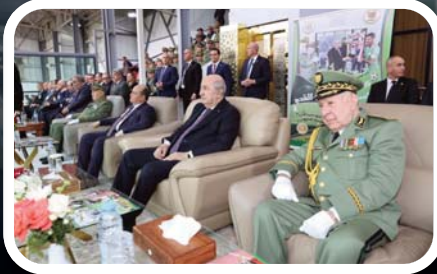




يومية رياضية جزائرية

الخميس 30 أكتوبر 2025 الموافق 8 جمادى الأولى 1447 هـ العدد: 1346 الثمن: 30 دج



الرئيس تبون يشرف على مراسم نهائي كأس الجزائر العسكرية

تحدث عن زيدان
واللاعبين مزدوجي
الجنسية

عطال:

"المنتخب
يتطور مع
بيتكوفيتش
وهدفنا الذهاب
بعيدا في الكان"



نجم المنتخب الوطني السابق سي الطاهر شريف
الوزاني في حوار حصري لـ "دزاير-توب":

"نمتلك مجموعة متكاملة .. والخضر
قادرون على بلوغ نهائي الكان"

مفاتيح النجم الثالثة

"قدوم
صادي إلى
الضفاف ووزارة
الرياضة أتت
بشماره"



البرازيليين والأرجنتين
والمكسيك وإيطاليا...
وديات عالمية لـ "الخضر"
تحضيرا لمونديال 2026



"بيتكوفيتش نجح
في مهمته وتواجد نغيز
ساعده كثيرا"

مدرّب ليفركوزن يعلّق على إصابة إيزيكييل فرنانديز:

"لدينا لاعبين جاهزين وخيارات جيدة جدا مثل مازة"

طمأن مدرّب نادي باير ليفركوزن الألماني، كاسير هيولماند جماهير الفريق بعد الانتكاسة التي تعرض لها متوسط الميدان إيزيكييل فرنانديز، مبرزا بأنّه يمتلك خيارات جيّدة جدا مثل إبراهيم مازة، الذي سيعوّل عليه كثيرا في الفترة المقبلة. وكان اللاعب الأرجنتيني، قد تعرض لانتكاسة في مواجهة فرايبورغ يوم الأحد الماضي، قد يغيب عن الملاعب لمدة تصل إلى شهرين بعد إصابته في أربطة ركبته اليسرى. وأشار كاسير هيولماند، في تصريحاته خلال المؤتمر الصحفي الخاصة بمباراة بادربورن 07، مساء أمس، ضمن فعاليات كأس ألمانيا، إلى أنّ يمتلك لاعبين جاهزين لتعويضه على غرار نجم



الفريق وله. لكن تركيزنا منصب على اللاعبين الجاهزين للعب"، وأضاف، "بالإضافة إلى أليكس غارسيا وروبرت أندريتش، لدينا خيارات جيدة جدا مع إبراهيم مازة) ويوناس (هوفمان) ومالك (تيلمان) عند عودته قريبا"، وجدير بالذكر، أنّ إبراهيم مازة الذي اكتفى بالمشاركة احتياطيا في آخر 3 مباريات لنادي الألماني في "البوندسليغا" يعمل جاهدا على ضمان مكانة أساسية مع ليفركوزن الذي التحق به خلال الصيف الماضي قادما من هيرتا برلين الناشط في الدرجة الثانية، إذا يدرك الدولي الجزائري بأن مشاركته بانتظام مع ناديه الألماني، تعزز من فرص حصوله على فرصة مع الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، قبيل الاستحقاقات القادمة التي تنتظر "الخضر" بداية بكأس أمم إفريقيا المزمع إجراؤها نهاية العام الجاري، وشارك الدولي الجزائري في 10 مباريات في جميع المسابقات حتى الآن، دون أن يترك بصمته سواء بالتهديف أو تمريرة حاسمة. عبد المجيد

استعداد تدريجيا مستوياته

غيتون يتألق مع شارلورا ويستهدف المشاركة في "الكان"

استعداد الدولي الجزائري كيفن غيتون، مستوياته في الدوري البلجيكي الممتاز مع ناديه شارلورا البلجيكي، بالنظر للمردود المفلت الذي يقدمه في الأسابيع الأخيرة، مؤكدا رغبته المشاركة في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025. وشارك الظهير الأيمن الجزائري أساسيا في مباراة لياج، ضمن الدور 16 من كأس بلجيكا أول أمس، حيث أسهم في الفوز والتأهل إلى ربع النهائي، بالنظر للأداء المميز الذي قدمه من الناحية الدفاعية والهجومية أيضا، ونجح في تأمين جناحه بفعالية، والأهم من ذلك، أنه أظهر سرعتة وبراعته الهجومية، وهو ما جعله اللاعب الأكثر نجاحا في المراوغات برصيد 4. وبيدو أن كيفن غيتون، الذي يلعب لشارلورا معارا من ميتر الفرنسي، يحظى بثقة مدربه ريك دي ميل، الذي أشركه أساسيا في 6 مباريات منذ بداية الموسم الحالي، بينما جلس على كرسى الاحتياط في مواجهتين، حيث استطاع خلالها تقديم تمريرة حاسمة واحدة. ويضع غيتون نصب عينيه المشاركة في نهائيات كأس إفريقيا 2025، المقررة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي 2026، وقبلها أيضا وديتي زمبابوي والسعودية شهر نوفمبر المقبل، تحضيرا للمنافسة القارية، علما بأن الظهير الأيمن يواجه تنافسا شديدا في منصبه بتواجد يوسف عطال والواحد الجديد رفيق بلغالي، حيث تواجد غيتون في تربص أكتوبر، لكنه لم يشارك ولا دقيقة في لقائي الصومال وأوغندا في تصفيات كأس العالم 2026.

عبد المجيد

يعاني من آلام على مستوى الظهر

بن سبيعني يصاب ويشير مخاوف بيتكوفيتش

تلقي الطاقم الفني للمنتخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، أنباء غير سارة من ألمانيا، بعد إصابة الدولي الجزائري ومدافع بوروسيا دورتموند الألماني رامي بن سبيعني، قبل حوالي أسبوعين على انطلاق تربص "الخضر" شهر نوفمبر. ويستعد المنتخب الوطني لخوض مبارتين وديتين أمام كل من السعودية وزيمبابوي على التوالي، ضمن التحضيرات لكأس أمم إفريقيا لكرة القدم 2025، المزمع انطلاقها في 21 ديسمبر المقبل. وكشفت تقارير ألمانية، بأن بن سبيعني غاب عن مواجهة ناديه دورتموند أمام إنترأخت فرانكفورت، في الدور الثاني من كأس ألمانيا والتي حسمها زملاء مدافع "الخضر" لصالحهم بضربات الترجيح، وأوضح النادي الألماني بأن السبب وراء غياب بن سبيعني يعود إلى شعوره بالآلام في الظهر، وبالتالي قرر الطاقم الفني عدم المجازفة بصحة لاعبه وأبقاه خارج الحسابات، وبالمقابل من ذلك، لم يكشف نادي دورتموند، عن مدى خطورة الإصابة ومدة غيابه عن الملاعب، وهو ما أثار التكهات بخصوص مشاركته في لقاء الجولة 9 من "البوندسليغا" المقرر غدا الجمعة أمام المضيف أوجسبورغ. وجدير بالذكر، أنّ بن سبيعني، شارك مع ناديه دورتموند في 17 مباراة هذا الموسم في جميع المسابقات، سجل خلالها هدفين وقدم تمريرة حاسمة. ويعتبر بن سبيعني ضمن أبرز الركائز التي يعوّل عليها الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، خلال نهائيات كأس الأمم الإفريقية المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025، إلى 18 جانفي 2026، وذلك بالنظر إلى الخبرة الكبيرة التي يمتلكها سواء مع المنتخب الوطني، ويأمل التقني السويسري في أن تكون إصابته خفيفة ويعود إلى الملاعب قريبا للمشاركة في التربص المقبل لـ "الخضر" تحسبا لمواجهة الصومال وزيمبابوي.

عبد المجيد

أكد جاهزيته لتربص نوفمبر

عوار يواصل التألق مع الاتحاد ويحقق أرقاما مميزة

يواصل الدولي الجزائري حسام عوار، عروضه القوية التي يقدمها مع ناديه اتحاد جدة السعودي، وذلك بعدما قاده للتأهل في كأس الملك على حساب النصر، ضمن الدور ثمن النهائي من المنافسة المحلية، ليثبت عودته القوية من خلال الأرقام المميزة التي يحققها، ويؤكد جاهزيته لتربص شهر نوفمبر ووديتي السعودية وزيمبابوي، تحضيرا لنهائيات كأس إفريقيا 2025. وشارك نجم "الخضر" أساسيا، وأسهم بشكل مباشر في الفوز الذي عاد به الاتحاد من ملعب النصر (1-2)، في قمة الدور ثمن النهائي، حيث سجل عوار الهدف الثاني لفريقه، واستعاد بذلك تقدم "الاتي" بعد هدف كريم بن زيمة، مانحا انتصارا رائعا للاتحاد الذي ثار كرويا من النصر الذي فاز عليه في دوري "روشن"، أدخله في أزمة نتائج عجّلت برحيل المدرب السابق، الفرنسي لوران بلان. وبلغة الأرقام، نال صاحب 27 عاما التقييم الأعلى في "كلاسيكو" النصر، حيث منحت منصة "سوفاسكور" المختصة في إحصائيات كرة القدم، عوار 7.8 من 10، نظير المردود الكبير الذي ظهر به، كما وصل نجم روما السابق، بعد هدفه في مرمرى رفقاء كريستيانو رونالدو، للإسهامة رقم 100 في مشواره الاحترافي، حيث سجل مع ليون 41 هدفا وصنع 34، كما أحرز 4 أهداف مع روما، إضافة لـ 7 هدفا و4 تمريرات حاسمة رفقة الاتحاد. ويرصيد 3 أهداف، يعد النجم الجزائري أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف تحت قيادة المدرب سيرجيو كونسيساو، الذي تولى المسؤولية لوران بلان، إذ كان عوار قد سجل الأسبوع الماضي ثنائية في مرمرى الشرطة العراقي ببطولة دوري أبطال آسيا للنخبة، وهي أرقام تؤكد بأن اللاعب يسعى لنيل ثقة التقني البرتغالي.

"الاتي" لا يخسر إذا سجل نجم "الخضر"...

وفي سياق متصل، نشرت صحيفة "الرياضية" السعودية، إحصائيات ملفتة تخص حسام عوار مع الاتحاد بعد تألقه مع النصر، وقد وصفته بأنه فاعل خير على "العبيد" الذي حافظ ظاهرة تفاديه الخسارة في أي مباراة تشهد هدفا أو أكثر للجزائري، فقد أحرز هدفا على الأقل للاتحاد في 16 مباراة، وتشمل "كلاسيكو" الكأس الأخير، وفاز الاتحاد بـ 15 مباراة من 16، وتعادل في واحدة أمام الأخدود، ضمن منافسات دوري "روشن". وفي المجمل وصل لاعب الوسط إلى هدفه 17 مع الاتحاد، الذي خاض بقميصه 43 مباراة، كما قدم 4 تمريرات حاسمة. وخلال الموسم الحالي، سجل عوار 4 أهداف رفقة الاتحاد في 9 مباريات لعبها ضمن جميع المسابقات، منها هدفان في دوري أبطال آسيا للنخبة، وهدف واحد في دوري "روشن" السعودي، ومثله في كأس خادم الحرمين الشريفين. ويأتي تألق عوار في وقت مناسب جدا، وذلك مع اقتراب موعد تربص نوفمبر الداخل، الذي سيتخلله وديتي السعودية وزيمبابوي، استعدادا لكأس إفريقيا 2025 المقررة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي 2026، إذ سيكون ورقة مهمة بالنسبة للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، وهو الذي غاب عن مواجهتي الصومال وأوغندا.

عبد المجيد

مدرّب "لوام" جدد تحسره لغيابه عن الفريق

غويري يواصل عملية التأهيل للعودة سريعا إلى الملاعب

يواصل الدولي الجزائري، أمين غويري، برنامج التأهيل مع ناديه أولمبيك مرسيليا، وذلك بعد الإصابة التي تعرض لها في لقاء أوغندا مع المنتخب الوطني منتصف شهر أكتوبر الحالي. وأكدت إدارة "لوام" في بيان نشرته أول أمس، أنّ نجم "الخضر" يتواجد في مركز التأهيل التابع للفريق الفرنسي، وأشار أن غويري في مرحلة متقدمة من إعادة التأهيل تحت إشراف الطاقم الطبي للنادي، الذي يتابع تطوره حالته عن قرب، من أجل ضمان عودته في أفضل جاهزية بدنية وفنية ممكنة. وهو الذي عانى من إصابة على مستوى الكتف في أكثر من مرة، استدعت تدخلا جراحيا بعد تفاقمها في لقاء "الخضر" وأوغندا. وحسب آخر الأصداء فإن عودة غويري إلى التدريبات الجماعية قد تكون مطلع السنة الجديدة 2026، في حال تواصلت فترة التأهيل بنفس النسق الإيجابي. في سياق متصل، روبرتو دي زيربي، مدرب مرسيليا، عن أسفه الكبير لغياب المهاجم أمين غويري، مؤكدا أن غيابه ترك فراغا واضحا في المنظومة الهجومية للفريق، وقال دي زيربي في تصريحات، أمس الثلاثاء، قبل مواجهة أونجي التي لعبت أمس: "غياب غويري يثقل الفريق كثيرا. خصائص أوباميانغ مختلفة ولا تتيح لنا نفس القدرة على الصعود بالكرة كما كان يفعل أمين"، وأضاف مدرب مرسيليا: "غويري كان يساعدنا كثيرا في بناء اللعب والخروج المنظم من الخلف".

عبد المجيد





البرازيل والأرجنتين والمكسيك وإيطاليا..

وديات عالمية لـ "الخضر" تحضيراً لمونديال 2026

كشفت تقارير إعلامية، أن الاتحاد الجزائري لكرة القدم يعمل على وضع اللامسات الأخيرة لبرنامج المنتخب الوطني استعداداً لنهائيات كأس العالم 2026، يشمل مباريات ودية كبرى أمام منتخبات عالمية من العيار الثقيل على غرار البرازيل، الأرجنتين، المكسيك، وإيطاليا. وأفاد موقع "وين وين" حسب مصادره الخاصة أن الاتحاد الجزائري في اتصالات متقدمة مع اتحادات من أمريكا اللاتينية وأوروبا من أجل برمجة مباريات ودية تحضيرية خلال شهري مارس وجوان 2026. وقال المصدر ذاته لوين وين، إن هناك عروض من منتخبات كبرى مثل البرازيل، الأرجنتين والمكسيك لخوض وديات في مارس، على أن يتم تحديد المنافسين النهائيين قريباً. كما أشار إلى أن منتخب إيطاليا يوجد بدوره ضمن قائمة المنتخبات المقترحة، حيث يمكن برمجة مواجهة ودية أمامه خلال التوقف الدولي لشهر جوان 2026. وتهدف الغاف من خلال هذه الخطوة، لتوفير أفضل الظروف الممكنة لـ "الخضر" قبل دخول غمار المنافسة العالمية. في خطوة تعكس الطموح الكبير لإعداد منتخب قوي قادر على الظهور بمستوى مشرف أمام كبار المنتخبات. وينتظر، أن يكشف الاتحاد الجزائري لكرة القدم، عن تفاصيل هذه الوديات بعد إجراء قرعة كأس العالم 2026 المقررة في واشنطن يوم 5 ديسمبر المقبل، لتجنب مواجهة أي منتخب قد يكون في نفس مجموعة الفريق الوطني.



دوري نجوم قطر

بوليبينة يصطدم
ببراهيمي في قمة
"الدحيل"
والغرافة"

تتجه الأنظار، مساء اليوم الخميس، إلى ملعب ثاني بن جاسم الذي سيحتضن واحدة من أبرز مواجهات الجولة في دوري نجوم قطر، بين الغرافة والدحيل، في لقاء جزائري خالص بين النجمين ياسين براهمي وعادل بوليبينة. وتكتسي المباراة طابعاً خاصاً بالنسبة للجمهور الجزائري، كونها تجمع بين اثنين من أبرز اللاعبين الجزائريين في الدوري القطري، حيث يسعى براهمي إلى قيادة الغرافة لمواصلة نتائجها الإيجابية، بينما يلطمح بوليبينة إلى قيادة الدحيل للفوز ومواصلة التقدم في جدول الترتيب. وينتظر أن تشهد القمة صراعاً تكتيكياً مثيراً بين جمال بلماضي مدرب الدحيل وبيدرو مارتينز مدرب الغرافة، خاصة في ظل القيمة الفنية الكبيرة التي يتمتع بها ياسين براهمي في تشكيلة الغرافة، مقابل الحيوية والحماس التي يضيفها بوليبينة للجهة اليسرى لهجوم الدحيل منذ التحاقه بالفريق الصيف الماضي.

وسيم

خلال اجتماع المكتب
الفيدرالي اليوم

تحضيرات المنتخبات ونظام المنافسة على طاولة "الفاف"

يعقد المكتب الفدرالي للاتحاد الجزائري لكرة القدم، اليوم الخميس، اجتماعه الدوري بالمركز التقني الوطني بسيدي موسى في العاصمة، من أجل مناقشة جملة من الملفات التنظيمية والفنية المهمة. وسيكون ضمن جدول الأعمال، ملف تحضيرات المنتخبات الوطنية بمختلف فئاتها للاستحقاقات المقبلة، وفي مقدمتها البرنامج التحضيري للمنتخب الوطني الأول استعداداً لنهائيات كأس إفريقيا للأمم 2026 بالمغرب. ومن المقرر، أن يخوض "الخضر" خلال هذا التمرين مواجهتين وديتين أمام منتخبَي السعودية وزيمبابوي، في إطار التحضيرات المكثفة للعرس القاري المقبل. كما سيتناول المكتب الفدرالي في اجتماعه خطة العمل الخاصة بالمنتخب الوطني للاعبين المحليين، الذي سيقوم بدوره معسكراً إعداداً في الشهر المقبل، تتخلله مباراتان وديتان أمام المنتخب المصري، ضمن استعداداته للمشاركة في كأس العرب المقررة في قطر. وسيعرض خلال الاجتماع أيضاً تقرير لجنة التفكير المكلفة بإعداد تصور جديد لنظام المنافسة، تحسباً للمواسم الكروية المقبلة، في إطار مساعي الاتحاد لتطوير المنافسة الوطنية.



عطال

"المنتخب يتطور مع بيتكوفيتش وهدفنا الذهاب بعيداً في الكان"

أجرى الدولي الجزائري، يوسف عطال، لاعب السد القطري مقابلة صحفية مع موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، تحدث فيها عن تجربته في دوري نجوم قطر، ومستقبله الكروي، وطموحاته مع المنتخب الوطني الجزائري، إضافة إلى رأيه في التحاق لوكا زيدان بـ "الخضر" وقضية اللاعبين مزدوجي الجنسية.

"الأجواء داخل الخضر مثالية وكل شيء يسير بشكل جيد مع المدرب الوطني"

أكد يوسف عطال في حديثه أن الأجواء داخل صفوف المنتخب الجزائري حالياً إيجابية وتبعث على الكثير من التفاؤل، «مررنا بفترات جميلة وأخرى صعبة، لكن الآن الأمور تتحسن تدريجياً، مع قدوم المدرب الجديد، يسير كل شيء بشكل جيد. هناك مجموعة من اللاعبين الشباب الذين التحقوا بالمنتخب، واحتاجوا لبعض الوقت للتأقلم، واعتقد أن هذا تحقق الآن».

"التأهل إلى المونديال خطوة كبيرة وهدفنا التألق في كأس إفريقيا"

أعرب يوسف عطال، عن سعادته الكبيرة بتأهل المنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم، معتبراً ذلك إنجازاً مهماً للمجموعة، مؤكداً أن التركيز الآن منصب على التحضير الجيد لكأس أمم إفريقيا المقبلة بالمغرب وقال في هذا الصدد: «تأهلنا إلى كأس العالم يعد إنجازاً مهماً، والآن نركز على كأس إفريقيا المقبلة، أتمنى أن تقل الإصابات في صفوفنا وأن يقدم الفريق أداءً قوياً في المغرب».

"لوكا زيدان مرخب به معنا وأتمنى أن يساهم في تطور المعارين"

ورد عطال بخصوص استدعاء لوكا زيدان نجل الأسطورة زين إلى المنتخب الوطني الأول قائلاً: «زيدان اسم كبير، والجميع يحب رؤية لاعبين من هذه العائلة في المنتخب. بالنسبة لي، كل لاعب يمكنه مساعدة المنتخب فهو مرحب به، المهم أن يضيف شيئاً إيجابياً، أتمنى له التوفيق وأن يساهم في تطور المجموعة».

"من يختار الجزائر بقلبه فهو واحد منا"

علق يوسف عطال على مسألة اللاعبين مزدوجي الجنسية في المنتخبات الإفريقية، قائلاً: «كل لاعب حر في قراره، لكن من يختار الجزائر بقلبه فهو دائماً مرحب به، نحن نحاول دائماً، كقدماء في المنتخب، أن نساعد أي لاعب جديد على الاندماج بسرعة وأن يشعر بأنه في بيته». وتابع في السياق ذاته: «وجود لاعبين ذوي جودة عالية يرفع مستوى المنتخب، ويساعدنا على المنافسة على الألقاب ومواجهة كبار القارة. لذلك من الرائع أن يختار اللاعبون الجزائريون عن قناعة وحب».

"مرتاح جداً في قطر - عائلتي سعيدة وأنا أعيش تجربة مميزة"

تحدث يوسف عطال عن تجربته منذ انتقاله إلى الدوري القطري سنة 2024 قائلاً: «منذ وصولي إلى قطر، أشعر أنني بحالة جيدة جداً، عائلتي مرتاحة هنا، فالبلد مسلم وأهله رائعون وساعدوني على الاندماج بسرعة سواء في النادي أو في المدينة. أحببت أجواء البطولة كثيراً، خصوصاً هذا الموسم، لأن المستوى ارتفع مع قدوم عدد أكبر من اللاعبين الأجانب. أنا سعيد هنا، وكل شيء يسير على ما يرام».

"العودة إلى أوروبا؟ لا أفكر في ذلك الآن"

وحول مستقبله وإمكانية العودة إلى أوروبا، قال عطال إنه لا يضع ذلك ضمن أولوياته الآن: «بصراحة، لم أفكر بعد في ما بعد قطر، مرتت بفترات صعبة، والآن أعيش تجربة جديدة وممتعة، أنا أستمتع بهذه المواسم، الألقاب مع فريقي. لاحقاً ما الذي وسيم



نجم المنتخب الوطني السابق سي الطاهر شريف الوزاني في حوار حصري لـ "دزاير توب":

"نمتلك مجمل مجموعة متكاملة... والخضر قادرون على بلوغ نهائي الكان"

يرى أسطورة الكرة الجزائرية سي الطاهر شريف الوزاني بأن المنتخب الوطني يمتلك كل الإمكانيات لتحقيق مشاركة مشرفة في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025، مبرزا أن "الخضر" بإمكانهم بلوغ الدور النهائي، كما توه بالدور الكبير الذي لعبته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ورئيسها وليد صادي، في عودة الجزائر إلى الواجهة من خلال التأهل إلى كأس العالم 2026 بعد غياب دام 12 سنة كاملة. وفي حوار حصري مع قناة "دزاير توب" الإلكترونية، تحدث المدير الرياضي لنادي مولودية وهران عن العديد من الأمور المهمة التي تخص المنتخب الوطني، مطالباً الجماهير الجزائرية بدعم "الخضر" بقوة والوقوف إلى جانب الكانز في صورة محرز وعيسى ماندلي.

"الظروف في المغرب مناسبة لتحقيق مشاركة في الكان"

وما رأيك في العمل الذي تقوم به الطاقم الفني للمنتخب

"عودة الجزائر إلى المونديال مستحقة"



■ ■ ■ محرز هو الآخر تعرض للكثير من الانتقادات من طرف الإعلاميين والمحليين وحتى الجماهير في الآونة الأخيرة بالموازاة مع تراجع مستواه ما قولك؟

محرز لاعب كبير، وتقع بالعديد من الألقاب وربما هو اللاعب الجزائري الوحيد الذي توج بجميع الألقاب، نال الدوري الإنجليزي الممتاز، رفقة كل من ليستر سيتي، ومانشستر سيتي، واربطة الأبطال الأوروبية، واربطة الأبطال الآسيوية مع الأهلي السعودي، توج بالكرة الذهبية الإفريقية، ونال كأس أمم إفريقيا مع المنتخب الوطني، كما أنه حل خامسا في "البالون د'ور"، ومع ذلك لم نعمله حقه خاصة في السنوات الأخيرة، المشكل الذي تعاني منه هو تقدير الجمهور، يودي لوان اللاعبين الذين قدموا الكثير للكرة الجزائرية وكانوا سفراء، أن تكرمهم وتقديرهم حتى وفي حالة تراجع مستواهم، لأن خبرتهم تأتي بالإضافة إلى المجموعة سواء بالتمثيل، أدى بأن محرز يتعرض أيضا للانتقادات في السعودية رغم أنه يساهم بشكل كبير في نتائج الأهلي ويكون حاسما في العديد من المرات.

■ ■ ■ حتى أن هناك من يطالب بإبعاده من المنتخب رفقة عيسى ماندلي؟

ماندلي لاعب رائع، رغم الانتقادات الكبيرة التي تعرض لها، إلا أنه لم يتأثر ويقدم مباريات جيدة حاليا، في المنتخب الوطني يجب أن تصبر أكثر على الانتقادات، بالنسبة لي لا تمك مدافع أحسن من عيسى ماندلي، قدم الكثير للمنتخب سواء هو أو محرز، ويستحق أن يكون في المنتخب ويشركا في كأس أمم إفريقيا وكأس العالم 2026، أمل أن نستفيد من خبرتهما ولا نؤثر عليهما بالانتقادات.

"محرز وماندي يستحقان مكانة أساسية في الكان والمونديال"

■ ■ ■ إبراهيم شواش (محل قنات دزاير توب)، كثيرا ما يتحدث عن بداية يوسف بلاليلي وألك كنت وراء ظهوره بمتمحه الفرصة وهو لا يزال لاعبا شابا رفقة عواج، حدثنا عن ذلك؟

"ماجر أيقونة كروية وعلى الجماهير الجزائرية أن تمنحه القيمة التي يستحقها"

نعم في سنة 2010، استدعيت بلاليلي الذي كان عمره آنذاك 18 سنة رفقة عواج (19 سنة)، وهشام شريف (18 سنة) وفي ذاك الموسم، كان هناك إبراهيم شواش الذي ساعد اللاعبين بخبرته، وهذا الموسم في مولودية وهران، منحت الفرصة لـ 3 لاعبين شباب،

يجب أن تمنح الشباب الفرصة ونساعدهم معنوياً من أجل أن يكتسبوا الثقة في أنفسهم، بلاللي لاعب كبير وتوج بالعديد من الألقاب، تمنيت أن أراه أساسيا دائما على الجهة اليسرى من المنتخب الوطني، حينما يبت في الدكة أو يشارك في الدقائق الأخيرة ندرك بأن المنتخب بحاجة إليه، شاهدت بلاللي في الشوارع، أيضا حينما كان لاعبا في برج بوعريرج، وتكلمت معه كثيرا في الكواليس، وحينما توليت زمام الأمور في مولودية وهران (2010)، اتصلت به وأعطيته الفرصة وتكثرت منافكا أنها سينجح بالأسف لم يلعب في فريق كبير كان يستحق اللعب في برشلونة أو ريال مدريد، في بعض الأحيان محيط اللاعب قد يؤثر على مسيرته، ورغم ذلك استطاع اللاعب في الترجي التونسي والمنتخب الوطني، وفاز بالعديد من الألقاب، أتمنى أن أراه أساسيا مع الخضر في كأس إفريقيا والمونديال.

■ ■ ■ من هو أفضل مدرب عملت معه؟

سعدني نور الدين رفقة كرمالي وعبد الله مشري

■ ■ ■ أفضل لاعب لعب معه؟

بلومي لخضر

■ ■ ■ أفضل لاعب في تاريخ الكرة الجزائرية؟

بلومي لخضر

■ ■ ■ أفضل لاعب جزائري في الوقت الحالي؟

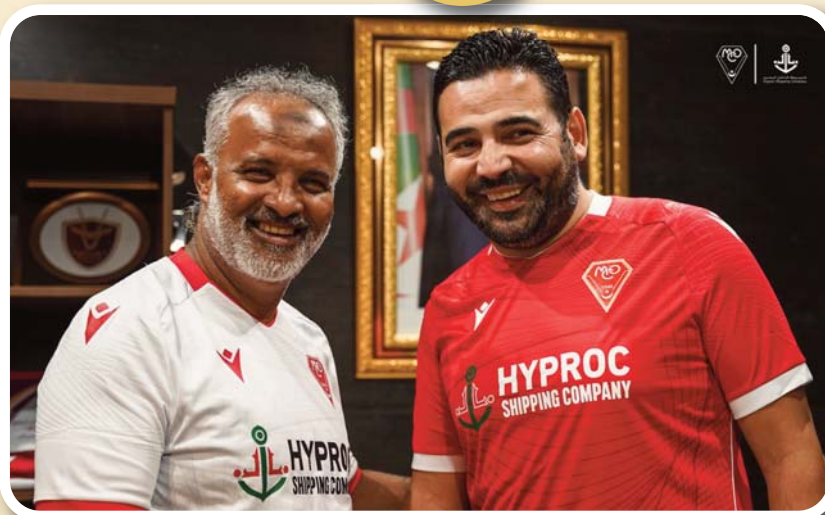
رياض محرز

■ ■ ■ أفضل ذكرى في مشوارك؟

التتويج بكأس إفريقيا 1990

■ ■ ■ أسوأ ذكرى؟

خسارة اللقب الإفريقي مع مولودية وهران ضد الرجاء المغربي.



"قديوم صادي إلى الفصاف وزارة الرياضة أتى بشماره"

كأس العالم، وتوج بربطة الأبطال الأوروبية، ونال كأس العالم للأندية البهولة، كنت أعب مع لاعب رائع ونجم، فخر كبير لي أن أعب مع نجوم كبار، وكان أيضا جمال مناد رحمة الله عليه، ولاعبين آخرين من المستوى العالي.

■ ■ ■ وماذا تذكر من اللعب إلى جانبهم؟

ما أتذكره، هو التمريرة الحاسمة التي قدمها لي وسجلت على الرها في مرمى كوت ديفوار، كنا فائزين بهدف دون رد وكان المنافس يضغط علينا، وبعد تمريرة ماجر وجدت نفسي وجهاً لوجه مع الحارس وأسكنت الكرة الشباب، لتنتسب بعدها الصعداء.

■ ■ ■ وخارج المستطيل الأخضر؟

هو لاعب متواضع جدا، وكان يقدم التسلل للشباب ويمرر معنا، ومن دواعي سروري وفخر أنني لعبت إلى جانبه، والدليل أنه حضر إلى حفلة زفافي من الجزائر العاصمة إلى وهران، رفقة الطاقم الفني للمنتخب الوطني آنذاك.

■ ■ ■ رغم المسيرة الكبيرة والإنجازات التي حققها ماجر مع الأندية والمنتخب الوطني، إلا أنه تعرض لحادثة مؤسفة بملعب "فياسون ماندليلا" في مباراة المنتخب الوطني أمام إثيوبيا مطلع 2023، ما جعله يعزف عن حضور مباريات الخضر مجددا، كيف تعلق على ذلك؟

للأسف، أيقونة الجزائرية لا نغطي له القيمة التي يستحقها، ماجر مثل الجزائري في أوروبا وأسيا وفي بلادنا يسبون قدم المشاكل، من العار ما يحدث لإنسان قدم الكثير للكرة الجزائرية، وهو سفير الجزائر في أوروبا، من المفترض أن نعطيه القيمة التي يستحقها، هناك لاعبين كثر قدموا للكرة الجزائرية في وقت كانت فيه الأمور صعبة جدا، على غرار سنوات السبعينات والثمانينات، ننمى من الشباب الجزائري، والصحافة أن يمنحهم القيمة التي يستحقونها.

■ ■ ■ بالحديث من رايح ماجر، كيف كان تعاملك معه آنذاك وهو الذي كان نجما في أوروبا والعالم؟

ماجر كان نجما كبيرا حيث شارك مرتين في

المشكل هو نفسي، اللاعبون كانت لديهم عقدة رغم أننا نمتلك فريقا جيدا، أتمنى أن يكونوا قد استفادوا من الدروس لتجاوز دور المجموعات، وبعد العبور إلى الدور الثاني سيكون بإمكاننا الذهاب لأبعد نقطة ممكنة في الكان، تكسني الكامبيون الذين شاركوا فيهما أن يقدموا التصانح للاعبين الجدد، في المغرب الطقوس يساعدا والملاعب جميلة، يجب على الجماهير الجزائرية أن تتواجد بقوة هناك، لأننا نمتلك تشكيلة قوية واللاعبون بحاجة إلى اللعب الحرة والفعالية في الأمام لتحقيق الهدف المنشود.

■ ■ ■ حينما نتحدث عن كأس أمم إفريقيا ما هو شعورك بأول تتويج باللقب في تاريخ الجزائر؟

لا يخفى عليكم أنني شعبت كأس أمم إفريقيا في سنة 1988، رغم أنني كنت مع المنتخب الوطني منذ 1984، إلا أنه إلا أنني لم أتمكن من المشاركة في المنافسة الإفريقية إلى غاية 1990 حين قديوم المدرب نور الدين سعدي رحمة الله عليه، والسني كان يعرفني جيدا، هو مدرب يملك شخصية كبيرة رفقة كرمالي، بفضلها تمكنت من المشاركة لأول مرة مع المنتخب في كأس إفريقيا، قدمت كل ما لدي للمنتخب، والحمد لله أسعدنا الشعب الجزائري، واحتلت المركز الثاني كأفضل لاعب في الدورة بعد رايح ماجر.



"بلاليلي كان يستحق اللعب في ريال مدريد أو برشلونة"



حاوره: عبد التور حواز

■ ■ ■ المنتخب الوطني حققا تأهلا تاريخيا إلى المونديال بعد انتظار دام 12 سنة، ما هو تلمسك؟

شبعنا تأهليل إلى نهائيات كأس العالم في 2018 و2022، رغم أن المنتخب كان يمتلك أفضل اللاعبين ومجموعة ممتازة، ربما لو تأهلنا إلى المونديال كنا سنحقق مشاركة مشرفة، هذا درس لنا يجب أن نستفيد منه، واعتقد أن "الفاف" استفاد من الأخطاء السابقة.

■ ■ ■ هل يمكن القول الاتحادية الجزائرية نجحت في دورها وساهمت في عودة "الخضر" إلى مكانته الموهوبة؟

مجيء وليد صادي إلى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، ووزارة الرياضة التي يحمدها، وجلب عدة أمور إيجابية للمنتخب الوطني، من هذا المنبر أود شكره وأشكر كل طاقمه، الحمد لله أننا تأهلنا إلى كأس العالم 2026 بعد انتظار طويل، لقد كان تأهلا بجدارة واستحقاق وأتمنى أن تجرى التحضيرات للمحفل العالمي في أفضل الظروف حتى نحقق نتائج مشرفة في الدور الأول، وعلى اللاعبين أن يبذلوا جهدا كبيرا من أجل إسعاد الشعب الجزائري.

■ ■ ■ هناك من يرى أن التأهل إلى المونديال كان سبلا لذلك لم نر تقاضا كبيرا من قبل الجماهير الجزائرية، ما هو رأيك؟

صحيح أن التأهل سابقا كان صعبا جدا، والان هناك 48 فريقا يساهرون المونديال، لا أقول أن الأمر أسهل لكن الحفاظ كانت كبيرة في التأهل، والحمد لله المنتخب قدم مباريات جيدة في تصفيات المونديال على الرغم من بعض النقائص التي يجب على الطاقم الفني تصحيحها من أجل تحقيق مشاركة مشرفة.

■ ■ ■ سبق لك أن توجت بلقب كأس إفريقيا 1990، لكن لم تحظ بفرة المشاركة في المونديال، هل يمكن القول بأنها تبقى ذكرى سيئة في مشوارك؟

صحيح، توجنا بكأس أمم إفريقيا التي كانت صعبة جدا رغم أننا لعبنا في الجزائر.

"بيتكوفيتش نجح في مهمته وتواجد نقيضه ساعدا كثيرا"

"كان يستحق اللعب في ريال مدريد أو برشلونة"



الرئيس تبون يشرف على نهائي كأس الجزائر العسكرية

أشرف عبد المجيد تبون، رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني أمس على مراسم المقابلة النهائية لكأس الجزائر العسكرية لكرة القدم. في طبعها الثالثة والخمسين، يركز تجمع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون/الناحية العسكرية الأولى، أين كان في استقباله الفريق أول السعيد شن ريجة، الوزير المنتدب لدى وزير الدفاع الوطني رئيس أركان الجيش الوطني الشعبي. في المستهل وبعد مراسم الاستقبال، استمع رئيس الجمهورية للتشيد الوطني وقدمت له تشريعات أدتها تشكيلات من مختلف قوات الجيش الوطني الشعبي، ليحیی بعدها مستقبله، كل من الأمين العام لوزارة الدفاع الوطني، قائد الحرس الجمهوري، قادة القوات، مدير الديوان لدى وزارة الدفاع الوطني، قائد الدرك الوطني بالنيابة، وقائد الناحية العسكرية الأولى ورئيس دائرة الاستعمال والتحصين لأركان الجيش الوطني الشعبي ورئيس مصلحة الرياضات العسكرية. ليتنقل بعدها الرئيس تبون إلى المنصة الرسمية لملاعب المركز، أين أشرف على مراسم انطلاق المقابلة النهائية التي جمعت فرقتي قيادة الحرس الجمهوري ومديرية الإدارة والمصالح المشتركة لوزارة الدفاع الوطني بحضور أعضاء من الحكومة ومستشارين برئاسة الجمهورية إلى جانب مديري ورؤساء مصالح مركزية لوزارة الدفاع الوطني وأركان الجيش الوطني الشعبي. عرف الشوط الأول من هذه المقابلة النهائية

تكافؤا واضحا في الفرص بين الفريقين، حيث تبادل الطرفان السيطرة على مجريات اللعب دون أن يتمكن أي منهما من ترجمة الفرص إلى أهداف حقيقية، ليعلن الحكم نهاية المرحلة الأولى بنتيجة 0-0 خلال الشوط الثاني من المقابلة، ارتفع نسق اللقاء بشكل ملحوظ، مع بروز رغبة واضحة من الجانبين في تحقيق الفوز، حيث ازدادت المحاولات الهجومية لكلا الفريقين، دون أن ينجح أي منهما في فتح باب التسجيل، لتنتهي المباراة بالتعادل السلبي بين الفريقين، ليحتكم بعد ذلك إلى ضربات الترجيح التي حسمت النتيجة لصالح فريق قيادة الحرس الجمهوري بنتيجة 5-3 ويتوج بذلك بكأس الجزائر العسكرية لكرة القدم. في ختام المباراة، سلم رئيس الجمهورية الميداليات لكلا الفريقين وكأس الجزائر العسكرية لفريق قيادة الحرس الجمهوري. على هامش المباراة النهائية، قام رئيس الجمهورية بتكريم مجموعة من الرياضيين العسكريين والمنتخبات الرياضية العسكرية الذين تألقوا خلال هذا الموسم في مختلف التخصصات على الصعيدين الوطني والدولي والذين حققوا نتائج جد إيجابية عكست القدرات العالية والمستوى الاحترافي الذي وصلت إليه الفرق الرياضية العسكرية. يقوم في الختام رئيس الجمهورية بأخذ صورة جماعية مع الرياضيين المكرمين قبل أن يمضي على السجل الذهبي لمركز تجمع وتحضير الفرق الرياضية.

ال الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة

تبادل مثير في بشار.. وبلوزداد و"سوسطارة" يعودان بالنقاط الثلاث

انتهت مباراة قمة الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى بين شبيبة الساورة وشبيبة القبائل بتعادل مثير بثانوية لمتلها. وسجل للشبيبة أيمن محبوب في الدقيقة الأولى بعد ركلة ركنية نفذها ببراعة ليتابعها برأسية مميزة داخل الشباك شبيبة الساورة. وبعد تسع دقائق فقط اضاف الكناري الهدف الثاني عن طريق خطأ اللاعب ريان أقاسم. وفي الدقيقة 65، تمكن نور فتوح من تقليص الفارق لشبيبة الساورة والدقيقة 80، سجل عبد القادر بوطيش هدفا ثانيا عن طريق ضربة جزاء. وبهذه النتيجة رفع شبيبة الساورة رصيده إلى 16 نقطة محافظا على صدارة الترتيب، بينما وصل شبيبة القبائل إلى 12 نقطة محتلا المركز الثامن مؤقتا. وفي مباراة أخرى، حقق فريق شباب بلوزداد فوزا ثمينا خارج الديار على أولمبي الشلف بهدف نظيف. وتمكن أشبال راموفيتش من العودة لسكة الانتصارات، بعد خمس جولات متتالية دون فوز، ليحقق فوزه الثاني هذا الموسم. وبهذه النتيجة، صعد شباب بلوزداد للمركز 11 ب10 نقاط، متقدما بمركز واحد على أولمبي الشلف صاحب نفس العدد من النقاط. وعلى ملعب 08 ملي بسطيف تقلبت اتحاد العاصمة على المحلي بثلاثية مقابل هدف وحيد، محققا بذلك ثاني فوز له هذا الموسم فيما تعقدت وضعية "النسر الأسود" أكثر فأكثر. وأنتج بن زازة النتيجة في د19 قبل أن يضيف دراوي الهدف الثاني في د21، وقلص جحيص النتيجة للوفاق في د63 من ركلة جزاء، قبل أن يسجل بوسليو الهدف الثالث، وبهذه النتيجة رفع اتحاد العاصمة رصيده ل10 نقاط في المركز العاشر فيما تجمد رصيد المحليين عند 7 نقاط في المركز ال13.



إيقاف حارس اتحاد بسكرة ملائمة ل4 لقاءات

قررت لجنة الانضباط التابعة لرابطة الهواة لكرة القدم، إيقاف حارس اتحاد بسكرة أسامة ملائمة ل4 مباريات. ونشرت الهيئة الكروية عبر موقعها الالكتروني. قرارات اللجنة الانضباطية الخاصة بلقاءات الجولة ال7 من بطولة الهواة، بمجموعتها "وسط - شرق" و"وسط-غرب". وكانت أبرز القرارات تلك المتعلقة بلقاء المتصدر لمجموعة "وسط - شرق" اتحاد بسكرة. ومضيفه نجم بني وليان. حيث تقرر توقيف لاعب بني وليان، توات محمد، بالإيقاف ل3 لقاءات نافذة وغرامة مالية بقيمة 2.5 مليون سنتيم، بسبب الضرب المتبادل. بينما عوقب حارس اتحاد بسكرة، ملائمة، ل4 مباريات نافذة. وغرامة بقيمة 2.5 مليون سنتيم، بسبب الضرب المتبادل وسلوك غير رياضي اتجاه المناصرين. في المقابل، تقرر معاقبة بني وليان، بالحرمان من أنصاره في لقاءين. وغرامة ب10 ملايين سنتيم، بسبب رمي المقذوفات على أرضية الميدان، وإصابة حارس اتحاد بسكرة أسامة ملائمة. إلى جانب غرامة بقيمة 4 ملايين بسبب التنظيم السيئ.

كاراتي دو انطلاق التبرص الوطني للحكام والمدربين اليوم بجامعة وهران 2

تنظم الاتحادية الجزائرية للكاراتي دو، اليوم الخميس بجامعة وهران 2 - محمد بن أحمد -، التبرص الوطني للحكام والمدربين، تحت إشراف اللجنة الوطنية للتحكيم، حسب ما علم من الهيئة الفدرالية. وأوضحت الاتحادية في بيان لها أن هذا التبرص يعد "آخر فرصة للحكام الوطنيين والأفريقيين والدوليين من أجل ضبط القائمة النهائية التي سيتم اعتمادها خلال الموسم الرياضي الجديد". ودعت الهيئة الرياضية هؤلاء الإطارات، إلى المشاركة بكثافة في التبرص، باعتباره فرصة ثمينة للارتقاء في الرتب، من قاضي وطني إلى حكم وطني ومن حكم جهوي إلى قاضي وطني. من ناحية أخرى، واستعدادا للبطولة الوطنية للكاراتي دو، لفنشي البراعم والأصاغر في اختصاص الكوميتي فردي (ذكور وإناث)، المبرمجة يومي الجمعة والسبت المقبلين، سيتم استدعاء 140 حكما للمشاركة في هذا الموعد، من بينهم 100 حكم مدرجون في القائمة المنشورة و40 حكما إضافيا سيتم استدعائهم مباشرة بعد نهاية التبرص. وكانت الاتحادية قد أعلنت مطلع هذا الأسبوع، اعتمادها لقائمة أولية ب196 حكما وطنيا، إفريقيا ودوليا، وذلك للموسم الرياضي 2025-2026، من أجل إدارة المنافسات الوطنية في اختصاص الكوميتي والكاتا في إطار ضبط وتأهيل الإطارات.



ال الجولة الثامنة للرابطة الثانية هواة

الصراع في ريادة الترتيب تشتد في المجموعتين

تشهد الجولة الثامنة من بطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم، المقررة يومي الجمعة والسبت، "داربي" عاصمي واعد في مجموعة وسط-غرب يجمع بين رائد القبة بالضيف، شبيبة الأبيار (16 ن)، أحد المتصدرين، فيما سيكون اتحاد بسكرة (17 ن) أمام فرصة تعزيز مركزه الريادي في مجموعة وسط-شرق، عندما يستقبل على ملعبه فريق شباب برج منايل. ففي مجموعة وسط-غرب، تتجه الأنظار إلى ملعب "محمد بن حداد" بالقبة الذي سيحتضن قمة هذه الجولة بين رائد القبة (المركز 5، 13 ن) والضيف شبيبة الأبيار (16 ن)، متصدر الترتيب رفقة شباب تيموشنت، في لقاء لا يقبل القسمة على اثنين، ليس فقط لأنه يجمع بين جارين، بل لأن نقاط المباراة تكتسي أهمية كبيرة. فالرائد سيعول على عاملي الأرض والجمهور من أجل الفوز للعودة إلى أحد المراكز الثلاثة الأولى، فيما أن التعثر سيفقد الضيوف مركز الريادة، سيما وأن المتصدر الآخر، شباب تيموشنت سيلعب على أرضه أمام نجم القليعة (8، 12 ن)، ويترصّد للانفراد بالريادة. وستكون أذان شباب تيموشنت مشدودة إلى ملعب القبة، لترقب أي تعثر لـ"الشريك" في الصدارة، شبيبة الأبيار، بهدف الانفراد بالمرتبة الأولى، شريطة تجاوز فريقهم عقبة "النجم" الذي لن ينزل ضيفا بالمدينة الساحلية كضحية، بل سيبحث، هو الآخر، عن "الخروج" بنتيجة إيجابية من هذا اللقاء. من جهة أخرى، تنتظر صاحبي المركز الثالث، نصر حسين داي ووداد تلمسان (14 ن لكل منهما)، مهمة صعبة للحفاظ على "منصبيهما" والبقاء على مقربة من ثنائي الريادة، عندما يجلان ضيفين على كل من مولودية سعيدة (المرتبة 12، 8 ن) واتحاد الحراش (المركز 11، 9 ن) على التوالي. بالمقابل، ستتمثل هذه الجولة الثامنة، فرصة ملائمة لكل من فريقتي جمعية وهران وشبيبة تيارت، اللذان يحتلان الصف الخامس معا ب(13 ن)، لفوز والاقتراب أكثر من أصحاب المقدمة، حيث

اتحاد بسكرة لتعزيز الصدارة

أما في مجموعة وسط-شرق، فستكون هذه الجولة فرصة للمتصدر، اتحاد بسكرة (17 ن)، لتعزيز مرتبته الأولى، عندما يستضيف على ميدانه "الجريج" شباب برج منايل (المركز 12، 6 ن). وفي الوقت الذي سيدخل فيه أبناء "الزيبان" هذا اللقاء بمعنويات عالية، بعد عودتهم بكامل الزاد من تنقلهم إلى نجم بني وليان (2-0)، فإن الضيوف سيدخلون بروح معنوية قد تكون محبطة نوعا ما بسبب هزيمتهم على أرضهم الأسبوع القارط أمام المتنذل اتحاد خميس الخشنة (0-1). من جهتهما، سيكون الملاحقان مولودية بجاية وشباب باتنة (16 ن)، في مهمة متباينة، ففي الوقت الذي ستلعب فيه مولودية بجاويا فوق ميدانها أمام نجم مقرة صاحب المرتبة الثامنة (8 ن)، فإن "الكلاب" سيكون على موعد صعب عندما ينزل ضيفا على شبيبة جيجل (المرتبة 5، 12 ن) الساعية إلى تعويض خسارتها الأخيرة. كما سيكون نادي التلاغمة (الصف 4، 14 ن) أمام مهمة محقوفة بالمخاطر عندما يتنقل إلى قسنطينة لمواجهة المولودية المحلية (8 ن)، بينما سيكون اتحاد الشاوية (12 ن) أمام موعد في المتناول، عندما يستقبل فريق مولودية باتنة (5 ن).

مهدي



ماراكانا للبيع... معقل كرة القدم البرازيلية وتاريخها في المزداد

تفتتح مدينة ريو دي جانيرو صفحة جديدة من تاريخها الرياضي، بعدما قُضت بيع أحد أبرز رموز كرة القدم العالمية، الملعب الأسطوري ماركانا، وجاء هذا القرار نتيجة الأزمة المالية التي تعاني منها المدينة، وعجزها عن تسديد ديونها الضخمة تجاه الحكومة الفيدرالية، ليتحول معقل كرة القدم البرازيلية الذي شكّل لسنوات وجدان منتخب السامبا، إلى أصل تجاريّ معروض في المزاد العلني.

وأكد رئيس اللجنة البرلمانية في الولاية، رودريغو أموري، في تصريحات صحافية نقلها موقع واست فرانس، اليوم الثلاثاء، أن بيع ماركانا ضرورة اقتصادية لا مفر منها، قائلا إن الحكومة تنفق ثروة في صيانتها تقدّر بنحو 160 ألف يورو في كل مباراة. وتبلغ ديون ريو دي جانيرو، التي يجب سدادها قبل عام 2026، حوالي 1.89 مليار يورو، ما يجعل بيع الملعب والمجمع الرياضي المجاور له، المعروف باسم "الدايا ماركانا"، خياراً عملياً لتخفيف العبء المالي الهائل.

ويُعيد هذا القرار ذكريات تعود إلى عام 2011، حين حاول رجل الأعمال البرازيلي إيكى باتيستا شراء الملعب قبل استضافة كأس العالم 2014، لكن الصفقة لم تكتمل حينها بفعل المعارضة الشعبية الواسعة، التي حاربت من أجل الحفاظ على التاريخ ملكاً مشتركاً للجميع.

ويحمل ماركانا إرثاً لا يضاهيه أي ملعب آخر في العالم، فقد شهد هذا الصرح لحظات صنعت مجد اللعبة، وأخرى تركت أحزاناً، أبرزها نهائي كأس العالم 1950 حين امتلأت مدرجاته بـ173 ألف متفرج لمشاهدة سقوط المنتخب البرازيلي أمام أوروغواي في ما سُمي لاحقاً بـ«ماراكاناسو».

قوانين جديدة مقترحة على عمل تقنية الفيديو وإضاعة الوقت



سيقترح مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB)، إمكانية تدخل تقنية الفيديو (VAR) في حالة إظهار بطاقتين صفراء ثانية خاطئة. وكشفت صحيفة "MARCA" الإسبانية، أنه سيتم تقديم هذا الاقتراح بجانب اقتراحات أخرى لتحسين سير المباريات، في الاجتماع السنوي لمجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم، المقرر يوم 20 جانفي 2026 في لندن. وناقش المجلس في اجتماع افتراضي لمجالس كرة القدم والمجالس الاستشارية الفنية برئاسة نويل موني، الرئيس التنفيذي للاتحاد ويلز لكرة القدم، عدة قضايا من بينها بروتوكول عمل تقنية الفيديو. وشمل النقاش أموراً أخرى لتحسين انسيابية المباريات وتقليل الانقطاعات وتضييع الوقت، مثل إمكانية تمديد العدد التنافلي ليشمل تنفيذ رميات التماس وركلات المرمى. ووضع الحد التنافلي لمنع حراس المرمى من الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة في وقت سابق، غير أن تعديله وارد في يناير القادم، ليصبح أقل من 8 ثوان، مصحوباً بعد تنازلي بصري من قبل الحكم. إلى جانب هذه المقترحات، يرى مجلس الاتحاد الدولي، ضرورة تطبيق المزيد من القوانين لتقليل الوقت الضائع، بسبب الانقطاعات الناجمة عن الإصابات والتبديلات.

باريس سان جيرمان في موسمه الذهبي؛ ألقاب تاريخية وإيرادات قياسية

أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي تحقيق أعلى إيرادات في تاريخه خلال موسم وُصف بأنه الأكثر ثراءً بالإنجازات، بعدما عاشت كتيبة المدرب الإسباني لويس إنريكي عاما استثنائياً جمع بين المجد الرياضي والنجاح الاقتصادي، فقد توج العملاق الباريسي بجميع الألقاب الممكنة تقريباً، وفي مقدمتها الظفر لأول مرة بلقب دوري أبطال أوروبا، ليخلد موسم 2024-2025 بوصفه علامة فارقة وموسماً ذهبياً سيبقى خالداً في ذاكرة النادي وجمهوره. وكشف باريس سان جيرمان، في بيان رسمي نُشر عبر موقعه الإلكتروني أمس الثلاثاء، عن ارتفاع إيراداته بنسبة 4% مقارنة بالموسم الماضي، الذي سجل فيه 806 ملايين يورو، لتصل حالياً إلى 837 مليون يورو، وهو رقم قياسي في مسيرته. وجاء هذا النمو بعد موسم استثنائي على المستويين الرياضي والاقتصادي، إذ توج النادي بلقب دوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الأوروبي، إضافة إلى فوزه بالدوري الفرنسي للمرة الـ13 في تاريخه، وكأس فرنسا الـ16، وكأس الأبطال الـ13، كما بلغ نهائي كأس العالم للأندية في الولايات المتحدة، قبل أن يخسره أمام تشلسي الانكليزي.

ورغم الأزمة، التي تعيشها الكرة الفرنسية نتيجة تراجع عائدات حقوق البث التلفزيوني بنسبة تقارب 30% هذا الموسم، وغياب الجولة الصيفية التي اعتادها الفريق، فقد سجل باريس سان جيرمان إيرادات تجارية بلغت 367 مليون يورو، وإيرادات يوم المباراة بقيمة 175 مليون يورو. ومنذ استحواذ شركة قطر للاستثمارات الرياضية على النادي عام 2011، تضاعفت المداخيل تسع مرات، لتقفز من 99 مليون يورو إلى 837 مليون يورو، في مسار نمو استثنائي على مستوى كرة القدم العالمية.

وكان ملعب حديقة الأمراء مصدراً رئيساً للإيرادات، على الرغم من سعيه المحدودة مقارنة بملعب الأندية الكبرى، إذ نفذت التذاكر في 170 مباراة متتالية، آخرها أمام ستراسبورغ، في 17 أكتوبر الجاري، كما بلغت نسبة تجديد الاشتراكات 98% للموسم الكروي الحالي، في حين تضاعفت إيرادات يوم المباراة سبع مرات منذ 2011، لتصل إلى 175 مليون يورو هذا الموسم، وهو رقم قياسي رابع على التوالي يعكس قوة الطلب الجماهيري وولاء المشجعين. وأما على الصعيد التجاري، فقد شهدت مبيعات المتجر الإلكتروني للنادي ارتفاعاً بنسبة 210%، منذ بداية الموسم، فيما ارتفعت مبيعات المتاجر الفعلية بنسبة 90%، وسجل إطلاق القميص الأساسي لهذا الموسم زيادة بنسبة 40%، مقارنة بالرقم القياسي السابق، ما يعزز مكانة باريس سان جيرمان رمزاً للأناقة الرياضية العالمية، إذ أصبح كل قميص قطعة موضة تعبر عن أسلوب الحياة الباريسي، الذي ينتشر في مختلف أنحاء العالم.

وكان للفوز بدوري الأبطال دوراً بارزاً في تعزيز مكانة "بي إس جي"، إذ استقطبت الجولة عرض الكأس الأوروبية أكثر من 110 آلاف زائر خلال ستة أسابيع، نصفهم من خارج فرنسا، ويمتلك النادي حالياً 14 متجراً رسمياً حول العالم، و180 رابطة مشجعين في 92 دولة، إضافة إلى 177 أكاديمية تدريب في 21 بلداً تضم أكثر من 50 ألف لاعب شاب. كما عزز النادي ثقته مع شركائه التجاريين، إذ انضم ستة رعاة جدد منذ بداية الموسم، ليصل العدد إلى 31 شريكاً، أكثر من ثلثهم يرتبط بالنادي منذ أكثر من خمس سنوات، مع تجديد عقد الخطوط الجوية القطرية.

ويواصل باريس سان جيرمان توسعه الرقمي اللافت، إذ أصبح يضم مجتمعاً رقمياً يفوق 235 مليون متابع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، 40% منهم دون سن الـ24 عاماً، ما يعكس ارتباطه الوثيق بالجيل الجديد، ويحتل النادي المرتبة الأولى على منصة تويتش، والثانية على "تيك توك" هذا الموسم، مع أكثر من مليار مشاهدة منذ جويلية الماضي، كما يُصنّف ضمن أكثر ثلاثة أندية تفاعلاً على مستوى العالم.

رفقة ميسي... كريستيانو رونالدو مرشح لفريق الأحلام في 2025

لا تزال كرة القدم، رغم تبدل الأجيال وتعاقب النجوم، تعود إلى أصل السحر ذاته، الأسطورتان الأرجنتينيين ليونيل ميسي لاعب إنتر ميامي الأمريكي، والبرتغالي كريستيانو رونالدو نجم نادي النصر السعودي. فهما، بعد أكثر من عقدين من الإبهار، يلتقيان مجدداً لا على المستطيل الأخضر الأوروبي هذه المرة، بل على قائمة تحمل أسمى تكريم ممكن للاعب محترف، "فريق العام 2025" من FIFPro، اتحاد لاعبي كرة القدم المحترفين في العالم. في إعلان رسمي، كشف الاتحاد عن قائمة المرشحين لجائزة FIFPro World XI 2025، والتي تضم أبرز 11 لاعباً في العالم وفق تصويت أكثر من 20 ألف لاعب من 70 دولة. ومن بين الأسماء التي خطفَت الأنظار، عاد الثنائي الخالد ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو إلى الصدارة، ليؤكد أن الموهبة الحقيقية لا تشيخ، وأن الأيقونات لا تغيب حتى وإن غادرت أوروبا. يخوض كريستيانو رونالدو موسمه الثاني مع النصر السعودي في مستوى يليق بتاريخه، بينما يواصل ليونيل ميسي إبداعه في إنتر ميامي الأمريكي، في تجربة جعلت الدوري الأمريكي محطة عالمية للأنظار. كلاهما تجاوز شرط المشاركة في ثلاثين مباراة خلال العام الماضي، مقدمين أداءً ثبت أن الشغف، لا العمر، هو ما يحرك اللاعبين العظام. القائمة الميدنية ضمت نخبة من الأسماء اللامعة في كل المراكز؛ في حراسة المرمى يتنافس أليسون بيكر وتيبو كورتوا على المقعد الذهبي، بينما يقود الدفاع كلٌّ من فيرجيل فان دايك وترينت ألكسندر-أرنولد. ما يجعل هذا الترشح مختلفاً ليس الأرقام أو الجوائز السابقة، بل رمزيته، فوجود رونالدو وميسي ضمن قائمة عام 2025 يعدّ فصلاً جديداً في قصتهما المشتركة قصة تجاوزت المنافسة إلى أن أصبحت مرآة تعكس فيها معاني الطموح والإصرار والاستمرارية. الحفل المنتظر سيقام في الثالث من نوفمبر، حيث سيعلن عن التشكيلة النهائية لفريق الأحلام، العالم كله سيترقّب، كما اعتاد منذ خمسة عشر عاماً، اسمين لم يغب صداهما عن أي جائزة أو قارة.

موناكو

بوغبا يقترب من العودة بعد غياب طويل

قال سيباستيان بوكونيو، مدرب موناكو، إن بول بوغبا، الذي لم يلعب أي مباراة رسمية منذ سبتمبر 2023، قد يشارك مع الفريق قريباً، مشدداً على ضرورة تخفيف التوقعات قبل عودة لاعب الوسط. وكان لاعب يوفنتوس ومانشستر يونايتد السابق قد انضم إلى نادي موناكو بصفتة انتقال مجاني في جوان الماضي. وعقب اللاعب (32 عاماً) بالإيقاف 4 سنوات في فيضري 2024، بعد أن جاءت نتيجة اختبارهِ إيجابية لمادة محظورة رياضياً. وقلصت مدة الإيقاف إلى 18 شهراً بعد نجاح الاستئناف الذي قدمه اللاعب أمام محكمة التحكيم الرياضي. وقال بوكونيو، أمس الثلاثاء: «في الوقت الحالي، تسير الأمور على ما يرام. أتوقع عودته قريباً جداً. عندما يعود، فسنحتاج إلى إعادة تقييم حالته. مر وقت طويل على بول الذي نعرفه من أيام مشاركته مع مانشستر يونايتد أو فترته الأولى في يوفنتوس. كل لاعب يتطور وفقاً لعمره وخبرته؛ لذلك علينا أن نحكم عليه بناءً على خبراته وعمره. من خلال ما أراه، لا يزال يمتلك الفنيات والقدرات المطلوبة. إيقاع المباريات سيعطينا بعض الإجابات. بوسعنا أن يكون أفضل نسخة من نفسه في موناكو. على أي حال، سيكون دوري هو محاولة توجيهه نحو هذا المستوى». ويواجه موناكو، الذي يحتل المركز السادس في الدوري الفرنسي، منافسه نانت في وقت لاحق اليوم الأربعاء.



أرنولد جاهز لمواجهة ليفربول

كشف تقرير صحفي إنجليزي، أول أمس، عن موقف النجم ترينت ألكسندر أرنولد، ظهير ريال مدريد، من اللحاق بمباراة ليفربول في دوري أبطال أوروبا. ورحل أرنولد عن صفوف ليفربول، في جوان الماضي، بعد انتهاء عقده في ملعب أنفيلد، وانضم لصفوف ريال مدريد

بعدد يمتد 5 مواسم. وأسفرت قرعة دوري أبطال أوروبا، عن مواجهة مرتقبة بين ريال مدريد وليفربول في الجولة الرابعة من مرحلة الدوري. وتعرض أرنولد لإصابة في أوتار الركبة في سبتمبر الماضي، خلال المباراة الافتتاحية لريال مدريد في البطولة أمام أولمبيك مارسيليا، وغادر الملعب بعد مرور 4 دقائق فقط.

ومنذ ذلك الحين، يواصل أرنولد عملية التعافي للعودة والمشاركة بصورة طبيعية مع ريال مدريد.

وغاب أرنولد عن العديد من المباريات المهمة لريال خلال الفترة الماضية، مثل ديربي مدريد ولقاء يوفنتوس والكلاسيكو.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن أرنولد سيكون جاهزا لخوض مباراة ليفربول في دوري أبطال أوروبا. ويحل ريال مدريد ضيفا على ليفربول، يوم 4 نوفمبر المقبل، على ملعب أنفيلد، ضمن لقاءات الجولة الرابعة لمرحلة الدوري بدوري أبطال أوروبا.

يأتي ذلك في الوقت الذي يعاني فيه ريال مدريد من إصابة ظهيرة الأساسي داني كارفاخال، الذي خضع لعملية جراحية في الركبة، عقب مباراة الكلاسيكو. ومن المتوقع أن يغيب كارفاخال عن ريال مدريد حتى بداية العام الجديد.

ديكو يجتمع مع وكيل داني أولمو بعد خسارة الكلاسيكو

كشفت تقارير صحفية إسبانية أن المدير الرياضي لنادي برشلونة، ديكو، اجتمع مع وكيل أحد لاعبي الفريق، بعد يومين من الخسارة في مباراة الكلاسيكو أمام ريال مدريد في بطولة الدوري الإسباني لكرة القدم. وافتقد برشلونة خدمات العديد من لاعبيه في مباراة الكلاسيكو بسبب الإصابات، من بينهم داني أولمو، الذي اجتمع وكيل أعماله مع ديكو يوم الثلاثاء، حسبما ذكرت صحيفة "سبورت" الإسبانية. وأوضحت أن وكيل أولمو اجتمع مع ديكو، في أحد مطاعم برشلونة لمناقشة خطة اللاعب، الذي يمر به بفترة صعبة بسبب الإصابات، وتنص الخطة على عودته خلال فترة



تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين حال استمرار تحسن حالته. وأفادت بأن الاجتماع كان وديا نظرا للعلاقة الجيدة بين الطرفين. حيث لا يوجد قلق بشأن حالة داني أولمو، ولكن هناك رغبة في تحديد مصدر الانزعاج بدقة وسبب تكراره. وأشارت إلى أن مصادر برشلونة تؤكد أنه من غير المستبعد إمكانية إجراء فحوصات إضافية في المستقبل على أولمو، إلى جانب إمكانية إجراء تحليل شامل لتحديد أسباب تكرار إصابته في الأشهر الأخيرة ووضع خطة وقائية شخصية. وسبق أن خضع أولمو، قبل عام، لفحص بدني شامل من أجل تقييم مختلف معايير الجسم والعضلات، مما سمح بتكييف التدريب مع احتياجاته الخاصة، ولكن نظرا لاستمرار الشعور بعدم الراحة، وخاصة في ريلة الساق، فليس من المستبعد إجراء المزيد من الفحوصات لفهم سبب إصاباته المتكررة. هذا، وتتمثل خطة النادي

مع أولمو في إيجاد الحل الأمثل للجانب الطبي ليتمكن من استعادة مستواه الذي أسر قلوب جماهير برشلونة وساهم في فوز الفريق بلقب الدوري والكأس العام الماضي.

الأسوأ لم يأت بعد... طبيب يفسر تراجع مستوى يامال

كشف بيدرو لويس ريبول أحد الأطباء المتخصصين في إصابات الملاعب، أسباب تراجع مستوى لامين يامال، نجم برشلونة، خلال مباراة الكلاسيكو الأخيرة ضد ريال مدريد. وخسر برشلونة أمام غريمه ريال مدريد، يوم الأحد الماضي، على ملعب سانتياغو برنابيو، بنتيجة (2-1)، ضمن لقاءات الجولة العاشرة لليغا. ولم تشهد المباراة أي خطورة تذكر من جانب لامين يامال، الذي بدا وكأنه لاعب عادي في صفوف البارسا. ونقلت صحيفة "سبورت" الكتالونية شرحا مفصلا من الدكتور بيدرو لويس ريبول، للإصابة التي تعرض لها يامال في منطقة "العانة" في بداية الموسم الحالي، حيث أكد أنه ألم صعب العلاج منه سريعا. وشدد لويس ريبول، أن ألم العانة حالة مؤلمة، مما يقلل بشكل كبير من أداء اللاعب. وكشف ريبول، أن اللاعب الذي يعاني من تلك الإصابة فإن قدرته على الحركة والتسديد تقل بنسبة 50 في المئة. وأشارت الصحيفة، إلى أن تصريحات الطبيب المختص توضح صعوبة الحالة وتأثير الإصابة بشكل مباشر على أداء يامال في الملعب. وأوضحت الصحيفة، أن تلك الإصابة يترتب عليها عدم قدرة اللاعب على التسديد على المرمى بشكل جيد، كما يواجه صعوبة في الحركة. وأشار الطبيب في تصريحاته، "إنها إصابة مزمنة، بمعنى أن الأسوأ لم يأت بعد". ولفتت الصحيفة، إلى أن الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي سبق وأن عانى من آلام في عضلة الفخذ في مراحل مختلفة من مسيرته، لكن مع فترة العلاج استعاد قمة مستواه مرة أخرى.

أيضا غارسيا خلال مباراة إسبانيول والتشي. وكشفت الرابطة في بيانها، الدقيقة 35 من المباراة، رددت مجموعة من المشجعين هتاف (نريد خوان) بشكل جماعي ومنسق لمدة 20 ثانية تقريبا، في إشارة إلى حارس مرمى برشلونة، خوان غارسيا، بالإضافة إلى هتاف ميسي لبرشلونة. وكان غارسيا، قد قرر فسخ تعاقد مع إسبانيول في الصيف الماضي، مستفيدا من وجود شرط جزائي، وقرر الانتقال للجار اللدود برشلونة.

بسبب الكلاسيكو... رابطة الليغا تشكو جماهير ريال مدريد

أصدرت رابطة الليغا، بيانا رسميا، أول أمس، بشأن مباراة الكلاسيكو الأخيرة بين ريال مدريد وبرشلونة. وخسر برشلونة أمام غريمه ريال مدريد، يوم الأحد الماضي، على ملعب سانتياغو برنابيو، بهدفين لهدف، ضمن لقاءات الجولة العاشرة لليغا. وأعلنت رابطة الليغا، أنها أرسلت شكوى إلى لجنة المسابقات في الاتحاد الإسباني ولجنة مكافحة العنف.

ووفقا لبيان الرابطة، فإن الشكوى شملت الهتافات التي تعرض على العنف أو تتضمن محتوى مهين أو غير متسامح في مباريات كرة القدم، وهو ما وقع في مباراة الكلاسيكو. وأضاف البيان، أنه قبل 35 دقيقة من انطلاق المباراة، وعند الدقيقة الثانية، رددت مجموعة من مشجعي ريال مدريد هتاف جماعية نابية ضد برشلونة، لمدة عشر ثوان تقريبا، إلى جانب هتاف آخر قبل بدء المباراة: "كونك من مشجعي برشلونة هو بمثابة كونك صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن شكوى تتضمن أي هتافات أخرى ضد الكتالوني وجماهيره، ولكن من شهود العيان، فقد هتافات مثل "اللعنة شخص رابطة الليغا خوان أنه في رأس



علاق إنجليزي يغري بلينغهام لمغادرة دورتموند

بعد جوب بيلينغهام أحد أشهر اللاعبين الصاعدين في كرة القدم الأوروبية، علما أن متوسط الميدان صاحب الـ20 عاما ينشط حاليا في نادي بوروسيا دورتموند الألماني، الذي انضم إليه الصيف الماضي، قادما من سندرلاند الإنجليزي، مقابل 30 مليون يورو تقريبا. وخاض جوب 16 مباراة مع دورتموند حتى الآن، مسجلا 4 أهداف (سجل هدفا واحدا، قدم 3 تمريرات حاسمة)، علما أن لاعب الوسط الإنجليزي يرتبط مع النادي الألماني بعقد يمتد حتى 30 يونيو/ حزيران 2030.

في سياق متصل، ووفقا لما أورده موقع "fichajes" الإسباني، فإن جوب يحظى باهتمام لافت من نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، الذي يدرس إمكانية التقدم بعرض رسمي قيمته 50 مليون يورو، للتعاقد مع متوسط الميدان الصاعد. وأضاف الموقع الإسباني أن دورتموند لا يمانع فكرة بيع شقيق جود بيلينغهام، لكنه يتطلع للحصول على مبلغ مالي أكبر، رغم أن القيمة السوقية الحالية لجوب تقدر بـ30 مليون يورو فقط. ويعتقد مراقبون أن عرض الـ50 مليون يورو يمكن وصفه بعرض كبير، خاصة أن جوب لم يفرز نفسه بعد لاعبا أساسيا في دورتموند، مع اكتفائه ببدء مباراتين فقط ببطولة الدوري الألماني هذا الموسم، من دون أن يسجل أو يصنع أي هدف في المسابقة المحلية حتى الآن. يُذكر أن جوب مثل منتخبات إنجلترا تحت 15 و16 و17 و18 و19 و20 عاما. ومن المتوقع أن يواصل شقيقه مستقبلا ضمن صفوف المنتخب الإنجليزي الأول. وكان جود بيلينغهام قد أمضى 3 مواسم مع دورتموند (2020-23)، قبل أن ينضم إلى ريال مدريد الإسباني مقابل 127 مليون يورو. وإحصائيا، خاض جود 108 مباريات بقميص "الوس بلانكوس" حتى الآن، مسجلا 69 هدفا (سجل 40 هدفا، قدم 29 تمريرة حاسمة).

المدير الرياضي لبايرن ميونخ يُشيد بتعامل كولن مع إصابة هوبرز

امتدح كريستوف فراوند، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، فريق كولن منافسه في كأس ألمانيا، بسبب طريقة تعاملهم مع إصابة مدافعهم تيمو هوبرز. وتعرض هوبرز لإصابة خطيرة في الركبة خلال مباراة الدوري الألماني يوم السبت أمام بوروسيا دورتموند، وخضع لعملية جراحية يوم الاثنين، ومن المتوقع أن يغيب عن الملاعب لعدة أشهر. وينتهي عقد اللاعب بنهاية الموسم، لكن أفادت تقارير بأن مسؤولي كولن يفكرون في تجديده مبكرا كنوع من الدعم للاعب الأساسي الذي يلعب في النادي منذ عام 2021. وأشاد فراوند بهذا القرار، وصرح قبل مباراة الأمس: "أعتقد أنه من المهم للغاية أن يدعم النادي اللاعبين في مثل هذه الظروف الصعبة، وأن يدرك اللاعبون أن الحياة أكثر من مجرد مباراة قادمة". وأضاف: "تيمو لاعب مهم للغاية، ولاعب عريق في كولن. لقد حقق الكثير، ودائما ما يكون قدوة حسنة، من الرائع رؤيته يحظى بهذا الدعم". من جانبه أكد لوكاس كواسنيوك مدرب كولن أن هوبرز يواجه "طريقا طويلا وصعبا" للتعافي، لكنه تلقى أيضا دعما كبيرا من جهات مختلفة. وأضاف: "أعتقد أن الدعم من مختلف الجهات سيساعده".

معركة استنزاف.. السعادة تغمر دورتموند بعد عبور فرانكفورت

أعرب الجهاز الفني لفريق بوروسيا دورتموند ومسؤولي النادي عن ارتياحهم بعد عبور أينتراخت فرانكفورت (4-2 بركلات الترجيح) في كأس ألمانيا، مساء أول أمس، عقب نهاية اللقاء بالتعادل (1-1). وقال لارس ريكن المدير الإداري لبوروسيا دورتموند، عقب اللقاء بحسب ما نقل الموقع الرسمي للفريق: "يستحق جريج (جريجور كوبيل) ثناء خاصا، أتيجت لفرانكفورت بالفعل بعض الفرص، وتحتاج إلى حارس مرمى جيد ينقذ ركلة الجزاء الحاسمة، تهاينا الكبيرة لجريج، ولكن أيضا للفريق بأكمله، كانت مباراتان عصيبتان مع كولن وفرانكفورت. لقد كانت معركة استنزاف مطلقة". وأضاف: "مثل هذه الانتصارات تفعل شيئا للفريق عندما ترى كيف يحتفلون معا، وعندما ترى ما يحدث في غرفة تبديل الملابس، شيء من هذا القبيل يمنحنا زخما إيجابيا، مباريات كهذه يمكن أن تكون الشرارة الأولى للأسابيع القليلة القادمة".

سيباستيان كيل

من جانبه أكد سيباستيان كيل، المدير الرياضي لدورتموند عقب اللقاء في تصريحات لسكاي قائلا: "عندما تفوز بركلات الترجيح، يكون هناك قليل من الحظ، نحن الأكثر سعادة وبالتأكيد نشعر بالارتياح، في النهاية، كنا نستحق ذلك".

شور مؤلم

وعلق المدير الفني نيكو كوفاتش على انتصارهم قائلا: "كانت هذه هي المرة الأولى التي نضطر فيها أنا وأخي (في الكأس) لخوض ركلات الترجيح، اليوم لم يكن من الممكن أن نحسم المباراة بطريقة مختلفة لأن كلا الفريقين قدما كل ما لديهما، نحن سعداء لأننا تقدمنا، لكنني أيضا أعاطف مع أينتراخت لأنني أعرف كم هو مؤلم الشعور عندما يتم إقصاؤك، لقد كانت صعبة للغاية بالنسبة لنا لأن أينتراخت كانوا جيدين، كان لديهم ميزة اللاعب وجمهورهم، وقد استخدموها جيدا". وتابع: "لكن في الكأس، لا تحتاج للاحتفال (بأداء جميل)، بل عليك فقط أن تتقدم وتمنح كل ما لديك، وقد فعل الأولاد ذلك من الدقيقة الأولى وحتى الدقيقة 120". وصرح لاعب وسط دورتموند جولييان براندت قائلا: "نحن نرى أنفسنا في مستوى معين، وعليك أن تنافس فرقا مثل فرانكفورت، أعتقد أنه فريق رائع، وأن تكون قادرا على خوض مباريات كهذه، حتى لو كانت خارج أرضك، وهذا ما فعلناه اليوم، حتى لو خسمت بركلات الترجيح، ومع ذلك، نحن نصف المباراة بشكل صحيح... كانت مباراة قتالية أكثر". وأكد كوبيل حارس مرمى دورتموند على صعوبة المواجهة قائلا: "لقد كانت مباراة صعبة، قام مسددو ركلات الجزاء بعمل جيد للغاية، إذا كان هناك ضغط إضافي بعد 120 دقيقة، فليس من السهل التسديد، لقد كانت الكرات موضوعة بشكل جيد جدا من قبل الجميع، لذلك كانت أمسية رائعة للغاية، لقد كان الدور الثاني في الكأس، لكن الشعور كان أكبر من ذلك بكثير، مباراة كهذه ممتعة جدا، لقد بنينا عليها (على هذه الروح القتالية) شيئا ما أيضا من ناحية الأجواء، انتصار كهذا والانتصار الذي تحقق قبل أيام قليلة ضد كولن هما بالتأكيد جيدان جدا جدا للفريق بأكمله، وللاجواء، وللطاقة".

أرقام

كان فريق فرانكفورت أكثر خطورة في مباراة الكأس (17:12 تسديدة على المرمى)، بينما كان دورتموند أكثر حيوية وطاقة، وفاز "الكناري" بـ53 من الصراعات الثنائية، وكان لديه حصة أعلى قليلا من اللعب (51:45)، واحتل بتسجيل هدف تاريخي. حسم بوروسيا دورتموند 8 من أصل 11 مباراة وصل فيها لركلات الترجيح في كأس ألمانيا. وخسر دورتموند أول مباراتين في الكأس ضد أينتراخت (1969 و 1979)، لكنه فاز بجميع المواجهات الخمس الأخيرة التي جمعتهم. وبعد 7 تسديدات فقط على المرمى قبل الاستراحة (3-4 لفرانكفورت)، كان هناك 16 تسديدة بعد التغيير (10-6 لصالح دورتموند)، في الوقت الإضافي، قام الفريقان بتحييد بعضهما البعض (3:3 تسديدات). وسجل بوروسيا دورتموند الآن 500 هدف و 300 هدف خارج أرضه في كأس ألمانيا. وسجل براندت في كأس ألمانيا (مرة واحدة)، وفي الدوري الألماني (مرتين)، وفي دوري أبطال أوروبا (مرة واحدة) هذا الموسم. وخاض نيكلاس زوله مباراته التنافسية رقم 100 بقميص بوروسيا دورتموند. وللمرة الثانية هذا الموسم، يتأخر دورتموند في النتيجة في الشوط الأول (المرة السابقة كانت في الدوري الألماني ضد بايرن ميونخ، 0-1 أيضا). وبدأ دورتموند بأصغر تشكيلة أساسية له تحت قيادة نيكو كوفاتش (بمعدل عمر 25.7 سنة). وبدأ آرون أنسيلمينو أساسيا للمرة الأولى منذ شهرين بعد تعافيه من الإصابة (كانت مشاركته الأخيرة في 31 أوت في الدوري الألماني ضد يونيون) وهي المرة الثانية له بقميص دورتموند.

كأس ألمانيا: مشجع لايبريغ يفقد حياته

يوم حزين في كرة القدم الألمانية. بينما كان آر بي لايبزيغ يواجه إيجري كوتبوس في كأس ألمانيا، وقعت مأساة في المدرجات قبل انطلاق صافرة البداية. انهار أحد مشجعي النادي عند مدخل الملعب. ورغم التدخل السريع لفرق الإسعاف، أعلن لاحقا عن وفاته في المستشفى. هذا النيا المفجع لم يبلغ به الفريقان إلا بين شوطي اللقاء. على أرض الملعب، كان لايبزيغ متقدما بثلاثية نظيفة بفضل هدف يوهان باكاويكو وثنائية كريستوف باومغارتنر. لكن عندما علم اللاعبون بما حدث، خيم الصمت العميق على الأجواء. ونشر نادي آر بي لايبزيغ بيانا مؤثرا فوراً، نشعر بحزن بالغ بعد علمنا بأن أحد مشجعيينا فقد حياته إثر وعكة صحية. كل أفكارنا مع عائلته. في مثل هذه اللحظات، تصبح كرة القدم ثانوية. سبق استئناف المباراة دقيقة صمت. وتأهل النادي إلى دور الـ16 بعد فوزه (4-1)، لكن هذه المواجهة ستبقى محفورة في الذاكرة بسبب رحيل مشجع لم يعد إلى منزله أبداً.



تشيلسي يحيي آمال تير شتيغن المونديالية

يواصل الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيغن، قائد برشلونة البالغ من العمر 33 عاما، برنامج التاهيل بعد العملية الجراحية التي خضع لها في الظهر نهاية جويلية الماضي، لكنه لا يزال بحاجة إلى بعض الوقت قبل العودة إلى الملاعب. ورغم غيابيه، بدأ اسم الحارس الألماني يتردد في سوق الانتقالات الشتوية المقبلة، خاصة بعد أن حسم النادي الكتالوني موقفه في المرمى؛ حيث أصبح خوان جارسيا الحارس الأساسي، بينما يُعد فويتشيك تشيزني الذي تألق في الكلاسيكو الأخير، الحارس البديل، وهو ما قلص فرص تير شتيغن في المشاركة المنتظمة، في وقت يسعى فيه لاستعادة لياقته للمشاركة في كأس العالم مع ألمانيا الصيف المقبل. وفي ظل هذا الوضع، تشير تقارير إلى أن تير شتيغن قد يبحث عن وجهة جديدة تضمن له دقائق لعب أكثر. وأفادت شبكة "سكاي سبورتس" أن تشيلسي يعد من أبرز المهتمين بالتعاقد معه خلال الشتاء المقبل.

ووفقا للمصدر ذاته، فإن إدارة تشيلسي تبحث عن حارس صاحب خبرة لتعزيز المنافسة في مركز حراسة المرمى، وقد تفكر في استعارة تير شتيغن حتى نهاية الموسم، في حين يعد الفرنسي مايك ميغان، حارس ميلان الذي ينتهي عقده الصيف المقبل، خيارا آخر مطروحا أمام النادي اللندني. تجدر الإشارة إلى أن تقارير صحفية ألمانية كانت قد تحدثت مؤخرا عن مستقبل الحارس الدولي، إذ ذكرت بعضها أنه منفتح على خوض تجربة جديدة، بينما أكدت أخرى أنه لا يزال متمسكا بالبقاء في برشلونة والدفاع عن مكانه الأساسي. ومع اقتراب فتح سوق الانتقالات الشتوية بعد نحو شهرين، يبدو أن ملف تير شتيغن سيعود لتصدر عناوين مجددا، وسط حالة من القموض حول مستقبله في كامب نو.

مبيومو يحصد أولى جوائز مع مانشستر يوناييتد

أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز رسميا، أول أمس، عن الفائز بجائزة أفضل لاعب في الجولة التاسعة. وشهدت الجولة التاسعة تعرض حامل اللقب ليفربول لخسارته الرابعة على التوالي، بعد أن سقط أمام برينتفورد بثلاثة أهداف لهدفين، كما خسر مانشستر سيتي أمام أستون فيلا بهدف دون رد، بينما فاز مانشستر يونايتد على برايتون بنتيجة 2-4، وارتقى للمركز الرابع في جدول الترتيب.

أما أرسنال فقد فاز على كريستال بالاس بهدف نظيف وعزز صدارته لجدول الترتيب. وحسبما أعلنت الرابطة، فقد فاز الكامبروني بريان مبيومو، مهاجم مانشستر يونايتد، على جائزة لاعب الجولة التاسعة، بعدما تألق في مباراة برايتون وسجل هدفين من الأربعة.

باكيثا يطلب الرحيل عن وست هام في جانفي



كشفت صحيفة "ذا تايمز" البريطانية أن النجم البرازيلي لوкас باكيثا أبدى رغبته في مغادرة نادي وست هام يونايتد خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة في جانفي. وكان نادي أستون فيلا قد أبدى اهتمامه بضم اللاعب البالغ من العمر 28 عاما في نهاية سوق الانتقالات الصيفية الماضية، إلا أن وست هام رفض الاستغناء عنه آنذاك. ويمتد عقد باكيثا مع النادي اللندني حتى صيف 2027، لكن الفريق يعاني حاليا في الدوري الإنجليزي الممتاز، إذ يحتل المركز قبل الأخير بفارق أربع نقاط عن مراكز الأمان. وتسعى إدارة الهامز خلال الميركاتو الشتوي إلى تدعيم الصفوف عبر التعاقد مع مهاجم ولاعب وسط ومدافع على الأقل لإنقاذ الموسم، إلا أن المهمة تبدو صعبة نظرا لندرة اللاعبين المميزين المتاحين في يناير، فضلا عن تردد العديد منهم في الانضمام إلى نادٍ مهدد بالهبوط، خاصة وأن الهبوط قد يؤدي إلى خفض رواتب اللاعبين بنسبة تصل إلى 50%.

غارناتشو: رحلت بسبب أموريم. . وإنزو سهل انتقالي إلى تشيلسي

قال الأرجنتيني أليخاندرو غارناتشو، جناح تشيلسي، إن الأمور في فريقه السابق مانشستر يونايتد تحت قيادة المدرب البرتغالي روبن أموريم، كانت صعبة للغاية، ما تسبب في رحيله عن الفريق. وانضم غارناتشو (21 عاما) إلى تشيلسي، خلال الميركاتو الصيفي الأخير، قادما من مانشستر يونايتد، مقابل 46 مليون يورو. وقال غارناتشو، في تصريحات نقلتها صحيفة "ميرور" البريطانية: "حدثت تغييرات كثيرة في مانشستر يونايتد مع روبن أموريم خلال موسمي الأخير، وكان الأمر صعبا بعض الشيء". وأضاف: "مع ذلك لعبت الكثير من المباريات في الموسم الماضي، سواء كنت في التشكيلة الأساسية أو الاحتياطية". وعن انتقاله لتشيلسي، قال: "كان من المهم التعرف على أسلوب اللعب الذي يعتمد عليه إنزو مارييسكا، فقد شرح لي الكثير في مكالمة فيديو، لذلك أعتقد أن هذه كانت خطوة مهمة جدا بالنسبة لي، وفرصة للتطور كلاعب في فريق مثل تشيلسي". وأكمل: "أعرف إنزو فيرنانديز (قائد تشيلسي) من المنتخب الوطني، هو شخص رائع وتحديث معه طوال الصيف الماضي وأرسل لي رسائل أسبوعيا". وختم: "التقينا مرة أخرى هنا (في تشيلسي) وساعدني كثيرا منذ بداية وجودي هنا، لذلك نحن الآن أصدقاء مقربون جدا". وشارك غارناتشو مع تشيلسي في 7 مباريات خلال الموسم الجاري، وسجل هدفا واحدا ولم يصنع أي هدف.

مانشستر سيتي يقرب من تجديد عقد رودري

ترغب إدارة نادي مانشستر سيتي في الحفاظ على نجمها رودري الذي يحظى باهتمام نادي ريال مدريد. ويجذب رودري اهتمام نادي مدريد بفضل جودته الرفيعة ومستواه العالي في كافة المسابقات. وبحسب تقرير نشره موقع TBR Football فإن إدارة مانشستر سيتي تتطلع إلى وضع اللمسات الأخيرة على عقد رودري الجديد قبل نهاية العام الجاري. وأشار التقرير إلى أن إدارة السيتي فتحت قناة اتصال مع اللاعب لمدة تزيد عن العام، ولكن بعد إصابة رودري بقطع في الرباط الصليبي في سبتمبر فإن اللاعب وجه تركيزه على مسار تعافيه. وأكدت مصادر مقربة من النادي أن حالة من الثقة تسود الأجواء لدى الإدارة واللاعب بخصوص القدرة على الوصول لتمديد العقد الحالي بين الطرفين الذي ينتهي في 2027. وبالتأكيد فإن استمرار رودري مع السيتي يعد أمرا حيويا للفريق، نظرا لدوره المحوري في منظومة لعب المدرب بيب غوارديولا. ويبلغ رودري العمر 29 سنة، ويجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الدفاعي، وكان قد انتقل للسيتي في 2019 قادما من أتليتيكو مدريد.

ليفربول يحسم موقفه من إقالة آرني سلوت لسوء النتائج

اتخذ نادي ليفربول الإنجليزي قراره فيما يتعلق بمستقبل المدير الفني للفريق، آرني سلوت، في ظل النتائج السيئة التي يحققها حامل لقب الدوري الإنجليزي تحت قيادته ذلك الموسم. وتعرض ليفربول لأربع هزائم متتالية في بطولة الدوري الإنجليزي، مؤخرا، وذلك أمام كريستال بالاس، تشيلسي، مانشستر يونايتد وبرينتفورد. وانتشرت تكهنات في الفترة الأخيرة حول إمكانية إطاحة ليفربول بالمدرّب آرني سلوت من منصبه، وسط تعرضه للكثير من الانتقادات القوية. ولكن الصحفي الشهير فابريزيو رومانو أكد أن جميع صانعي القرار الرئيسيين في ليفربول متفقون على أن سلوت هو الرجل المناسب لتدريب الفريق. ولن تتم إقالته. وقال رومانو، في تصريحاته التي نشرتها شبكة "teamtalk" الإنجليزية: "ليفربول داخليا، وعندما أقول ذلك أقصد الهيكل الإداري، الملاك وجميع العاملين في النادي، يثقون بآرني سلوت ثقة حقيقية". وأضاف: "إنهم مقتنعون تماما بأن آرني سلوت هو أفضل مدرب للتعامل مع هذا الوضع، من الواضح أن بداية الموسم كانت سيئة، لكن ليفربول مقتنع بأن كل شيء سيكون على ما يرام". وواصل: "ليفربول يرى أن الأمر يستغرق بعض الوقت لتقييم الفريق مع التعاقدات الجديدة، ولتغيير شيء ما والعودة إلى مستوى الموسم الماضي، لكن النادي يثق تماما في سلوت". وأردف: «هناك تواصل جيد جدا يوميا بين مسؤولي ليفربول، وجميع أعضاء الإدارة في النادي وسلوت، لا توجد أي مشكلة أو علاقة سيئة، ولا توجد أي مشاكل بين اللاعبين وسلوت». واختتم: «المشاكل تتعلق بالجانب الفني والنفسي، بالطبع، ولكنها ليست مشكلة بين سلوت واللاعبين، أو بين سلوت وإدارة ليفربول».

أليغري: نعاني في الهجوم .. وسنقاتل حتى عودة الجميع



اعترف ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لميلان، بأن فريقه يمر بفترة صعبة على المستوى الهجومي، مشيراً إلى أن اللاعبين بحاجة إلى مزيد من الإيمان بما يقدمونه في الثلث الأخير من الملعب، مؤكداً في الوقت ذاته أن الفريق سيقاوم بكل ما لديه حتى يستعيد جميع المصابين. وجاءت تصريحات أليغري عقب التعادل المخيب أمام أتالانتا، حيث كان ميلان يطمح للعودة إلى صدارة الدوري بعد التعادل 2-2 مع بيزا الأسبوع الماضي، لكنه تعثر مجدداً بعدما انتهت المواجهة بنتيجة 1-1.

وشهدت المباراة فرصاً خطيرة من

جانب أصحاب الأرض، أبرزها تسديدة دافيدي زاباكوستا التي تصدى لها الحارس مايك ماينيان بأطراف أصابعه في اللحظات الأخيرة، ليحرم أتالانتا من هدف الفوز. وقال أليغري في تصريحاته لقناة DAZN إيطالية: "نعاني من بعض الغيابات، لكن الفريق يرد بشكل جيد. كنا مضطرين للدفاع في الشوط الأول بعد الهدف لأننا ارتكبنا العديد من الأخطاء الفنية، بينما قدمنا أداء أفضل في الشوط الثاني وخلقنا فرصاً لكننا اتخذنا قرارات خاطئة في الثلث الأخير من الملعب، وهنا يجب أن نتحسن. الفريق بحاجة إلى مزيد من الإيمان بما يقوم به". وأضاف: "كنا نعلم أن أتالانتا لن يتمكن من مواصلة الضغط العالي طوال المباراة، وكنا ننتظر اللحظة التي يتراجع فيها الإيقاع، لكن في تلك اللحظات كان علينا أن نحسن من جودة إنهائنا للفرص والقرارات في المنطقة الهجومية".

وتابع المدرب الإيطالي: "الهدف الذي استقبلناه كان بالإمكان تفاديه بعد تمريرة بينية، لكن علينا أن نخضع بما قدمه الفريق، ونبدأ التحضير للمباراة المقبلة أمام روما".

وأوضح أليغري سبب التغييرات قائلا: "لما كان يعاني من مشكلة بسيطة في الورك، ولم يكن في أفضل حالاته بنهاية الشوط الأول، والفريق كان بحاجة إلى دماء جديدة، ورافا لم يكن قادراً على الركض بسرعه المعتادة، لذلك فضلت استبداله". وأضاف: "تلقى ضربة فقط، ولا يبدو أن إصابة خطيرة أيضاً، ونأمل أن يعود إستوبينان في مباراة روما. أتمنى أن يعود الجميع بعد فترة التوقف الدولي، لكن حتى ذلك الوقت علينا التحمل والقتال".

ويواجه ميلان صعوبة واضحة في الظهور الهجومي حين لا يقدم رافاييل لياو أداءه المعتاد، إذ يغيب التأثير في منطقة جزاء الخصم.

إصابة دي بروين تتحول إلى كابوس مالي ورياضي ل نابولي



يواجه نادي نابولي الإيطالي مأزقاً مالياً ورياضياً بعد الإصابة الخطيرة التي تعرض لها نجمه البلجيكي كيفن دي بروين خلال مواجهة إنتر ميلان في الدوري الإيطالي، ما سيجبر النادي على دفع مبالغ طائلة للاعب أثناء فترة غيابه الطويلة. البلجيكي انضم إلى نابولي الصيف الماضي في صفقة انتقال حر بعد انتهاء عقده مع مانشستر سيتي عقب عشر سنوات حافلة باللقاب، وسرعان ما أصبح أحد الركائز الأساسية في كتيبة أنطونيو كونتي، حيث شارك في 11 مباراة بجميع البطولات قبل أن يخرج مصاباً في اللقاء الأخير.

وأصدر نابولي بياناً رسمياً أوضح فيه تفاصيل الإصابة جاء فيه: "أظهرت الفحوص الطبية التي أجريت في مستشفى بينيتا غراندي وجود تمزق حاد في العضلة الخلفية للفخذ اليميني، وقد بدأ اللاعب بالفعل برنامج التأهيل".

ومن المتوقع أن تمتد فترة غياب اللاعب البلجيكي إلى خمسة أشهر تقريباً، ما يعني إمكانية عودته في شهر مارس المقبل. ويعد دي بروين الأعلى أجراً في نابولي بفارق كبير عن زملائه، حيث يتقاضى نحو 9.8 ملايين جنيه إسترليني سنوياً (قرابة 188 ألفاً أسبوعياً)، ما يعني أن النادي سيدفع له ما يقارب 4.1 مليون جنيه إسترليني خلال فترة غيابه فقط. هذه ليست المرة الأولى التي يطارد فيها الحظ السيئ نجم تشيلسي ومانشستر سيتي السابق.

ففي موسم 2023-2024، غاب كيفين عن 30 مباراة بسبب تمزق في العضلة الخلفية تعرض له في نهائي دوري الأبطال أمام إنتر ميلان أيضاً، وهو ما استدعى تدخلاً جراحياً أبعدته عن الملاعب خمسة أشهر.

مورينيو: علاقتي بروما ستبقى دائماً مصدر فخر واعتزاز

أعرب المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني الحالي لبنفيكا، عن امتنانه الكبير بعد منحه جائزة "التميز المتوسطي"، مبدياً تواضعاً لافتاً حين أكد أنه لا يرى نفسه مستحقاً لهذا التكريم.

وقال مورينيو مدرب روما السابق في رسالة مصورة: "لا أعتقد أنني أستحق هذه الجائزة، لكن من دواعي فخري الكبير أن أتسلمها. أشكر من قلبي على هذا التكريم، وأكرر أنني ربما لا أستحقه، لكن كل ما يجسده هذا التكريم من علاقة بيني وبين مدينة روما وجماعيها، خلال عامين ونصف راعمين من حياتي ومسیرتي، سيبقى دائماً مصدر فخر واعتزاز بالنسبة لي".

وبعد هذا التكريم بمثابة تقدير لمسيرة مورينيو في الملاعب الأوروبية، لا سيما تجربته المميزة مع نادي روما، الذي قاده إلى التتويج بلقب دوري المؤتمر الأوروبي، ليمنح الفريق الإيطالي أول بطولة أوروبية في تاريخه الحديث.



توتي: سبالييتي صفقة ممتازة لجوفنتوس

يعتقد أسطورة الكرة الإيطالية فرانكيسكو توتي، نجم وقائد روما السابق، أن لوتشيانو سبالييتي، مدرب منتخب إيطاليا السابق، سيكون "صفقة عظيمة" لجوفنتوس. وبرز اسم سبالييتي كأبرز المرشحين لقيادة يوفنتوس، خلفاً للكرواتي إيفور تودور، الذي أقيل من منصبه، بعد ثلاث هزائم متتالية وثمان مباريات دون انتصار. وقال توتي، في تصريحات لصحيفة "كوريري ديلا سبورت" الإيطالية: "بناءً على ما يشاع، فهو (سبالييتي) أحد المرشحين، وأعتقد أن جوفنتوس سيحظى بصفقة ممتازة إذا تعاقد معه، فدانما ما كان يحقق نتائج جيدة في كل مرة يرحل فيها". وتشاجر توتي وسبالييتي علناً في نهاية موسم 2016-2017، عندما اتهم المهاجم السابق المدرب بإجباره على الاعتزال، ومع ذلك، يبدو أن الثنائي قد نجح في تطويق الأجواء في السنوات الأخيرة. وعلق توتي على هذه الواقعة قائلا: "لقد مرت سنوات عديدة، ويجب وضع بعض الأمور جانبا، وكانت بيننا صداقة رائعة، ويسعدني أننا التقينا مجدداً، وناقشنا الأمور من جديد، وكنا سعداء جداً بما أنجزناه". وأشارت عدة تقارير صحفية، إلى أن جوفنتوس استقر على الإيطالي لوتشيانو سبالييتي.

كخيار أول لتولي المهمة خلفاً لتودور. وسبق لسبالييتي تدريب نابولي، وقاده لتحقيق لقبه الثالث في الدوري الإيطالي موسم 2022-2023. وخلال مسيرته، قاد أيضاً فرق إنتر وروما وزيانيت سانت بطرسبرج وأودينيزي وإمبولي، فيما قاد تودور يوفنتوس في 24 مباراة، حقق الفوز في 10 وتعادل في 8 وخسر 6 مرات. وواصل جوفنتوس نتائج السلبية وخسر للمباراة الثالثة على التوالي، على يد لاتسيو (0-1)، وكان قد سبقها الخسارة من ريال مدريد وكومو، وفشل جوفنتوس في التسجيل للمباراة الرابعة على التوالي، في أسوأ سلسلة له منذ مارس 1991 تحت قيادة جيغي مايفريدي.



ماركوس يورينتي بين الرياضة والمعتقدات الغريبة.. من الإنكار إلى المؤامرة

لا يتوقف نجم نادي أتلتيكو مدريد والمنتخب الإسباني ماركوس يورينتي (30 عاماً) عن إثارة الجدل داخل الملعب وخارجه. فرغم أنه يُعدّ أحد أكثر لاعبي المدرب الأرجنتيني دييغو سيميوني ثباتاً في الأداء بفضل لياقته البدنية العالية وانضباطه الشديد، فإن أفكاره وتصريحاته خارج المستطيل الأخضر تثير موجات واسعة من الانتقادات في إسبانيا. وأكمل يورينتي تسعين دقيقة في كل مباراة خاضها أتلتيكو مدريد منذ مارس الماضي حتى اليوم، ليؤكد مكانته أحد الأعمدة الأساسية في كتيبة سيميوني. غير أن صلابته البدنية تعود، بحسب قوله، إلى نظام غذائي صارم "خارج عن المألوف"، يعتمد عليه منذ سنوات، ويعتبره سراً في حفاظه على جاهزيته الدائمة، لكن هذا ليس وجهه المثير الوحيد. ويتبنى يورينتي أفكاراً أثارت الجدل خارج الملعب، وصفت بأنها "ضد العلم"، و"نزعاً مؤامراتية". وقبل أيام فقط، انتشر مقطع من مقابلة أجراها مع إذاعة كوبي الإسبانية، تحدث فيه عن "الخطوط البيضاء" التي تخلفها الطائرات في السماء، قائلاً: "أنا لا أقول إنهم يلقون علينا شيئاً متعمداً.. فقط لا أعلم"، وكان اللاعب يشير بذلك إلى ما يُعرف بنظرية المؤامرة حول خطوط الطائرات، وهي الفكرة التي تزعم أن تلك الخطوط ليست مجرد تكاثف بخار، بل "رش مواد كيميائية" تهدف لتعديل المناخ أو التأثير في صحة البشر. ولمج يورينتي، إلى جانب زوجته المؤثرة المعروفة باتريسيا نواربي، أكثر من مرة، إلى هذا الاعتقاد في منشوراتهما. ولم تتوقف تصريحاته المثيرة عند هذا الحد. ففي عام 2024، أثار اللاعب عاصفة جديدة بعدما نشر صورة له على "إنستغرام" وهو يتشمس في منتصف النهار، وكتب أنه يتعرض للشمس بين العاشرة صباحاً والثانية ظهراً من دون واق شمسي ولا نظارات. وعندما حذّره أحد المتابعين من خطر الأشعة على الجلد، ردّ عليه قائلاً: "إن كنت تعتقد أن سرطان الجلد سيبه الشمس، فأنت ملك الجهلة". ودفع ردّه هذا وزير الصحة الإسباني خافيير باديا للتعليق عليه ساخراً عبر منصة إكس قائلاً: "ماركوس يورينتي، لاعب كرة القدم وناكر سرطان الجلد.. يا له من زمن نعيش فيه!". ويرى البعض أن أفكاره تتقاطع مع موقفه السياسي، إذ يُعرف عنه تعاطفه مع الفيزي بيريز، أحد أبرز وجوه اليمين المتطرف في إسبانيا، والمعروف بمواقفه الناعكة للتغيير المناخي، ونظرياته الجدلّة حول السلطة والإعلام. وأما في حياته الشخصية، فيعيش يورينتي نمطاً غذائياً صارماً على نهج "النظام الحجري القديم"، أي النظام الذي يقوم على الأطعمة الطبيعية المشابهة لما كان يتناوله الإنسان البدائي. وقال اللاعب في تصريح سابق: "لا أتناول منتجات الألبان ولا المعكرونة. مصادري من الكربوهيدرات هي البطاطس والبطاطا الحلوة. أتناول اللحوم والأسماك والكثير من الخضراوات". وأضاف أنه لا يتناول الطعام إلا في وجود ضوء طبيعي، حتى لو اضطر أحياناً في الشتاء إلى تناول العشاء عند الخامسة والنصف مساءً. كما يخضع يورينتي لجلسات "العلاج بالضوء الأحمر"، وهي تقنية تعتمد على تعريض الجلد لأشعة حمراء، لتحفيز إنتاج الطاقة في الخلايا، وتعزيز مقاومة الأكسدة، إضافة إلى المشي حافي القدمين على الأرض، بغض النظر عن الطقس، معتقداً أن ذلك يربطه بطاقة الطبيعة.

أرقام قياسية وألقاب ذهبية... قصة موهبة السباحة أغوستينا هايين

تألقت السباحة الأرجنتينية، أغوستينا هايين البالغة من العمر 17 عاماً، لتصبح أبرز نجوم منتخب الأرجنتين في دورة الألعاب الأمريكية للناشئين، هايين، التي ولدت بمقاطعة بوينس آيرس، حققت ثمانية ميداليات في البطولة الحالية، منها ثلاث ذهبيات، مسجلة أرقاماً قياسية جديدة على المستوى الدولي. وبحسب تقرير موقع قناة تي واي سي الأرجنتينية، فقد كان يوم هايين الأول حافلاً بالإنجازات، إذ توجت بالمركز الأول في سباق 400 متر حرة للسيدات بزمّن قدره 4.06.96 دقائق، محققة تحسناً قدره سبع ثوانٍ عن رقمها السابق. ويكتسب الإنجاز أهمية أكبر عند العودة إلى مشاركتها في دورة الألعاب الأولمبية في باريس العام الماضي، إذ كانت أصغر لاعبة في وفد الأرجنتين، وسجلت 4.14.24 دقائق في السباق نفسه، ما أبعدها عن الوصول إلى النهائي. ولم تتوقف إنجازاتها عند هذا الحد، إذ سجلت رقماً قياسياً جديداً في سباق 400 متر متنوع فردي بزمّن 4.47.90 دقائق، محطمة الرقم السابق للألعاب الأمريكية للناشئين، إضافة إلى الميدالية الذهبية الثالثة في سباق 200 متر متنوع.

وبالنسبة لعشاق السباحة، فإن هذه النتائج الهائلة ليست مفاجئة، فقد كان الحديث عن هايين منذ فترة على أنها واحدة من أبرز مواهب السباحة في الأرجنتين، ففي سن الخامسة عشرة، فازت بالميدالية البرونزية في بطولة العالم للناشئين، وحصلت على بطاقة المشاركة في بطولة العالم بالدوحة 2024، بعدما احتلت المركز الخامس في سباق 800 متر حرة والمركز الثامن في 400 متر حرة، قبل أن تمثل الأرجنتين في باريس.

وبدأت هايين السباحة منذ سن السابعة، وكان التحول الحاسم في عمر 11 عاماً، عندما بدأت تدريباتها مع المدرب سيباستيان مونتيرو، الذي اكتشف موهبتها منذ البداية. كما اتخذت هايين قرارات صعبة، مثل الانتقال للتعليم عن بعد العام الماضي، لتتمكن من التركيز على تدريبها، كما فعل رياضيون آخرون، مثل خوان مارتين ديل بورتو. وتعمل هايين منذ 2019 مع الأخصائية النفسية، أغوستينا ماير، لإدارة الضغوط النفسية والمنافسة الذاتية والتوقعات الخارجية، رغم أن ذلك ليس بالأمر السهل. ونجحت الموهبة الأرجنتينية في حصد ثمانية ميداليات خلال دورة الألعاب الأمريكية للناشئين، منها ثلاث ذهبيات في سباقات 200 متر متنوع فردي، 400 متر حرة، و400 متر متنوع فردي، بالإضافة إلى ميداليات فضية في سباقات 1004 متر تنوع سيدات، و1004 متر تنوع حرة، و1004 متر تنوع مختلط، وميدالية برونزية في 1004 متر تنوع حرة سيدات.

أربع ميداليات فضية في سباقات 1004 متر تنوع سيدات، و1004 متر تنوع حرة، و1004 متر تنوع مختلط، وميدالية برونزية في 1004 متر تنوع حرة سيدات.

مباراة ميلان وكومو تثير جدلاً ... نجوم يرفضون اللعب في أستراليا

تثير مواجهة ميلان وكومو، التي تقرررت إقامتها في أستراليا، خلال شهر فيبري المقبل، ضمن منافسات "الكالتشيو"، جدلاً واسعاً بين لاعبي الفريقين، بسبب معارضة فكرة اللعب بعيداً عن أوروبا وسط الموسم، خوفاً من الإرهاق، الذي قد يتعرضون له، ولم يتردد بعض النجوم في التعبير عن موقفهم الرافض لهذا القرار بشكل صريح ومعلن، ما أثار جدلاً في إيطاليا خلال الأيام الماضية. وكان لاعب وسط ميلان ومنتخب فرنسا، أديان رايبو، أول من أعلن معارضته إقامة المباراة في أستراليا، إذ قال في تصريحات إعلامية نُشرت أمس الاثنين: "هل ما زلت أفاًجاً أحياناً؟ نعم. آخر مرة كانت يوم الاثنين (الماضي)، عندما علمت أنني وميلان ستلعب مباراة في الدوري الإيطالي ضد كومو في أستراليا. إنه أمر جنوني. بعد ذلك، تصبح هذه اتفاقيات اقتصادية لإضفاء بعض الوضوح على البطولة. كل هذا خارج نطاق سيطرتنا. موضوع الجداول الزمنية وصحة اللاعبين محل نقاش طويل، ويبدو الأمر جنونياً. من الجنون السفر كل هذه الكيلومترات للعب مباراة بين فريقين إيطاليين في أستراليا. علينا التكيف، كما هو الحال دائماً". وساند قائد ميلان ومنتخب فرنسا، مايك مانيان، تصريحات زميله، إذ قال: "اتفق تماماً مع أديان رايبو. ننسى الكثير من الأمور، ونركز فقط على الجانب المالي. لا أفهم لماذا نلعب مباراة في الدوري خارج إيطاليا. علاوة على ذلك، كان من المفترض أن نخوضها في ملعبنا، لذا خسرنا مباراة أمام جماهيرنا، في وقت كانت طموحاتنا عالية". وانتقد الرئيس التنفيذي للدوري الإيطالي، لويجي دي سيرفيو، اللاعب الفرنسي، أديان رايبو، ووصفه بأنه "مجنون تماماً"، مثمناً نقل موقع فوت ميركاتو الفرنسي، مذكراً إياه بأنه يتقاضى "ملايين اليوروات مقابل عمل". وقال دي سيرفيو، على هامش الجمعية العمومية لرابطة "السيريا آ"، وفقاً لتصريحات نقلتها الصحافة الإيطالية: "ينسى رايبو، كغيره من لاعبي كرة القدم الذين يكسبون ملايين اليوروات، أنهم يتقاضون رواتبهم مقابل عملهم، أي لعب كرة القدم". وفي الأثناء، هب مدرب لاتسيو، ماوريسيو ساري، لدعم رايبو، وقال: "بالنسبة لي، رايبو محق، والمال لا يبرر كل شيء، لقد كان رد رئيس رابطة الدوري الإيطالي سيئاً. أجاب رايبو بأنه إذا لم يلعب ثلاث مباريات أسبوعياً ولم يقدم أفضل ما لديه في الملعب، فلن يحصل رئيس رابطة الدوري نفسه على أي أموال، لأنه لن يكون هناك دوري، فعندما ينزل رايبو إلى الملعب، يقدم كل ما لديه، إنه لاعب رائع". كما انتقد لاعب كومو، جيسوس رودريغيز، قرار لعب المباراة في أستراليا، ملمحاً إلى أنهم غير قادرين على رفض الفكرة، وسيسافرون لخوض المواجهة، وقال: "السفر بمفردنا مريح. حسناً، لكن الألم لا يزال مستمراً، فالجلوس أو الاستلقاء على متن الطائرة لساعات متعب للغاية. نحن عمال ونفعل ما يُطلب منا، لذا سنذهب إلى أستراليا ونبذل قصارى جهدنا".

تأثير ممارسة الرياضة على صحة الفرد

تساعد ممارسة الرياضة على تحسين أداء الفرد بصورة عامة، التحسين من اللياقة البدنية، التخلص من الدهون المتراكمة في الأماكن غير المرغوب بها، والعديد من الفوائد الأخرى، وفي هذا المقال سنتحدث عن أهم عشرة حقائق عن ممارسة الرياضة البدنية بشكل صحيح. يفقد الفرد قدرته على الاستفادة من الأوكسجين بعد عمر الـ 30 بمعدل ألف كل سنة؛ حيث أنه يفقد 30% من هذه القدرة في سن الـ 60، إلا إذا كان يقوم بممارسة الرياضة بصورة مستمرة. من المهم أن لا يبدأ الفرد بممارسة التمارين الرياضية فجأة، مع أهمية أن يتم اتباع الأسلوب المتدرج؛ حيث من المهم وضع أهداف سهلة التحقيق، ومن المهم أن يحاول الفرد أن يتخذ رقيقاً له يشجعه على الاستمرار. تعتبر فترة الصباح من أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية خصوصاً قبل تناول طعام الإفطار؛ حيث يتم استهلاك الطاقة التي يحتاج لها الفرد عند ممارسة التمارين الرياضية من مخزون الدهون في الجسم، ومن المهم أن تتم الإشارة على أنه من الممكن ممارسة الرياضة في فترة المساء بعد تناول الطعام بحوالي ثلاث ساعات. لا بد من التنويه على أن الاعتقاد بأن الحرارة والتعرق يذيبان الدهون هو اعتقاد خاطئ تماماً، كما تحسن ممارسة الرياضة من فاعلية عمل الجهاز العصبي، وتقلل من الضغط النفسي؛ حيث تحفز من إفراز هرمون السعادة، كما تقلل من الإصابة بأمراض الشرايين والقلب، وتزيد ممارسة الرياضة من معدل حرق الدهون بعد ممارستها؛ حيث أن العضلات تبقى في نشاط دائم طوال اليوم. يزيد معدل التمثيل الغذائي؛ مما يؤدي إلى تقليل الوزن. لا بد من التنويه على أن ممارسة الرياضة بدون التقليل من استهلاك السعرات الحرارية يجعل الجسم يحتاج لمجهود هائل لإنقاص وزنه، ومن المهم أن يعلم الفرد أن ممارسة الرياضة قبل الحصول على الطعام أفضل، بشرط أن لا تكون المعدة فارغة لأكثر من 4 ساعات.

دور الكاربوهيدرات في تحسين أداء الرياضيين

مرحلة أخرى غير أنه يخفف قدرة الرياضي على الركض طويلاً على المدى البعيد. أجرى الباحثون دراسات عدة وحلوا كمية الدهون ونوعها وتأثيرها في الوزن، فاستنتجوا أن الحميات الغذائية التي تحتوي كمية قليلة من الدهون تؤدي إلى نتيجة فاعلة. ثمة علاقة وثيقة بين الدهون الغذائية والنحافة. إذا كان مؤشر وجود السكر يؤدي دوراً مهماً في مخاطر أمراض الشرايين والقلب، ما من مؤشر إلى أن الأغذية التي تحتوي على كمية قليلة من السكر تساعد في فقدان الوزن. أما البروتينات، فهي تعطي طاقة أكبر من الطاقة التي تعطيها الكاربوهيدرات، فإذا بدنا جزءاً من الكاربوهيدرات ببروتينات نخسر وزناً أكثر. تشكل البروتينات القاعدة الأساسية التي يرتكز عليها نمو الجسم، وهي تتكون من الحمض الأميني وتساهم بنسبة 10% في إعطاء الطاقة للجسم. لذلك تخضع لتغييرات عدة، يتحول البيض منها إلى غلوكوز والبيض الآخر إلى كاربوهيدرات. ثمة 20 حمضاً أمينياً، ثلاثة منها تساهم في طاقة العضلات وتعتبر بنيتها غير مستقيمة. يستعمل الدماغ واحدة منها لبدء عمل الجهاز العصبي. يُشار إلى أن هذا الجهاز يساهم في توازن الجسم وفي ساعات النوم التي يحتاج إليها. كذلك يخفف العدائية فعندما تزيد نسبة الأحماض الأمينية في الدم ويصعب على الدماغ تنظيم عملها يصبح الإنسان أكثر غضباً وتتجلى مظاهر التعب عليه بسرعة. خلال التمارين الرياضية، تستعمل العضلات هذه الأحماض الأمينية فيخفف معدلها في الدم وينظم الدماغ عملها. لذلك بعد التمرين، من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالتعب وبالنحاس، من هنا ينصح الرياضيون باستهلاك مشروبات تحتوي على أحماض أمينية لتعزيز نشاطهم، لكن الإفراط في تناولها خطر للغاية!

منذ القدم وحتى اليوم يبقى اختيار المشروبات أثناء التمارين الرياضية أمراً مثيراً للجدل. ما نوع هذه المشروبات؟ هل يجب أن تكون غنية بالسكر؟ هل يعي الإنسان أن الجسم بحاجة إلى كمية كبيرة من المياه يومياً وأن التمارين الرياضية تسبب خسارة 6% من وزن الجسم وتؤدي إلى اضطرابات تمنعه من القيام بأي أداء رياضي؟

خلال المجهود البدني، يعتبر تسرب المياه ضرورياً للعضلات ولإدخال الأوكسجين إلى الجسم وإخراج أكسيد الكربون منه، ما يؤدي إلى انخفاض نسبة الدم وإنتاج دم، فترتفع بالتالي حرارة الجسم ويخف النشاط البدني. عندما تنخفض كمية المياه في الجسم بنسبة 4%، يخف النشاط البدني بنسبة 40%. وخلال النشاط البدني، يجب أن يكون المشروب مالحاً بعض الشيء لأن الصوديوم يسهل امتصاص الجسم للمياه ويحارب الالتهابات الناتجة من نقص كمية المياه في الجسم. كما بينت الدراسات أن نسبة الصوديوم التي يحتاج إليها الجسم هي 6 غ/ل لكن المشكلة تكمن في صعوبة احتساء هذا النوع من المشروب. لذلك ثمة عدد كبير من المشروبات الخاصة بالرياضيين تكتفي بـ 3 غ/ل ويجب تناولها باردة بين 10 و 15 درجة لأن الجسم يمتصها أثناء قيامه بمجهود. للتعويض عن نقص المياه الذي حصل إثر المجهود الجسدي، يجب شرب 0.4 أو 8.0 ل/في الساعة لأنه ممنوع أن يظلم جسم الرياضي أثناء التمارين. تكثر المنتجات المسوقة التي تسمح بالتعويض عن خسائر الطاقة الحاصلة أثناء التمارين المتعبة والمطولة، لذلك يجب تقادي الاعتدال على هذا النوع من المشروبات عند القيام بأنشطة رياضية سهلة ومدتها قصيرة.

مع ذلك، يؤدي الغليكوجين الدور الأبرز في المباريات الطويلة. نتيجة لهذا الدور الاستثنائي، عمد الباحثون والرياضيون إلى أساليب عدة تهدف جميعها إلى التخلص من كميات الغليكوجين المخزنة عبر التمارين الرياضية المطولة وإعادتها بواسطة تناول كمية كبيرة من النشويات مثل المعكرونة والرز والخبز. تضاعف الحماية الغذائية هذه مخزون الغليكوجين خمس مرات. فيما يسمح الغليكوجين للرياضيين بالركض بسرعة، تساعد في الدهون في الركض لمدة طويلة. إذ تمثل مركز طاقة الجسم وأداة غشاء الخلايا الأساسية وهي عازلة لتغيرات الكهربائية والميكانيكية والحرارية أيضاً. على رغم تعدد الدهون، وحده الترغليسيريد يعطي الطاقة للعضلات ويشكل، بكميته، مخزون الطاقة الأكبر داخل الخلايا ويكون على شكل حبيبات صغيرة. تتكون المرحلة الأولى لتحويل الترغليسيريد من سلسلة تفاعلات تؤدي إلى تشكل جزيئة غليسرول وثلاث جزيئات من الدهون. تجري هذه الدهون في الدم، ثم تنتقل إلى أعضاء الجسم، لا سيما العضلات حيث تتسرب إلى باطنها وتصل إلى مركز الطاقة الموجود في كل خلية وتخضع بالتالي لتفاعلات مختلفة. تتطلب هذه العملية مراحل عدة ولا تتم في غياب الأوكسجين على رغم حاجتها إلى الطاقة. لاستعمال طاقة الدهون، لا بد للجسم من استعمال الأوكسجين لتتضاعف النتائج. فمن جهة، تصبح سرعة تشكيل الطاقة من الدهون ضعيفة ويكون بالتالي من الصعب استعمال مخزون الطاقة الموجود في الجسم، ومن جهة أخرى يفرض استعمال الدهون استهلاكاً كبيراً للأوكسجين. تستهلك الدهون طاقة أكبر من تلك التي تستهلكها الكاربوهيدرات (تساوي الطاقة التي تعطيها جزيئة الترغليسيريد 13 مرة من طاقة جزيئة الغلوكوز). يتغير مصدر الدهون، التي تعطي الطاقة خلال سباق في الركض، بحسب قوة المجهود ومدته، وكلما كان المجهود محدوداً زادت نسبة الدهون التي تستهلك الطاقة، فتصل إلى ذروتها عند غياب النشاط كلياً. تعتبر الكاربوهيدرات مهمة في التمارين الرياضية لأنها تساعد خلايا الجسم في الحصول على الأوكسجين. خلال الدقائق الأولى من النشاط، تبدأ عملية إزالة الدهون وتستمر مع ازدياد مدة التمرين، ففي المطلق، يساعد مخزون الدهون الجسم على الركض لمدة غير محددة. خلال الماراتون، تصل نسبة الدهون التي يستعملها رجل يزن 70 كلغ إلى 300 غ فيما يزيد مخزون الدهون على 10 كلغ. ويسمح التمرين الدوري بتغيير تركيبة الدهون في الجسم، لذلك، بعد ثمانية أسابيع من التمرين المكثف تتضاعف كمية الترغليسيريد. يقابل ذلك ارتفاع لعدد الأنزيمات التي تدخل في هذه العملية. يساعد التمرين البدني الجسم إذاً على التخلص من الدهون الزائدة. يُشار إلى أن نسبة الدهون هي 15% لدى الرجال و40% لدى النساء. مع القيام بالتمارين، ينخفض هذا المعدل وقد يصل أحياناً إلى 5% لدى الرجال و10% لدى النساء، لكن التغيير هذا سيف ذو حدين لأنه يساعد الجسم على التخلص من الدهون في

تدل تسميات الكاربوهيدرات والسكر والغليكوجين على المادة نفسها التي تحتوي على عناصر كيميائية محددة هي الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وتنقسم الكاربوهيدرات إلى جزئين السكر العادي والسكر المركب. السكر العادي يتألف من جزئية واحدة أو اثنتين، ونعني بها السكروز قطع السكر الصغيرة، اللاكتوز في الحليب، والفركتوز في الفاكهة، أما السكر الكامل يجمع السكر العادي والسكر المركب. يتغذى به الجسم من النشاء الموجودة في النشويات والخضار والبقول. وتشكل السكريات من 55 إلى 58% من طاقة الجسم، أثبتت الدراسات أن الكاربوهيدرات يجب أن تمثل أكثر من 50% من الطعام اليومي، لذلك ينصح دائماً بتناول أطعمة غنية بالنشاء وبالتخفيف من تناول السكر بنسبة 25% وزيادة كمية الألياف بنسبة 50%. وللسكريات دور أساسي في الحفاظ على صحتنا. بعد تناولها تتحول إلى غلوكوز الذي يهتم الدم بنقله إلى خلايا الجسم. عندما لا يقوم الجسم بأي نشاط بدني، يدخل الغلوكوز في الدم والعضلات ويتحول إلى جزيئة أكبر تسمى غليكوجين، وكلما استمر هذا النشاط تحول الأخير إلى غلوكوز. لا يستطيع بعض أعضاء الجسم كالدماع مثلاً استعمال أي نوع من الغذاء غير الغلوكوز. للحفاظ على صحة جيدة يأخذ الجسم الغلوكوز من الدم، لذلك يجب أن يكون معدله ثابتاً في الدم. وتنخفض نسبة السكر في الدم نتيجة إرهاق كبير أو سوء تغذية. تكمن المعالجة في زيادة تناول المأكولات التي تمنح الطاقة للجسم وتخفف من وطأة النشاط البدني المنتع. كذلك الأمر بالنسبة إلى مادة الغلوكوز، فحين تنخفض نسبتها من دون أن تتجاوز الحد الأدنى تؤدي إلى النتائج نفسها التي يسببها غياب الغليكوجين، إذا يشغل الأخير مكاناً مهماً لدى الرياضي الذي يمارس تمارين قاسية لأن كل 100 غرام منه تسمح بالركض 30 دقيقة، علماً أن العضلات تمثل 40% من وزن الجسم. وأنشاء السباق الطويل، يواجه المشاركون مشكلة الحفاظ على مخزون الغليكوجين في الجسم. لكن كلما كانت السرعة أكبر، كلما احتاج الجسم إلى كمية أكبر من الغلوكوز. في الواقع، الغلوكوز هو المؤشر الوحيد إلى حاجة الجسم من الطاقة. من خلال التمارين، يتعلم الجسم شيئاً فشيئاً استبدال الغليكوجين بالدهون، لذلك، يستعمل الرياضيون المتمرسون الغليكوجين بنسبة أقل من النسبة التي يستهلكها المبتدئون،



الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطابع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com



يومية رياضية جزائرية

من أجل اشارككم توجوها إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ01هـج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

agence.ora@anep.com.dz

agence.annaba@anep.com.dz

agence.ouargla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

