المركز الرابع، متساويا في النقاط مع نابولي وميلان، ويشارك نقطة واحدة فقط عن المتصدر جوفنتوس (10 نقاط)، أما لاتسيو، فواصل نتائجها السلبية، حيث تجدد رصيده عند 3 نقاط فقط في المركز الثاني عشر، بعد تلقيه الخسارة الثالثة هذا الموسم، ما يضاعف الضغط على المدرب مورييسيو ساري في ظل التذبذب الكبير في الأداء والنتائج.

وسيلعب روما مباراته المقبلة ضد نيس في بطولة الدوري الأوروبي، بينما يلعب لاتسيو ضد جنوى في الدوري الإيطالي.

إنتر ميلان الأقوى هجوماً بالكالتشيو في 2025

فاز إنتر ميلان، على ضيفه ساسولو، بنتيجة 2-1، على ملعب جوزيبي مياتزا، في إطار الجولة الرابعة من عمر الدوري الإيطالي. ورفع النيراتزوري، رصيده إلى 6 نقاط في المركز العاشر، ليعود إلى المسار الصحيح، بعدما عانى من خسارتين متتاليتين أمام أودينيزي وجوفنتوس.

وذكرت شبكة "أوبتا" أن إنتر ميلان هو الفريق الأكثر تسجيلا للأهداف في الدوري الإيطالي خلال عام 2025 حتى الآن، بعدما وصل رصيده إلى 45 هدفا.

وأضافت أنه خلال العام الحالي، فقط روما (18 فوزا) انتصرت في عدد مباريات بالدوري الإيطالي، أكثر من إنتر، حيث انتصر النيراتزوري في 14 مباراة، بالتساوي مع يوفنتوس وميلان ونابولي. واستهل إنتر ميلان، مشواره في الكالتشيو، بسحق تورينو 5-0، قبل الخسارة أمام أودينيزي وجوفنتوس، ثم الفوز على ساسولو.



بيكيه في قلب العاصفة - تقرير تحكيمي يفجر جدلاً واسعاً

رغم اعتزاله ميادين الكرة وتفرغه لإدارة ناديه أندورا الناشط في الدرجة الثانية الإسبانية، لا يزال النجم السابق لبرشلونة المدافع الإسباني جيرارد بيكيه (38 عاماً) يصنع الجدل في إسبانيا، بعدما بات مهدداً بعقوبة قاسية من الاتحاد الإسباني لكرة القدم على خلفية الأحداث التي رافقت مباراة فريقه أمام ميرانديس. وكشفت صحيفة أس الإسبانية، اليوم الأحد، أن التقرير الذي دونه حكم المباراة كشف عن مشاهد مثيرة وقعت في ممر غرف تبديل الملابس، كان بيكيه أحد أطرافها، ما أثار موجة من الجدل بشأن سلوكيات الإدارة الرياضية وحدود التدخل في شؤون التحكم. وجاء في نص التقرير أن المدير الرياضي لفريق أندورا الإسباني جاومي نوغيس هاجم الحكم المساعد الأول بعنف لفظي، وأشار الحكم في تقريره إلى أن بيكيه نفسه تقدم نحو المساعد إلى

قريبة للغاية وهو بصرخ وبلغته اعتبرها تهديفاً، احتجاجاً على بعض القرارات التي اتخذت خلال اللقاء. ولم يتوقف التقرير عند هذه الواقعة فقط، بل أضاف أن أحد أعضاء الطاقم الإداري استعمل شتائم نابية ومهينة ضد الحكم المساعد، الأمر الذي أجبر عناصر الشرطة على التدخل من أجل الفصل بين الأطراف وإعادة النظام. كما أكد الحكم أن بيكيه ونوغيس لاحقا شخصياً داخل النفق المؤدي إلى غرف الملابس، متوجهين اعتراضات حادة بلفظة وصفها بأنها تحمل طابعاً تهديفاً، وهو ما يضاعف من خطورة الموقف. وفي حال صادقت لجنة الانضباط التابعة للاتحاد الإسباني لكرة القدم على هذه الوقائع، فإن القضية قد تجر على نادي أندورا عقوبات ثقيلة تتراوح بين الغرامات المالية الكبيرة وقرارات إيقاف تطاول مسؤوليه، وعلى رأسهم جيرارد بيكيه، الذي يحاول منذ اعتزاله اللعب في عام 2022 بناء مشروع كروي طموح مع الفريق الكاتالوني الصغير، إلا أن مثل هذه السلوكيات تجعله في دائرة الانتقادات، وتفتح نقاشاً حول مدى قدرته على الفصل بين شغفه بوصفه لاعباً سابقاً ومسؤوليته باعتباره إدارياً مطالباً بالهدوء وضبط الأعصاب.

من تشلسي إلى الأولمبياد: حلم مودريك في سباق السرعة

يحمل النجم الأوكراني في صفوف نادي تشلسي، ميخيلو مودريك (24 عاماً)، بخوض غمار الأولمبياد عبر سباق السرعة، مستفيداً من سرعته الكبيرة، التي جعلته واحداً من أسرع لاعبي كرة القدم في العالم. ولا يستبعد فكرة التحول إلى ألعاب القوى مستقبلاً، غير أن الأرقام تكشف واقعا يجعل تحقيق هذا الحلم صعباً في الوقت الحالي. وكشفت صحيفة لوباريزيان الفرنسية، السبت، أن الأوكراني ميخيلو مودريك يطمح للمشاركة في أولمبياد لوس أنجلوس، في خطوة تبدو أقرب إلى المغامرة، وبدأ مهاجم تشلسي فعلاً التدريب مع منتخب بلاده لألعاب القوى في سباقات السرعة، على أمل أن يجد طريقه إلى الحلم الأولمبي، غير أن مصيره يظل مرتبطاً بعقده الاحترافي مع "البلوز"، الذي يتضمن بنوداً تحمي حقوق النادي. ويعيش اللاعب الأوكراني السابق وضعا معقداً منذ إيقافه مؤقتاً، بعد ثبوت تناوله مادة الميودوبوم في ديسمبر 2024، أثناء فترة احترافه مع تشلسي، إذ ما زال ينتظر القرار النهائي بشأن عقوبته. وبينما يترقب مستقبله، يواصل التدريب مع مدرب خاص للحفاظ على لياقته البدنية، غير أن الطريق أمامه يبدو شاقاً، إذا أراد دخول عالم ألعاب القوى، بعدما كشفت الأرقام أن مستوياته تبقى بعيدة عن مقارعة أبطال المضمار العالمي. وأثبت الأوكراني ميخيلو مودريك أنه يملك سرعة استثنائية داخل الملاعب، بعدما تصدر قائمة أسرع لاعبي دوري أبطال أوروبا التي نشرها "يويفا" في ديسمبر 2022، حينها سجل رقماً قياسياً بلغ 36.6 كيلومتراً/ ساعة. وشارك الفرنسي عثمان ديمبيلي الصدارة بالرقم ذاته، فيما جاء البرتغالي رافاييل ليو ثالثاً بسرعة 36.5 كيلومتراً/ ساعة، وتراجع الفرنسي كيليان مبابي إلى المركز الرابع بعدما بلغت سرعته 35.6 كيلومتراً/ ساعة. وبعد صفقة انتقاله الضخمة إلى تشلسي مقابل 100 مليون يورو، واصل الأوكراني ميخيلو مودريك سرعته الخيالية، في الدوري الإنكليزي الممتاز، بعدما بلغت سرعته القصوى 36.63 كيلومتراً/ ساعة، قبل أن يحسن رقمه لاحقاً إلى 36.67 كيلومتراً/ ساعة. غير أن هذا الإنجاز توقف عند حذو، بعدما جاءت عينته إيجابية لمادة محظورة، ليواجه عقوبة الإيقاف المؤقت التي وضعت مستقبله الرياضي على المحك. وتكشف المقارنة مع أسطورة ألعاب القوى، يوسين بولت، الفارق الشاسع بين حلم ميخيلو مودريك والواقع، إذ بلغت سرعة الجامايكي القصوى في رقمه القياسي العالمي بيرلين 44.72 كيلومتراً/ ساعة، أي أسرع بثمانية كيلومترات/ ساعة من الجناح الأوكراني.

والأصعب من ذلك أن معدل سرعة بولت على كامل مسافة الـ 100 متر وصل إلى 37.58 كيلومتراً/ ساعة، وتجاوز حتى السرعة القصوى التي حققها مودريك، ما يجعل طموحه في منافسة أبطال المضمار أقرب إلى المستحيل. وبينما يواصل ميخيلو مودريك التمسك بحلمه الأولمبي، تبدو الحقائق الرقمية أقوى من طموحاته، إذ تكشف الفوارق الهائلة مع عمالقة ألعاب القوى أن طريقه نحو مضمار السرعة ليس سوى مغامرة محفوفة بالتحديات. وبين الإيقاف المؤقت والالتزامات التعاقدية مع تشلسي، يقف الجناح الأوكراني عند مفترق طرق حاسم، بين استعادة مكانته في عالم كرة القدم، أو مطاردة حلم قد يظل بعيد المنال.

راشفوردي ينقل مشاكله بعيداً عن الملاعب من مانشستر إلى برشلونة

كان مهاجم نادي برشلونة الإسباني، الإنكليزي ماركيس راشفوردي (27 عاماً)، احتياطياً في لقاء فريقه أمام خيتافي، مساء الأحد، ضمن منافسات الأسبوع الخامس من الدوري الإسباني لكرة القدم، رغم تألقه في الفريق دفعاً قوياً، ورغم ذلك فإن المدرب الألماني هانس فليك (60 عاماً)، لم يعتمد عليه أساسياً في المواجهة القوية، في غياب نجم الفريق الأول، لامين يامال (18 عاماً). وكشفت صحيفة مونود ديبورتيفو الإسبانية، الأحد، أن فليك استغنى عن راشفوردي لأسباب تأديبية لا فنية، ذلك أن الإنكليزي وصل متأخراً إلى الاجتماع الفني الذي يعقده المدرب صباح كل يوم مباراة مع اللاعبين، وبسبب هذا التأخير أبعدته عن تشكيلة الفريق الأساسية عقاباً له على عدم تقيده بالمواعيد، إذ أنه لا يتسامح مع مثل هذه التصرفات ولا يستثني لاعباً من عقوباته مهما كان وزنه في الفريق. وذكرت الصحيفة أن قرارات مشابهة اتخذها المدرب الألماني، طاولت في فترة سابقة نجومًا مثل البرازيلي رافينيا والحارس إيناكي بينا والفرنسي جول كوندو. وكانت تصرفات مشابهة عقدت وضعية راشفوردي مع فريقه السابق، مانشستر يونايتد الإنكليزي، حيث تعرض لعقوبات من المديرين بسبب تأخره في الحضور إلى التدريبات، ورغم أنه دفع غالياً

ضمن هذه التجاوزات في تجربته مع "الشياطين الحمر"، فإنه كثر ذلك مع النادي الكتالوني، ولكن يبدو أن فليك سيحبره مستقبلاً على عدم التأخر، خاصة وأن المنافسة قوية، واللاعب الإنكليزي يعلم أن الفرص لن تكون كثيرة في الموسم الحالي.



كيفية تجنب الأخطاء لرياضييكمال الأجسام



التمارين . ويجب الاهتمام جيداً بأن تكون جميع الوجبات الـ 6 اليومية تحتوي على البروتينات بشكل أساسي، ويفضل دائماً أن تكون مصادر تلك البروتينات متنوعة ما بين بروتينات الألبان والحبوب والحيوان. بعد الالتزام بنظام غذائي مناسب للجمع بين تمارين الركض واللياقة البدنية، وبين رفع الأثقال يجب أن تدرك أن فوائد الركض تنعكس بشكل إيجابي مباشر على أدائك في رفع أوزان أعلى، وتمنحك قدرة تحمل أكبر ونفساً ممتداً لوقت أطول، لأن الركض يعمل بشكل أساسي على زيادة كفاءة القلب والرئتين، ويساعدك في تنظيم عملية التنفس بشكل رائع. بجانب تعزيز قدرة التحمل والأداء الرياضي لتمرين الركض فوائد صحية للألعاب كمال الأجسام، من أهمها الحفاظ على قوة الرئتين وعضلة القلب وتحسين وقدرة الجهاز الهضمي، وتنظيم معدل ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب الكوليسترول داخل الجسم. فوائد تمارين الركض رائعة، ولكن يجب أن تتم ممارستها بشكل يتناسب معك كلاعب لكمال الأجسام؛ لذلك يجب أن تركز لمسافات طويلة؛ حتى لا يضغط وزنك على مفاصل الركبة والكاحل، كما يجب أن تختار أماكن الركض بعناية، فيجب أن تركز على أسطح ممهدة ومستوية وتختار حذاء مناسباً وخفيفاً. أنت لست لاعب ألعاب القوى، أو عداء لذلك يجب أن تنتبه جيداً لمدى ممارستك لتمرين الركض، أو اللياقة البدنية بحيث لا تزيد على 20 دقيقة بعد أقصى؛ حتى لا تتأثر كتلتك العضلية أو تقل قابلية استجابتها للنمو. وبعد عملية التضخيم تبقى مسألة تنشيف العضلات وإبرازها عبر تصفيته من الدهون حلماً يراود الجميع، وعلى الرغم من أن هناك كمالات رياضية وطرقاً في التمرين من أجل تحقيق تلك الغاية إلا أن تمارين الركض تسرع الوصول إلى تلك الغاية وتضيف لمسة جمالية إلى العضلات.

تشارك عقلك في تلك التدريبات، فإذا لم تكن مستعداً ذهنياً للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، لا تضع وقتك هناك. لا تعتبر أن فترات الراحة القصيرة أفضل لك، بل على العكس يجب أن تجعلها أطول للحصول على 100 ألف من قوتك وتركيزك، لكن أيضاً دون زيادة المدة، فانت بحاجة للحصول على معظم قوتك مرة أخرى قبل الانتقال إلى المجموعة التالية، وأعلم أن هدفك بناء العضلات وليس حرق الدهون فالخبرة تعتمد على نظام غذائي معين وليس تدريبات بدنية. الاهتمام بالتغذية شيء ضروري، فالتدريب الجيد ليس ما تفعله مع جسدك بل أيضاً ما تطعمه، فالتدريبات دون غذاء جيد لا يظهر النتائج المتوقعة من التدريبات، فلا بد من التغذية الجيدة، وأن تعلم أساسياتها وتتابعها باستمرار، فهي جزء كبير من عالم كمال الأجسام. على عكس الشائع أنه لا بد من قياس حجم العضلات والوزن لتحديد مدى نجاحك في التدريبات من عدمه، أعلم أن المرأة وتقييمك لشكلك وجسدك بعينيك أفضل بكثير من تقييم القياسات. ومن جهة أخرى فالعامل الأهم في تحويل أي أثار سلبية للركض إلى إيجابيات بالنسبة للاعب كمال الأجسام هو النظام الغذائي، وما يحتويه من عناصر كافية لدعم العضلات. فعلى سبيل اتباع لاعبي كمال الأجسام لنظام غذائي فقير في نسبة البروتينات والكاربوهيدرات بالتأكد سبباً بالضرر، والأفضل دائماً أن يرفع لاعب كمال الأجسام نسبتي البروتينات والكاربوهيدرات في حميته الغذائية؛ لتأمين الغذاء اللازم للعضلات. واستمراراً لأهمية الطعام بالنسبة للاعب كمال الأجسام الذي يرغب في إدخال تمارين اللياقة البدنية لنظامه الرياضي يجب أن لا يقل عدد الوجبات اليومية عن 6 وجبات صلبة غير سائلة؛ لإمداد عضلاته بالأحماض الأمينية الرئيسية والبروتينات على مدار اليوم سوى قبل وأثناء وبعد

مبتدئ، وهذا تحديداً ما يعطي الأفضلية لبعض الأشخاص الذين ينجحون في تحقيق أهدافهم والحصول على جسم قوي وجذاب بينما يفشل الآخرون، حيث تعتمد آلية بناء العضلات على عدة عوامل بسيطة إذا استطعت توفيرها يمكنك ببساطة الوصول إلى الجسم الذي تحلم به. المداومة على التدريبات وأدائها بيقظة في تحقيق النتائج هو أفضل طريق للوصول للنتائج المرجوة، فالالتزام بمواعيد التدريبات والحفاظ عليها، يمكنك للوصول للشكل الأمثل الذي تريده. الدورات التدريبية القصيرة مع التمرينات القليلة في مجموعات ومع مدربين آخرين، هي أفضل وسيلة لبناء العضلات في وقت قصير. تكثيف التمرينات ضمن مجموعة من 4، 6 أفراد يعطيك نتائج مذهلة، فالتدريب في مجموعة يمنحك التدريب الشامل وبناء قوة عقلية وعاطفية جنباً إلى جنب مع تعزيز القوة البدنية. الأكل الصحي، أو التركيز الذهني ليس بديلاً عن التدريبات الجيدة، ولكنها إضافة مهمة جداً لتلك التدريبات والالتزام بها يمنحك النتيجة المطلوبة. بغض النظر عما كانت برامج التدريب طويلة أو قصيرة فتكثيفها والجدية في أدائها يكون أكثر فاعلية، فلا بد أن يكون التدريب أشبه بالماراثون، مع العلم أن التدريب الشامل يعني استخدام قدراتك البدنية والعقلية إلى أقصى حد. لا تتزعج من قلة خبرتك وعدم وجود نتائج سريعة ولا تعيد التدريبات بسبب ذلك، فقلة خبرتك تجعلك تعتقد أنه لا بد أن تمكث في صالة الجيم فترات طويلة حتى تحقق ما تريد، ولكن الحل لتلك المشكلة يكمن في التدريب في وقت أقل وتكثيف التدريبات. لا تنشغل بأي شيء خلال التدريبات إلا التمرين نفسه، فعقلك هو أهم علة تريد تقويمها وتحسينها، فلا تشغل نفسك بالهاتف أو أي مؤثر خارجي، فقط سخر كل تركيزك في تمريناتك، فلن ترى نتائج مثمرة إلا إذا كنت

رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة، بخلاف بناء العضلات القوية، ورياضة كمال الأجسام هي أفضل رياضة عندما يتعلق الأمر بشكل جسمك الذي يجعله متناسلاً ومتناسقاً. وهي تقني من أمراض القلب، حيث إن كمال الأجسام يقلل من خطر تطور أمراض القلب التاجية، فمن خلال الانخراط في الأنشطة البدنية مثل تدريب الوزن مع تمارين الأيروبيك، فإن لديك فرصة أكبر لخفض ضغط الدم المرتفع وتقليل السمنة وخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكلها عوامل خطر لمرض القلب. وأيضاً الوقاية من هشاشة العظام، حيث أن كمال الأجسام له تأثير صحي على العضلات والعظام والمفاصل، كما يحافظ على جسمك وعضلاتك قوية ومرنة، ويمكن أن يساعدك تدريب كمال الأجسام والوزن في منع الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل. ولممارسة هذه الرياضة يجب اتباع نصائح عديدة، فالأهم العضلات التي تشعر بها عند التمرينات هي آلام تخرج من آليات عضلاتك الصغيرة، وهي ليست آلام حقيقية أو دليل على فشل التدريبات ولكن يمكن اعتبارها وصول لمستوى أعلى، مع ملاحظة أن التدريب الفعال والمنظم يكون أقل ألماً، وهو ما يعني أنك تزداد قوة، وأصبحت عضلاتك تحتل الألم أكثر. وأغلب الرياضيين يعلمون أن تكون لديهم بنية جسمانية قوية ويتمتعون بعضلات قوية وهناك بعض الممارسين لرياضة كمال الأجسام يرتكبون أخطاء فادحة قد تؤدي لتوقفهم في مزاولة هذه الرياضة التي لها دور مهم في بناء الجسم وإعطائه شكل متوازن التمرينات العضلية قد تكون في بعض الأحيان سبباً في التوقف عن مزاولة هذه الرياضة ورياضة كمال الأجسام أصبحت تحظى بشعبية كبيرة ويمارسها العديد من الناس خصوصاً الشباب. إذا فهمت كيفية بناء العضلات بطريقة صحيحة ستوفر الكثير من الوقت والجهد خاصة إذا كنت

العلاقة بين بناء الكتلة العضلية والتغذية

الرياضة، خصوصاً إذا كانت التمارين الممارسة عادية كالمشي وركوب الدراجة ورفع الأوزان الخفيفة، وهي رياضات لا ترفع دقائق القلب كثيراً. وهنا يمكن تأجيل موعد الأكل قليلاً، بينما يختلف الوضع بعد الحصص الرياضية المكثفة والركض، لأنها ترفع معدل دقات القلب، وبالتالي تساعد على طلب الطعام بصورة أسرع. وفي هذه الحالة يمكن تناول الأطعمة خلال 25 دقيقة بعد الحصة، لأنها الفترة التي تكون فيها العضلات أكثر تقبلاً لامتصاص الجلوكوز من الأكل وتوزيعه على الخلايا. ولأن النظام الغذائي هو جزء من برنامج التدريب، وليس خياراً إضافياً بالنسبة إلى الرياضيين، يؤكد الاختصاصيون أن العضلات تحتاج إلى عناصر غذائية رئيسية أهمها البروتينات لإعادة بناء أنسجة العضلات وإصلاحها، الكاربوهيدرات لتزويد العضلات بالطاقة، المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم لتنشيط عمل البروتينات والكاربوهيدرات، والسوائل كالماء والعصير الطبيعي لتعويض ما يخسر الرياضي من سوائل خلال التمرينات. ويذكر الخبراء بأهمية الحصول على 15 غ من البروتينات خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة واحدة بعد الرياضة، ومن الأغذية المحتوية على البروتينات السريعة الهضم: الدجاج، الحشيش، الحليب، البيض والمكسرات النيئة. كما ينصحون بالخبز، والبطاطا، والأرز، والكينوا، والشوفان، وحبوب الإفطار والفاكهة، للحصول على الكاربوهيدرات بمعدل 0.5 غ منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم إذا تم تناول الوجبة بعد 30 إلى 40 دقيقة من الحصة الرياضية، و0.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، إذا تأخر ذلك لنحو ساعتين.

من فوائد المواظبة على ممارسة الرياضة حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية، ضبط ضغط الدم وتعديل مستوى السكر، الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين عمل الجهاز التنفسي، معالجة الآرق، التخفيف من حدة التوتر والعصبية والاكتئاب، وزيادة النشاط الجسدي الذي يتيح أداء الوظائف اليومية بشكل أفضل، ومن دون الشعور بالارهاق، كما تعود التمارين الرياضية على ممارستها بفوائد جسيمة تفوق تلك التي يحصل عليها من يقومون بالأنشطة الحياتية المعتادة. وينصح الاختصاصيون بالمواظبة على هذه التمارين للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. فعند تناول الطعام، يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بوظيفة الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفرغ الجسم لأداء هذه المهمة من دون سواها، أما خلال ممارسة التمارين الرياضية، فيلجأ القلب إلى ضخ الدم إلى العضلات للقيام بالجهود العضلي لأداء التمارين وإنتاج الطاقة اللازمة للجهود العضلي، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالمجهودين معاً، وهنا تقع الأخطاء، ومنها أن يشعر الرياضي بالدوار أو بالارهاق الشديد، بسبب عدم توزيع الدم بالشكل المناسب على أعضاء الجسم. يضاف إلى ذلك أن الضغط على عضلات المعدة وهي ممتلئة، أمر في غاية الإزعاج لما يمكن أن يتسبب به من تشنجات وإعياء. وينصح الاختصاصيون بالآثار القليلة الزمنية بين تناول الوجبة الغذائية وبين ممارسة التمارين الرياضية عن ثلاث ساعات كحد أدنى، وذلك للحصول على النتائج المرجوة من هذه التمارين أي بناء العضلات والحصول على جسم أكثر رشاقة. كما يذكرون بأنه ليس المطلوب الأكل لحظة التوقف عن



من أجل اشارككم توجهاً إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المواجهة بـ 01 هـج 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
programmer.regie@anep.com.dz
agence.urban@anep.com.dz
agence.anah@anep.com.dz
agence.ouragla@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

الطبع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION



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





لإشهاراتكم:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

