

عمورة
يفتح عداد
تمريره
الحاسمة في
"البونديليغا"

الجزائر

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 5 أكتوبر 2025 الموافق 13 ربيع الثاني 1447 هـ العدد: 1327 الثمن: 30 دج

استدعى 4 جدد تحسبا لمواجهة
الصومال وأوغندا

بيتكوفيتش يحدث ثورة في بيت "الخضر" ويشعل المنافسة

دماء جديدة

بن ناصر يدعم
"الخضر"
ويؤكد احترامه
لخيارات
بيتكوفيتش

ناير
"لن أستسلم"
وسأحاول التواجد
في الكان



دخل بديلا في الدقيقة 64

غويـري يتحرر بهدف وأسيست
في فوز مارسييا بميدان ميتز

فيـمارفـع
رصيده 4
أهداف في
"الليغ 1"
إيلان كبال:
"لوكا
زيدان
حارس
ممتاز وآمل
أن نتأهل
معا إلى
المونديال"



ضمن حملة وطنية للتحسيس والوقاية من سرطان
ابتسام حملاوي تشرف على انطلاق
"الماراطون الوردي" بوهـران



بوقرة يكشف عن قائمة المنتخب
المحلي لتربص أكتوبر..

وجوه جديدة
وطموحات
كبيرة

إصابة
رفيق غيتان
تهدد مشاركته في
تربص المنتخب
المحلي



دافع عن خياراته بيتكوفيتش: "اخترت اللاعبين الأكثر جاهزية وسنخوض مواجهتين صعبتين"

شدد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، على أهمية مواجهتي الصومال وأوغندا، ضمن الجولتين التاسعة والعاشر من تصفيات كأس العالم 2026، من أجل ترسيم التأهل إلى المونديال، مؤكداً على صعوبتهما، كما تحدث التقني البوسني على اللاعبين الجدد، مشيراً إلى أنه اختار الأفضل والأكثر جاهزية. ورفض المدرب بيتكوفيتش، اعتبار مبارياتي الصومال وأوغندا محسومتين لصالح "الخضر"، مبرراً عن رغبته في تحقيق الفوز وضمان التواجد في المونديال. وهذا يمر عبر التركيز، وقال خلال الندوة الصحفية التي جرت الخميس بقاعة محاضرات "محمد صلاح" بملعب نيلسون مانديلا ببراق، "نتنظرنا مواجهتين هامتين وصعبتين، كل المنتخبين التي تواجهنا تقدم دائما أفضل ما لديها، الصومال يبدو منتخبا من مستوى آخر، لاحظنا في آخر مبارياتنا له بأنه كان قادرا على حصد النقاط"، وتابع: "أعتقد بأن أوغندا هو المنتخب الأكثر جاهزية في مجموعتنا، وبعد هزيمته أمامنا في أوغندا، لم يضيع أي نقطة أخرى. ولا أتحدث فقط عن تصفيات كأس العالم، بل حتى في كأس إفريقيا، وختم في هذا الخصوص: "أقول أننا سنخوض مباراتين جد قويتين، وعلينا أن نكون في أتم جاهزيتنا ذهنيا، وظهر قوتنا أمام الصومال أولا لإثبات أحقيتنا في التأهل إلى المونديال". وفي سياق آخر، دافع بيتكوفيتش، عن خياراته مؤكداً أنه استدعى اللاعبين الأكثر جاهزية، مرجعا على اللاعبين الجدد، حيث قال: "اخترت اللاعبين الأكثر جاهزية. عندما يكون لدى لاعبي مصايون، أغتنم الفرصة لاستدعاء وجود جديدة والتعرف عليهم"، وتابع بخصوص العناصر الوافدة: "راض عن حراس المرمى. لكنني أريد توسيع الخيارات وخلق منافسة، كما هو الحال في بقية المراكز. لوكا زيدان يستحق الاستدعاء، ويمكنه أن يقدم إضافة للمجموعة، ومن السابق لأوانه الحديث حاليا عن الرقم واحد في حراسة المرمى".

عبد المجيد

فيما رفع رصيده 4 أهداف
في "الليغ 1" .. إيلان كبال:

"لوكا زيدان حارس ممتاز وآمل أن نتأهل معاً إلى المونديال"

رحب الدولي

الجزائري، إيلان

كبال، بالوافد الجديد

على صفوف المنتخب

الوطني، لوكا زيدان الذي تلقى أول

استدعاء للمشاركة في تريبس "الخضر" خلال شهر أكتوبر الجاري. تحسبا لمواجهتي الصومال وأوغندا ضمن تصفيات كأس العالم 2026، وقال نجم باريس أف سي الفرنسي، في تصريحات له عقب نهاية مباراة فريقه أمام ثوريان مساء أول أمس الجمعة، أنه لم يتفاجأ باستدعاء نجل الأسطورة العالمية لصفوف المنتخب الجزائري، بالنظر إلى الإمكانيات التي يمتلكها حارس غرناطة الإسباني وتابع: "لوكا زيدان لاعب رائع، أعرفه جيدا. أصلا من مرسيليا، وكنا نلعب كرة القدم معا من حين لآخر"، وأبرز كبال بأنه سيعمل على منح لوكا زيدان استقبال رائع خلال التريبس الذي سينطلق يوم غد الإثنين "نحن سعداء للغاية. أمل أن تسير الأمور على ما يرام. سنستقبله استقبالا لائقا"، وختم "إنه حارس مرمى ممتاز. أمل أن نتمكن جميعا من التأهل معا، معه أيضا"، وجدير بالذكر، أن المنتخب الوطني يحتاج لفوز وحيد من ترسيم تأهله إلى مونديال 2026 بغض النظر عن نتائج المنافسين، وذلك حينما يواجه الصومال يوم الخميس المقبل بملعب ميلود هدهي بوهران، قبل أن يستقبل أوغندا في 14 من أكتوبر بملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو لحساب الجولتين التاسعة والعاشر من التصفيات.

نجم "الخضر" ينفرد بصدارة هدافي الدوري الفرنسي

وعلى صعيد آخر، واصل الدولي الجزائري، بدايته المتوهجة في الدوري الفرنسي هذا الموسم، إذ قاد ناديه "باريس أف سي" إلى تحقيق فوز ثمين على حساب نظيره "لوريون" (2-0)، في افتتاح الجولة السابعة، ولم يكتف كبال بتوقيع الهدف الثاني لفريقه فحسب، بل كان سفا قاتلا في دفاع المنافس طيلة فترات المواجهة، وتوج ذلك باختياره رجلا للمقابلة من قبل الموقع المتخصص "سوقا سكور"، الذي منحه علامة 8,1. ورفع صاحب الـ 27 سنة رصيده إلى أربعة أهداف، منضبا نفسه هادفا للمنافسة، إضافة إلى تقديمه تمريرتين حاسمتين. وكان كبال قد توج بجائزة أفضل لاعب في الدوري الفرنسي، خلال شهر أوت الفارط. هذه الأرقام تجعل كبال أحسن لاعب جزائري منذ بداية الموسم، وهو الذي عاد إلى صفوف المنتخب الوطني، خلال تريبس سبتمبر الماضي، دون أن يشارك في أي دقيقة.

عبد المجيد



تحسبا لمواجهتي الصومال وأوغندا

بيتكوفيتش يضخ دماء جديدة في "الخضر" ويشعل المنافسة

يستعد المنتخب الوطني لدخول تريبس أكتوبر تحسبا لمواجهتي حاسمتين، أمام الصومال وأوغندا، يومي 9 و14 من الشهر الحالي، ضمن آخر جولتين من تصفيات كأس العالم 2026، حيث أعلن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، القائمة المعنية بهذا الموعد، والتي شهدت عدة تغييرات بالتحاق عناصر جديدة، وعودة بعض اللاعبين واستبعاد آخرين لمختلف الأسباب.

التغييرات لم تكن كثيرة بالنظر لمصيرية المواجهتين

ورغم التغييرات التي طرأت على قائمة بيتكوفيتش، إلا أن التقني البوسني لا يزال متمسكا بفلسفته المتمثلة في الحفاظ على نفس التركيبة التي يعتمد عليها، إذ قرر توجيه الدعوة لأربعة لاعبين جدد، وهم الحارس لوكا زيدان ومهدي دورفال وسهير شرقي ورفيق بلغالي، وهو ما يؤكد بأن المدرب الوطني ارتأى لعدم إحداث تغييرا كثيرة والاكتفاء بتدعيم المناصب التي يحتاجها، مقابل عودة آدم زرقان وبدر الدين بوعناني وأمين شباخ، لاسيما وأنه يرى بأن الوقت غير مناسب لثورة في التشكيلة بالنظر لأهمية لقائي الصومال وأوغندا، إذ يستهدف "الخضر" تحقيق فوز واحد لضمان التواجد في المونديال الأمريكي.

الدفاع أولوية بيتكوفيتش في القائمة الجديدة

وما يمكن ملاحظته، هو أن المدرب بيتكوفيتش ركز في التغييرات التي أجراها على تدعيم الخط الخلفي، باستدعاء مدافعين في مختلف المناصب وحارس مرمى، ما يؤكد بأن اقتنع بضرورة ضخ دماء جديدة في هذا المنصب الحساس بالنظر للمستوى الذي ظهرت به بعض العناصر الناشطة في الدفاع وتلقي التشكيلة عدة أهداف بطريقة ساذجة ومن منتخبات ليست بتلك القوة، إذ قرر جعل الدفاع أولوية وبداية ترميمه تحسبا للمواعيد المقبلة، مع اقتراب موعد كأس إفريقيا 2025.

استبعاد زروقي وبن رحمة وتوبة كان منتظرا والبعض مهدد

وبعد الانتقادات الكثيرة التي طالب الثاني سعيد بن رحمة ورامز زروقي، قرر المدرب السابق لمنتخب سويسرا استبعاد اللاعبين بالإضافة إلى أحمد توبة، وهي الخطوة التي كانت منتظرة بالنظر للأداء المخيب الذي ظهر به اللاعبان ضد بوتسوانا وغينيا في سبتمبر الماضي، إذ يعتبر الكثير أن بن رحمة زروقي استنفذا جميع الفرص المتاحة لهم، وقد تراجع مستويهما كثيرا بدليل ما يقدمانه مع نادي نيوم السعودي وتقنيته الهولندي على التوالي، وهي رسالة من الطاقم الفني للكثير من اللاعبين الذين أصبحوا مهددين بالاستبعاد في حال عدم الانتفاض خلال المباريات المقبلة.

الجدد أمام فرصة البروز والموعد قد يكون ثقيلا أوغندا

وستكون الأنتظار موجهة للاعبين الجدد خلال مواجهتي الصومال وأوغندا، وذلك من أجل التعرف على مستوياتهم عن قرب واكتشافهم من طرف الجمهور الجزائري، ومن المرجح أن تشهد مباراة الصومال تواجد عنصر جديد على الأقل، إذ يتجه المدرب بيتكوفيتش لعدم إحداث تغييرات كثيرة على التشكيلة بالنظر لأهمية المباراة، فيما يرتقب أن تكون مباراة أوغندا التي بنسبة كبيرة ستكون شكلية، فرصة لعدة لاعبين من أجل البروز وتأكيد أحقيتهم بالتواجد في قائمة "الخضر".

عبد المجيد

رغم اعترافه بأن الإصابة قلّصت حظوظه في المشاركة مع "الخضر"

نايـر: "لن أستسلم وسأحاول التواجد في الكان"

أعرب المدافع الدولي الجزائري، صهييب ناير، عن أمله في استعادة جاهزيته قبل انطلاق كأس أمم إفريقيا في 21 ديسمبر المقبل، وذلك على أمل التواجد في قائمة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش. ورغم اعترافه بأن المهمة لن تكون سهلة بعد تعرضه لإصابة أبعدته عن المنافسة لفترة طويلة. ويستعد مدافع "الخضر" للعودة إلى الميادين مع ناديه غانغون الفرنسي خلال الأسابيع القادمة، بعد غياب طويل، بسبب معاناته من إصابة خطيرة على مستوى الركبة، ففي تصريحات له عبر القناة الإلكترونية A-La Gu ingampaise، قال ناير حول استعداده لعب البطولة الإفريقية: "في البداية كان الأمر يمثل هدفا مهما جدا بالنسبة لي، ثم جاءت الإصابة غير المتوقعة، لكنني لن أستسلم، سأحاول خوض عدد من المباريات الكبيرة، لأحاول التواجد في البطولة". ليوضح بعد ذلك، مضيفا: "لكن هدفي الأول وقبل كل شيء، هو العودة تدريجيا وأخذ وقت لعب والوصول إلى مستوى جيد، ثم إذا جاءت، لما لا؟". ورغم استدعائه شهر مارس الفارط، إلا أن مدافع غانغون لم يحظ بأي فرصة خلال مبارياتي بوتسوانا وموزمبيق، ثم جاءت الإصابة لتبعده نهائيا من الحسابات، ويتعين على صهييب ناير استعادة جاهزيته البدنية وضمان مكانة أساسية مع ناديه الفرنسي على أمل لفت أنظار بيتكوفيتش لضمه إلى قائمة "محاربي الصحراء" المعنية بـ "الكان".

عبد المجيد

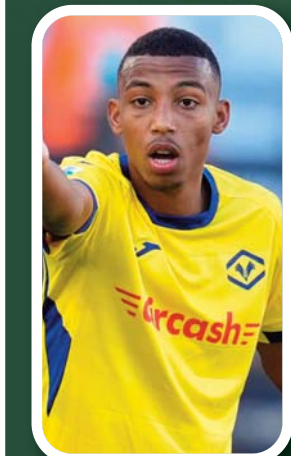
أكد أنه يقف خلفا المنتخب مهما يحدث بن ناصر يدعم "الخضر" ويبيد احتراماته لخيارات بيتكوفيتش

أبدى الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر، دعمه للمنتخب الوطني خلال مواجهتي الصومال وأوغندا يومي 09 و14 من أكتوبر الجاري، لحساب الجولتين التاسعة والعاشر من تصفيات كأس العالم، مؤكدا احترامه لخيارات المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، وذلك بعد غيابه عن تريبس "الخضر" للمرة الثانية على التوالي، ونشر نجم نادي دينامو زغرب الكرواتي، منشورا عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، يؤكد فيها وقوفها وراء المنتخب لتحقيق حلم التأهل إلى المونديال بعد غياب دام 12 سنة، كامل، قال فيه: "دائما وراء المنتخب، مهما يحدث"، وهو منشور حاول من خلاله وضع حد للتكهات بعد "الستوري" الذي وضعه في حسابه على "إنستغرام" ساعات قليلة بعد إعلان الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، وهو ما تم تفسيره على أنه كان بمثابة استغراب لغيابه عن قائمة المنتخب الوطني في وقت سجل عودة قوية مع فريقه دينامو زغرب. وأكد الدولي الجزائري، من خلال كلامه الأخير، احترامه لقرارات بيتكوفيتش، متفاديا بذلك الدخول في مناهات،

في حال تأويل مقصوده. وسبق للناخب الوطني تأكيد

أهمية بن ناصر مع المنتخب، وذلك عندما تحدث عنه خلال ندوة صحفية شهر سبتمبر الفارط، وأوضح وقتها بأن اللاعب يحتاج لوقت حتى يتأقلم مع ناديه الجديد ويعود بقوة.

عبد المجيد



بوقرة يكشف عن قائمة المنتخب المحلي
لتربص أكتوبر..

فيما انتقاد فريقه فولفسبورغ للخسارة أمام أوغسبورغ

وجوه جديدة وطموحات كبيرة

كشف الناخب الوطني، مجيد بوقرة، عن قائمة المنتخب الجزائري المحلي التي ستدخل في تربص تحضيري بمدينة عنابة، والذي يتخلله مواجهتي فلسطين على مرتين يومي 9 أكتوبر، و 13 أكتوبر الجاري، بملعب 19 ماي بعنابة، وذلك تاهبا للمشاركة في كأس العرب 2025 بقطر.

أسماء لأول مرة وغيابات لافتة

القائمة حملت أسماء تنشط في الأندية الجزائرية، إلى جانب عناصر تلعب في البطولات العربية والأوروبية، في خطوة تهدف إلى تعزيز التشكيلة بتجارب مختلفة. وضمت القائمة في حراسة المرمى كل من: بلعزوق، يسلي، وحديد، فيما شهد خط الدفاع تواجد أسماء بارزة مثل شريفي، خاسف، بوناصر، بلعيد، وغزالة، إلى جانب الظهير الأيسر حلايمية. أما في وسط الميدان، فقد تم استدعاء مريزيق، بن خماسة، دراوي، بن غيث، وسعيدو، الذين ينتظر أن يشكلوا العمود الفقري للمنتخب. وفي الهجوم، منح بوقرة الفرصة لعدد من المواهب البارزة في البطولة، على غرار بولبيينة، دغوم، مزيان، بركان، وقلي، إضافة إلى الوجه الجديد رفيق غيتان الناشط في أوروبا. القائمة حملت بعض المفاجآت التي أثارت النقاش في الأوساط الكروية، أبرزها غياب أيمن محيوس، هداف فريقه السابق، في المقابل، جاءت بعض الدعوات بمثابة المفاجأة الإيجابية، بعد منح الفرصة لعدد من الوجوه الشابة التي تألقت مؤخرا في البطولة المحلية.

المزج بين الخبرة والعناصر الشابة

من خلال اختياراته، بدا واضحا أن بوقرة يسعى إلى خلق مزيج متكامل بين لاعبي الخبرة والعناصر الشابة. القائمة ضمت حراسا مثل بلعزوق، يسلي، وحديد، ومدافعين من طينة شريفي، خاسف، بوناصر، وغزالة، ولاعبي وسط بتجربة كبيرة مثل بن غيث، دراوي، ومريزيق، إضافة إلى مهاجمين شبان قادرين على صناعة الفارق في الخط الأمامي.

مباراتان وديتان أمام فلسطين لاختبار الجاهزية

من المنتظر، أن يخوض المنتخب المحلي خلال هذا التربص مباراتين وديتين أمام منتخب فلسطين، ستكون بمثابة اختبار لقيادي مدى جاهزية التشكيلة الجديدة من حيث، الانسجام والفعالية التكتيكية، ويعول بوقرة على هذا التربص لتجريب خطط لعب مختلفة، وتصحيح بعض النقائص التي ظهرت في التبرصات السابقة، وأيضا البحث عن الحلول الأنسب قبل دخول غمار المنافسة الرسمية.

وسيم



عمورة يفتح عداد تمريراته الحاسمة في "البوندسليغا"

بسم الدولي الجزائري، محمد الأمين عمورة، على أول تمريرة حاسمة له في الدوري الألماني "البوندسليغا" هذا الموسم، خلال المباراة التي خسر فيها فريقه فولفسبورغ أمام مضيغه أوغسبورغ بنتيجة (3-1)، أمس السبت، لحساب الجولة السادسة من البطولة. وشارك عمورة أساسيا في الخط الأمامي، حيث، قدم أداء مميزا وواصل تأكيد جاهزيته الفنية، بعدما صنع أحد هدفي فريقه بتمريرة دقيقة، ليوقع بذلك أول تمريرة حاسمة له في الموسم الرياضي 2025-2026. ورغم الخسارة، كان عمورة أحد النقاط المضيئة في تشكيلة المدرب بول سيمونس، من خلال تحركاته وسرعته الكبيرة في بناء الهجمات، لينال تقييما مرتفعا بلغ 10/7.1 من موقع الإحصائيات العالمي "هوسكورد"، كثاني من أفضل لاعبي فولفسبورغ في المباراة. ويأتي هذا التألق في وقت مناسب لابن مدينة

جيغل، قبل تربص المنتخب الوطني الذي ينطلق غدا الاثنين، إذ ينتظر أن يكون من بين الأسماء التي يعول عليها الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش في الهجوم، بفضل مستوياته الثابتة.

وسيم

دخل بديلا في الدقيقة 64

غوييري يتحرر بهدف وأسيست في فوز مارسيليا بميدان ميترز

كسر الدولي الجزائري، أمين غوييري، صياحه التهديفي، بعدما ساهم بشكل مباشر في فوز فريقه أولمبيك مارسيليا على ميتز بنتيجة (3-0) في اللقاء الذي جمعهما، أمس السبت، ضمن الجولة السابعة من الدوري الفرنسي. ودخل غوييري اللقاء كبديل عند الدقيقة 64، ليصنع الفارق بسرعة بعد خمس دقائق فقط من نزوله إلى أرضية الميدان، حيث قدم تمريرة حاسمة لزميله أوريلي الذي سجل الهدف الثاني في د 69، قبل أن يوقع بنفسه على الهدف الثالث في الدقيقة 76، مؤكدا عودته القوية بعد فترة من الجفاف التهديفي. وتحصل غوييري على ثالث أعلى تقييم في اللقاء، حيث، منحه موقع هوسكورد بتقييم 7.9 من 10. وأظهر غوييري جاهزية بدنية وفنية مميزة، ردا على الانتقادات التي طالته في الأسابيع الأخيرة، ليبرهن أنه قطعة مهمة في مشروع المدرب روبرتو دي زيربي داخل قلعة "الفيلودروم". ومن شأن هذا التألق، أن يمنح غوييري دفعة معنوية كبيرة قبل التحاقه بتربص المنتخب الوطني، تحضيرا للجولتين الأخيرتين من تصفيات كأس العالم 2026، حيث يحول عليه، فلاديمير بيتكوفيتش، ليكون أحد مفاتيح الخط الهجومي للمحاربين.

وسيم

دخل بديلا مطلع الشوط الثاني

مازا يخطف الأنظار بأداء مميز في مواجهة "ليفركوزن" و"يونيون برلين"

قدم الدولي الجزائري، إبراهيم مازا، عرضا قويا ولافتا خلال المباراة التي جمعت فريقه باير ليفركوزن بمتافسه يونيون برلين، أمس السبت، لحساب الجولة السادسة من الدوري الألماني "البوندسليغا" ودخل مازا أرضية الميدان مع بداية الشوط الثاني، ليحدث الفارق بفضل تحركاته النشيطة وتمريراته الدقيقة، حيث صنع أكثر من فرصة سانحة للتسجيل، من بينها تسديدة قوية ارتطمت بالقائم، لتنال إعجاب الجماهير التي صفقت مطولا لأدائه المميز. ووفقا لموقع الإحصائيات العالمي "هوسكورد"، فقد نال مازا تقييما جيدا بتقييم 7.1 من 10. المردود الرائع الذي قدمه مازا سيعزز من حظوظه في نيل ثقة مديره والمشاركة بصفة أساسية في قادم الجولات، كما أنه سيلتحق بتربص المنتخب الوطني بمعنويات مرتفعة، بعدما أثبت جاهزيته الفنية والبدنية.

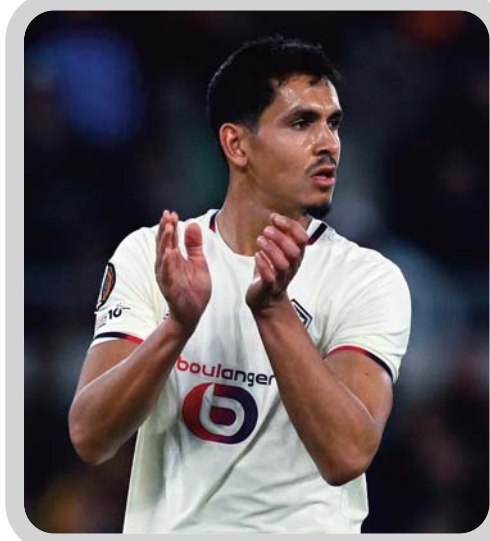
وسيم

إصابة

رفيق غيتان تهدد مشاركته في تربص المنتخب المحلي

تلقى المنتخب الوطني الجزائري المحلي، خيرا غير سار قبل انطلاق تربص أكتوبر الجاري، بعد تعرض اللاعب رفيق غيتان، إلى إصابة عضلية خلال المواجهة التي جمعت فريقه استوريل برايا بتادي كاسا بيا لحساب الدوري البرتغالي. وحسب ما أوردته الصحافة البرتغالية، فإن غيتان شعر بالألم على مستوى العضلة الخلفية، ما اضطره لمغادرة أرضية الميدان في الشوط الأول، وسط قلق كبير من الطاقم الفني والطبي لناديه. ومن المنتظر، أن يخضع رفيق غيتان لفحوصات طبية دقيقة في الساعات القليلة المقبلة، لتحديد طبيعة إصابته ومدى غيابه المحتملة عن الملاعب. وتبقى مشاركة غيتان في تربص المنتخب المحلي غير مؤكدة إلى غاية صدور نتائج الفحوصات، ما قد يدفع الناخب الوطني، مجيد بوقرة، إلى التفكير في استدعاء لاعب بديل في حال تأكد غيابه، خصوصا وأن التربص يدخل ضمن استعدادات "المحليين" للاستحقاقات القادمة.

وسيم



ماندي وبن طالب أمام اختبار حقيقي في مواجهة "باريس سان جيرمان"

يستعد الثنائي الجزائري، عيسى ماندي ونيل بن طالب، لخوض اختبار حقيقي وصعب، عندما يواجه فريقهما ليل العملاق باريس سان جيرمان، مساء اليوم، على ملعب "بيير موروا"، ضمن الجولة السابعة من الدوري الفرنسي "الليغ 1". ومنتظر أن يعتمد مدرب ليل على خبرة بن طالب في وسط الميدان لاحتواء قوة باريس سان جيرمان الهجومية، في حين يعول على صلاية ماندي الدفاعية لمجابهة نجوم النادي الباريسي. ويسعى نيل بن طالب إلى تأكيد مكانته كلاعب محوري في تشكيلة نادي ليل، حيث، ينتظر أن يعتمد عليه المدرب في وسط الميدان من أجل كبح خطورة نجوم "الدي. أس. جي"، بينما سيحاول عيسى ماندي، تقديم أداء دفاعي متين في وجه القوة الهجومية للنادي الباريسي. وتعد هذه المواجهة اختبارا حقيقيا للاعبين الجزائريين أمام أحد أقوى أندية أوروبا، وفرصة لإبراز قيمتهما الفنية، كما تكتسي هذه المباراة أهمية كبيرة لبن طالب وماندي، حيث، يسعيان لتقديم أداء قوي يؤكد جاهزيتهما قبل التربص المقبل للمنتخب الوطني.

وسيم

البطولة المحلية

عجز عن تحقيق الفوز للمباراة الخامسة على التوالي

شباب بلوزداد يواصل نزيه النقاط

واصل نادي شباب بلوزداد سلسلة نتائجه المخيبة منذ بداية الموسم الجاري، بعد تعادله مع مستضيفه مستقبل الرويسات بهدف لمثله، برسم الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى، ليفشل الفريق مجددا في تحقيق الفوز للمباراة الخامسة على التوالي، بـ 4 تعادلات وهزيمة، وهو ما جعل الفريق يتقهقر إلى المركز الـ 10 برصيد 7 نقاط فقط من أصل 18 ممكنة، ومباراة متأخرة، وهي المعطيات التي جعلت عشاق النادي يعبرون عن استياءهم الكبير من البداية المخيبة هذا الموسم، مطالبين في الوقت ذاته بضرورة إقالة الطاقم الفني بقيادة المدرب الألماني سيد راموفيتش بعدما فشل في تحقيق الانطلاقة المرجوة. ومن جانبه، اعترف مدرب شباب بلوزداد، سيد راموفيتش، بأن فريقه يمر بفترة صعبة بسبب النتائج المخيبة المسجلة في بداية هذا الموسم، وتحسر راموفيتش، على تضييع الشباب 3 نقاط في سফريته أول أمس، إلى ورقة، أن تعادل بهدف لمثله أمام مستقبل الرويسات، وقال: "نحن محبطون لعدم فوزنا بهذا اللقاء، فقد كان هدفنا القُدوم إلى هنا من أجل تحقيق الفوز، لكن المعطيات تغيرت". قبل أن يضيف مدرب الشباب: "بلا شك نحن نمر بوقت صعب، ومع ذلك أرى أن فريقنا يحارب للخروج من هذه المرحلة، وأكد التقني الألماني حاجة الفريق إلى مزيد من الوقت من أجل الانسجام وتحقيق النتائج المرجوة"، "نحاول في كل مرة إجراء تغييرات من أجل جعل الأمور تسير بشكل أفضل بطريقتنا. لكن مع وجود عدة لاعبين جدد في المنظومة، فإن الأمر يتطلب وقتا حتى نصل إلى الانسجام الكامل بين اللاعبين".

راموفيتش: "زغبة لن يلعب مجددا ما دمت مدربا لشباب بلوزداد"

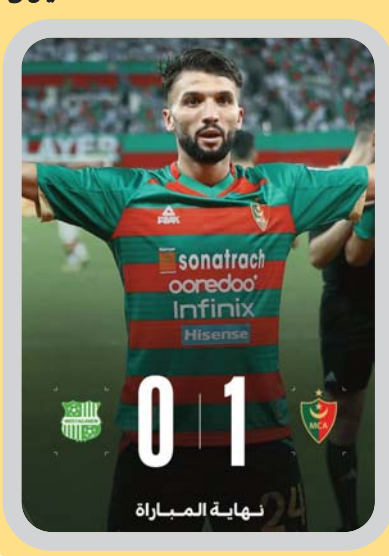
وعلى صعيد آخر، فجر مدرب نادي شباب بلوزداد، سيد راموفيتش مفاجأة من العيار الثقيل، بإعلان استبعاد الحارس مصطفى زغبة بشكل نهائي من مخططاته. وقال التقني الألماني في تصريحه عقب نهاية مباراة الرويسات مساء أمس: "قررت هذا الموسم الاعتماد على الحارس فريد شعال، لكن الحارس زغبة لم يتقبل الجلس على دكة البدلاء، ولم يحترم قرارنا". وأضاف راموفيتش: "ما دمت مدربا للفريق فإن زغبة لن يلعب أي مباراة". ويغيب زغبة عن قائمة الفريق منذ بداية الموسم الجاري، بسبب رفض المشاركة كاحتياطي، وهو ما دفع إدارة الشباب لإحالتها على المجلس التأديبي.

الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى

"العميد" يطيح

بمستغانم والساورة تنفرد بالصدارة

تمكنت مولودية الجزائر من تحقيق فوز صعب على مضيفه نادي ترجي مستغانم، بهدف تيتيم، من توقيع المعاجم زكريا نعيجي. واستقبلت المولودية ضيفها ترجي مستغانم، لحساب الجولة 7 من الرابطة المحترفة الأولى، بملعب علي لايوانت بالديورة، وهي المباراة التي تميزت بعودة جماهير النادي إلى المدرجات لأول مرة هذا الموسم. وسجل هدف مولودية الجزائر المهاجم زكريا نعيجي برأسية محكمة بعد فتحة من زميله بوقرة على الجهة اليمنى لحارس الحواعة، وهو الهدف الذي مكن أصحاب الديار من الارتقاء للنقطة 10 في الترتيب العام للبطولة. ونجحت شبيبة الساورة في الانفراد بالصدارة بعد فوزها الصعب على أولمبي أقبو بثلاثة أهداف لهدفين، في أجمل مباريات الجولة وأكثرها إثارة. وسجل هدفه أولمبي أقبو كل من محمد أمين عربي ورمضان حيتالة في الدقيقتين 45 و49، فيما كانت أهداف الساورة من توقيع المهاجم النيجيري أليهي سيكيرو في الدقيقة 14 والوقت بدل الضائع، وعبد القادر بوطيش في الدقيقة 57. وبهذه النتيجة، رفعت شبيبة الساورة رصيدها للنقطة 14 في الصدارة، فيما تجدد رصيد أولمبي أقبو عند النقطة 11 في المركز الرابع. انتهت قمة الجولة 7 للبطولة الوطنية بين شباب قسنطينة واتحاد العاصمة بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله وفي المباريات الأخرى، واصل وفاق سطيف تعثراته بعدما تعادل مع أولمبي الشلف بهدف بمثله، فيما نجح اتحاد خنشلة في الفوز على مولودية وهران بهدفين نظيفين، ليبقى دون هزيمة هذا الموسم.



نهاية المباراة

عوجان لاعب الشهر في البطولة المحترفة

توج صانع ألعاب فريق مولودية وهران، شكيب عوجان، بجائزة لاعب الشهر في الرابطة المحترفة لكرة القدم. وكشفت الرابطة، عن اختيار عوجان، الأفضل في البطولة الجزائرية في شهر سبتمبر الماضي. مشيرة إلى أن لاعب "لامسيو" شارك في 363، ونجح في تسجيل هدفين وصناعة اثنين آخرين. وحسب إحصائية نشرت في الرابطة، فإن نسبة صناعة الفرص للاعب السابق لنجم بن عكنون وترجي مستغانم، وصلت إلى 96%. وبينما وصلت نسبة لمساته الصحيحة إلى 79 في المائة، مقابل 83.7 في المائة لدقة التمرير. سفيان ع.



الحيدوسي

مدرب أتلتيك بارادو:

"سنعمل على تدعيم الفريق بـ 4 لاعبين جدد في الميركاتو"

عبر مدرب نادي أتلتيك بارادو سفيان الحيدوسي، عن رضاه على المستوى الذي قدمه الفريق أمام نادي شبيبة القبائل مساء أول أمس، رغم الهزيمة التي تكبدها الفريق بثنائية مقابل هدف وحيد، ضمن فعاليات الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى. ورغم أن النادي العاصمي فشل في تحقيق أي فوز هذا الموسم، وانقاد لخسارة جديدة هي السادسة له حتى الآن، إلا أن المدرب التونسي بدى راضيا على ما قدمه اللاعبين مشددا في الوقت ذاته على ضرورة البحث عن تحقيق نتائج إيجابية في المواجهة القادمة عقب مواجهة "الكناري"، مقارنة بالظروف التي نعيشها، والإصابات العديدة والرصيد البشري، فقد قدمنا مباراة ممتازة"، وتابع "الفريق يتحسن من مباراة لأخرى وأتمنى أن نبدأ في جميع النقاط في أقرب وقت ممكن"، أبرز التقني التونسي بأنه ينتظر فتح باب التحويلات الشتوية من أجل تدعيم صفوف الفريق بـ 4 لاعبين جدد على الأقل وواصل "نحن ننتظر شهر ديسمبر حتى نقوم بتعاقدات، فريد جلب 4 لاعبين جدد، ومع عودة المصابين سيعود الأمر بالفائدة على الفريق وتعود النتائج الممتازة"، ورفض المتحدث ذاته التعليق على ضربة الجزاء التي لم يحتسبها الحكم لفرق، مؤكدا في الختام أن الفريق كان قادرا على تحقيق الفوز لو استغل الفرص التي أتت له.

سفيان ع.

فيما حافظ مستقبل الرويسات

على صدارة البطولة

عمراني يتحسر على تضييع الفوز أمام شباب بلوزداد

تحسر عبد القادر عمراني، مدرب مستقبل الرويسات، على تضييع الفوز أمام نادي شباب بلوزداد، بعد تعادل الفريقين (1 - 1) مساء أول أمس، برسم الجولة الـ 7 من البطولة المحترفة. وفي ندوة صحفية عقدها بعد اللقاء، قال عمراني: "شباب بلوزداد جاء بفكرة تحقيق نتيجة إيجابية، بالنظر إلى مرحلة الفراغ التي يمر بها". قبل أن يضيف المدرب السابق لشباب بلوزداد، في السياق ذاته: "للاعبو السياربي كانوا محضرين أكثر من اللازم، وهذا شيء مفهوم". أما عن أداء فريقه، علق عمراني: "بالنسبة لنا التركيز كان عاليا، ولكن للأسف... كنا نتمنى حصد 3 نقاط تساعدنا في الترتيب العام، ولكن هناك مباريات تجعلك تتطور. وعليه فإن المستقبل سيكون أفضل وسنبقى مركزين من أجل تحقيق نتائج أحسن". وبهذا التعادل حافظ الصاعد الجديد للرابطة المحترفة الأولى، على مركزه في صدارة الترتيب بـ 12 نقطة، من 3 انتصارات، ومثلها من التعادلات وهزيمة واحدة.

سفيان ع.



بعدما قاد "الكناري" لتحقيق فوز ثمين بهدف وتمريسة حاسمة

محيوص يحقق انتفاضة قوية ويزد على الانتقادات

بصم مهاجم نادي شبيبة القبائل، أيمن محيوص على انتفاضة قوية، بعد قيادة فريقه للعودة بالتراد كاملا من العاصمة أمام نادي أتلتيك بارادو مساء أول أمس، ضمن فعاليات الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى. وبعدما عاش فترة من الضغط في بداية الموسم الجاري، بسبب العقم الهجومي، تحرر محيوص ليظهر أخيرا مدى موهبته. وكانت مباراة بارادو الدليل القاطع على ذلك، حيث كان محيوص رجل المباراة دون منازع. فحين كانت شبيبة القبائل متأخرة وتعيش أوقاتا صعبة، أطلق شرارة الانتفاضة. وقبل نهاية الشوط الأول، قدم تمريرة حاسمة برأسه إلى رياض بودبوز مكنت الفريق من العودة في اللقاء. وفي الشوط الثاني، تمكن من تسجيل هدف الفوز، بعد خطأ فادح من الحارس موساوي مؤكداً عودته القوية إلى مستواه. بهدف وتمريضه الحاسمة، كان محيوص بلا شك المهندس الرئيسي لانتصار الشبيبة. منذ بداية الموسم، خاض محيوص سبع مباريات في جميع المسابقات، منها خمس في البطولة واثنان في دوري أبطال إفريقيا. وقد نجح في تسجيل هدفين وتقديم ثلاث تمريرات حاسمة. أهدافه جاءت كلها في البطولة، الأول أمام نجم بن عكنون والثاني ضد بارادو. أما تمريراته الحاسمة الثلاث فكانت اثنان في البطولة (أمام نجم بن عكنون وبارادو) وواحدة في دوري الأبطال أمام نادي بيباني غولد ستارز في لقاء الإياب. أرقام مشجعة تعكس تطوره التصاعدي. غير أن الأهم من الأرقام هو تأثيره الواضح في الأداء الجماعي. فمحيوص، بثقته المتجددة واندماجه الأفضل مع المجموعة، أصبح يثقل كاهل الدفاعات المنافسة. قدرته على اللعب كمهاجم محوري وخلق المساحات لزملائه وتوزيع الكرات الخطيرة تجعله ورقة هجومية رابحة. كما أن تضامه مع بودبوز، الذي بدا جلياً أمام بارادو، قد يتحول إلى سلاح فعال للشبيبة في الأسابيع المقبلة، وبهذا يكون أيمن محيوص قدرة على المشككين واستعاد حسنه التهديفي على أمل العودة مجدداً إلى صفوف المنتخب المحلي بعدما غاب عن قائمة بوقرة خلال تربيص شهر أكتوبر الجاري.

سفيان ع.

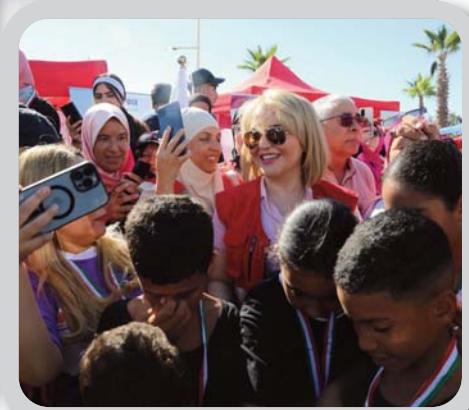


ضمن حملة وطنية للتحسيس والوقاية من سرطان

ابتسام حملاوي تشرف على انطلاق "الماراطون الوردى" بوهـران

أشرفت رئيسة المرصد الوطني للمجتمع المدني ابتسام حملاوي، أول أمس بوهـران على انطلاق حملة وطنية للتحسيس والوقاية من سرطان الثدي المنظمة من طرف الهلال الأحمر الجزائري بالشراكة مع مؤسسة التلفزيون الجزائري بمناسبة أكتوبر الوردى. وقد تم بمناسبة هذه الفعاليات، التي جرت بحضور والي وهران سمير شيباني، تنظيم "الماراطون الوردى" بمشاركة عدائين وعدائات من سبع ولايات من غرب الوطن حيث امتد مساره من ساحة "1 نوفمبر 1954" بوسط المدينة إلى حديقة "الحرية" بحي الصديقية، في أجواء تنظيمية مميزة وحضور واسع لمتطوعي الهلال الأحمر الجزائري وممثلي المجتمع المدني. وشهدت السيدة حملاوي في تصريح للصحافة على هامش هذا الحدث على أهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي داعية النساء إلى القيام بهذه الخطوة خاصة مع توفر كل الإمكانيات اللازمة لذلك. كما شملت ذات المتحدثة مجهودات جميع الأطراف المشاركة من جمعيات ووسائل الإعلام في هذه المبادرة الإنسانية التي تهدف إلى تعبئة الجهود من أجل التوعية بمخاطر السرطان، وتشجيع النساء على الفحص الدوري كوسيلة

فعالة للوقاية. وأبرزت في تصريحاتها: «للسنة الثانية على التوالي الهلال الأحمر الجزائري رفقة المؤسسة الوطنية للتلفزة الجزائرية، وتحت رعاية والي ولاية وهران، ينظم انطلاق القوافل التحسيسية للوقاية من سرطان الثدي لدى المرأة». مشيرة أن الحصة كانت جد إيجابية في السنة الماضية بفضل الحملات التحسيسية للوقاية من سرطان الثدي لدى المرأة، متوقعة أن تكون الحصة أفضل خلال هذا العام، وذلك بالنظر إبداء العديد من الشركاء لإجراء الفحوصات الإشعاعية مجانية أو بتخفيضات جد مهمة، بالنسبة للمرأة، وفق تصريحات ابتسام حملاوي، ووجهت رئيسة المرصد الوطني للمجتمع المدني، نداء لجميع النساء والشابات، لإجراء الفحص المبكر عن سرطان الثدي، من أجل الوقاية منه، خاصة وأن علاجه في المراحل الأولى يكون سهلا جدا. كما كان هذا الحدث فرصة لإعطاء إشارة انطلاق قافلة الفحص المبكر لسرطان الثدي المنظمة من طرف مديرية الصحة والسكان المحلية حيث ستجوب قرابة شهر مختلف المناطق النائية بولاية وهران لتحسيس وفحص النساء القاطنات بها.



رئيس الاتحادية الجزائرية للملاكمة:

تغيير نظام المنافسة وتقسيم جهوي جديد للرابطات

أعلن رئيس الاتحادية الجزائرية للملاكمة، عبد القادر عباس، عن تغيير نظام المنافسة ووضع تقسيم جهوي جديد للرابطات، وهي مقترحات تم طرحها من قبل أعضاء المجمع الفني الوطني، الذي انعقد يومي الجمعة والسبت بالمركب الرياضي "سفلتاس" بالشرافة (الجزائر العاصمة). وأوضح السيد عباس، في تصريح لوجع، قائلا: "درس أعضاء المجمع الفني الوطني نظام المنافسة في البطولة الوطنية للأكابر، حيث ستشرع في المرحلة الولائية شهر أكتوبر الحالي، قبل المرور إلى المرحلة الجهوية في نوفمبر، والمنافسة الوطنية شهري ديسمبر وجانفي 2026، ثم ستأتي بعدها منافسات فئات الأواسط والشباب والأمال". وتم تنظيم المجمع الفني الوطني للاتحادية لمناقشة الجوانب التنظيمية، التي من شأنها أن تعطي دفعة جديد لرياضة الملاكمة في الجزائر، حيث تناول الفنيون القضايا المتعلقة ببرنامج تطوير اللعبة من أجل تهيئة خطة عمل الاتحادية في مجال تنظيم المنافسات. وأضاف رئيس الاتحادية في هذا الصدد: "اعتقد أنه من الضروري إعادة النظر في التقسيم الجهوي للرابطات، مما سيمنح مزيدا من التنافسية والمشاركة لأكبر عدد من الملاكمين"، مشيرا إلى أن "المجمع الفني اقترح برمجة الكأس الممتازة، التي ستجمع بين بطل الأبطال في فئة الأكابر وبطل الأبطال في فئة الأمال". كما تم التطرق إلى برنامج الفرق الوطنية التي تستعد للمشاركة في ألعاب التضامن الإسلامي، المقررة من 7 إلى 21 نوفمبر في الرياض (المملكة العربية السعودية)، والألعاب الإفريقية للشباب 2025 في لواندا (أنغولا). وناقش المشاركون في المجمع الفني قضايا تتعلق بالنظام الداخلي للفرق الوطنية، التكوين وتطوير اللعبة، برنامج المواهب الشابة، الحكام والملاكمة النسوية، إضافة إلى التغطية الطبية للملاكمين. وأكد رئيس الاتحادية: "من خلال عقد هذا المجمع الفني، أوجه نداء إلى جميع الفاعلين في الملاكمة الجزائرية، الأندية الرياضية والرابطات الوطنية، للتعبئة أكثر من أجل تطوير لعبتنا والتفكير في الوسائل التي يجب تنفيذها لتمكين عدد كبير من الملاكمين من الظهور في المستقبل". وضم المجمع الفني الوطني المدربين الوطنيين، والأطر الفنية في المديرية الفنية الوطنية، والمدربين الرئيسيين لمنتخبات، والمدربين الفنيين للرابطات، وممثل الرياضات العسكرية، وفنيين وباحثين آخرين في الملاكمة اللعبة.



نصف ماراطون بجاية:

تنظيم الطبعة الـ 19 يوم 17 أكتوبر المقبل



ستحتضن مدينة بجاية فعاليات الطبعة الـ 19 لنصف ماراطون بمناسبة اليوم الوطني للهجرة، حسب ما علم أمس لدى المنظمين. وأوضح مدير تنظيم هذه التظاهرة الرياضية، فاتح حداد، لوجع، أن جمعية "اتليتكت ميديتراينين كلوب" المنظمة لهذه التظاهرة، شهدت لحد الآن تسجيل أزيد من 4 آلاف و 100 رياضي ورياضية من 46 ولاية، للمشاركة في هذه النسخة في إطار إحياء اليوم الوطني للهجرة المخلد لمجازر 17 أكتوبر 1961 التي ارتكبت في حق المهاجرين الجزائريين بباريس (فرنسا). ويرتقب مشاركة 2.793 متسابق، منهم 2.549 رجل و 244 امرأة في سباق سيمتد على مسافة 21 كلم، فيما سيشارك 1.319 متسابق آخرون (1.044 رجل و 275 امرأة) في السباق الشعبي على مسافة 7 كيلومتر، وفق المصدر. وأفاد مسؤول التنظيم أن السباق يجري في مسار مغلق حيث ستكون الانطلاقة من مقر ديوان المركب المتعدد الرياضات لبجاية مروراً بمختلف الشوارع والطرق السياحية للمدينة على غرار طريق غابة الزيتون، الموقع السياحي "نسيم البحر" والميناء ليعودوا بعد ذلك إلى نقطة الانطلاق. وستكون التظاهرة مفتوحة للنخبة الوطنية لألعاب القوى وكذلك لكل فئات المجتمع التي تمارس هذه الرياضة. للإشارة تنظم هذه النسخة لنصف ماراطون مدينة بجاية بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة والاتحادية الولائية لألعاب القوى، و برعاية السلطات الولائية، حسب ما أفاد به مسؤول التنظيم.

واشنطن تمنع الوفد الإيراني من دخول أراضيها لحضور قرعة مونديال 2026

منعت أميركا وفد كرة القدم الإيراني من دخول أراضيها، بعدما كان مقرراً مشاركته في قرعة نهائيات كأس العالم 2026 عقب تأهل المنتخب لخوض المنافسات. ورفضت السلطات الأميركية منح أعضاء الوفد، المكون من إداريي الاتحاد الإيراني لكرة القدم والمدرّب، تأشيرات الدخول، مما دفع الهيئة الكروية إلى رفع شكوى لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم.

وأكد موقع والفوت البلجيكي، الخميس، أن الوفد الإيراني سيغيب عن القرعة المقررة في الخامس من ديسمبر، بسبب خلافات سياسية بين الولايات المتحدة وإيران. ورأى الموقع أن هذا التصييق، البعيد عن أجواء كرة القدم، يمنح صورة سلبية عن المونديال المقبل، الذي يواجه أصلاً انتقادات تتعلق بتقليص أعداد الجماهير ومنع وفود بعض الدول.

وشمل قرار المنع الأميركي شخصيات بارزة في كرة القدم الإيرانية، على رأسهم رئيس الاتحاد مهدي تاج والمدرّب الوطني أمير غاليونوي، إلى جانب سبعة مسؤولين آخرين من الاتحاد. ويكشف هذا الإجراء عن حجم التوتر السياسي بين البلدين، ويلقي بظلال ثقيلة على أجواء قرعة مونديال 2026.

ويسعى الاتحاد الإيراني لكرة القدم إلى كسب دعم رئيس الاتحاد الدولي "فيفا" جياني إنفانتينو للتدخل في قرار المنع الأميركي، الذي يحرم وفده من حضور قرعة مونديال 2026. ويأمل مسؤولو الاتحاد أن تسفر هذه المساعي عن رفع الحظر خلال أسبوعين، بما يتيح للمنتخب وممثليه المشاركة في الموعد المرتقب بعيداً عن التجاذبات السياسية.

يرتبط المنع الأميركي بقرار أصدره الرئيس دونالد ترامب، في جوان الماضي، يقضي بحظر دخول مواطني 12 دولة، من بينها إيران، إلى الأراضي الأميركية. ورغم أن الإجراءات تستثني الرياضيين والمدرّبين وأعضاء الطواقم والأقارب المباشرين المرتبطين بكأس العالم 2026 ودورة الألعاب الأولمبية 2028 في لوس أنجلوس، فإن القرار الأخير أثار جدلاً واسعاً بعدما طاول شخصيات من بيئة كرة القدم الإيرانية.



احتجاجات أمام مقر معسكرات منتخب إيطاليا رفضاً لمواجهة إسرائيل

شهدت مدينة فلورنسا الإيطالية، مسيرة ضخمة ضمن الاضراب العام الذي دعت إليه نقابات "يو إس بي"، إذ عبر المشاركون عن تضامنتهم مع الشعب الفلسطيني ورفضهم إقامة مباراة المنتخب الإيطالي أمام إسرائيل، المقررة يوم 14 أكتوبر في أوديني ضمن التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2026. ورغم أن خط سير المظاهرة كان من المفترض أن ينتهي في منطقة "كامبو دي مارتى"، واصل عدد كبير من المتظاهرين السير حتى مركز كوفرشيانو الفني التابع للاتحاد الإيطالي لكرة القدم، حيث يعسكر منتخب "الأزوري"، من أجل إيصال رسالتهم إلى مسؤولي الكرة عن رفضهم فكرة مواجهة المنتخب الإسرائيلي واستقباله في بلدهم. وبحسب ما ورد في صحيفة لاغازيتا ديلا سبورت الإيطالية، الجمعة، فقد زفعت خلال المسيرة شعارات تطالب الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" بإقصاء إسرائيل من المنافسات، وصرحت إحدى الشابات من تجمع "الشباب الفلسطيني" قائلة: "كيف يمكن الاستمرار في السماح لدولة متهمه بارتكاب جرائم إبادة بأن تلعب كرة القدم بعد عامين من المذابح؟". كما لوح المتظاهرون بتصعيد تحركاتهم في مدينة أوديني يوم المباراة، مؤكدين أن اللقاء يجب ألا يلعب. من جانبه، قال الأمين الإقليمي لنقابة "سي جي إي إل" في توسكانا، روسانو روسي، إن المشاركة تجاوزت مئة ألف شخص، وهو ما لم تشهده فلورنسا منذ المنتدى الاجتماعي عام 2002. معتبراً أن ذلك يعكس قوة الحراك التضامني مع القضية الفلسطينية في إيطاليا. ويأتي ذلك في وقت يستعد فيه المنتخب الإيطالي، بقيادة مدرّبه جينارو غاتوزو، للدخول في معسكره التحضيري غدا الاثنين بكوفرشيانو، استعداداً لمواجهة إستونيا وإسرائيل ضمن تصفيات كأس العالم 2026. وكانت مباراة الذهاب أمام منتخب إسرائيل قد شهدت العديد من مظاهر التضامن من الجماهير القليلة التي حضرت، فيما يُرتقب أن يزداد حجم التضامن خلال مباراة الإياب، إذا ما سمحت الجماهير أصلاً بحضورها.



على صعيد متصل، انسحب فريق إسرائيل بريميير تيك من ثلاثة سباقات في إيطاليا بذريعة "مخاوف أمنية". وفي وقت تتصاعد فيه الادانات الشعبية والرياضية لجرائم الاحتلال في فلسطين. ويعكس القرار عزلة متزايدة للفريق المرتبط بصورة مباشرة بالكيان الإسرائيلي، وسط دعوات متنامية لمقاطعة الرياضة التي تروج للاحتلال على حساب معاناة الفلسطينيين وحرمانهم من أبسط حقوقهم، بما فيها حقهم في الرياضة والحياة.

الأسطورة لا يتوقف.. ميسي يضع نفسه في قلب كأس العالم 2026

أعاد ليونيل ميسي، قائد المنتخب الأرجنتيني ولاعب إنتر ميامي الأمريكي، الجدل حول مستقبله الدولي بعدما فتح الباب أمام إمكانية مشاركته في النسخة المقبلة من كأس العالم 2026، والتي ستقام للمرة الأولى في ثلاث دول: الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، بين منتصف جوان جويلية.

وقد أزاحت شركة "أديداس" الستار عن الكرة الرسمية للمونديال، وكان ميسي الوجه الأبرز في الإعلان الرسمي، حيث ظهر وهو يستعرض مهاراته بكرة موندريال 2022، في مشهد رمزي يوحي باستمراره في المحفل العالمي للمرة السادسة على التوالي، ليصبح أول لاعب في التاريخ يصل إلى هذا الرقم.

الفديو الذي نشرته "أديداس" لم يقتصر على ميسي فحسب، بل جمعه مع كوكبة من نجوم كرة القدم السابقين الذين رفعوا كأس العالم عبر التاريخ، حيث ظهر الفرنسي بول بوجبا ممثلاً لمونديال 2018، والألماني توني كروس بطل 2014، والأسباني تشافي هيرنانديز بطل 2010، والإيطالي أليساندرو ديل بييرو بطل 2006، والبرازيلي كاكا بطل 2002، والفرنسي زين الدين زيدان بطل 1998، والبرازيلي كافو ممثل جيل 1994.

كما ظهر في الإعلان أيضاً جيل جديد من النجوم الحاليين مع الكرة الرسمية لمونديال 2026، ومن بينهم الأسبانيان لامين يامال وداني أولمو، والإنجليزي جود بيلينجهام نجم ريال مدريد، وزميله الأسباني الشاب دين هويسين، بالإضافة إلى البرازيلي جابرييل ماجاليس مدافع أرسنال، وزميله جابرييل مارتينيلي ولويس سكيل، والنجم المصري محمد صلاح هداف ليفربول، إلى جانب الألماني فلوريان فيرتز الذي انضم إلى الفريق الإنجليزي مطلع الموسم الحالي قادماً من باير ليفركوزن.

ميسي بين الشكوك والطموح

عودة ميسي إلى الأضواء من خلال هذا الإعلان أعادت طرح التساؤلات بشأن مستقبله الدولي، خاصة بعد تصريحاته المتكررة في الأسابيع الماضية عقب تأهل الأرجنتين إلى مونديال 2026، حيث قال إنه لا يعلم ما الذي سيحدث في العام المقبل، في إشارة إلى تردده بشأن الاستمرار.

الجدل يتعزز مع اقتراب عقده مع إنتر ميامي من نهايته بتهاية الموسم الجاري، دون أن يحسم حتى الآن وجهته المستقبلية سواء بالبقاء في الدوري الأمريكي أو العودة إلى أوروبا أو حتى التفكير في الاعتزال.

أرقام قياسية لا تنتهي

رحلة ميسي الكروية تُعد استثنائية على جميع المستويات. فقد سجل النجم الأرجنتيني 962 هدفاً في 781 مباراة بمسيرته مع الأندية، متضمنة مشواره مع فرق الشباب والريفي في برشلونة حيث أحرز 11 هدفاً في 32 مباراة.

ومع الفريق الأول للنادي الكتالوني، سطر ميسي ملحمة تاريخية بتسجيله 672 هدفاً في 778 مباراة خلال الفترة بين 2004 و 2021، قبل أن يرحل إلى باريس سان جيرمان الفرنسي في صيف 2021 بصفقة انتقال حر، حيث أحرز 32 هدفاً في 75 مباراة على مدار موسمين.

وفي صيف 2023، خاض "ليو" تجربة جديدة بالانتقال إلى إنتر ميامي الأمريكي، وهناك استعاد جزءاً من بريقه بتسجيله 66 هدفاً في 77 مباراة حتى الآن، ليؤكد أن شهيته التهديفية لم تنطفئ رغم تقدمه في العمر.

حصيلة دولية مذهلة

على الصعيد الدولي، أحرز ميسي 130 هدفاً في 217 مباراة مع مختلف فئات منتخب الأرجنتين. فقد سجل 14 هدفاً في 18 مباراة مع منتخب الشباب تحت 20 عاماً، الذي توج معه بكأس العالم للشباب 2005 في هولندا، كما أحرز هدفين مع المنتخب الأولمبي في 5 مباريات خلال دورة الألعاب الأولمبية (بكين 2008) التي حصد فيها الميدالية الذهبية.

أما مع المنتخب الأول، فقد وقع على 114 هدفاً في 194 مباراة، ليصبح الهدف التاريخي لمنتخب بلاده بفارق كبير عن جميع منافسيه. وجميع أهدافه مع الأندية والمنتخبات، يصل رصيد ميسي إلى 911 هدفاً في 1181 مباراة رسمية.

مسيرة ميسي في كأس العالم

شارك ميسي في خمس نسخ متتالية من كأس العالم منذ نسخة ألمانيا 2006 وحتى قطر 2022. لعب خلالها 26 مباراة سجل خلالها 13 هدفاً. البداية كانت متواضعة، حيث اكتفى بهدف وحيد في 3 مباريات بمونديال 2006، ثم غاب عن التسجيل في مونديال 2010 بجنوب أفريقيا رغم مشاركته في 5 مباريات لكن مع مونديال البرازيل 2014، انفجر ميسي بتسجيل 4 أهداف في 7 مباريات، وقاد منتخب بلاده إلى النهائي قبل أن يخسر أمام ألمانيا بهدف قاتل في الأشواط الإضافية. وفي روسيا 2018 اكتفى بهدف وحيد في 4 مباريات، قبل أن يتألق بشكل أسطوري في قطر 2022 بتسجيله 7 أهداف في 7 مباريات، ليقود الأرجنتين إلى التتويج باللقب الغائب منذ 1986، ويحقق حلمه الأكبر برفع الكأس الذهبية.

كوبا أمريكا.. رحلة طويلة من المعاناة والإنجاز

ميسي لم يكتف بالمونديال، بل خاض مع الأرجنتين 7 نسخ من بطولة كوبا أمريكا أعوام 2007 و 2011 و 2015 و 2016 و 2019 و 2021 و 2024. ورغم خسارته 3 نهائيات في 2007 و 2015 و 2016، إلا أنه نجح في إنهاء عقدة البطولات القارية بحصد لقب 2021 في البرازيل، ثم أكد التفوق بإضافة لقب 2024. خلال هذه المشاركات، سجل ميسي 14 هدفاً في 39 مباراة، وكان أبرزها نسخة 2016 المنوطة بالولايات المتحدة حيث أحرز 5 أهداف في 5 مباريات.

المستقبل بين الحاضر والمجهول

اليوم، يقف ليونيل ميسي أمام لحظة فارقة. من ناحية، تلمح مشاركته في إعلان الكرة الرسمية لمونديال 2026 إلى استمراره في مغامراته الكروية، ومن ناحية أخرى، تؤكد تصريحاته الأخيرة أن قراره النهائي لم يحسم بعد. ومع اقترابه من عامه التاسع والثلاثين وقت انطلاق البطولة، سيكون الجدل مستمرا حول مدى قدرته على قيادة "التانجو" مرة أخرى في أكبر المحافل العالمية.



سولاري قد يغادر ريال مدريد للعودة للتدريب وسط إغراءات السعودية

منتخب إسبانيا يرضخ لضغط برشلونة بخصوص يامال



قد يغادر سانتياغو سولاري، نادي ريال مدريد، خلال الفترة المقبلة، وذلك من أجل العودة إلى التدريب، خاصة وأنه لديه عدة عروض مطروحة بما في ذلك من المملكة العربية السعودية. وذكر موقع "ABC" مساء أول أمس، أنهم في ريال مدريد لا يريدون

رحيل سولاري عن النادي، لكنهم سيحترمون قراره في حال أراد التواجد على مقاعد البدلاء والعودة إلى التدريب. ولعب الأرجنتيني سولاري دورا أساسيا في جلب مواطنه، ماستانتونو أصغر على بيريز وجوني كالافات للتقدم على باريس سان جيرمان، وكان أيضا هو من راهن على فينيسيوس عندما لم يفعل أحد ذلك.

وفي حال رحل سولاري، فسيفاد مع تقدير النادي لعمله في التعاقد مع المواهب الشابة، خاصة وأن المدرب الأرجنتيني شغل مناصب مختلفة في النادي الأكثر ضغطا في العالم. ويعد سولاري أحد أبرز الشخصيات في تاريخ ريال مدريد على مدار العقد ونصف الماضيين، بصفته لاعباً في ريال مدريد، أقام علاقة وثيقة مع مجلس إدارة فلورنتينو بيريز خلال ذروة فترة لعبه مع الغلاكتيكوس. وعاد سولاري إلى ريال مدريد بعد سنوات ليشغل منصب مدير فريق كاستييا في مجمع تدريب فالديبيباس، واستمر هذا حتى عام 2018، عندما دفعت نتائج جوليين لوبيتيغي القياسية به إلى الفريق المحترف، فاز بكأس العالم للأندية 2018 قبل أن يغادر في مارس 2019، ليعود زين الدين زيدان إلى الفريق.

موقف ليفاندوفسكي من تهميش فليك في برشلونة

يعاني البولندي روبرت ليفاندوفسكي، رأس حربة فريق برشلونة، من تهميش واضح من جانب مدرب الفريق الكتلوني، الألماني هانز فليك، في الموسم الجاري، لحساب الدفع بزميله الإسباني فيران توريس في مركز المهاجم الصريح. شبكة راديوكتالونيا الإسبانية الإذاعية أفادت بأن دائرة المقربين من ليفاندوفسكي كشفت النقاب عن رد فعل اللاعب من عملية التهميش ونقص الدقائق التي يحصل عليها في الموسم الجاري. وأفاد محيط ليفاندوفسكي بأن اللاعب يتفهم للوضع الحالي في الفريق بشكل واضح، على أن يمنحه الأمر دوافع إضافية في الاستمرار في التدريب والتحسين في الفترة المقبلة. ويملك السباح البولندي قناعة أنه سيعود إلى مكانه في تشكيلة برشلونة الأساسية في الفترة المقبلة، من خلال المثابرة والعمل الجاد في الحصص التدريبية. وبخصوص مستقبله مع فريق فليك، فإن الأمور تبقى في الوضع الصامت بخصوص المحادثات مع إدارة خوان لابورتا من أجل التوقيع على عقد جديد، على أن يتم تقييم وضع اللاعب بداية من العام الجديد، وسيجلس المدير الرياضي، ديكو، مع اللاعب ووكيله لوضع النقاط على الحروف في يناير.

لابورتا: أشعر بمرارة بعد الهزيمة أمام باريس

أكد خوان لابورتا، رئيس نادي برشلونة، أن البلوغرانا يملك الحافز والإصرار لمواصلة المنافسة على جميع البطولات، وعلى رأسها دوري أبطال أوروبا، رغم الخسارة الأخيرة أمام باريس سان جيرمان على ملعب لويس كومبانيس الأولمبي. وجاءت تصريحات لابورتا خلال لقائه رابطة مشجعي النادي في منطقة بايكس بويريجات، أمام حشد تجاوز الـ 100 شخص، حيث أكد ثقته الكاملة بجميع فرق برشلونة في مختلف الرياضات. وقال لابورتا، خلال حضوره احتفال رابطة مشجعي البارسا "بيننا بلوغرانا جوزيب رايش" في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبوتيفو" الإسبانية: "نرى أنفسنا في حالة جيدة للاستمرار. تحدثت مع فليك واللاعبين ديكو، وأعجبت برد فعلهم، فهم يدركون أن هناك أشياء يجب تصحيحها". وأضاف رايش برشلونة: "إذا كان علينا أن نتعثر، فالأفضل أن يحدث ذلك الآن وليس لاحقا، لأنني أرى الفريق متحمسا للتنافس على دوري الأبطال.. لاعبونا لن يستسلموا أبدا". وأردف: "للاعبونا وأجهزتنا الفنية لديهم مبدأ واضح، نقاتل حتى النهاية في كل شيء، ليس فقط في المنافسات ولكن أيضا أمام العقوبات التي نواجهها، هذا المستوى التنافسي العالي تحقق رغم أن الكتلة الأجرية كانت تتجاوز 600 مليون يورو عند تسلمنا الإدارة". وأوضح: "لدي بعض المرارة بسبب الهزيمة أمام باريس، لكن فوزنا ببطولة العالم لكرة اليد عوضني قليلا". وأبدى لابورتا تفاؤله بمستقبل النادي في جميع أقسامه، قائلا: "دائما نتجاوز العقبات، وهذا ما يجعلنا أقوى، ويمكن ضرب مثلا بفريق السيدات، حيث نؤمن بهن إيمانا مطلقا، ونخصص لهن أكبر ميزانية في إسبانيا، ومع ذلك ننافس في أوروبا أمام أندية تملك ميزات، ضخمة". كما أشاد بجهود الفرق الأخرى قائلا: "الأقسام الرياضية تمنحنا عاندا عاطفيا كبيرا، ولجعلنا تنافسية علينا الاستثمار فيها، رغم أن ذلك يؤثر على قواعد اللعب المالي النظيف، وقد اضطررنا لتقديم ضمانات شخصية".

أكد الاتحاد الإسباني لكرة القدم، أول أمس، استبعاد لامين يامال من قائمة دي لا فوينتي لمباراتي تصفيات كأس العالم 2026 المقبلة ضد جورجيا في إل تشي وبلغاريا في بلد الوليد. ووفقا للاتحاد، وبناء على طلب معلومات من الطاقم الطبي للمنتخب الوطني يوم الخميس، أرسل نادي برشلونة تقريراً مفصلاً يوضح الانزعاج في منطقة العانة الذي أصاب مهاجم البلوغرانا بعد الإعلان عن قائمة الماتادور. ونظرا لهذا الوضع، ويهدف تعزيز التعافي الآمن، فقد تقرر التراجع عن استدعاء اللاعب الشاب، حسما أوضح الاتحاد في بيانه. وأكد بيان الاتحاد أن القرار اتخذ وفقا للبروتوكول المعتاد لجميع اللاعبين الدوليين، مع إعطاء الأولوية دائما لصحة اللاعبين. ويبدأ معسكر تدريب المنتخب الإسباني غدا الإثنين، في مدينة سيوداد ديل فوتبول في لاس روزاس، حيث سيبدأ اللاعبون الاستعداد لمباراتي تصفيات مونديال 2026.

برشلونة يربط دي يونغ حتى 2029

نجح نادي برشلونة الإسباني في حسم واحد من أهم ملفات الموسم الحالي، بعد التوصل لاتفاق نهائي مع النجم الهولندي فريكي دي يونغ يقضي بتمديد عقده حتى 30 جوان 2029، ليواصل مسيرته مع الفريق الكتالوني لثلاثة مواسم إضافية، في خطوة وصفت داخل أروقة النادي بأنها "استراتيجية" من أجل ضمان استقرار أحد أعمدة خط الوسط لسنوات طويلة. ووفق ما أكدته صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن المفاوضات بين الطرفين بلغت مراحل متقدمة للغاية في الأسابيع الماضية، إلى أن تم الشروع بالفعل في تبادل الوثائق الرسمية الخاصة بالعقد الجديد. دي يونغ منح موافقته النهائية على التمديد، بينما كان مانييل ديل ريو، المدير العام للنادي، أول من وقع على الإجراءات الأولية لبداية العملية بشكل رسمي. وفي غضون أيام قليلة، ستستكمل باقي الخطوات، إذ ينتظر فقط توقيع رئيس النادي خوان لابورتا ونائبه رافا بوستي، إلى جانب عدد من أعضاء مجلس الإدارة، على أن يتم الإعلان الرسمي عن الصفقة خلال أسبوع على أقصى تقدير.

كريستيانو جونيور على أبواب ريال مدريد

يفكر فلورنتينو بيريز رئيس نادي ريال مدريد، في التعاقد مع نجل كريستيانو رونالدو، لاعب فريق النصر تحت 15 عاما، ليرتدي شعار "الملكي" في المرحلة المقبلة. وانضم كريستيانو جونيور، لأكاديمية النصر للناشئين بعد قدوم والده إلى الدوري السعودي في انتقالات يناير 2023 عقب فسخ عقده مع مانشستر يونايتد. وذكرت تقارير أجنبية، أمس، أن كريستيانو جونيور قد ينضم إلى ريال مدريد في الفترة المقبلة، ليكمل مشوار عائلة "رونالدو" مع الملكي. وحسب موقع "dailysports" فإن فلورنتينو بيريز يدرس حاليا فكرة ضم نجل كريستيانو رونالدو إلى فئات الشباب بالنادي الملكي. ووجه بيريز، أمرا لكشافي نادي ريال مدريد بمراقبة نجل كريستيانو رونالدو لاتخاذ القرار النهائي حول إمكانية التعاقد معه. ويسير نجل رونالدو على خطى والده، حيث يلعب كمهاجم في فريق النصر للشباب، وظهر لأول مرة مع منتخب البرتغال تحت 15 عاما، في مايو الماضي. ولن يتردد ريال مدريد، في ضم لاعب النصر الناشئ حال أثبت جدارته وموهبته التي تضعه على خطى والده، أسطورة البرتغال.

كان يكشف سبب "خفوت" نجم ليروي ساني

في خطوة فاجأت الكثيرين، ودّع ليروي ساني، نجم بايرن ميونيخ السابق، الدوريات الأوروبية الكبرى لينضم إلى غالطة سراي، بطل الدوري التركي، في صيف 2025. هذا الانتقال أثار تساؤلات حول قدرة اللاعب البالغ من العمر 29 عاما على استعادة بريقه، خاصة بعد أن بدا أداءه دون المستوى المطلوب في الفترة الأخيرة مع النادي البافاري. لكن الأناظر تتجه الآن إلى أوليضر كان، الرئيس التنفيذي السابق لبيرن ميونيخ، الذي وجه انتقادات لاذعة لساني، مشيرا إلى أنه لم يستغل إمكاناته الهائلة بالشكل الأمثل. وتحدث كان عبر قناة "سكاي ألمانيا" بصراحة عن إمكانات ساني الاستثنائية، مؤكدا أن اللاعب يمتلك كل ما يلزم ليكون نجما من الطراز العالمي. وقال كان: "عندما ترى صفاته، سرعته، أسلوبه في اللعب، مراوغاته، وحتى تسديداته عندما يكون مركزا - هذا الفتي لديه كل شيء، حقا كل شيء، ليصبح لاعبا من النخبة". ومع ذلك، أشار كان إلى أن قرار ساني بعدم الالتزام بتحقيق هذا المستوى قد أثر على مسيرته، مضيفا: "إذا لم يرغب في الانضمام إلى هذه الفئة العليا، فهذا قراره، وستتخذ مسيرته مسارا مختلفا".

أداء مخيب في غالطة سراي

منذ انضمامه إلى غالطة سراي، لم يقدم ساني الأداء المتوقع منه. وفي 8 مباريات رسمية، سجل هدفا واحدا وصنع 3 تمريرات حاسمة، وهي أرقام لا تعكس الإمكانيات التي تحدث عنها كان. بل إن أداءه كان متواضعا في معظم المباريات، ما جعله خارج حسابات مدرب المنتخب الألماني جولييان ناغلسمان للمرة الثانية على التوالي في قائمة المنتخب الألماني. وفي واحدة من أبرز مباريات الموسم، فوز غالطة سراي المثير 0-1 على ليفربول في دوري أبطال أوروبا، بقي ساني على مقاعد البدلاء طوال الـ 90 دقيقة، وهو ما أثار استياء الجماهير والمحللين على حد سواء. انتقادات كان لم تقتصر على الأداء الفني فحسب، بل امتدت إلى موقف ساني وسلوكه. وأشار الحارس الأسطوري إلى أن لغة جسد ساني تعكس أحيانا افتقارا للجدية. قائلا: "إذا لم آت اليوم، سأتي غدا - هذه هي طبيعته". هذا الموقف، حسب كان، قد يكون أحد الأسباب التي تحول دون تحقيق ساني

صفقة تلوح في الأفق... هل يعود التعاون بين اليونايتد وبايرن ميونخ؟

كشف تقرير صحفي، دخول أحد لاعبي بايرن ميونخ، دائرة اهتمامات مانشستر يونايتد، أملا في ضمه مستقبلا. وبحسب صحيفة "بيلد" الألمانية، فإن المان يونايتد يتطلع للتعاقد مع لاعب الوسط الشاب، ألكسندر بافلوفيتش، البالغ من العمر 21 عاما. ونجح اللاعب الألماني في كسب ثقة مدربه في بايرن، بعمر 18 سنة، ليلعب مع الفريق الأول 62 مباراة حتى الآن، ما جعله ركيزة أساسية مع مرور الوقت. وأفادت الصحيفة، أن اليونايتد ليس الوحيد الذي يراقب بافلوفيتش، بل هناك أيضا يوفنتوس وباريس سان جيرمان، فضلا عن مانشستر سيتي. وأكدت أن اليونايتد والسيتي تواصلتا بالفعل مع ممثلي لاعب بايرن ميونخ، لبحث مدى إمكانية التعاقد معه في المستقبل القريب.

سيتي، استقطاب لاعب وسط الإسباني رودري من نهايته الشياطين الحمر في إضافة الفريق، رغم امتلاكهم أوجارتي. وشهدت يونايتد وبايرن ميونخ من الصفقات المباشرة، الأحياء. ومن أبرزها إلى يونايتد

ويريد بيبي غوارديولا مدرب المان دفاعي جديد، في ظل اقتراب عقد في صيف 2026. كما يرغب بافلوفيتش لخط وسط الثاني كاسيميرو ومانويل العلاقة بين مانشستر عبر التاريخ عددا محدودا لكنها كانت لافتة في بعض انتقال باسطين شفاينشتايفر عام 2015، في صفقة أثارت اهتمام الجماهير نظرا لتاريخه الكبير مع بايرن والمنتخب الألماني. رغم أن تجربته في إنجلترا لم تكن ناجحة بسبب الإصابات، فضلا عن تهيمشه بمجرد قدوم البرتغالي جوزيه مورينيو إلى مسرح الأحلام عام 2016. ورغم أن المواجهات بين العملاقين عادة تكون على أرض الملعب أكثر من سوق الانتقالات، فإن التقارير الحديثة حول اهتمام يونايتد بألكسندر بافلوفيتش قد تعيد التعاون بين الناديين من جديد.

غريمالدو يكشف سبب فشل انتقاله إلى ريال مدريد

كشف المدافع الإسباني أليخاندرو غريمالدو، نجم باير ليفركوزن الألماني، عن تفاصيل مثيرة تخص مستقبله خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، مؤكدا أنه كان على بُعد خطوات من الانضمام إلى أحد كبار الدوري الإسباني، قبل أن يستقر في النهاية على الاستمرار صفوف فريقه الحالي. جاءت تصريحات غريمالدو خلال استضافته في برنامج "أل لارجيرو" الإسباني، حيث تحدث بصراحة عن العروض التي تلقاها في سوق الانتقالات الأخير، مشيرا إلى أن اسمه ارتبط بأندية كبرى مثل ريال مدريد، برشلونة، وأتلتيكو مدريد، لكنه شدد على أن أي من هذه المفاوضات لم يصل إلى خط النهاية. وعن اقترابه من الانتقال إلى ريال مدريد، قال غريمالدو: "هل كان من الممكن أن ألعب لريال مدريد؟ دائما كانت هناك إمكانية طالما أن تشابي ألونسو ذهب إلى هناك، لكن في النهاية لم يحدث. لقد تعاقدوا مع ألفارو كاريراس، ولم تتوفر الفرصة للذهاب مع تشابي"، معترفا بأن اسمه كان مطروحا بالفعل ضمن المرشحين لتدعيم مركز الظهير الأيسر في الفريق الملكي. وأضاف اللاعب الدولي الإسباني أن مدربه السابق في ليفركوزن، تشابي ألونسو، كان على تواصل معه خلال تلك الفترة: "تحدثنا بعض المرات عندما كان لا يزال في باير ليفركوزن، لكن الأمر لم يتجاوز ذلك. كان عليه أولاً أن يصل إلى فالديبيباس (مقر ريال مدريد) ويرى كيف تسير الأمور هناك"، موضحا أن الحديث لم يتطور إلى خطوات ملموسة.

مفاجآت في قائمة ألمانيا لتصفيات كأس العالم

أعلن جولييان ناغلسمان المدير الفني للمنتخب الألماني، قائمة المانشافت للمبارتين القادمين ضمن تصفيات كأس العالم 2026، ضد لوكسمبورج وأيرلندا الشمالية. ويواجه منتخب ألمانيا، نظيره لوكسمبورج وأيرلندا الشمالية، يومي 10 و13 أكتوبر الجاري. وشهدت القائمة، مفاجأة مدوية، باستبعاد المهاجم نيكلاس فولكروغ، كما لم يتم ناغلسمان باستدعاء ماكسيميليان ميتلشتيت وبايسكال غروس بعد البداية المخيبة للآمال في التصفيات. وبالإضافة إلى عودة نيكو شلوتربيك مدافع بوروسيا دورتموند، ضم ناغلسمان، ناثانيل براون من فرانكفورت كواحد جديد وحيد. ويحل براون، البالغ من العمر 22 عاما، بدلا من ميتلشتيت لاعب شتوتجارت، في القائمة المكونة من 24 لاعبا، كخيار للظهير الأيسر. وقال ناغلسمان في تصريحات نقلها موقع سكاي ألمانيا "تحقيق انتصارين، هذا هو هدفنا الواضح من أجل مواصلة التأهل مباشرة إلى كأس العالم، حتى لو كان علينا الاستغناء عن بعض اللاعبين". وتابع "نحن مقتنعون تماما بأن تشكيلتنا لديها الجودة اللازمة لتقديم أداء أفضل مما قدمناه مؤخرا".

ثلاثي شاب للهجوم

وعاد إلى تشكيلة المنتخب الألماني، ألكسندر بافلوفيتش من بايرن ميونخ، وفيليكس نيمشا من بوروسيا دورتموند. كما استدعى ناغلسمان، جوناثان بوركاردت (25 عاما) من فرانكفورت، لتنشيط الهجوم بجانب ماكسيميليان بيبير (22 عاما) ونيك فولتيماد (23 عاما). وغاب المهاجم نيكلاس فولكروغ (32 عاما)، الذي يبحث عن أفضل مستوياته في صفوف وست هام يونايتد. ومن المفاجئ أيضا أن يحصل الظهير الأيمن لنادي لايبزيغ، ريدل باكو، على فرصة مرة أخرى في تشكيلة المنتخب الألماني، بعد غياب طويل.

استمرار غياب ساني

سيضطر ناغلسمان للاستغناء عن اللاعبين الأساسيين، جمال موسيالا وكاي هافيرتز ومارك أندريه تير شتيغن وأنطونيو روديفر. ولم يتلق ليروي ساني، الذي يجب عليه، وفقا لناغلسمان، أن يثبت نفسه بشكل خاص في ناديه الجديد غالطة سراي، دعوة للمشاركة. وكحارس مرمى ثالث خلف أوليضر بومان (هوفنهايم) وألكسندر نوبل (شتوتجارت)، فضل المدرب مرة أخرى، فين داهمين من أوغسبورج، على نواه أتوبولو من فرايبورغ.

مانشستر سيتي يعلن تجديد عقد سافينيو حتى 2031

أعلن مانشستر سيتي الإنجليزي رسمياً، أول أمس، عن توقيع جناحه البرازيلي سافينيو على عقد جديد طويل الأمد، يبقيه في ملعب الاتحاد حتى صيف عام 2031، في خطوة تؤكد مكانته المتنامية داخل مشروع النادي على المدى البعيد. ومنذ انضمامه إلى سيتي قادماً من نادي تروا الفرنسي في صيف 2024، تمكن سافينيو من ترك بصمة واضحة بفضل مهاراته الطبيعية المميزة، وسرعته الفائقة، وقدرته المذهلة على المراوغة. وقد تكيف بسرعة مع متطلبات الدوري الإنجليزي الممتاز، المعروف بتنافسيته العالية وصعوبته البدنية والفنية. وخلال موسم الأول، خاض اللاعب الشاب 48 مباراة في مختلف البطولات، سجل خلالها 3 أهداف وقدم 13 تمريرة حاسمة، وساهم بشكل مباشر في تتويج الفريق بلقب الدرع الخيرية 2024. وعقب توقيع العقد الجديد، أعرب سافينيو عن سعادته البالغة وفخره بتمديد إقامته في ملعب "الاتحاد"، مؤكداً أن لديه الكثير ليقدمه مستقبلاً. وقال: "أنا فخور للغاية بتوقيع هذا العقد الجديد مع مانشستر سيتي. إنه شعور مميز أن أعلم أن بيبي غوارديولا والنادي يضعان ثقة كبيرة بي، وهذا يعني الكثير بالنسبة لي ولعائلتي". وأضاف: "أشعر أن أمامي مجالا كبيراً للتحسن، فما زلت صغيراً وأملك الحافز الكبير للتعلم. أعلم أن العمل مع بيبي وجهازه الفني سيساعدني على التطور أكثر كلاعب". وتابع النجم البرازيلي: "منذ لحظة وصولي الأولى، استمتعت بوقتي هنا. الجميع في النادي، إلى جانب جماهيرنا الرائعة، جعلوني أشعر بالترحيب وكأنني في بيتي بمدينة مانشستر. أود أن أشكر كل من ساعدني حتى الآن، وأعد بأن أبذل كل ما لدي من أجل مساعدة هذا النادي العظيم على تحقيق المزيد من النجاحات".

كواليس مكالمة توخيل وبيلينغهام لشرح قرار استبعاده



كشف
الألماني
توماس
توخيل،
المدير الفني
للمنتخب
الإنجليزي، سبب
استبعاد جود بيلينغهام
نجم ريال مدريد، من
قائمة الأسود الثلاثة،
لخوض مباراتين خلال الشهر
الجاري. ويستعد منتخب إنجلترا
لمواجهة ويلز وديا، الخميس
المقبل، قبل لقاء لاتفيا، يوم 14 من الشهر الجاري، ضمن
التصفيات الأوروبية المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026،
التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.
ويتصدر المنتخب الإنجليزي، جدول ترتيب المجموعة 11
بالعلامة الكاملة (15 نقطة) بعد خوض 5 مباريات.



ويملك منتخب ألبانيا 8 نقاط في وصافة المجموعة، متفوقاً بفارق نقطة واحدة عن صربيا صاحبة المركز الثالث. ويحتل منتخب لاتفيا، المرتبة الرابعة برصيد 4 نقاط، فيما يتبدل منتخب أندورا، جدول الترتيب، بلا نقاط. وتحدث المدير توماس توخيل مع لاعب وسط ريال مدريد، قبل إعلان اختياراته للمعسكر المقبل. وكان الكثيرون يتوقعون عودة جود بيلينغهام سريعاً إلى المنتخب الإنجليزي، بعد استئناف مشاركته مع ناديه الإسباني، عقب جراحة في الكتف، لكنه لم يستدع، تماماً كما حدث مع صانع ألعاب مانشستر سيتي، فيل فودين، وجناح إيفرتون جاك غريليش. وأصبح جود بيلينغهام، البالغ من العمر 22 عاماً، لائقاً بدنياً، وشارك مجدداً مع ريال مدريد في الدوري الإسباني. ومع ذلك، لم يرغب الجهاز الفني للمنتخب الإنجليزي، في المخاطرة بحالته الصحية. وقال مدرب إنجلترا للصحفيين، عند سؤاله عن سبب غياب جود بيلينغهام، وهو أحد الركائز الأساسية في المنتخب "أنفهم التركيز على جود، فهو لاعب مميز، ودانما يمكن أن تكون هناك قواعد خاصة للاعبين المميزين، وهذا أمر مفهوم".

مانشستر يونايتد يحسم موقفه من إقالة موريم

حسم نادي مانشستر يونايتد موقفه من فكرة إقالة المدرب البرتغالي روبن موريم من مهمته كمدير للفريق الأول لكرة القدم بالنادي بعد سلسلة من النتائج المخيبة للأمال في أولد ترافورد. الصحفي الموثوق ديفيد أورنستن أفاد بأن اليونايتد يريد أن يستمر موريم على رأس العارضة الفنية للفريق، ما يعني أنه لا يخطط لإعفاء المدرب البرتغالي من منصبه في الوقت الراهن، تزامناً مع عدم تفكير المدرب السابق لسبورتينج لشبونة البرتغالي في الرحيل عن النادي. وأوضح الصحفي المذكور أن الكل في النادي يدرك ضرورة تحسين نتائج الفريق في الفترة المقبلة، إلا أن مجلس الإدارة ما زال يقف عند فكرة دعم المدرب ومساندته قدر المستطاع، وحتى اللاعبين يرغبون في استمراره قائداً للمجموعة. وأشار أورنستن إلى أن هناك احتمالية ضئيلة لرحيل روبن موريم، وفي حال حدوث ذلك، لن يتجه النادي لفكرة التعاقد مع المدرب الإنجليزي غاريث ساوثغيت، الذي ربطته تقارير صحفية بالتواجد ضمن مفكرة بحث الإدارة لتعويض الخروج المحتمل للمدرب البرتغالي. من جانبها أكدت صحيفة تيلغراف البريطانية أن موريم قد يجد نفسه مقبلاً من كرسي تدريب اليونايتد بالفعل، حال خسارته في المباراة المقبلة ضد سندرلاند، والتي تجمع الفريقين مساء السبت لحساب الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي، في ملعب أولد ترافورد.

ضربة جديدة.. ليفربول يعلن غياب لاعبه لمدة شهرين

تتواصل الأخبار السيئة داخل أروقة نادي ليفربول فيما يخص إصابات اللاعبين، بعد مضي ما يقرب من شهرين على بداية الموسم الحالي، 26/2025. وتعرض ليفربول لضربتين خلال مباراة غالطة سراي، في بطولة دوري أبطال أوروبا، يوم الثلاثاء الماضي، حيث عانى الثاني أليسون بيكر وهوغو إيكنيكي من الإصابة التي دفعتهم لمغادرة اللقاء الذي انتهى بهزيمة الفريق الإنجليزي بهدف دون رد. وبينما تبدو إصابة إيكنيكي بسيطة، فإن الأمر مختلف مع أليسون بيكر حيث تشير التقارير الصحفية إلى إمكانية غيابه لمدة 6 أسابيع. وسبق ذلك إعلان المدرب أرنه سلوت، معاناة لاعب ليفربول فيديريكو كييزا، من كدمة أجبرته على عدم المشاركة في مباراة ليفربول وغالطة سراي، في حين ليس من المعروف موقفه من خوض مباراة تشيلسي. وسبق كل ذلك تعرض الشاب جيوفاني ليوني لتمزق في الرباط الصليبي خلال مباراة ساوثهامبتون في كأس كاراباو، حيث سيقب لمدة قد تصل إلى عام بعدما خضع لعملية جراحية. من جهة أخرى، أكد المدير الفني لفريق ليفربول تحت 21 عاماً، روب بيج، أن اللاعب ويل رايت يعاني من إصابة ستجبره على الغياب عن الملاعب نحو شهرين. ونجح ليفربول في اقتناص صفقة ويل رايت، في موسم الانتقالات الصيفي لذلك العام، بعد التوصل إلى اتفاق مع سالفورد سيتي رغم أن آرسان كان الأقرب بقوة لضمه.

وتعرض ويل رايت لإصابة قوية في ظهوره الأول في بطولة دوري أبطال أوروبا للشباب ضد أتلتيكو مدريد في وقت سابق من شهر سبتمبر، حيث تم نقله على نقالة طبية وسط تألمه الشديد، مما أثار التكهنات حول مدى تضرر الرباط الصليبي.

كراوتش ينتقد سلوت بسبب "خطئه الغريبة" أمام غالطة سراي

تعرض ليفربول لهزيمة مفاجئة بنتيجة 0-1 أمام غالطة سراي في اسطنبول، ضمن منافسات دوري أبطال أوروبا، حيث جاء الهدف الوحيد من ركلة جزاء نفذها فيكتور أوسيمين في الشوط الأول. هذه الخسارة أثارت موجة من الانتقادات، حيث وصف بيتر كراوتش، نجم ليفربول السابق، قرارات المدرب أرنه سلوت التكتيكية بأنها "غريبة"، مشيراً إلى أنها ساهمت في الهزيمة أمام بطل الدوري التركي. على الرغم من سيطرة ليفربول على المباراة بإحصائيات قوية، حيث سجل الفريق 16 تسديدة واستحوذ على الكرة بنسبة 66 في المئة، إلا أن الفريق فشل في اختراق دفاعات غالطة سراي، ما أثار تساؤلات حول اختيارات سلوت التكتيكية. وكان من أبرز القرارات إراحة النجم محمد صلاح، حيث بدأ جيريمي فريمبونج، الذي يلعب عادة كظهير أيمن، في مركز الجناح، فيما لعب سوبوسلاي كظهير أيمن. وفي الشوط الثاني، دفع سلوت بصلاح إلى جانب ألكسندر إيزاك، واليكسيس ماك أليستر، وكونور برادلي، لكن هذه التغييرات لم تغير مجرى المباراة. في تصريحات حصرية لـ "ديلي باور"، عبر بيتر كراوتش عن استيائه من اختيارات سلوت، قائلاً: "ارتكب أرنه سلوت بعض الأخطاء في مباراة غالطة سراي. نادراً ما يجلس صلاح على مقاعد البدلاء، حيث لعب فريمبونج في مركز أعلى، وسوبوسلاي في مركز الظهير الأيمن. شعرت أن التكتيكات كانت غريبة بعض الشيء. فقط منذ آخر معسكر والفوز على صربيا. السؤال كان: لماذا لا نستدعي نفس المجموعة مجدداً لأنهم وضعوا المعايير، والآن الأمر يتعلق بتحويل ذلك إلى عادات". ورغم ذلك، لم ينتقد غوارديولا قرار المدرب الألماني، لكنه شدد على أن فودين يعيش الحالة الذهنية المثالية للعودة قريباً إلى المنتخب.

غوارديولا: توخيل يعرف ماذا يريد.. وهذا موقفني من تصريحات هالاند

ناقش بيبي غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عدة ملفات قضايا بارزة تخص لاعبيه وفريقه، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمواجهة مضيضه برينتفورد، اليوم الأحد، ضمن الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وكشف غوارديولا، خلال المؤتمر، موقفه من المنتخب الإنجليزي، وتطور مستوى الفريق، إضافة إلى تعليقه على تصريحات هالاند إيرلينغ هالاند بعد التعادل الأوروبي أمام موناكو. وأشار غوارديولا بالمستويات التي يقدمها فيل فودين مؤخراً، مؤكداً أن الاستمرار بهذا الأداء سيعيده سريعاً إلى قائمة منتخب إنجلترا، بعد تم استبعاده من القائمة التي أعلنها مدرب الأسود الثلاثة توماس توخيل. وقال بيبي: "توماس (توخيل) يعرف ما يحتاجه للمنتخب الوطني أفضل مني بألف مرة. كل ما يمكنني قوله هو أنه إذا استمر فيل في اللعب بالطريقة التي يلعب بها حالياً، فسيعود بالتأكيد". وأضاف: "عندما يذهب اللاعبون إلى المنتخب أكون سعيداً، لكنني أكون أكثر سعادة عندما يعودون بصحة جيدة. فيل أفضل لاعب لدينا في المساحات الصغيرة بالثلث الأخير من الملعب بفارق كبير. في الموسم الماضي اقتعدنا كثيراً أهدافه وصناعته". وكان فودين قد عانى من بداية متعثرة هذا الموسم أبعده عن مواجهتي وولفرهامبتون وبرينتون، لكنه منذ فترة التوقف الدولي في سبتمبر الماضي عاد بقوة، حيث سجل ضد مانشستر يونايتد، وصنع هدفاً أمام نابولي، ثم سجل وصنع أمام هيدرسفيلد ليصبح أحد أبرز عناصر الفريق في سلسلة من ستة مباريات متتالية كأساسي. وكان توخيل، قد برر عدم استدعاء فودين رغم تألقه مؤخراً قائلاً: "لقد مرّت ثلاثة أسابيع فقط منذ آخر معسكر والفوز على صربيا. السؤال كان: لماذا لا نستدعي نفس المجموعة مجدداً لأنهم وضعوا المعايير، والآن الأمر يتعلق بتحويل ذلك إلى عادات". ورغم ذلك، لم ينتقد غوارديولا قرار المدرب الألماني، لكنه شدد على أن فودين يعيش الحالة الذهنية المثالية للعودة قريباً إلى المنتخب.





جوناثان ديفيد "الصفقة المثالية" تتحول إلى "كابوس" في جوفنتوس!

أشارت صحيفة «لا غازيتا ديلو سبورت» إلى أن المهاجم الكندي جوناثان ديفيد يمر بفترة صعبة مع جوفنتوس منذ انتقاله من ليل، بعدما سجل هدفا وحيدا فقط منذ انطلاق الموسم. وافتتح ديفيد مشواره في الدوري الإيطالي بأفضل طريقة ممكنة، حين أحرز هدفا في ظهوره الأول أمام بارما في 24 أوت، ليسهم في فوز فريقه 2-0. لكن الفرحة لم تدم طويلا، إذ فشل اللاعب البالغ من العمر 25 عاماً في التسجيل خلال المباريات الخمس التالية، وأضاع فرصة سهلة أمام فياريال في دوري الأبطال. وأوضح تقرير صحيفة «لا غازيتا» أن المهاجم الكندي لم ينجح بعد في الانسجام مع زملائه، والسبب يعود إلى غياب الاستمرارية في مشاركته أساسيا، واستبعده المدرب إيفور تودور من التشكيلة أمام الإنتر وفيرونا وأتالانتا، ودفع به أحيانا في مركز صانع الألعاب، كما حدث ضد بوروسيا دورتموند. وتضاعف مشكلة ديفيد، في ظل وجود أكثر من خيار هجومي.

توتسي: ما حدث مع روما لم يسبق له مثيل

عبر أسطورة نادي روما فرانچيسكو توتسي عن صدمته عقب خسارة فريق العاصمة الإيطالية أمام ليل الفرنسي بهدف دون رد في الدوري الأوروبي، بعد واقعة مثيرة أهدر خلالها لاعبو «الجيالوروسي» ثلاث ركلات جزاء متتالية، في مشهد وصفه بأنه غير مسبوق في تاريخ كرة القدم. المباراة شهدت أحداثا درامية حين أضع المهاجم الأوكراني أرتيم دوفبنيك ركلتين على التوالي، الأولى أعيدت بسبب وجود تسلسل داخل المنطقة، قبل أن يتصدى الحارس التركي بيركي أوزر للمحاولة الثانية. وبعد دقيقة واحدة فقط، فشل الأرجنتيني ماتياس سولي في ترجمة الركلة الثالثة، لتسود حالة من الذهول بين جماهير «الأولمبيكو». توتي، المعروف بقدرته الكبيرة في تنفيذ ركلات الجزاء، أرسل رسالة صوتية عبر «واتساب» لأصدقائه سرعان ما انتشرت في وسائل الإعلام الإيطالية، قال فيها: «ثلاث ركلات جزاء ضائعة! كانوا يقولون إن التسجيل منها سهل. ما حدث لم يقع في تاريخ كرة القدم، وروما فقط قادر على فعل ذلك». من جانبه، أبدى مدرب الفريق جيان بييرو غاسبريني استغرابه من السيناريو الغريب، مؤكدا أنه لم يشاهد هريفا يهدر ثلاث ركلات متتالية من قبل. ويواصل روما استعداداته لمواجهة فيورنتينا اليوم الأحد ضمن منافسات الدوري الإيطالي على ملعب «أرتيميو فرانكي».

الدوري الإيطالي

ميلان وجوفنتوس في الاختبار الناري

يخوض ميلان اختباراً نارياً جديداً، عندما يحل ضيفاً على غريمه التقليدي جوفنتوس الأحد في قمة المرحلة السادسة من الدوري الإيطالي لكرة القدم، وذلك بعد أسبوع واحد على تغلبه على ضيفه نابولي حامل اللقب 2-1، ما حوّل انتزاع الصدارة منه. ويعيش ميلان أزهى فتراته في الأونة الأخيرة بقيادة مدربه القديم الجديد مدرب جوفنتوس السابق ماسيميليانو أليغري، حيث حقق الفوز في مبارياته الخمس الأخيرة في مختلف المسابقات والأربع الأخيرة في الدوري، وتحديدًا منذ خسارته المضاجنة أمام ضيفه كريمونيزي 1-2 في الجولة الأولى. وأظهر ميلان في فوزه المثير على نابولي نهاية الأسبوع الماضي، ما يكفي للتأكيد على أنه سيكون في دائرة المنافسة على اللقب هذا الموسم. يتساوى الفريق اللومباردي برصيد 12 نقطة مع نابولي وروما اللذين يواجهان جنوى وفيورنتينا المتعثرين تالياً الأحد، ويتقدم بنقطة واحدة على جوفنتوس الرابع. ويعود أليغري إلى تورينو، حيث قاد جوفنتوس إلى خمسة ألقاب في الدوري الإيطالي في فترته الأولى على رأس إدارته الفنية (2014-2019)، حيث قاد أيضا إلى نهائي دوري أبطال أوروبا مرتين، في عودة وصفها بـ«المؤثرة»، مستفيدا من فوز فريقه على نابولي ومع راحة لمدة أسبوع كامل، على عكس منافسيه الذين شاركوا جميعا في المسابقات الأوروبية، خلال الأيام القليلة الماضية. ويعود أيضا إلى تورينو لاعب الوسط الدولي الفرنسي أدريان رابيو، حيث توج مع جوفنتوس بلقب الدوري عام 2020 وكأس إيطاليا في عامي 2021 و2024، وحيث التقى أليغري لأول مرة، ونشأت بينهما علاقة أشبه بعلاقة الأب والابن. وهو ما ألقنه بالعودة إلى إيطاليا من بوابة ميلان، بعد شجار عنيف أدى إلى استبعاده من صفوف مرسيليا الفرنسي. بلغت ثقة أليغري برابيو حدا دفعه للتواصل معه فوراً، بعد أن جعل شجاره مع جوناثان روالذي يلعب حالياً في بولونيا، مركزه في مرسيليا غير مستقر. وانسجم اللاعب البالغ من العمر 30 عاماً بشكل مثالي في خط وسط ميلان إلى جانب النجم المخضرم السابق لريال مدريد الإسباني لوكا مودريتش منذ انضمامه في اليوم الأخير من سوق الانتقالات الصيفية. ويمني أليغري النفس بقيادة ميلان إلى لقب الدوري على غرار ما فعله معه في فترته الأولى بين 2010 و2014 عندما توج معه بلقب الكالتشيو عام 2011، خصوصاً أن النادي اللومباردي يغيب عن المسابقات القارية هذا الموسم.

وسيحاول ميلان استغلال الفترة الصعبة التي يمر بها جوفنتوس بعد بداية مثالية في الدوري، حقق خلالها الفوز في مبارياته الثلاث الأولى، قبل أن يسقط في فخ التعادل في أربع مباريات متتالية في مختلف المسابقات. ويأمل جوفنتوس في العودة إلى سكة الانتصارات من بوابة القطب الثاني لميلان، بعدما كان فوزه الأخير على حساب إنتر 4-3 على ملعب أليانز ستادיום في تورينو في 13 سبتمبر الماضي، قبل أن يتعادل بعدها مع بروسيا دورتموند الألماني (4-4) وفياريال الإسباني (2-2) في مسابقة دوري أبطال أوروبا، وهيلاس فيرونا وأتالانتا بنتيجة واحدة (1-1). ويخوض جوفنتوس القمة في غياب مدافعه البرازيلي جليسون بريمير ولاعب وسطه الفرنسي خيضرين تورام بسبب إصابتهما ضد أتالانتا نهاية الأسبوع الماضي.

رابيو يواجه جوفنتوس بعد خيانة الصيف الماضي

بعد ستة عشر شهرا على رحيله عن نادي جوفنتوس الإيطالي، يجد أدريان رابيو نفسه وجها لوجه أمام فريقه السابق، في واحدة من أكثر مباريات المرحلة السادسة من الدوري الإيطالي إثارة، عندما يحل ميلان المتصدر ضيفا على غريمه التاريخي في تورينو. اللاعب الفرنسي الدولي، الذي ارتدى قميص «السيدة العجوز» بين عامي 2019 و2024، يستعد للعودة إلى ملعبه القديم ولكن هذه المرة بزي «الروسونيري». بعدما وجد في ميلان بيئة مثالية لاستعادة مكانته، وملاذا جديدا تحت قيادة مدرب يعرفه عن قرب ويعده بمثابة أب، ماسيميليانو أليغري. قصة عودة رابيو إلى «الكالتشيو» بدأت بطريقة درامية. ففي نهاية أوت الماضي، انتهت مغامرته القصيرة في مرسيليا بعدما دخل في شجار عنيف مع أحد زملائه، ليقرر النادي الفرنسي استبعاده بشكل نهائي. بدا أن اللاعب البالغ من العمر 30 عاماً يقف أمام منعطف حاسم في مسيرته، لولا تدخل أليغري، الذي تولى تدريب ميلان حديثا، وأصر على إقناع إدارة النادي بالتعاقد معه.

أليغري، الذي ظل على تواصل منتظم مع لاعبيه السابق خلال الأشهر الماضية، لم يتردد في رفع الهاتف مرارا لإدارة «الروسونيري». مؤكداً أن رابيو هو القطعة المفقودة في خط الوسط، وأنه قادر على إحداث الفارق فوراً. وبعد مفاوضات سريعة، تم حسم الصفقة مقابل سبعة ملايين يورو فقط، بعقد يمتد لثلاث سنوات، قبل ساعات قليلة من إغلاق سوق الانتقالات الصيفية. رحلة رابيو مع جوفنتوس امتدت من 2019 حتى 2024، خاض خلالها 157 مباراة في الدوري الإيطالي وسجل 18 هدفا. بدأ تحت قيادة مائوريتسيو ساري، ثم عمل مع أندري بيرلو، قبل أن يعيش أفضل فتراته بعد عودة أليغري في 2021. رغم أن خزانته لم تثقل إلا بكأس إيطاليا، إلا أن مشكلاته لم تكن فنية بقدر ما كانت إدارية ومالية. ففي ظل أزمة كورونا، عانى جوفنتوس من ضائقة مالية حرمت النادي من الصفقات القوية، بل وحتى من المشاركة في البطولات الأوروبية موسم 2024. ومع نهاية عقده، كان رابيو يأمل في تجديد الارتباط مع «السيدة العجوز»، لكن إدارة جوفنتوس رفضت مطالبه المالية العالية، ليقرر الفرنسي خوض مغامرة جديدة بالانتقال إلى مرسيليا، في صفقة لم تعمر طويلا. العودة إلى ملعب جوفنتوس تحمل الكثير من الرمزية بالنسبة لرابيو. هو يعود كلاعب متألق في صفوف متصدر الدوري الإيطالي، وفي مواجهة فريق لم يتمكن من تلبية طموحاته. بينه وبين جماهير البليانكونيري علاقة معقدة: فيها لحظات من الحب والإعجاب، وفيها أيضا خيبات أمل. لكن رابيو لا يخفي حماسه لموقعة الأحد، قائلا: «أنا سعيد للغاية بالعودة إلى تورينو. ستكون مباراة رائعة وصعبة، وأمل أن نحقق الفوز». إنها مباراة تحمل بين طياتها الكثير من المعاني: مواجهة بين الماضي والحاضر، بين الحب القديم والطموح الجديد، وبين وفاء لاعب لمدرّب ظل دائما إلى جانبه، وبين جمهور سيستعيد ذكرياته مع لاعب عرف كيف يقاتل بقميصه خمس سنوات كاملة. وبينما يستعد جوفنتوس لاحتضان أحد أبنائه السابقين، فإن رابيو يدخل أرض الملعب هذه المرة بشعار ميلان، المتصدر والطامح للقب طال انتظاره، في ليلة قد تكون فاصلة لمسيرته مع «الروسونيري».



أندرسون من أمجاد دوري الأبطال إلى تهديد السجن بسبب النفقة

عرف البرازيلي أندرسون (36 عاماً) طريق المجد الكروي مبكراً مع مانشستر يونايتد، إذ عاش لحظات التتويج الكبرى، أبرزها الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا عام 2008، قبل أن ينتهي به المطاف اليوم أمام تهديد السجن بسبب النفقة. اللاعب الذي لمع نجمه في ملعب أولد ترافورد يواجه واحدة من أصعب معاركه خارج الملعب، بعدما أصبح مديناً بمبالغ مالية ضخمة لأطفاله. وتلقى النجم البرازيلي السابق إخطاراً من القضاء في مدينة بورتو ألفري البرازيلية بضرورة دفع مبلغ 165 ألف يورو، يمثل متأخرات النفقة المستحقة، وفقاً لما نشرته صحيفة ماركا الإسبانية، الأربعاء، وإذا لم يسو هذه الديون، فإن العقوبة المنتظرة ستكون السجن لمدة شهر كامل، في خطوة تهدد مكانته وسمعته لاعباً حقق المجد الأوروبي. أندرسون، الذي يُعد أباً لخمس أبناء، يجد نفسه اليوم محاصراً بمشكلات شخصية ومالية متراكمة، بعدما كان يوماً من أبرز المواهب التي راهن عليها السير أليكس فيرغسون. ورغم إنجازاته على المستوى الأخضر، بدأت التحديات خارج الملعب انعقد من أي مواجهة رياضية. فالتخلف عن دفع النفقة أعاد اسمه إلى عناوين الصحف بطريقة سلبية. أما عن مسيرته الاحترافية فشهدت محطات بارزة، إذ ارتدى قميص بورتو البرتغالي قبل أن يلعب في إنكلترا، ثم خاض تجارب متباينة مع فيورنتينا و إنترناسيونال وكورينثيا في البرازيل، وصولاً إلى أضنة ديميرسبور التركي حيث اعتزل في 2019. لكن هذه المسيرة المليئة بالألقاب لم تحميه من أزمات لاحقته بعد الاعتزال، بينها تحقيقات قضائية مرتبطة بالأموال والعملات الرقمية. القضية الحالية ليست الأولى في حياة أندرسون، فقد سبق أن عانى ملاحقات قضائية لأسباب مشابهة تتعلق بالنفقة. ووفقاً لتقارير برازيلية، فإن اللاعب ربما يستفيد من نظام "شبه مفتوح" في حال امتلاء السجن، ما يتيح له حرية جزئية، لكن تبقى صورته لاعباً عالمياً سابقاً مهددة بالتشويه. ويقف أندرسون اليوم أمام مفترق طرق حاسم، إما دفع المبلغ المطلوب وقيمهته 165 ألف يورو واستعادة جزء من استقراره، وإما مواجهة تجربة قاسية داخل السجن.

خطأ في التدريبات يؤدي بحياة موهبة الجماز في إندونيسيا

فقد الجماز الإندونيسي موهبة شابة بعد خطأ في التدريبات. أدى خطأ اللاعب ناوفا تانكيدز آل باري (19 عاماً) الذي توفي خلال معسكر إعدادي في مدينة بنزا الروسية، استعداداً لبطولة العالم المقبلة في جاكارتا، المقرر أن تنطلق الشهر المقبل. وسقط آل باري أثناء أداء حركة على العارضة الثابتة، وفقاً لما نشرته مجلة ليكيب، الأحد، ليضع بطريقة خاطئة في حوض إسفنجي، فاصيب إصابة خطيرة في الرقبة. نُقل على أثرها إلى المستشفى، حيث خضع للعناية المركزة 12 يوماً، لكنه فارق الحياة في حادث ترك صدمة عميقة داخل الوسط الرياضي. وكان المعسكر جزءاً من التحضيرات الرسمية للمونديال، كما أن اللاعب طمخ لتمثيل بلاده في أولمبياد لوس أنجلوس 2028، ليصبح واحداً من أبرز المواهب الواعدة في الجماز الآسيوي.

لكن الحلم انكسر مبكراً، فترك رحيله حجرة في قلوب زملائه ومدربيهم الذين رأوا فيه مشروع بطل عالمي. ونعت رئيسة الاتحاد الإندونيسي للجماز، إيتا يولياني، اللاعب بكلمات مؤثرة، واصفة إياه بـ"أحد أبنائنا الأعزاء"، فيما أكد الاتحاد الروسي للجماز فتح تحقيق موسع لمعرفة ملابسات الحادث، وسط إشارات من مسؤولين إلى أن التمرين الذي حاول اللاعب تنفيذه كان معقداً ولم يكن مهياً له بالشكل الكافي. وتأتي هذه الحادثة لتعيد النقاش حول معايير السلامة في رياضة الجماز، إذ يدفع الطموح أحياناً اللاعبين إلى المجازفة بأداء حركات صعبة قبل بلوغ الجهوزية التامة. وبينما تستعد جاكارتا لاستضافة بطولة العالم الشهر المقبل، يخيم الحزن على المنتخب الإندونيسي الذي فقد موهبة كان ينتظرها مستقبل مشرق، في مشهد يعكس الوجه القاسي للرياضة، حين يتحول السعي وراء المجد إلى مأساة إنسانية.

برشلونة يطرح قمصاناً خاصة تكريماً ليامال وبونماتي بسعر مثير للجدل

فاجأ نادي برشلونة جماهيره بطرح قمصان خاصة تكريماً للنجم الإسباني لامين يامال (18 عاماً)، ولاعبة الوسط الإسبانية أيتانا بونماتي (27 عاماً)، بعد تتويجهما في حفل الكرة الذهبية لعام 2025 في العاصمة الفرنسية باريس، غير أن هذه الخطوة أثارت الكثير من الجدل نظراً للسعر الذي حدد بـ300 يورو للقطعة الواحدة في المتجر الرسمي للنادي، وفق ما نشرته صحيفة بيلد الألمانية اليوم الجمعة. وجاءت هذه الخطوة عقب فوز يامال بجائزة "كوبا" الممنوحة لأفضل لاعب شاب في العالم للمرة الثانية على التوالي، إضافة إلى حلوله ثانياً في الترتيب العام للكرة الذهبية، بينما واصلت بونماتي حصد الإنجازات بحصولها على الكرة الذهبية لأفضل لاعبة في العالم للمرة الثالثة تالياً، لتؤكد مكانتها واحدة من أبرز الأسماء في كرة القدم النسائية. ويادر النادي الكتالوني إلى إصدار نسخة محدودة من القمصان نوعاً من التكريم لهذين البطليين مروجاً إياها بوصفها "قطعة حقيقية لهواة الجمع الذين يريدون الاحتفال بلحظة تاريخية في مسيرة النادي وكرة القدم العالمية". ويحمل القمصان لمسات بسيطة ومحدودة، إذ جاء قميص يامال مزيناً بالرقم 10 مع تفاصيل ذهبية، في حين تميّز قميص بونماتي بالرقم 14، مصمماً بهيئة مستوحاة من الكرة الذهبية. ولم يوضح المتجر الرسمي للنادي تفاصيل إضافية، مكتفياً بالإشارة إلى أن القميص هو "نسخة خاصة من الطقم الأساسي مع تعديلات على ظهره"، وجعلت هذه البساطة في التصميم كثيرين يتساءلون عن المبررات وراء السعر المرتفع، خاصة أن الفارق بين القميص الخاص والنسخة الأصلية محدود للغاية. وانقسمت آراء جماهير برشلونة عبر مواقع التواصل الاجتماعي حول الخطوة، إذ اعتبر بعضهم أن القمصان تمثل ذكرى تاريخية تستحق قيمتها المعلنة، بينما سخر آخرون من السعر واعتبروه مبالغاً فيه متسائلين: "كيف يمكن لقطعة قماش أن تكلف 300 يورو؟". وتأتي هذه الخطوة من إدارة برشلونة في إطار سياسة واضحة تقوم على استغلال الجوائز والإنجازات الفردية والجماعية لتعزيز إيراداتها التجارية مستفيدة من الشعبية الجارفة للفرق عالمياً، ومن التعلق الكبير لجماهيره بألوان "البلاغران"، إذ تدرج إدارة برشلونة أن شريحة واسعة من مشجعيه تولي اهتماماً خاصاً بجمع التذكارات الحصرية، التي تتحول مع مرور الوقت إلى مقتنيات ذات قيمة أعلى، خصوصاً بعد نفاذها من الأسواق.

واين روني أمام تحدٍ جديد... دعوة لنزال من حارس سابق في البريميرليغ

حصل النجم الإنكليزي السابق، واين روني (39 عاماً)، على دعوة مفاجئة لدخول عالم الملاكمة، بعدما وجه له حارس شيفيلد يونايتد وليدز السابق، الأيرلندي بادي كيني، تحدياً علنياً لخوض نزال. وجاء ذلك بعدما أشار كيني إلى أن روني لم يتوقف طوال أكثر من عقد عن معاتبته بسبب استقباله هدفين قاتلين في اللحظات الأخيرة من موسم 2011-2012، كان أحدهما الهدف التاريخي للارجنطيني سيرخيو أغويرو، الذي منح مانشستر سيتي لقب الدوري على حساب "الشياطين الحمر".

ويستعد بادي كيني لمواجهة المدافع السابق في البريميرليغ، كيرتيس ديفيز، ضمن نزال خيري الشهر المقبل، غير أنه لم يخف رغبته في أن يكون واين روني هو خصمه المقبل، إذ قال في تصريحات أبرزتها صحيفة ماركا الإسبانية، أمس الجمعة: "روني لا يتوقف عن إزعاجي بسبب هدف أغويرو، لذلك أعتقد أن الوقت قد حان لحسم الأمر بيني وبينه داخل الحلبة، بعد مرور 13 عاماً ما زال يكرر أنني سمحت تلك الأهداف بالدخول، قد يبدو الأمر كذلك، لكنني لم أفعل أبداً".

وطرح اسم روني، صاحب المسيرة الكروية الزاخرة التي توج خلالها بـ16 لقباً مع مانشستر يونايتد، أكثر من مرة لخوض تجربة الملاكمة، خاصة أن قائد منتخب إنكلترا السابق معروف بشغفه الكبير بهذه الرياضة، وقد تعرض في إحدى المرات لضربة قاضية من زميله السابق فيل باردسلي أثناء مزحة بينهما، كما اعترف اللاعب نفسه العام الماضي بتلقيه عروضاً للمشاركة

في نزالات استعراضية، لكنه فضل

استبعاد الفكرة مؤقتاً والتركيز

على مسيرته التدريبية. ويجدر

الذكر أن الحدث الخيري

للملاكمة، المقرر إقامته في

لندن يوم 18 أكتوبر المقبل،

سيجمع عدداً من نجوم كرة

القدم الإنكليزية السابقين،

الذين تحولوا مؤقتاً إلى عالم

القضازات، من بينهم ديفيد

بيسنجلي، وجودي موريس،

وليريوي ليتا، ولي ترانديل،

فيما سيكون كيني على موعد

مع مواجهة قوية أمام كيرتيس

ديفيز. ورغم ذلك، يبقى

حلمه الأكبر أن ينجح في

جذب روني إلى الحلبة، وهو ما

قد يمنح الحدث زخماً إعلامياً

مضاعفاً.



الشعور المبتدئين بالآلام بعد ممارسة الرياضة

قد يشعر العديد من الأفراد بالآلم بعد ممارسة الرياضة خصوصاً إذا كان الفرد مبتدئ غير معتاد على ممارسة أي تمرين رياضي خاصة نشاط رياضي عالي الشدة. من الممكن أن يشعر جميع الأفراد بالآلم بعد ممارسة الرياضة سواء كان رياضي أو غير رياضي؛ لكن من الممكن أن يشعر بعض الأفراد المبتدئين بالآلم عند الإحساس بالآلم العضلات بعد الرياضة؛ لأن الآلم عند المبتدئين يكون أكثر، مقارنة مع الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل معتاد. لا بد من التنويه على أن الآلم الذي يشعر به المبتدئين يقل بشكل تدريجي كلما استمروا بممارسة الرياضة؛ حيث يحدث تكيف يؤدي إلى التخفيف من آلم العضلات. لا بد أن يقوم الأفراد بالتدرج عند ممارسة الأنشطة الرياضية للتخفيف من آلم العضلات، ولا بد أن يأخذ الفرد الوقت الكافي للتكيف مع أي نشاط جديد يرغب بتجربته؛ للوقاية من أي إصابات محتملة. لا بد من التنويه أن الآلم الذي يشعر به الأفراد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة هو أمر طبيعي، ولا يدوم لفترة طويلة. في هذا المقال سنتحدث عن أكثر الأنشطة المسببة لهذا الآلم، وأسباب حدوثه بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. من بين أنواع الرياضة المسببة لآلم العضلات بعد ممارسة الرياضة، حيث أنه من الممكن أن تسبب الرياضة التي تحتوي على تمارين الضغط، والقفصاء آلم في العضلات بعد ممارسة الرياضة، ومن الممكن أن يسبب أي نشاط رياضي غير معتاد الفرد على ممارسته آلم في العضلات بعد ممارسة الرياضة. قد تسبب الأنشطة الهوائية مرتفعة الشدة على سبيل المثال: الجري، والقفز آلم في العضلات، وقد يسبب نزول السلالم بسرعة كبيرة آلم في العضلات. ومن أسباب آلم العضلات بعد ممارسة الرياضة، أنه من الممكن أن يشعر الفرد بالآلم بعد ممارسة الرياضة إذا قام ببذل جهد أعلى من الجهد المعتاد عليه، ومن الممكن أن يشعر الفرد بالآلم في العضلات في حال حدوث تلف في الألياف العضلية، وقد يشعر الفرد بالآلم في العضلات عند ممارسة نشاط جديد غير معتاد عليه. من الممكن أن يتراوح الآلم من آلم بسيط إلى آلم حاد من ثلاثة أيام إلى خمسة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. لا بد من التنويه على إمكانية ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية إذا كان الآلم خفيف؛ لكن لا بد من تحذير الأفراد من ممارسة أي نشاط رياضي في حال كان الآلم حاد.



مخاطر خسارة الوزن بسرعة

قد يمارس بعض الأفراد التمارين والأنشطة الرياضية بإجهاد، وقد يقوم بعض الأفراد باتباع الحميات الغذائية الصارمة بعد وقبل ممارسة الرياضة لتنزيل الوزن الزائد بفترة قصيرة؛ لكن لا بد من التنويه على أن نزول الوزن بسرعة كبيرة عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية يُعد من أكثر الأمور غير الصحية، والتي من الممكن أن تعود على الجسم بالعديد من الأضرار. إن خسارة أكثر من ثلاثة كيلوغرام في الأسبوع الواحد عن طريق ممارسة التمارين المكثفة والأنشطة الرياضية بإجهاد واتباع الحميات الغذائية الشديدة تُعد خسارة سريعة وخسارة غير صحية للفرد.

لا بد من التنويه على أن خسارة الوزن السريع في بداية فترة ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية يُعد أمر طبيعي؛ حيث تعتبر هذه الخسارة هي خسارة الماء الزائد في الجسم. خسارة العضلات؛ حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة، وتنزيل الوزن بسرعة من الممكن أن يؤدي إلى خسارة الفرد لعضلاته. تؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى إبطاء عمليات الأيض؛ حيث أن عمليات الأيض تؤدي إلى تحديد كمية السعرات الحرارية التي تحرق كل يوم؛ لذلك فإن إبطاء عمليات الأيض تؤدي إلى تقليل حرق السعرات الحرارية. تؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى نقص في جميع العناصر الغذائية في الجسم، والتعصب من امتصاص العناصر الغذائية بفاعلية، وتؤدي خسارة الوزن بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة إلى حدوث تساقط في الشعر. تؤدي ممارسة الرياضة الشديدة، وخسارة الوزن بسرعة إلى شعور الفرد بالتعب المزمن، حدوث ضعف في جهاز المناعة؛ بالتالي الزيادة من احتمالية التعرض للأمراض، وضعف وهشاشة العظام. من الممكن أن يشعر الفرد بالآلم في العضلات، وتشنجات في العضلات، شعور الفرد بالدوار والدوخة، الشعور بالجفاف بشكل دائم، الشعور الدائم والمتزايد بالبرد، من الممكن أن يتعرض الفرد للامساك والإسهال، من الممكن أن يشعر الفرد بالصداع. تؤدي خسارة الوزن الزائد بسرعة عن طريق ممارسة الرياضة الشديدة، واتباع الحميات الغذائية الصارمة إلى الإصابة بخصي المرأة؛ حيث من الممكن أن تتكون حصوات تسبب آلم في المرأة. فقدان الوزن ليس هو نفسه دائماً فقدان الدهون، في حين أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية قد يساعدك على إنقاص الوزن بسرعة، إلا أن الكثير من الوزن الذي تخسره قد يأتي من العضلات والماء. في إحدى الدراسات، وضع الباحثون 25 شخصاً على نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية جداً بقيمة 500 سعرة حرارية يومياً لمدة 5 أسابيع. كما وضعوا 22 شخصاً على نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية من 1250 سعرة حرارية يومياً لمدة 12 أسبوعاً. وبعد الدراسة، وجد الباحثون أن كلا المجموعتين قد فقدت كميات ماثلة من الوزن. ومع ذلك، فقد فقد الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية أكثر من ستة أضعاف عضلاتهم الموجودة في نظام السعرات الحرارية المنخفضة. كما أن فقدان الوزن بسرعة كبيرة قد تبطن عملية الأيض، فالأيض الخاص بك يحدد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها كل يوم الأيض الأبطأ يعني أنك تحرق سعرات حرارية أقل في اليوم، حيث لقد وجدت العديد من الدراسات أن فقدان الوزن بسرعة عن طريق تناول سعرات حرارية أقل قد يؤدي إلى حرق ما يصل إلى 23٪ من السعرات الحرارية في اليوم الواحد. هناك سببان وراء انخفاض معدل الأيض في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وهما فقدان العضلات وسقوط الهرمونات التي تنظم عملية التمثيل الغذائي لديك، مثل هرمون الغدة الدرقية، وتسوء الحظ، قد يستمر هذا الانخفاض في التمثيل الغذائي لفترة طويلة بعد الانتهاء من اتباع نظام غذائي. وإذا كنت لا تتناول كمية كافية من السعرات الحرارية بانتظام، فقد تكون عرضة لخطر نقص التغذية، هذا لأنه من الصعب استهلاك ما يكفي من العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد والفولات وفيتامين B12 في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية. ومن عواقب نقص التغذية تساقط الشعر، فعندما تتناول القليل من السعرات الحرارية، فقد لا يحصل جسمك على ما يكفي من المغذيات لدعم نمو الشعر، والذي قد يسبب تساقط الشعر. التعب الشديد، حيث قد لا تحصل على كمية كافية من الحديد وفيتامين ب 12 وحامض الفوليك في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية للغاية، مما قد يعرضك لخطر التعب الشديد وفقر الدم. ضعف وظيفة المناعة، إن عدم الحصول على السعرات الحرارية والمواد الغذائية الكافية قد يضعف نظام المناعة لديك ويزيد من خطر الإصابة بالتهابات، عظام ضعيفة وهشة، قد يكون سببها نقص فيتامين (د) والكالسيوم والفوسفور في النظام الغذائي. لحسن الحظ، يمكنك تجنب نقص التغذية عن طريق تناول نظام غذائي غني بالأطعمة غير المعالجة بالكامل. تحتوي هذه الأطعمة على عدد أقل من السعرات الحرارية لكل جرام كما أنها تمتلئ تماماً، مما قد يساعدك على إنقاص الوزن. حصوات المرارة عبارة عن قطع صلبة من المواد التي تتشكل داخل المرارة. يمكن أن يكون لها تأثير جانبي مؤلم لفقدان الوزن بسرعة كبيرة، عادة ما تطلق المرارة عصارات هضمية لتعطيل الأطعمة الدهنية حتى يمكن هضمها. إذا كنت لا تتناول الكثير من الطعام، فلن تضطر المرارة إلى إطلاق العصارات الهضمية. يمكن أن تتشكل حصوات المرارة عندما تجلس المواد الموجودة داخل عصارات الجهاز الهضمي لفترة من الوقت ويكون لها وقت للانضمام إلى بعضها البعض، ويمكن أن تصبح حصاة المرارة عالقة داخل فتحة المرارة وتتسبب في هجوم حصاة المرارة. هذا قد يسبب آلم شديد وعسر الهضم، وعلى الرغم من أن فقدان الوزن البطيء قد لا يبدو جذاباً، إلا أن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تسريع العملية بآمان. ومن أجل إنقاص الوزن بمعدل صحي تناول المزيد من البروتين، يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي غني بالبروتين على زيادة معدل الأيض لديك، وبيضك أكثر كثافة لفترة أطول ويحافظ على كتلة العضلات. التقليل من السكر والنشويات، حيث تميل الأبحاث إلى إظهار أن الأشخاص الذين يتبعون حمية منخفضة الكربوهيدرات يفقدون وزناً أكبر. خفض السكر والنشويات يساعدك على تقليل تناول الكربوهيدرات. تناول الطعام ببطء، مضغ طعامك جيداً يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتناول كميات أقل من الطعام، وشرب الشاي الأخضر أو الشاي الصيني الأسود، أين أظهرت الأبحاث أن شرب الشاي الأخضر قد يعزز عملية الأيض لديك بنسبة 4-5 ٪، وقد يزيد من حرق الدهون بنسبة تصل إلى 17 ٪. حصل على قسط كبير من الراحة، فقلة النوم قد تزيد من مستويات هرمون الجريلين، هرمون الجوع، وتخفض مستويات هرمون اللبتين، هرمون الامتلاء. هذا يعني أن قلة النوم قد تجعلك تشعر بالجوع، مما يجعل من الصعب عليك فقدان الوزن. جرب التدريب على المقاومة، حيث يمكن أن يساعد التدريب على المقاومة أو رفع الأثقال على مكافحة فقدان العضلات وانخفاض الأيض الذي قد يحدث مع فقدان الوزن. جرب تمريناً عالي الكثافة، لأن التدريب الفاصل عالي الكثافة يتضمن رشقات نارية قصيرة ومكثفة من التمارين. على عكس التمارين الرياضية المنتظمة، والتي تُعرف أيضاً باسم القلب، تستمر هذه العملية في حرق السعرات الحرارية لفترة طويلة بعد التمرين، وتناول الألياف القابلة للذوبان أظهرت الأبحاث أن الألياف القابلة للذوبان قد تساعدك على حرق الدهون، خاصة الدهون في البطن.



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 - قرايدي 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:

