

الإعلان
عن قائمة
تربص
نوفمبر
مرتقب
هنا
الخميس

تألق نجوم "الخضر" يريح بيتكوفيتش

الأماكن غالية

عواروبن ناصر في أفضل
رواق للعودة إلى المنتخب

انتفاضة
هجومية.. عمورة
وبونجاح يستعيدان
الحس التهديفي

عودة
آيت نوري جاءت
في وقتها ومصير
عطال يبقى
غامضا

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 4 نوفمبر 2025 الموافق 13 جمادى الأولى 1447 هـ العدد: 1349 الثمن: 30 دج



بنغالي يواصل
الإبهار في
الكالتشيو
ويمنح
"بيتكوفيتش"
جرعة ارتياح

مدافع "الخضر" يواصل تألقه
ويقدم أوراق اعتماد لبيتكوفيتش

سمير شرقي في
التشكيلة المثالية
للجولة 11 من
"الليغ 1"

بعد ثنائيته في
مرمى هوفنهايم

عمورة
يقود تشكيلة
الأسبوع
في "البوندسليغا"



قرعة دور المجموعات
لرابطة أبطال إفريقيا

مولودية الجزائر
وشبيبة القبائل
في مجموعتين ناريتين



قرعة دور
المجموعات
لكأس "الكاف"
القرعة تنصف
اتحاد العاصمة
وشباب بلوزداد

الإعلان عن القوائم النهائية لهذا الخميس

تألق نجوم "الخضر" يريح بيكوفيتش قبل تريبس نوفمبر

يستعد الناخب الوطني فلاديمير بيكوفيتش لضبط قائمته النهائية المعنية بالمشاركة في تريبس "الخضر"، المقرر انطلاقه يوم 10 نوفمبر الجاري بمدينة جدة السعودية، ضمن تحضيرات المنتخب للمنتخب لنهايات كأس أمم إفريقيا 2025 التي ستجرى خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026. ومن المرتقب أن يخوض زملاء القائد رياض محرز مباراتين وديتين خلال التريبس القادم، أمام كل من زيمبابوي يوم 13 نوفمبر، والسعودية في 18 من نفس الشهر، للوقوف على جاهزيتهم للتحدي الذي ينتظرهم في "الكان" المقبل، حيث يطمح "محاربو الصحراء" لتحقيق مشاركة مشرفة وتعويض نكسة كأس أمم إفريقيا الأخيرة بكل من الكاميرون وكوت ديفوار عقب الإقصاء من الدور الأول. ولن تكون مهمة المدرب السويسري في ضبط القائمة النهائية قبل يوم الخميس المقبل بالسهولة على الإطلاق، وذلك في ظل التألق اللافت للعديد من نجوم المنتخب الوطني في مختلف الدوريات الأوروبية والعربية، فضلا عن عودة عدة عناصر أخرى من الإصابات التي حرمتهم من المشاركة في التريبس الماضية.

عواروين ناصر في أفضل جاهزية للعودة إلى المنتخب

ولعل أبرز ما حدث في الفترة الماضية هو عودة الثنائي حسام عوار وإسماعيل بن ناصر إلى الملاعب بقوة، حيث تعافى نجم الاتحاد السعودي من الإصابة التي كان يعاني منها وبصم على مستويات باهرة تمثلت في تسجيل ثلاثة أهداف كاملة وتقديم تمريرة حاسمة في آخر 3 مباريات مع الفريق، وهو ما جعله محل إشادة واسعة في السعودية. ومهد الطريق أمامه للعودة مجددا إلى صفوف "الخضر" من الباب الواسع، شأنه في ذلك شأن بن ناصر الذي أضفى أحد أبرز اللاعبين في الدوري الكرواتي في الوقت الراهن، بفضل تألقه الكبير مع ناديه دينامو زغرب، إذ استعاد مستوياته المعهودة التي كان يقدمها مع ناديه السابق ميلان الإيطالي، كما أنه اختير ضمن التشكيلة المثالية للمرة الرابعة في آخر 5 جولات في البطولة الكرواتية، وهي مؤشرات توحى بأنه سيكون قطعة أساسية في تشكيلة الطاقم الفني لـ "الخضر" خلال كأس أمم إفريقيا 2025.

المنافسة تشتعل في وسط الميدان الهجومي

وبلغت المنافسة أشدها على مستوى خط وسط الميدان، في ظل تألق عدة لاعبين مع أنديتهم، وفي مقدمتهم نجم باريس أف سي إيلان قبيل، الذي يواصل الضغط على بيكوفيتش أكثر ليس من أجل التواجد في القائمة النهائية بل للظفر بمكانة أساسية ليناكس بذلك أنيس حاج موسى لاعب فينورد ورتدرايم الهولندي، لخلافة القائد رياض محرز في تشكيلة "الخضر" خاصة مع تراجع أدائه بشكل نسبي في الفترة الأخيرة، وعلى الجهة اليسرى يتواجد إبراهيم مازة هو الآخر في أفضل فتراته، ويعمل جاهدا على إقناع التقني السويسري من أجل الحصول على فرصة لتأكيد إمكاناته، غير أن المنافسة لن تكون سهلة مع يوسف بلابلي الذي يواصل مستوياته الكبيرة مع الترجي بعد تسجيله لهدف في آخر مباريته مع الترجي التونسي، بالإضافة إلى حسام عوار الذي استعاد بريقه مجددا.

انتفاضة هجومية.. عمورة وبونجاح يستعيدان الحس التهديفي

خط الهجوم في المنتخب الوطني الجزائري هو الآخر يعيش فترة تألق كبيرة، بطله محمد الأمين عمورة الذي استعاد حسه التهديفي مع ناديه فولفسبورغ الألماني بثلاثية رائعة في شباك هوفنهايم مساء أول أمس، ضمن فعاليات الجولة التاسعة من "البوندسليغا"، ونجح المهاجم السابق لنادي سانت جيلوز البلجيكي، في ترك بصمته في مواجهة ونضب نفسه كأفضل لاعب من جانب فريقه رغم الخسارة بثلاثية لهدفين، رافعا رصيده لـ 4 أهداف هذا الموسم وجاء تويجه عمورة في وقتله ليريح فلاديمير بيكوفيتش الذي يعول عليه كثيرا لهز شباك الخصوم في "الكان"، في ظل غياب المهاجم أمين غويري بسبب خضوعه لعملية جراحية على مستوى الكتف استعده عن الملاعب لمدة 3 أشهر كاملة، حيث سيتولى المهمة رفقة المهاجم بغداد بونجاح الذي سيكون رأس الحربة الأبرز في المنتخب بالنظر إلى خبرته الدولية الكبيرة، وتمكن لاعب نادي الشمال القطري من استعادة بريقه بتسجيل هدف جديد كسر به صيامه عن التهديف لمدة قاربت الشهرين، وبهذا عزز بونجاح حظوظه في ضمان مكانته الأساسية خلال المباراتين الوديتين أمام زيمبابوي والسعودية.

بقرار يضغط من أجل التواجد في التريبس

كما تلقى المدرب السويسري فلاديمير بيكوفيتش رسائل مشفرة من مهاجم نادي دينامو زغرب الكرواتي، منتصف بقرار الذي استعاد بريقه منذ العودة إلى الدوريات الأوروبية الصيف الماضي، حيث يعتبر من بين أفضل المهاجمين الجزائريين في أوروبا في الوقت الراهن. وهو الذي سجل 7 أهداف كاملة من أصل 14 مباراة خاضها مع فريقه في جميع المسابقات حتى الآن، هذه الإحصائيات تجعل منه أحد أبرز المرشحين لتعويض غياب أمين غويري في "الكان"، لاسيما وأنه سبق له وأنه شارك تحت قيادة بيكوفيتش في تريبس خلال مارس وجوان من العام الماضي، قبل أن يغيب بعدها بسبب وضعيته مع نيويورك سيتي الأمريكي آنذاك، مع العلم أن المنافسة لن تقتصر على بقرار حيث يعتبر كل من نذير بن بوعلي مهاجم غيور إيتو المجري، ورضوان بركان لاعب الوكرة القطري هما الآخران ضمن المرشحين لتعويض لاعب مارسيليا الفرنسي.

عودة آيت نوري جاءت في وقتها ومصير عطال يبقى غامضا

وإلى جانب بروز نجوم المنتخب الوطني خلال الأسبوع الجاري بشكل لافت، تلقى المدرب السابق لمنتخب سويسرا أنباء سارة تتعلق بالظهير الأيسر ريان آيت نوري الذي عاد للمشاركة مع ناديه مانشستر سيتي الإنجليزي بعد شهرين كاملين من الغياب إثر معاناته من إصابة على مستوى الكاحل، لتكون عودته مفيدة لـ "الخضر" وتشتعل المنافسة على مكانة ضمن القائمة المعنية بتريبس نوفمبر، فيما تبقى وضعية المدافع الأيمن يوسف عطال غامضة لحد الآن، وينتجه لتضييع الوديتين المقبلتين، بسبب عدم تعافيه من الإصابة مع السد، إذ سيلجأ التقني السويسري لتجديد الثقة في بلغالي، رفقة غيتون.

عبد المجيد

مدافع "الخضر" يواصل تألقه ويقدم أوراق اعتماد لبيكوفيتش

سمير شرققي في التشكيلة المثالية للجولة 11

من "الليغ 1"

تواجد الدولي الجزائري سمير شرققي، ضمن التشكيلة المثالية الخاصة بالجولة 11 من دوري الدرجة الأولى الفرنسي، بعد أدائه الرائع الذي قدمه مع فريقه باريس أف سي، أمام موناكو السبت، ومساهمته في تحقيق الفوز خارج الديار. ويواصل نجم "الخضر" حصد الشناء والإشادة في فرنسا، بعدما تواجد في تشكيلة الأسبوع الخاصة بـ "الليغ 1"، وذلك حسبما نشرته صحيفة "ليكيب" الفرنسية الشهيرة، إذ شارك شرققي في جميع أطوار اللقاء وتم توظيفه كظهير أيمن، أين قدم مردودا كبيرا أكد من خلاله تطوره ومنتج الصفيحة المدافع علامة 10/7، مشيرة إلى سمير شرققي، كسب صراحين هوائيين من أصل اثنين، ليسهم بشكل فعال في تحقيق نادي العاصمة الفرنسية لانتصار مهم على ملعب "لويس الثاني" في إمارة موناكو. ويبدو أن انضمام صاحب 26 إلى المنتخب الوطني وحضوره لأول مرة مع التشكيلة في تريبس أكتوبر الماضي، منح مشواره أبعاد أخرى، بالنظر لمستوياته المتصاعدة والثقة التي اكتسبها، فضلا عن ارتفاع قيمته السوقية، وهو ما سيكون حتما في صالح "الخضر" المقبلين على تريبس نوفمبر ومواجهتي زيمبابوي والسعودية، تحضيرا لكأس إفريقيا 2025.

عبد المجيد



الدولي الدنمركي السابق، كينيث بيريز:

"حاج موسى" تطور كثيرا مع فينورد ولاعب مهم في فينورد

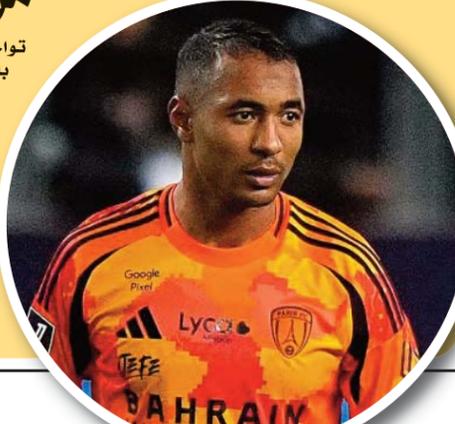
يواصل الدولي الجزائري أنيس حاج موسى، حصد الإشادة في هولندا، بالنظر للمستويات الرائعة التي يقدمها مع فريقه فينورد ورتدرايم، حيث أصبح نجم الفريق دون منازع ما جعل الأ نظار تصوب نحوه من المختصين والمتابعين. وعبر اللاعب الدنمركي السابق لفرين فينورد، كينيث بيريز عن إعجابيه بمستويات نجم "الخضر"، مؤكدا تطوره الكبير مع ناديه الحالي مقارنة بما كان عليه مع فريق فينورد، مشيرا أنه يستمتع بأداء الدولي الجزائري، وقال في هذا الخصوص خلال برنامج "هذا كان نهاية الأسبوع" على قناة ESPN: "نقد تطور بشكل جيد كلاعب كرة قدم. كان لاعبا استعراضيا في فينورد، بالطبع، ولم يكن أحد يتوقع ما سيحدث في فينورد، لكنك تحتاج إلى لاعب كهذا في التشكيلة الأساسية عندما يكون الفريق متماسكا للغاية. إنه قادر على خلق شيء من لا شيء"، وأضاف الدنمركي: "غالبا ما يكون الأمر مزعجا، لأنك غالبا ما تفكر: أشركه في المباراة. إنه لاعب يبهرك كزميل، ولكنه قادر أيضا على تقديم أداء مذهل".

عبد المجيد

بعد ثنائية في مرمي هوفنهايم عمورة يقود تشكيلة الأسبوع في "البوندسليغا"

اختير اللاعب الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، ضمن التشكيلة المثالية للجولة التاسعة من الدوري الألماني، وذلك عقب المستويات الباهرة التي ظهر بها مع ناديه فولفسبورغ رغم الخسارة القاسية أمام هوفنهايم، بثلاثية مقابل هدفين. وأدرجت صحيفة "كيكر" الألمانية، أمس الاثنين، مهاجم "الخضر" ضمن تشكيلة الأسبوع نظيره تألقه اللافت، في مواجهة أول أمس، بتسجيله لثنائية في شباك هوفنهايم، كسر بها صيامه عن التهديف الذي استمر لـ 6 مباريات كاملة، من 5 مباريات في "البوندسليغا"، ورغم الخسارة التي تكبدها فولفسبورغ، إلا أن الدولي الظاهر ظهر بمستوى كبير، جعله يتحصل على أعلى علامة من جانب فريقه، من قبل منصة "سوفاسكور" المختصة في الأرقام والإحصائيات بـ 8.6، كثنائي أفضل لاعب في المباراة، بعد الهولندي ووتر برغر (8.9)، هذا وسمحت مواجهة هوفنهايم لعمورة بتجاوز مرحلة الفراغ التي مز بها مؤخرا في الدوري الألماني والتي استمرت لمدة 50 يوما، عكس ما كان عليه الحال مع المنتخب الوطني، ما من شأنه أن يريح المدرب السويسري فلاديمير بيكوفيتش كثيرا، وذلك قبيل انطلاق تريبس "الخضر" المقرر يوم 10 نوفمبر الجاري، تحسبا لمواجهة زيمبابوي والسعودية الوديتين، ضمن التحضيرات لكأس أمم إفريقيا 2025.

عبد المجيد



بلغالي

رشيد غزال يطالب بفرصة أكبر ويؤكد: "جئت لأولمبيك ليون لأساعد الشباب وأقود المجموعة المخبرتي"

يواصل عروضه القوية في الكالتشيو ويمنح "بيتكوفيتش" جرعة ارتياح

يواصل المدافع الجزائري، رفيق بلغالي، تقديم عروض قوية رفقة نادي هيلاس فيرونا في الدوري الإيطالي، مؤكدا أنه أحد أبرز اكتشافات الموسم الكروي في الكالتشيو. ورغم الخسارة التي مني بها فريقه أمام إنتر ميلان، أظهر بلغالي شخصية كبيرة على أرضية ملعب "بنتيفودي" ضد نجوم النيرازوري، حيث، كان أحد أفضل عناصر فريقه.

أداء لافت أمام إنتر ميلان

في مواجهة عملاق إيطاليا إنتر ميلان، لم يتراجع بلغالي أمام الأسماء الكبيرة، بل كان من بين أفضل لاعبي فريقه، بعدما قدم عرضا قويا على الجهة اليمنى، أرق من خلاله مدافع الأزوري أليساندرو باستوني بانطلاقاته السريعة وتميراته الدقيقة.

إشادة من الصحافة الإيطالية

الصحف الإيطالية، وعلى رأسها "الارينا"، منحتة تقييما بلغ 10/6.5، معتبرة إياه بالرجل والقيمة المضافة في منظومة فيرونا، وأشادت بثقته العالية وعقليته الناضجة رغم صغر سنه، مؤكدة أنه يلعب بعقلية لاعب كبير بلغالي، البالغ من العمر 22 عاما، أثبت أنه صفقة ناجحة بكل المقاييس بعدما ضمه المدير الرياضي سوجليانو من نادي ميكلين البلجيكي مقابل مليوني يورو فقط، في صفقة وصفت بـ "ضربة الموسم" بالنظر للمردود الكبير الذي يقدمه الدولي الجزائري الشاب.

ارتياح في بيت المنتخب الوطني

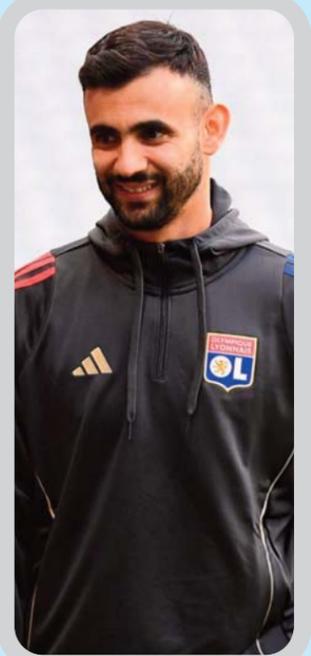
هذا التآلق المتواصل لبلغالي يمنح المدرب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، جرعة ارتياح كبير، خاصة في ظل غياب يوسف عطال الطويل عن أجواء المنافسة، ليعزز لاعب ميشيلين السابق، كخييار جدي لبشغل الجهة اليمنى من دفاع "الخضر" خلال المواعيد القادمة. وسيم

"فرانكفورت" يواجه "نابولي" و"سانت جيلواز" في ضيافة "أتلتيكو مدريد"

شايببي وزرقان في اختبار أوروبي صعب أمام عمالقة القارة

تتجه الأنظار، سهرة الثلاثاء، إلى الملاعب الأوروبية التي تحتضن منافسات الجولة الرابعة من دوري أبطال أوروبا، حيث تنتظر الثنائي الجزائري، فارس شايببي وأدم زرقان، مواجهتان من العيار الثقيل، حين يحل أينتراخت فرانكفورت ضيفا على نابولي الإيطالي، بينما يواجه سانت جيلواز البلجيكي مضيفة أتلتيكو مدريد الإسباني. على ملعب "دييفو أرماندو مارادونا"، يستعد فارس شايببي لخوض واحدة من أصعب خرجاته الأوروبية هذا الموسم، عندما يلاقي رفقة ناديه أينتراخت فرانكفورت مضيفة نابولي. ويطمح شايببي لتأكيد تطوره وتقديم أداء قوي أمام المنافس الإيطالي، خاصة وأن فرانكفورت يبحث عن نتيجة إيجابية تقيه في سياق التأهل إلى الدور المقبل. من جهته، سيكون أدم زرقان على موعد مع مواجهة أوروبية أخرى مثيرة، عندما يحل فريقه سانت جيلواز البلجيكي ضيفا على أتلتيكو مدريد في العاصمة الإسبانية. زرقان الذي يعيش فترة تألق لافتة في الدوري البلجيكي، سيجد نفسه أمام مدرسة دفاعية صلبة بقيادة المدرب، ديبغو سيميوني، ما يجعل مهمته في صناعة الفارق صعبة، لكنها في الوقت ذاته فرصة ثمينة لاجراز موهبته أمام واحد من أقوى الأندية الأوروبية.

وسيم



أبدي الجناح الدولي الجزائري رشيد غزال رغبته في الحصول على فرصة أكبر للمشاركة مع أولمبيك ليون، بعد تعادل فريقه أمام بريست (0-0).

، ضمن الجولة الثانية عشرة من الدوري الفرنسي. وشارك غزال كبديل وساهم في الحفاظ على نتيجة التعادل رغم النقص العددي الذي عانى منه ليون منذ الدقيقة الثامنة، حيث قدم مجهودا دفاعيا واضحا إلى جانب زملائه. وفي تصريحات أدلى بها لقناة L+ "قلقب اللقاء، قال النجم الجزائري: "أثبت في دور اللاعب الخبير لمساعدة عدد من الشبان الذين لا يعرفون البطولة جيدا" قبل أن يضيف: "نحن هنا من أجل تأطير المجموعة مع كورتان تويسو، كليتون ماتا وموسى نياكاتي". وواصل، الذي يعيش فترة صعبة من حيث المشاركة، لا أحظى بعدد الدقائق في الوقت الحالي، أحاول التحلي بالصبر، وأتمنى أن أساعد الفريق أكثر داخل الميدان مما أفعله خارجه". وختتم حديثه بنظرة تفاؤلية عن المواجهات المقبلة: "نحن متحمسون لمواجهة باريس سان جيرمان، لكن قبلها ينتظرنا لقاء مهم ضد ريال بيتيس منتصف الأسبوع". وسيم

عيسى ماندي بعد الفوز على أونجي: "حققنا

الأهم رغم غياب النجاعة الهجومية"

أبدي الدولي الجزائري، عيسى ماندي، رضاه عن الفوز الذي حققه ناديه ليل على حساب ضيفه أنجي بنتيخ هدف دون رد، ضمن الجولة الحادية عشرة من الدوري الفرنسي، مؤكدا أن الأهم كان استعادة التوازن بعد الهزيمة الأخيرة. وواصل ماندي تألقه في الخط الخلفي، مؤكدا أنه أحد الركائز الأساسية في منظومة المدرب برونو جينيسيو هذا الموسم. وقال ماندي في تصريحات عقب اللقاء: "اعتقد أننا قمنا بالعمل المطلوب. الأهم كان هو الفوز وردة الفعل بعد الهزيمة السابقة، وعدم السقوط في سلسلة نتائج سلبية، وقد تحقق ذلك. كنا قادرين على حسم المباراة مبكرا، لكن يجب أيضا احترام المنافس الذي قدم مباراة قوية بعد مواجهته لمارسيليا. وأضاف عيسى ماندي، بأن الأداء البدني لم يكن مشكلة في هذه المواجهة، مبرزا أن فريقه عرف كيف يتعامل مع قوة الخصم: "لا اعتقد أن هناك تعبنا واجهنا فريقا يركض كثيرا، وتمكنا من مجارته في الإيقاع والحدة". وتابع في السياق ذاته: "ما يزعجنا فقط هو أننا نعتقد بعض الفعالية الهجومية التي كانت تمكننا من تأمين النتيجة في وقت مبكر".

ماندي ضمن تشكيلة الأسبوع في "الليغ 1"

واصل الدولي الجزائري عيسى ماندي تألقه في الملاعب الفرنسية بعد أن بصم على أداء مميز مع نادي ليل خلال الجولة الماضية من الدوري الفرنسي، ما جعله يحجز مكانا مستحقا في تشكيلة الأسبوع التي كشفت عنها منصة الإحصائيات العالمية "سوفاسكور". وحصل ماندي على تنقيط 10/8.4، ليكون أحد أبرز المدافعين في الجولة، بعدما قدم مباراة دفاعية متكاملة، اتسمت بالصلاية، التمرکز الذكي، والهدوء في التعامل مع الكرات الصعبة. كما ساهم في بناء اللعب من الخلف بتمريراته الدقيقة وتفطيته الممتازة للمساحات، ليؤكد مرة أخرى قيمته كأحد أعمدة الخط الخلفي في تشكيلة المدرب برونو جينيسيو يأتي هذا الاختيار ليؤكد عودته القوية إلى مستواه المعهود، بعدما قدم في الأسابيع الأخيرة أداء نابتا جعله أحد أفضل في "الليغ 1" من حيث الاستقرار والفعالية الدفاعية. وإلى جانب ماندي، ضمت التشكيلة أسماء لامعة على غرار الحارس جيرونيمو رولي (مارسيليا)، صاحب تنقيط 9.1، ولاعب باريس سان جيرمان فيتينا (8.2)، وكفاراتسخيليا الذي نال 9.1. إضافة إلى المهاجم المتألق إي. لايول من رين الذي تصدر التنقيط العام بـ 9.9.

وسيم



قرعة دور المجموعات لكأس "الكاف"

القرعة تنصف اتحاد العاصمة وشباب بلوزداد



تعرف ممثلا الجزائر في منافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، اتحاد العاصمة وشباب بلوزداد، على منافسهما في دور المجموعات، عقب القرعة التي جرت يوم أمس، بالعاصمة الجنوب إفريقية جوهانسبرغ. وأوقعت القرعة أبناء "سوسطارة" في المجموعة الأولى، مواجهة مغربية قوية، مع نادي أولمبيك أسفي المغربي، وإلى جانب هذه القمة العربية، سيلقي اتحاد العاصمة الذي تواجد في المستوى الأول لقرعة دور المجموعات، كل من نادي سان بيدرو الإفريقي، المتواجد في المستوى الرابع ضمن القرعة وجوليبا باماكو المالي، من المستوى الثاني. ومن جانبه، تواجد نادي شباب بلوزداد على رأس المجموعة الثالثة من كأس "الكاف"، حيث سينافس في هذا الدور ثلاثة أندية، وهي: ستيلابوش جنوب إفريقيا، أوتوهو الكونغو، سنغيدا بلاك ستارز تنزانيا. وبالنظر لهوية الأندية التي تضمنها هذه المجموعة الثالثة، تعتبر حظوظ فريق شباب بلوزداد، جد واعدة لتجاوز هذا الدور من كأس الكونفدرالية. ومعلوم، أن اتحاد الجزائر، المتوج بلقب المنافسة القارية سنة 2023، كان قد تأهل إلى دور المجموعات للموسم الرابع على التوالي، بعد إقصائه للأكاديمية الإفريقية "فاد". فبعد خسارته في مباراة الذهاب بأبينيبي (0-1)، تمكن الاتحاد من تحقيق فوز كبير في لقاء الأياب (3-0). من جهته، يسجل شباب بلوزداد عودته إلى هذه المنافسة الإفريقية بعد مشاركته في رابطة الأبطال خلال المواسم الأربعة الأخيرة، حيث تجاوز عقبة نادي حافيا كوناكري الفيني، الذي يشرف عليه المدرب الجزائري لخضر عجالي (ذهاب: 1-1، إياب: 2-0). وتم توزيع الفرق الـ 16 المتأهلة إلى دور المجموعات لكأس الكونفدرالية إلى أربعة مجموعات من أربعة فرق على أن يتأهل صاحب المركزين الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي بعد خوض ست جولات. ويتعلق دور المجموعات نهاية شهر نوفمبر الجاري بإجراء الجولتين الأولىين (21-23 نوفمبر 2025) و (28-30 نوفمبر 2025)، قبل أن تترك الأندية إلى الراحة بسبب إجراء كأس العرب للضيف (1 إلى 18 ديسمبر 2025) وكأس إفريقيا للأمم (21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026).

فيما يلي تركيبة المجموعات الأربعة:

-- المجموعة الأولى: اتحاد الجزائر (الجزائر)، جوليبا باماكو (مالي)، أولمبيك أسفي (المغرب)، سان بيدرو (كوت ديفوار) --
المجموعة الثانية: الوداد البيضاوي (الجزائر)، مانيمبا يونيون (جمهورية الكونغو الديمقراطية)، نادي أزام (تنزانيا)، نيروبي يونبايتد (كينيا).
-- المجموعة الثالثة: شباب بلوزداد (الجزائر)، ستيلابوش (جنوب إفريقيا)، أوتوهو (الكونغو)، سينغيدا بلاك ستارز (تنزانيا).
-- المجموعة الرابعة: الزمالك (مصر)، نادي المصري (مصر)، كايزر تشيفز (جنوب إفريقيا)، زيسكو يونبايتد (زامبيا).
سفيان ع

قرعة دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا

مولودية الجزائر وشبيبة القبائل في مجموعتين ناريتين



أجريت ظهر أمس الاثنين، قرعة دور مجموعات دوري أبطال إفريقيا للموسم الحالي 2025-2026 في العاصمة الجنوب إفريقية جوهانسبرغ، والتي تعرف من خلالها ممثلا الجزائر في المنافسة القارية، مولودية الجزائر وشبيبة القبائل على منافسهم، حيث وقعا في مجموعتين ناريتين هي الثالثة والثانية على التوالي. وتواجد نادي مولودية الجزائر، حامل لقب البطولة الوطنية في آخر موسمين، ضمن المجموعة الثالثة رفقة أندية ماميلودي صن داونز الجنوب إفريقي والهلال السوداني في مواجهة عربية، بالإضافة إلى سانت إيلوا لوبويو من جمهورية الكونغو الديمقراطية، وهي مجموعة التي تبدو قوية ومفتوحة على جميع الاحتمالات، خاصة في تواجد وصيف النسخة الماضية ممثل جنوب إفريقيا، إذ سيكون مدرب "العميد" رولاني موكويتا في لقاء خاص جدا مع أبناء بلده وكذا أمام النادي الذي دربه وتوج معه بلقب الدوري الإفريقي في نسخته الأولى موسم 2022/2023، ويهدف المولودية للذهاب بعيدا في البطولة القارية وتخطي دور المجموعات على الأقل بعدما وصل الموسم الماضي إلى الدور ربع النهائي. من جانبه، وقع شبيبة القبائل في مجموعة قوية (الثانية) تضم الأهلي المصري صاحب الرقي القياسي في عدد التتويجات باللقب القاري، رفقة باغ أفريقياكاز التنزاني و«الفار» المغربي، إذ سيكون «الكتاري» العائد إلى المنافسة بعد موسمين، في تحد صعب بالنظر للصلامات التي تنتظره، غير أن الشبيبة ستدخل المنافسة في ثوب أحد كبار القارة السمراء من أجل تخطي عقبة دور المجموعات كأقل تقدير، خاصة وأن الطموح هذا الموسم يبدو كبيرا سواء محليا أو قاريا. وقد تم توزيع الأندية الـ 16 المتأهلة عقب الدور التمهيدي الثاني، إلى أربع مجموعات، تضم كل واحدة أربعة فرق، على أن يتأهل صاحب المركزين الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي بعد خوض ست جولات. ويتعلق دور المجموعات نهاية شهر نوفمبر الجاري بإجراء الجولتين الأولىين (21-23 نوفمبر 2025) و (28-30 نوفمبر 2025)، قبل أن تترك الأندية إلى الراحة لتستأنف المنافسة شهر جانفي 2026، عقب إجراء كأس العرب للضيف (1 إلى 18 ديسمبر 2025) وكأس إفريقيا للأمم (21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026).

وفيما يلي تركيبة المجموعات الأربعة:

المجموعة الأولى: نهضة بركان (المغرب)، بيراميدز (مصر)، ريفرز يونبايتد (نيجيريا)، باور ديناموز (زامبيا).
المجموعة الثانية: الأهلي المصري، يونغ أفريكاز (تنزانيا)، الفار (المغرب)، شبيبة القبائل.
المجموعة الثالثة: ماميلودي صن داونز (جنوب إفريقيا)، الهلال (السودان)، مولودية الجزائر، سانت إيلوا لوبويو (جمهورية الكونغو الديمقراطية).
المجموعة الرابعة: الترجي الرياضي (تونس)، سيمبا (تنزانيا)، بيترو أتلتيكو (أنغولا)، الملعب المالي (مالي).
سفيان ع

"الباك" يؤكد الصحة ويعمق جراح "السيسكاوة"

حقق مساء أمس، نادي أتلتيك بارادو، انتصارا مهما أمام الضيف اتحاد خنشلة، في افتتاح لقاءات الجولة الـ 10 من البطولة المحترفة. وحسم "الباك" المواجهة التي جرت بملعب 20 أوت 55. لصالحه بثنائية نظيفة سجلها في المرحلة الأولى، من توقيع صوكو وإسلام عبد القادر. وبصم بذلك، الفريق العاصمي على ثاني فوز له تواليا بعد الأول في الجولة الماضية أمام ترجي مستغانم. ليؤكد صوته بعد سلسلة من النتائج السلبية. وبعد هذا الفوز رفع "الباك" رصيدَه إلى 7 نقاط في المركز ما قبل الأخير. على بعد 4 خطوات من صاحب المركز الأخير، مولودية البيض. بينما تجرد رصيد "السيسكاوة" بعد مرور 10 جولات من الموسم الجديد، عند النقطة الـ 11 في المركز العاشر للترتيب العام.
سفيان ع



بطولة الرابطة المحترفة الأولى "الفاف" تحدد شروط الميركاتو الشتوي في الجزائر

شرعت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، في ضبط الأمور التنظيمية الخاصة بفترة التحويلات الشتوية المقبلة، وذلك من خلال مراسلة وجهتها للأندية المحترفة، تتعلق بالشروط التكميلية لفترة التسجيل الثانية الخاصة بالأعباء المحترفين للموسم الرياضي الحالي، ضمن مخرجات اجتماع المكتب الفيدرالي الأخير الذي عقد يوم الخميس الماضي. وعبر الأمانة العامة لـ"الفاف"، أصدرت الهيئة الفيدرالية المنشور رقم 63 والمؤرخ في 2 نوفمبر الجاري، حيث حددت الاتحادية من خلال هذه التعليمات جملة من الضوابط والإجراءات التنظيمية التي يتعين على الأندية المحترفة الالتزام بها خلال فترة "الميركاتو" الشتوي المقبل، إذ تم تحديد عدد اللاعبين الذين يمكن استقدامهم بـ 5 عناصر كحد أقصى، مع عدم تجاوز العدد الإجمالي للاعبين في التعداد الرسمي 27 لاعبا، إلى جانب ضرورة احترام حصة 5 لاعبين محترفين من مواليد سنة 2005 فما بعدها، كما حددت "الفاف" على الزامية منح اللاعبين الشباب من مواليد 2005 وما بعدها فرص المشاركة في المنافسات الرسمية بما لا يقل عن 450 دقيقة خلال مرحلة الذهاب، مع احتساب مجموع دقائق اللعب في مختلف البطولات الوطنية والقارية خلال نفس الفترة. وأكدت التعليمات أيضا على وجوب إنشاء أكاديمية تابعة لكل ناد ومنخرطة على مستوى الرابطة الولائية، تطبيقا لمقتضيات المنشور رقم 62 الصادر بتاريخ 11 أكتوبر 2025، في إطار إستراتيجية تطوير الكوّن وتعزيز العمل القاعدي داخل الأندية الجزائرية. ومن الناحية المالية، ذكرت "الفاف" الأندية، التي تجاوزت كتلة أجورها السنوية سقف 500 مليون دينار جزائري أي 50 مليار سنتيم، بضرورة دفع ضمان مالي قدره 50 مليون دينار لضمان الرابطة المحترفة (5 ملايين سنتيم)، وذلك قبل تاريخ 15 ديسمبر 2025. كما جرح يهدف، إلى تعزيز الانضباط المالي وضمان استقرار المعاملات التعاقدية خلال فترة التحويلات. وأوضحت "الفاف" أن تسجيل اللاعبين الجدد لن يسمح به للأندية التي تقع تحت طائلة عقوبات صادرة عن الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا" أو عن الهيئات المحلية مثل غرفة فض النزاعات أو لجنة القوانين الأساسية وأنظمة اللاعبين.

سفيان ع

وفاق سطيف

المدرّب توفيق رواج يفتح النار على أعراب

خرج مدرب نادي وفاق سطيف توفيق رواج، عن صمته ورد على المدير الرياضي عز الدين أعراب عقب التصريحات التي أطلقها الأخير بخصوص رغبته في التعاقد مع مدرب جديد، متهمًا إياه بنقص الشجاعة والمسؤولية، مؤكداً في الوقت ذاته أنه لم يتلق أي اتصال من الإدارة للتفاوض حول فسخ عقده. ولم يتمالك رواج نفسه، وهو تحدث عما عاشه مع النادي السطايفي في الفترة الماضية، وراح يذرف الدموع بعد الفوز أمام نجم بن عكّون مساء أول أمس، على ملعب 20 أوت بالعاصمة، مشيراً أنه تعزز لحملة منظمة، قائلا: "إلى غاية هذه اللحظة لم يستطع المدير الرياضي الذي استلم مهامه مؤخرا أن يواجهنّي أو يفاتحنّي بخصوص فسخ العقد ولا الإدارة اتصلت بي"، وأضاف ذات المتحدث، بأنه من المفترض على أعراب أن يعمل على انتشار الفريق من وضعيته الحالي بدل إطلاق تصريحات مؤسفة على حد تعبيره، وواصل "وفاق سطيف ناد كبير، صنع أسماء مدربين ومسيرين، ونأسف للوضع الذي لحق له بأن يتعادل المسيرين بتصرفات غير مسؤولة"، وذلك في إشارة منه إلى إعلان أعراب عن تعاقد مع مدرب جديد قبل 48 ساعة على مباراة اتحاد العاصمة، متهمًا إياه بنقص الشجاعة والمسؤولية، وأردف "وفاق سطيف يبقى بتاريخه واسمه الكبير، لكن للأسف الشديد أصبح كل من هب ودب يتولى تسيير الفريق". واختتم "قبل أن أكون مدربا، أنا ابن الفريق، وكنت لاعبا فيه، تعرضت لحملة منظمة، وأقول حسبي الله ونعم الوكيل".

منذر لكبير يتراجع عن تدريب "النسر الأسود"

وعلى صعيد آخر، تراجع المدرب التونسي، منذر الكبير عن تدريب نادي وفاق سطيف، لتبدأ إدارة الفريق في رحلتها لإيجاد مدرب آخر يتولى زمام العارضة الفنية لـ "النسر الأسود" فيما تبقى من الموسم الجاري، وحسب مصادر مقربة من بيت الوفاق فرغم أن المدرب التونسي منح موافقته لعز الدين أعراب إلا أنه تراجع بعد ذلك، بسبب رفض الاتحادية التونسية لكرة القدم التخلي عنه.

سفيان ع



فوفيات فودا

الجزائري حاضرة بـ24 مصارعا في البطولة العالمية باندونيسيا

المسؤولية الملقاة على عاتقه وبطبيعة الحال سيبدلون قصارى جهدهم لتشريف الراية الوطنية في هذا الموعد العالمي. وتتواجد البعثة الجزائرية حاليا ببالي الاندونيسيا، حيث شارك أمس الأحد رئيس الهيئة الرياضية، محمد جواج، رفقة أربعة أعضاء من المكتب الفدرالي في أشغال الجمعية العامة، بحضور ممثلي الاتحاديات الوطنية من مختلف القارات، بهدف مناقشة مستقبل الفوفيات فودا وتوسيع قاعدة التنسيق والتعاون بين الدول الأعضاء. جدير ذكره، أن عدد الدول المتخرطة في الاتحاد الإفريقي لهذه الرياضة التي ظهرت في الفيتنام، بلغ رسميا 25 دولة مع وجود أكثر من 36 بلدا يمارس الفوفيات. وتسمى الهيئة القارية إلى ضمها رسميا خلال المرحلة القادمة.

مهدي

لبعض الاختصاصات الجديدة بهدف رفع حظوظ الرياضيين لنيل عدد كبير من الميداليات. وتسمى العناصر الوطنية هذه المرة، إلى اعتلاء قمة منصة التتويج وإحراز التاج العالمي وهذا بعد المركز الثاني التي احتلها في النسخ السابقة، في الجزائر (2015)، نيودلهي (2017) والفيتنام (2023)، باستثناء حصولها على المرتبة الثالثة في نسخة كمبوديا 2019. وتابع جواج: "الطموح في هذه النسخة يرتكز على تعزيز حضور الجزائر في اختصاصات جديدة وتأكيد مكانتها ضمن نخبة الدول المتقدمة في هذه الرياضة"، مبرزا أن "المنافسات ستكون قوية بتواجد منتخبيات إيطاليا، كوريا الجنوبية، روسيا، فرنسا، الغابون وباكستان". من جانبه، أكد مدرب المنتخب الوطني، فريد سماش، أن الرياضيين "جاهزون بدنيا وذهنيا والكل يدرك حجم

يشارك المنتخب الجزائري للفوفيات فودا بـ24 مصارعا من مختلف الفئات (تقني ونزال)، في الطبعة الثامنة لبطولة العالم ببالي الاندونيسيا في الفترة من 4 إلى 7 نوفمبر الجاري، بطموح التتويج باللقب العالمي. وأكد رئيس الاتحادية الجزائرية للفوفيات فودا، محمد جواج، في تصريح لوج، أن "التشكيلة الوطنية تطمح في بطولة العالم ببالي الاندونيسيا، التتويج باللقب"، مشيرا إلى أن "الرياضيين خاضوا تحضيرات مكثفة دامت عدة أشهر، شملت 10 تربيصات داخل الوطن وخارجه تحت إشراف طاقم تقني مختص". وأضاف رئيس الهيئة الرياضية - الذي يتقلد منصب نائب رئيس الاتحاد الدولي للاختصاص - أن "التحضيرات جرت في ظروف ممتازة وارتكزت على الجوانب البدنية والتكتيكية والمعنوية، مع إدراج إستراتيجية تطوير

الرابطة الثانية هواة انفصال "بالتراضي" بين وداد مستغانم والمدرّب بن سليمان

أعلنت إدارة وداد مستغانم، أول أمس، عن إنهاء العقد "بالتراضي" مع مديريها بن سليمان عبد الحكيم "بعد النتائج السلبية الأخيرة التي سجلها الفريق" في بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط-غرب). وجاء هذا القرار إثر الاجتماع الذي عقده المسيرين مع مديريهم، الذي شغل المنصب منذ بداية هذا الموسم، من أجل دراسة "الوضع الحالي للنادي"، حيث أفضى اللقاء إلى اتفاق الطرفين على الانفصال "بالتراضي"، حسب ما جاء في بيان هذا النادي. وأكدت إدارة "الوداد"، التي حرصت على "شكر المدير بن سليمان على العمل الذي قام به وعلى قيادته للفريق في فترة حساسة"، أنها "على تواصل مع عدة مدربين، من أجل إيجاد التقني القادر على إعطاء دفعة جديدة للفريق وإعادة النادي إلى طريق النتائج الجيدة". ويحتل وداد مستغانم، الذي تعادل مؤخرا على أرضه أمام متذيل الترتيب أمل الأربعاء (1-1)، المركز الحادي عشر في الترتيب برصيد 11 نقطة. حصل عليها من ثلاثة انتصارات وتعادلين مقابل ثلاث هزائم.

مهدي

بطولة القسم الممتاز "أ" لكرة اليد سيدات

إجراء مباريات نادي ميله - نادي الأبيار وفتيات قسنطينة - فتيات بومرداس يوم 14 نوفمبر

أعلنت الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، عن برمجة مباراتي الجولة الثانية المتأخرتين من بطولة الجزائر القسم الممتاز لكرة اليد أ، سيدات، يوم الجمعة 14 نوفمبر الجاري على الساعة 15:00، حيث سيستقبل نادي ميله نظيره نادي الأبيار، بينما يواجه نادي فتيات قسنطينة ضيفه نادي فتيات بومرداس. وكانت المواجهتان قد تأجلتا بسبب مشاركة نادي الأبيار وفتيات بومرداس في نهائي الكأس الممتازة-2025، الذي توجت به سيدات الأبيار بنتيجة 37 مقابل 17. من جهة أخرى، ستجري مباريات الجولة الخامسة من البطولة يوم الجمعة 5 نوفمبر، حسب البرنامج الذي كشفت عنه الهيئة الضردية.

مهدي

بطولة إفريقيا للتجديف الكلاسيكي

المنتخب الوطني يحرز 13 ميدالية منها 3 ذهبيات

اختتم المنتخب الجزائري للتجديف، مشاركته في بطولة إفريقيا للتجديف الكلاسيكي، بإحراز ثلاث عشرة (13) ميدالية، من بينها ثلاث (3) ذهبيات، خمس (5) فضيات، وخمس (5) برونزيات، عقب نهاية منافسات اليوم الثاني والأخير يوم أمس الأحد بالعاصمة الجنوب إفريقية بريتوريا. وكانت الميداليات الذهبية الثلاث من إنجاز كل من الثنائي ياسين بوشامة وضيف الله عيساني في فئة الزوجي لأقل من 23 سنة (الزوجي ذكور)، والثنائي حدادو منال ومروى والح في فئة (الوسطيات)، إضافة إلى ضيف الله عيساني الذي أحرز ذهبية مسابقة الفردي (الوزن الخفيف/فئة الأواسط). أما الميداليات الفضية الخمس، فقد كانت من نصيب كل من بوخوص لالة صبرية وحنان بن عدو في فئة (الزوجي أقل من 23 سنة)، ولحلو ياسين في الفردي (الوزن الخفيف/أقل من 23 سنة)، وبوخوص لالة صبرية في الفردي (الوزن الخفيف/إناث، أقل من 23 سنة والأكابر)، إضافة إلى حدادو منال في فئة (الوزن الخفيف/وسطيات). أما معدن البرونز فكان من نصيب كل من سوبوح أميرة (الفردي وزن ثقيل/كبيبات)، وحنان بن عدو (الفردي وزن ثقيل/أقل من 23 سنة)، إلى جانب الرباعي المكون من بوخوص محمد الشريف، ياسين بوشامة، أيمن مصطفى و أيمن فاتح، فضلا عن لحلو بن صالح (الوزن الخفيف/أكابر) وياسين بوشامة (الوزن الثقيل/أقل من 23 سنة). يذكر أن المنتخب الوطني الجزائري كان قد أحرز في منافسات التجديف الشاطئي التي جرت بمدينة إيست لندن (جنوب إفريقيا)، ميداليتين اثنتين، من بينهما ذهبية أحرزتها حنان بن عدو في فئة أقل من 23 سنة، وفضية نالها الثنائي المختلط ياسين بوشامة وحنان بن عدو في سياق الزوجي المختلط. وأجمع التقنيون في هذا الاختصاص على أن هذه النتائج المحققة من طرف رياضيين، تعكس مدى تطور مستوى التجديف في الجزائر، وتؤكد الإمكانات الكبيرة التي تزخر بها العناصر الوطنية القادرة على تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات الدولية المقبلة. يذكر أن الجزائر شاركت في هذا الموعد الإفريقي ضمن فئات الأكابر، أقل من 23 سنة، والأواسط، بهدف تعزيز مكانتها ضمن أفضل المنتخبيات الإفريقية في هذه الرياضة، بعد سلسلة من التتويجات التي حققتها في السنوات الأخيرة.

مهدي



البطولة العربية لكرة الطائرة

نادي قرطاج يفوز على ناصرية بجاية ويتوج باللقب العربي

توج نادي قرطاج التونسي بلقب البطولة العربية للأندية لكرة الطائرة (سيدات) بعد فوزه على ممثل الجزائر، ناصرية بجاية، بنتيجة (3-0، 25-15، 25-15) وحساب الجولة السابعة والأخيرة للمنافسة التي جرت أول أمس بتونس. واحتل نادي قرطاج المركز الأول برصيد 18 نقطة، بعد فوزه بكل مبارياته وعددها ستة، بينما أنهى السداسي "البجاوي" المنافسة على "البوديوم" محتلا المركز الثالث بمجموع 13 نقطة. وحققت فتيات بجاية أربعة انتصارات أمام، على التوالي، النادي الإفريقي التونسي (3-1) و نادي الرواد السوري (3-0) و نادي سلوى الصباح الكويتي (3-0) و فتيات العيون الكويتي (3-0) مقابل هزيمتين أمام الترجي الرياضي التونسي (2-3) و نادي قرطاج (3-0). وفي وقت سابق من أول أمس، تغلب نادي سلوى الصباح الكويتي على نادي الرواد السوري (3-0) بينما فاز الترجي التونسي على النادي الإفريقي التونسي (3-0).

مهدي

نيمار يعود إلى اللعب بعد غياب شهر ونصف الشهر

عاد نيمار، الغائب عن الملاعب منذ شهر ونصف الشهر بسبب إصابة في فخذه اليمنى، إلى الملاعب بمشاركته بديلاً في مباراة فريقه سانتوس مع ضيفه فورتاليزا (1-1)، أول من أمس، في المرحلة الـ31 من الدوري البرازيلي لكرة القدم.

ودخل نيمار (33 عاماً) - الذي أصيب في عضلة الفخذ الخلفية اليمنى في منتصف سبتمبر الماضي - المباراة في الدقيقة (67)، وكان قاب قوسين أو أدنى من تسجيل هدف الفوز خلال محاولته خداع الحائط البشري وحارس مرمى الضيوف، عندما انبرى إلى ركلة حرة مباشرة في الدقيقة السادسة من الوقت بدل الضائع.

وبيّنما كان على وشك التسديد، توقف كما يفعل خلال تنفيذ ركلات الجزاء، قبل أن يسدد الكرة، لكن الحارس أبعده برأه.

وأدرك سانتوس التعادل بفضل النيران الصديقة عندما سدّ المدافع الأرجنتيني أدونيس فارياس كرة قوية من الجهة اليمنى ارتطمت بقدم مدافع الضيوف برونو باشيكو، وخذعت حارس مرمها برينو في الدقيقة 74. وكان نيمار قاب قوسين أو أدنى من تسجيل هدف الفوز خلال محاولته خداع الحائط البشري وحارس مرمى الضيوف

عندما انبرى إلى ركلة الدقيقة السادسة من الضائع. وبينما كان التسديد، توقف خلال تنفيذ الجزاء، قبل أن يسدد برينو أبعده برينه وبعد هذا التعادل ضد منافس مباشر على تضادي الهبوط، لا يزال سانتوس يملك مباراة مؤجلة، قريباً المنطقة المؤدية إلى الدرجة الثانية، حيث

احتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الذي يحتل المركز الـ16، آخر المراكز الميضية في الدرجة الأولى، بفارق نقطتين عن فيتوريا، الذي يحتل المركز الـ17، آخر المراكز الأربعة المؤدية إلى الدرجة الثانية.

الألفية تقترب من كريستيانو رونالدو

جذب النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو اهتمام العديد من المواقع والصحف العالمية، بعد تسجيله هدفين خلال مباراة فريقه النصر أمام ضيفه الضياء، على ملعب "الأول بارك"، ضمن الجولة السابعة من منافسات دوري روشن السعودي.

وكان الضياء قد تقدم في النتيجة عند الدقيقة 13 عن طريق الإسباني جيسون ريميسيرو، وأدرك النصر التعادل بهدف رونالدو عند الدقيقة 37، وفي الشوط الثاني، وفيما كانت المباراة تتجه للتعادل الإيجابي (1-1)، سجل كريستيانو هدف الفوز الثمين عند الدقيقة 90+15 من ركلة جزاء، أشعلت الكثير من الجدل. وعقب نهاية اللقاء، أشادت صحيفة "ماركا" الإسبانية بأداء كريستيانو رونالدو خلال اللقاء، وذكرت أن اللاعب يسعى جاهداً هذا الموسم لحصد لقبه المحلي الأول مع ناديه، لافتة إلى أن النجم البرتغالي وصل لهدفه رقم 952 عبر مسيرته الكروية؛ ليكون على بُعد 48 هدفاً من بلوغ الهدف الألف، وهو إنجاز سيكون أسطورياً بكل تأكيد.

من جانبها، أبرزت شبكة "tyesports" الرياضية طريقة احتفال رونالدو بهدف الفوز، وقالت إن اللاعب أدى رقصة العرضة السعودية الشهيرة، وهو مرتد العقال، أمام أنظار الجماهير النصرانية في المدرجات.

روماريو؛ فوز البرازيل بكأس العالم 2026 لن يكون ممكناً إلا بوجود نيمار

تحدث أسطورة كرة القدم البرازيلية روماريو عن حظوظ منتخب بلاده في الفوز بكأس العالم 2026. وعند سؤاله عن فرص "السيليساو" في التتويج باللقب، قال روماريو: "الاحتمال، مهما كان ضئيلاً، في أن تصبح البرازيل بطلة العالم المقبل لن يكون ممكناً إلا إذا كان نيمار معنا".

اللافت أن نيمار لم يشارك في أي مباراة مع منتخب البرازيل منذ تولي كارلو أنشيلوتي تدريب الفريق، كما أنه يمر بفترة صعبة مع نادي سانتوس، حيث سجل ثلاثة أهداف فقط في 14 مباراة خاضها في الدوري البرازيلي عام 2025.

يذكر أن آخر تتويج للبرازيل بكأس العالم كان في عام 2002، وهي صاحبة الرقم القياسي في عدد الألقاب برصيد خمسة تتويجات.

ميسي يكلف أنغولا 12 مليون أورو

أشار إعلان الاتحاد الأنغولي لكرة القدم تخصيص 12 مليون يورو لتنظيم مباراة ودية تجمع منتخب بلاده بمنتخب الأرجنتين بطل العالم، جديلاً واسعاً في الأوساط الرياضية والإعلامية، إذ اعتبر كثيرون أن المبلغ الضخم يطغى على الطابع الاحتفالي للمناسبة ويطرح تساؤلات حول أولويات الإنفاق الرياضي في البلاد. وستقام المباراة يوم 14 نوفمبر لمقبل على ملعب "11 نوفمبر" في العاصمة لواندا، ضمن برنامج الاحتفالات بالذكرى الـ50 لاستقلال أنغولا. وأكد الاتحاد الأنغولي أن استضافة نجوم عالميين مثل ليونيل ميسي ولوتارو مارتينيز تمثل "حدثاً تاريخياً" للكرة المحلية، ورسالة رمزية في مناسبة وطنية كبرى. ورغم الحماس الشعبي المتوقع لرؤية أبطال العالم على أرض أنغولا، فإن حجم الإنفاق أثار انتقادات واسعة. فقد رأى محللون أن الأموال كان يمكن أن توجه لتطوير البنية التحتية الرياضية أو دعم الأندية المحلية، في بلد ما زال يعاني من تحديات اقتصادية واجتماعية. وبحسب موقع "سبورت نيو أفريكا"، بلغت التكلفة الإجمالية نحو 12 مليون يورو. وبينما ترى السلطات الأنغولية أن المباراة فرصة لإبراز صورة البلاد على الساحة الدولية، يصر منتقدون على أن "كرة القدم لا ينبغي أن تمول على حساب أولويات تنموية أكثر إلحاحاً". لتبقى المواجهة المرتقبة بين الأرجنتين وأنغولا حدثاً رياضياً يقدر ما هي قضية نقاش وطني.

رغم تصديات تشيزني . . معضلة دفاع برشلونة تتواصل

تتواصل أزمة برشلونة الدفاعية، رغم تألق الحارس البولندي فويتشيك تشيزني في العديد من المباريات، إذ لم يتمكن الفريق الكتالوني من الحفاظ على شبابه نظيفة منذ ما يزيد عن شهر ونصف، في سلسلة مقلقة من الأهداف المستقبلية تهدد استقرار الفريق قبل عودة الحارس الشاب خوان غارسيا من الإصابة. ووفقاً لصحيفة "سبورت"، جاء فوز برشلونة الأخير على إلتشي، بمثابة دفعة معنوية بعد سلسلة من النتائج المتذبذبة، لكنه كشف مجدداً عن ثغرات دفاعية واضحة، بعدما اضطر تشيزني لالتقاط الكرة من شبابه مرة أخرى، ليمتد بذلك مسلسل المباريات التي يستقبل فيها الفريق أهدافاً منذ فترة وجود خوان غارسيا في المرمى قبل إصابته. ومع اقتراب الحارس الإسباني من العودة، يبدو أن الحارس البولندي يقترب من نفاذ الفرص لإنهاء مباراة شبابه نظيفة.

2 هدفا في 7 مباريات

تلقى تشيزني، أهدافاً في جميع المباريات الثماني التي خاضها هذا الموسم مع برشلونة، بمجموع 12 هدفاً، وهي حصيلة لا تعكس مستوى الحارس الحقيقي، إذ لا يمكن تحميله مسؤولية أغلب تلك الأهداف. ففي الكلاسيكو، تصدى تشيزني لركلة جزاء نفذها كيليان مبابي، كما أبعد تسديدة خطيرة من رافا مير كادت تعمق جراح الفريق، بعدما كان المهاجم قد سجل في مرماه سابقاً بلقطة لم يكن لتشيزني أي سيطرة عليها. وباحتساب الأهداف التي استقبلها كل من تشيزني وخوان غارسيا، الذي تلقى هدفاً أمام أفبيدو قبل إصابته، يكون برشلونة قد خاض 8 مباريات متتالية، استقبل خلالها أهدافاً. وآخر مرة خرج فيها الفريق بشباك نظيفة تعود إلى 21 سبتمبر الماضي، عندما فاز بقيادة هانز فليك، على خيتافي بثلاثية نظيفة في ملعب يوهان كرويف، ومنذ ذلك الحين لم يتمكن من الحفاظ على نظافة شبابه في سبع مباريات متتالية على الأقل.

سلسلة طويلة من الأهداف المستقبلية

قائمة المباريات التي شهدت اهتزاز شبك برشلونة، تشمل مواجهات ضد أفبيدو وريال سوسيداد، إذ تلقت الحارس خوان غارسيا، هدف أفبيدو في اللقاء الذي أصيب فيه، فيما اهتزت شبك تشيزني بهدف ريال سوسيداد في أول ظهور له هذا الموسم. وبعدها، توالى الأهداف على الفريق، فاستقبل هدفين من باريس سان جيرمان، وأربعة من إشبيلية، وهدفاً أمام كل من جيرونا وأولمبياكوس، بالإضافة إلى هدفين من ريال مدريد في الكلاسيكو رغم تألق الحارس البولندي. وأخيراً، أضاف رافا مير، هدفاً في مباراة إلتشي، ليواصل الفريق الكتالوني، نزيف الأهداف.

غولر يلزم ريال مدريد بـ مليوني يورو لناديه السابق

أصبح نادي ريال مدريد الإسباني ملزماً بدفع مبلغ قيمته مليوني يورو بسبب لابعه التركي أردا غولر، بحسب ما أفادت تقارير صحفية. وأثبت غولر نفسه في صفوف ريال مدريد، ونجح في اكتساب ثقة مديره الفني تشابي ألونسو، وبدأ في الحصول على فرص كافية للعب بالفعل. حتى الآن، شارك غولر في جميع مباريات ريال مدريد الـ 14 في مختلف المسابقات، بواقع 929 دقيقة لعب، وسجل خلالها ثلاثة أهداف وساهم بـ 6 تمريرات حاسمة. ويحسب ما أفادت صحيفة "أس" الإسبانية، سيتعين على ريال مدريد دفع مليوني يورو لفنريخشة بعد أن وصل غولر إلى 75 مباراة مع النادي الملكي. ويرجع ذلك إلى بند يتعلق بالأداء في عقد غولر، حين انتقل من صفوف فنريخشة التركي إلى ريال مدريد. كما أنه بمجرد أن يصل غولر إلى 100 مباراة، سيدفع ريال مدريد مليوني يورو لفنريخشة، وكذلك الأمر عند وصوله إلى 125 مباراة مع الميرنغي. ويتصدر ريال مدريد ترتيب الدوري الإسباني برصيد 30 نقطة، يليه برشلونة في المركز الثاني بـ 25 نقطة. ويستعد ريال مدريد لمواجهة قوية في بطولة دوري أبطال أوروبا، بإطار مرحلة الدوري، حيث يواجه خصمه ليفربول الإنجليزي.

أرنولد يعود إلى ليفربول منافساً وينتظر صفير "أنفيلد"

أكد النجم الإنجليزي ترنت ألكسندر أرنولد، مدافع ريال مدريد حالياً وليفربول سابقاً، أن مكانة مشجعي ليفربول عنده لن تتغير حتى لو استقبل بالصفير عندما يعود لمعقل الأنفيلد مساء اليوم ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا بعد غياب كارفخال للإصابة. وقال أرنولد، الذي تعرض للصفير من المشجعين عندما شارك من الدكة أمام أرسنال بعد إعلانه الرحيل عن نادي طفولته مقابل 10 ملايين إسترليني للريال قبل موثاقية الأندية بالصفير، «مهما استقبلوني سابقاً أحب ليفربول وسأبقى أشجعه وسأبقى ممتناً للفرص والإنجازات التي حققتها هناك». ونفى أرنولد أن يكون مواطنه وزميله جود بيلينغهام لعب دور وكيل أعمال لاقتاعه بترك ليفربول وقال: «لا صحة لما أثير من شائعات حول الوكيل جود فقد أمضى لثمن موسمه الأول هناك والتقينا في معسكر المنتخب والجميع كان يريد معرفة كواليس ريال مدريد وقال لنا: إن المناخ مدهش هناك ولم ير مثله من قبل مطلقاً وإن النادي مبني على روح الفوز وتوقعات الفوز. لم يكن يحاول إقناعي بالحاق به لكنه أثنى كثيراً على النادي الإسباني وأنا فكرت وحسنت القرار في نهاية المطاف. كنت أبحث عن التغيير في الملعب وخارجه وكان الأوان مناسباً لضعف هذا. جود شخص رائع ونحن أصدقاء ومن الجيد أن يكون لدي زميل إنجليزي في الفريق وكلانا بيضم الآخر بشكل جيد وساعدني كثيراً على الاستقرار».

وغاب أرنولد (27 عاماً) عن بداية الموسم بسبب شد عضلي وجلس على الدكة في مباراتي الفريق الأخيرتين بالليغا وقد يعود لتشكيلة المدرب تشافي ألونسو في مواجهة ليفربول فريق أرنولد وألونسو السابق.

أربيلوا مشيداً بالونسو: لا أتذكر بداية مذهلة لريال مدريد مثل هذه

أشاد ألفارو أربيلوا، مدافع نادي ريال مدريد السابق، بزميله السابق في الفريق الملكي ومدير النادي الإسباني الحالي، تشابي ألونسو، موضحاً أن الأخير يقوم بعمل استثنائي مع اللوس بلانكوس. وعين ألونسو كمدير فني جديد لنادي ريال مدريد، وذلك خلفاً لكارلو أنشيلوتي في نهاية الموسم الماضي، وبعقد مدته ثلاثة مواسم. وصنع ألونسو القارق مع ريال مدريد وحقق الفريق الملكي معه انطلاقاً تاريخية، حيث انتصر الميرنغي في 13 مباراة من أصل 14 ولم يخسر سوى في مباراة واحدة فقط. ويتصدر ريال مدريد ترتيب الدوري الإسباني مع ألونسو وبضارق خمس نقاط عن برشلونة أقرب الملاحقين، في حين حقق الميرنغي الانتصار في جميع مباريات دوري أبطال أوروبا التي لعبها هذا الموسم في مرحلة الدوري. وقال أربيلوا الذي يدرّب ريال مدريد كاستيا الآن في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" عن ألونسو: «يقوم تشابي بعمل استثنائي مع ريال مدريد وهناك عمل رائع، لا أتذكر بداية كهذه للفريق، الفوز في 13 مباراة من أصل 14 هو أمر مذهل». وأضاف أربيلوا في حديثه عن ألونسو: «الأهم من ذلك، أرى أسلوب تشابي المميز، أسلوبه الخاص جداً، مع فريق مسيطر للغاية يستعيد الكرة بسرعة، ويتحرك بأكمله بتناغم في الملعب مع قرب لاعبي قلب الدفاع من المهاجمين، أنا متأكد من أن الفريق سيتحسن أكثر، ولا يسعني إلا أن أهنئ صديقي على أدائه الرائع». ويقدم أربيلوا في الجانب الآخر مستويات استثنائية مع ريال مدريد كاستيا، حيث يحتل الفريق المركز الثالث في ترتيب دوري الدرجة الثالثة الإسباني ويلعب بشكل متميز حقا مع الظهير الأيمن السابق.

فليك: كان بإمكاننا تسجيل 6 أهداف . . وعلسى يامال التعايش مع إصابته

أدلى مدرب برشلونة هانز فليك، بتصريحات أعقبت فوز فريقه أمام إلتشي في بطولة الدوري الإسباني، مساء أول أمس. وتغلب برشلونة على إلتشي بثلاثية لهدف، وأشاد فليك بمستوى خصمه مبدئياً إعجاب به، وأكد أن فريقه كان بإمكانه تسجيل مزيد من الأهداف، كما علق على الغيابات في صفوف البلوغرانا. وقال فليك في تصريحات نشرتها صحيفة "ماركا"، «أس» الإسبانية: «لعبنا أفضل من المباريات السابقة، ضغطنا كفريق واحد، استحوذنا على الكرة لفترات جيدة، أنا سعيد بما قدمناه اليوم، جاءت الأهداف الأولى من هذا الضغط، وقد أعجبني ذلك». وأضاف: «نعم، توقعنا هذا المستوى من إلتشي، كان إلتشي يريد أن يكون بطل المباراة، لكنني رأيت حماساً كبيراً من فريقنا، أهم شيء اليوم هو فوزنا، إنها ثلاث نقاط ضد فريق أحبه حقاً، ضغطنا عليهم جيداً وبقوة كبيرة، هذا ما يجب علينا فعله». وواصل: «أنتجت لنا فرص لتسجيل المزيد من الأهداف، كان بإمكانهم أيضاً تسجيل المزيد، خطوة بخطوة، هذا هو الأهم». وبشأن غياب بيدري، استطرد: «لا تعرف كيف كان سيسير الوضع مع بيدري؛ لقد واجهنا مشاكل في وجوده أيضاً، لكنني أعتقد أن أهم شيء اليوم هو النقاط الثلاث ضد فريق يعجبني، أردنا الضغط بقوة، وقد فعلنا ذلك اليوم». وعن لاعبه ماركوس راشفورد، أفاد فليك: «ماركوس لاعب مختلف، أنا سعيد جداً بمستواه ومستوى فيران توريس اليوم، كانت آخر جاستين أو ثلاث حصص تدريبية لنا هي الأفضل هذا الموسم، وهذا يتعكس في المباريات، أنا سعيد جداً بهذا، نحن متقدمون بخطوة أو خطوتين عما كنا عليه مؤخرًا». وواصل فليك: «لو استقلنا كلانا الفرص، لكانت النتيجة 6-2 أو 5-2، اليوم خطوة أخرى للأمام؛ لدينا مباراتان قبل التوقف الدولي ونريد الفوز بهما، الأولى يوم الأربعاء في دوري أبطال أوروبا (أمام كلوب بروج)». وبشأن لاعبه لامين يامال، أكد: «علينا أن نتعامل مع إصابته؛ إنه منضبط، عليه أن يتدرب ويتلقى العلاج... وهو يقوم بذلك، لا أستطيع القول إن الإصابة قد زالت؛ فهي تأتي وتذهب، وعليه أن يتعامل معها». وفيما يتعلق بالغيابات، أوضح: «عاد أولمو وليفاندوفسكي، لكننا نفتقد خوان غارسيا، وكريستسن، ورافينها، نفتقر إلى الكثير من الجودة، لكننا خضنا جلسات تدريبية جيدة جداً هذا الأسبوع، الأفضل هذا الموسم، كان النشاط والديناميكية مختلفين». وأشار: «خلقنا فرصاً أعجبتني، على الرغم من أن استحوذنا على الكرة لم يكن رائعاً، نحن بحاجة إلى الاستحواذ على الكرة، علينا أن نتحسن، أنا سعيد بما رأيتهم اليوم؛ إنها خطوة أخرى للأمام، سنواصل التقدم، متفائلين». وتابع: بشأن حارس المرمى خوان غارسيا: «كنا نتوقع عودته بعد التوقف الدولي، لكن ليس يوم الأربعاء، لكنه يتقدم بشكل جيد جداً، يتدرب جيداً ويبدو واعداً جداً».



بايرن ميونخ يتأهب لموقعة باريس

يخرج نادي بايرن ميونخ متصدرا الدوري الألماني لملاقاة ضيفه باريس سان جيرمان الفرنسي حامل اللقب في مباراة قمة مرتقبة بدوري أبطال أوروبا اليوم، وهو مضمع بالثقة وجاهز للانطلاق بمثلت هجومي نشيط بقيادة القناص الإنجليزي هاري كين.

وانتقل المدرب البلجيكي فينسنت كومباني بالضيق إلى مستوى آخر عندما قرر إراحة المهاجمين هاري كين ومايكل أوليس ولويس دياز، الذين تقدر قيمتهم مجتمعين بـ 275 مليون يورو (317 ملايين دولار)، وذلك خلال الساعة الأولى من المباراة التي فاز فيها بايرن على ضيفه باير ليفركوزن 3 / صفر يوم السبت بالبوندسليغا. ولم يكن لقرار كومباني أي مردود سلبي على النادي البافاري، إذ سجل الفريق أهدافه الثلاثة في الشوط الأول. وحافظ بايرن على العلامة الكاملة محققا الفوز في أول 15 مباراة له هذا الموسم في جميع المسابقات قبل رحلته إلى باريس لخوض أكبر اختبار له حتى الآن. ويتصدر باريس سان جيرمان دوري الأبطال بفارق هدف واحد عن بايرن، كجزء من خمسة أندية فازت بأول ثلاث مباريات لها في البطولة القارية. تسود أجواء من الثقة العالية في معسكر بايرن بفضل البداية المثالية، التي لم يضاهاها أي فريق في الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى. وقال كومباني "فزنا بـ 15 مباراة وهذا جيد، لكننا بحاجة إلى الاستمرار، هذا ليس كافيا".

وأضاف: "أنتقل إلى مواجهة باريس سان جيرمان، لقد اكتسبنا الحق في الذهاب إلى هناك ونحن مضمعين بالحماس، يجب أن تكون مباراة صاخبة ومثيرة، إنهم يشعرون بالثقة وكذلك نحن، إنها مباراة كبيرة".

ويعود آخر لقب لبيرن في دوري أبطال أوروبا إلى عام 2020 عندما تغلب على سان جيرمان في النهائي، بينما فاز المارد الفرنسي بلقائهما الأخير في كأس العالم للأندية في يوليو الماضي، وهي البطولة التي توج بلقبها تشيلسي، الذي تغلب عليه بايرن لاحقا في مباراته الافتتاحية بدوري الأبطال في سبتمبر.

وقال ماكس إيبيرل، عضو مجلس إدارة بايرن ميونخ للشؤون الرياضية "لقد هزمتنا أبطال العالم للأندية على أرضنا، والان نريد أيضا أن نهزم باريس سان جيرمان بطل أوروبا". أجرى كومباني سبعة تغييرات على التشكيلة التي فازت على كولن بأربعة أهداف مقابل هدف واحد في كأس ألمانيا يوم الأربعاء الماضي، حيث أراح كين وأوليس الذي بدأ جميع المباريات الـ 14 السابقة، ودياز الذي بدأ 13 مباراة.

وبالنسبة للاعبين الجدد مرر لاعب الوسط الشاب توم بيشوف كرة مثالية لغنابري لي سجل الهدف الافتتاحي، كما سجل المهاجم السنغالي نيكولاس جاكسون هدفه الأول في الدوري الألماني وكان له دور في الهدف الثالث، الذي جاء بالنيران الصديقة عن طريق لويك باداي، كما قدم المراهق لينارت كارل أداء جيدا مرة أخرى.

بايرن ميونخ ينضم إلى قائمة الأندية الانتهازية

أصبح مستقبل النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور محل اهتمام عدد من كبار الأندية الأوروبية، بعد أن أشارت تقارير صحافية إلى أن بايرن ميونخ انضم إلى قائمة من أندية الدوري الإنجليزي من باريس سان جيرمان التي تتابع موقف اللاعب مع ريال مدريد، تحسبا لإمكانية رحيله في الفترة المقبلة. ذكر حساب Sportskeeda Football على إكس أنه في تطور لافت، انضم بايرن ميونخ إلى ما وصفته بعض التقارير بـ "الأندية الانتهازية" التي تسعى لاستغلال حالة التوتر المحيطة باللاعب داخل ريال مدريد، في ظل الجدال الدائر حول سلوكياته داخل وخارج الملعب، وكذلك الضغوط الجماهيرية والإعلامية التي يتعرض لها منذ بداية الموسم، ما جعل البعض يرى أن النادي الألماني يتربح اللحظة المناسبة للتقدم بعرض رسمي إذا شعر بأن إدارة ريال مدريد باتت منفتحة على بيعه.

وأضاف "رغم أن الدولي البرازيلي يُعد إحدى أبرز ركانز الفريق الملكي منذ انتقاله إليه عام 2018 قادما من فلانغو البرازيلي، فإن الحديث عن مستقبله عاد إلى الواجهة مع التألق اللاعب من جانب الفرنسي كيليان مبابي الذي بات النجم الأول للفريق". وتابع "فينيسيوس جونيور، الذي تجاوز حاجز المئة هدف بقميص ريال مدريد، يعيش موسما متقلبا بين فترات من التألق اللافت وأخرى تخللتها إصابات متكررة ومواجهات جماهيرية مثيرة للجدل، خصوصا في الملاعب الإسبانية التي شهدت حوادث عنصرية طالته أكثر من مرة". وواصل "هذه الأحداث جعلت اللاعب يفكر بجديفة في مستقبله على المدى البعيد، رغم تأكيده في أكثر من مناسبة أن مدريد بيته الأول في أوروبا". من جهتها، لا تبدو إدارة ريال مدريد متحمسة لبيع اللاعب، إذ تعتبره أحد أعمدة المشروع الرياضي للفريق على المدى الطويل. ويعتبر فينيسيوس البالغ من العمر 25 عاما أحد أكثر اللاعبين قيمة في العالم حاليا، ونجح في ترسيخ مكانته بين نجوم الصف الأول بعد مساهمته في تتويج ريال مدريد بلقب دوري أبطال أوروبا موسم 2022، عندما سجل هدف الفوز في النهائي أمام ليفربول.

بايرن ميونخ يرفض الاستسلام في ملف أوباميانكو

أكد ماكس إيبيرل، مدير نادي بايرن ميونخ، رغبته في تمديد عقد الفرنسي داويت أوباميانكو، قلب دفاع الفريق البافاري، رغم أنباء اقتراجه من الانتقال لصفوف ليفربول. وينتهي عقد داويت أوباميانكو عقب انتهاء الموسم الجاري، ولم يتم التوصل لاتفاق مع بايرن ميونخ بشأن التجديد. وارتبط ليفربول بالتعاقد مع قلب دفاع لايبزيغ السابق، خاصة مع احتمالية رحيل لاعبه الفرنسي إبراهيم كوناتي. وينتهي تعاقد إبراهيم كوناتي مع نادي ليفربول أيضا، بنهاية الموسم الجاري، وسط اهتمام قوي من جانب ريال مدريد للحصول على خدماته. وكان ليفربول قد فشل في التعاقد مع مارك غويهي، مدافع كريستال بالاس، في الصيف الماضي، كما تعرض مدافعهم الجديد جيوفاني ليوني، لقطع في الرباط الصليبي للركبة. ويرى ماكس إيبيرل أن داويت أوباميانكو هو واحد من أفضل مدافعي العالم، وبالتالي هناك رغبة من جانب بايرن ميونخ في الإبقاء على خدماته. وقال ماكس إيبيرل، في تصريحات لشبكة سكاى ألمانيا "لقد تطور داويت أوباميانكو، وأصبح واحدا من أفضل المدافعين في العالم، بعد أن مر بمرحلة ارتكب فيها بعض الأخطاء". وأضاف مدير البايرن "نعمل ونحرص على بديل قصارى جهدا لتقديم عقد جديد له". وكانت شبكة "سكاى سبورت ألمانيا"، قد أفادت بأن أوباميانكو ووكيله يتمسكان بمطالبهما خلال مفاوضات تجديد العقد مع بايرن ميونخ. وأكد التقرير، أن اللاعب الفرنسي وممثليه غير مستعدين لتقديم أي تنازلات بشأن مطالبهم.

بايرن ميونخ يواجه يونيون برلين . . وقمة بين ليفركوزن ودورتموند بكأس ألمانيا

يواجه بايرن ميونخ منافسه في الجولة المقبلة بطولة الدوري الألماني، فريق يونيون برلين، مرة أخرى في بطولة كأس ألمانيا في ديسمبر المقبل، فيما سيواجه دورتموند فريق باير ليفركوزن. وجاءت قرعة الدور الثالث (دور الستة عشر) التي أجريت اليوم الأحد، لتضع بايرن ميونخ في مواجهة يونيون برلين، كما ستقام المباراة بينهما في بطولة الدوري في المكان نفسه يوم السبت القادم. ويحتفظ بايرن ميونخ بالرقم القياسي في عدد مرات الفوز بالكأس برصيد 20 مرة لكنه لم يتوج باللقب منذ عام 2020 ولم يصل إلى دور الثمانية منذ ذلك الوقت، وفي الموسم الحالي فاز الفريق البافاري بـ 15 مباراة متتالية في جميع لبطولات. وسيواجه دورتموند اختاراً قويا حينما يلعب مع ليفركوزن، بطل الكأس 2024، وذلك بعد فوزه على آينتراخت فرانكفورت بضربات الترجيح في الدور الثاني. وفي المواجهات الأخرى التي ستجمع فرقا من الدوري الممتاز معا، حيث يلعب بوروسيا مونشغلادباخ مع سانت باولي، وكان قد التقيا في الدوري يوم السبت حيث حقق مونشغلادباخ فوزه الأول في الموسم بنتيجة 4 / صفر. وسيجل شتوتجارت، حامل لقب الموسم الماضي، ضيفا على بوخوم (درجة ثانية)، فيما يلعب لايبزيغ مع ماغديبورغ (درجة ثانية)، ويلعب هامبورغ مع جاره في شمال ألمانيا فريق هولشتاين كيل (درجة ثانية) وسيلعب فرايبورغ مع فريق آخر من الدرجة الثانية وهو دارمشتات، في أربع مواجهات أخرى بين أندية الدوري الممتاز والدرجة الثانية. وفي المباراة الأخيرة، سيلتقي فريقان من الدرجة الثانية، حيث يستضيف هيرتا برلين فريق كايزرسلاوترن. وستقام مباريات الدور الثالث (دور الستة عشر) يومي الثاني والثالث من ديسمبر، وستقام المباراة النهائية في برلين يوم 23 ماي المقبل.

إيرادات بايرن ميونخ القياسية بلغت مليار يورو

أعلن بايرن ميونخ متصدرا الدوري الألماني لكرة القدم الأحد عن تحقيق إيرادات سنوية قياسية جديدة بلغت 978.3 مليون يورو (1.13 مليار دولار)، مع إعادة انتخاب رئيسه هيربرت هاينر لولاية ثالثة مدتها 3 سنوات. وجاء الإعلان خلال اجتماع الجمعية العمومية للنادي البافاري، حيث ارتفعت إيراداته لموسم 2024-2025 بنسبة 2.8 قف مقارنة بالموسم السابق (978.3 مليون يورو مقابل 951.5 مليون يورو في الموسم السابق). وحقق النادي ربحا قدره 27.1 مليون يورو، بانخفاض عن 43.1 مليون يورو في موسم 2023-2024 و35.7 مليون يورو في الموسم الذي سبقه. وصرح رئيسه التنفيذي يان كريستيان دريسن: "على الرغم من الأوقات العصيبة وسوق الانتقالات الذي يشهد تطورا كبيرا، فقد حققنا مرة أخرى إيرادات قياسية وحققنا ربحا قويا". وأضاف "هذا يظهر القوة والصلاية الاستثنائية لنادينا. لسنا متقلبين، وبايرن ميونخ مستقر". وأعلن بطل الموسم الماضي أيضا أن عدد أعضائه وصل إلى 432.500 عضوا، وهو الأعلى في تاريخ النادي ورقم قياسي عالمي، متجاوزا بذلك عدد أعضاء بنفيكا البرتغالي البالغ 400 ألف عضو.

انتخاب هاينر بالتزكية

وأعيد انتخاب هاينر بالتزكية، وحصل على دعم الأغلبية العظمى من الأعضاء المصوتين. مع استثناءات قليلة، يطلب من أندية كرة القدم الألمانية الالتزام بما يسمى "قاعدة 1+50" التي تلزم الأعضاء بالاحتفاظ بحصة مسيطرة في النادي. وتضمن هذه القاعدة سيطرة الأعضاء والمشجعين على الأندية، وتمنع المستثمرين الخارجيين من الحصول على أغلبية الأصوات.



بعد صدمة الاستبعاد .. تألق بيلينغهام يخرج توخيل

نفض جود بيلينغهام، الغبار عن نفسه، وعاد لطريق التألق مع ناديه ريال مدريد، ليرد بشكل غير مباشر على قرار مديره في المنتخب الإنجليزي، توماس توخيل، الذي استبعده من قائمة الأسود الثلاثة في الشهر الماضي لخوض مباراتي ويلز ولاتفيا. ولم يكن القرار وقتها بيد جود بيلينغهام، حيث أبدى اللاعب، رغبته في الانضمام للمنتخب الإنجليزي.

لكن توخيل برر قراره بقوله "بيلينغهام لم يستعد إيقاعه الكامل بعد مع ريال مدريد. عاد للمشاركة، لكنه لم يكمل أي مباراة كاملة حتى الآن، وشارك كأساسي في مباراة واحدة فقط. إنه الآن في مرحلة استعادة إيقاعه وقوته البدنية".

واستعرضت صحيفة "الديلي ميل" كيف رد بيلينغهام على فرمان توخيل، الذي من المؤكد أن يضم نجم الريال، لقائمة الأسود الثلاثة خلال معسكر الشهر الجاري. وتابعت الديلي ميل "بيلينغهام كان المتحكم في مجريات اللقاء لفريق المدرب تشابي ألونسو، وسجل هدفا رائعا قبل نهاية الشوط الأول، بعد أن راوغ مدافعه عند حافة منطقة الجزاء وسدد كرة قوية ومنخفضة تجاوزت متناول حارس فالنسيا. وفي النهاية، تم اختياره كأفضل لاعب في المباراة لصالح ريال مدريد".

وكان ذلك بداية أسبوع كبير لوجود بيلينغهام، وربما استمرارا لعملية إعادة تأهيل اللاعب، يشعر الكثيرون أنه لم يكن بحاجة إليها من الأساس. ومن المتوقع أن يتم اختياره يوم الثلاثاء المقبل، لتشكيلة مدريد التي ستواجه ليفربول على أنفيلد في دوري أبطال أوروبا.

غوارديولا: هالاند وصل إلى مستوى ميسي ورونالدو

أكد الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، أن المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند بلغ المستوى نفسه الذي قدمه ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو في فترتهما الذهبية، مشيدا بتأثيره الكبير وأرقامه التهديفية الاستثنائية منذ انضمامه إلى الفريق. وقال غوارديولا بعد فوز مانشستر سيتي على بورنموث 3-1 في ملعب الاتحاد، حيث سجل هالاند ثنائية قادت الفريق إلى المركز الثاني في الدوري الإنجليزي الممتاز: "لقد لعبنا بشكل جيد جدا، وبالطبع كان إيرلينغ حاسما. الأمر يشبه اللعب مع ميسي أو كريستيانو، أتعرف؟ تأثيره كبير للغاية".

وأضاف المدرب الإسباني موضحا أنه في مستوى المهاجم النرويجي: "هل وصل إلى هذا المستوى؟ فقط انظر إلى أرقامه. يا إلهي! نعم، إنه بالفعل بمستوى أرقام كريستيانو وميسي. الفارق الوحيد أن ميسي ورونالدو فعلا ذلك على مدى 15 عاما. انظر إلى ميسي الآن في أمريكا، ما زال يسجل هدفين أو ثلاثة كل مباراة، وكريستيانو في السعودية يفعل الشيء نفسه. لكن هالاند في هذا المستوى، وبدونه ستكون الأمور صعبة جدا". هالاند يتصدر حاليا سباق الحذاء الذهبي في الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 11 هدفا هذا الموسم، متقدما بخمسة أهداف على أقرب ملاحقيه الذين يملكون 6 أهداف، كما أصبح على بعد هدفين فقط من الوصول إلى 100 هدف في الدوري مع مانشستر سيتي.

وتابع قائلا: "أحاول دائما أن أكون منفتح الذهن معه، وهناك لاعبون يقولون لي: (عما تتحدث؟) لكنه مختلف تماما، متواضع ويريد التعلم، ويعيش من أجل تسجيل الأهداف".

فودين يدخل تاريخ مانشستر سيتي

حقق فيل فودين إنجازا تاريخيا جديدا مع مانشستر سيتي، بعد وصوله إلى المباراة رقم 200 في الدوري الإنجليزي الممتاز خلال فوز فريقه على بورنموث (3-1) ضمن الجولة العاشرة من الموسم الحالي. وذكر الموقع الرسمي للنادي أن فودين، البالغ من العمر 25 عاما و158 يوما، أصبح أصغر لاعب في تاريخ مانشستر سيتي يبلغ هذا الرقم، متفوقا على رحيم ستريينغ الذي وصل إليه في سن 26 عاما و284 يوما. ومنذ ظهوره الأول مع الفريق في 2017، حصد فودين 18 لقبًا، بينها 6 ألقاب للدوري. كما انضم إلى قائمة تضم 20 لاعبا فقط سجلوا 100 هدف أو أكثر للنادي في مختلف البطولات، منها 62 هدفا في البريميرليغ.

طالب واين روني، أسطورة مانشستر يونايتد ومنتخب إنجلترا السابق، المدير الفني للمنتخب الإنجليزي توماس توخيل، بالنظر في استدعاء مهاجم برايتون داني ويلبيك إلى قائمة "الأسود الثلاثة" المقبلة.

ويستعد توخيل للإعلان عن قائمته يوم الجمعة لمباراتي إنجلترا أمام صربيا وألبانيا في تصفيات كأس العالم، فيما يتصدر ويلبيك قائمة الهادفين الإنجليزي في الدوري الممتاز هذا الموسم بعدما سجل 6 أهداف في 10 مباريات، علما بأنه زامل روني في مانشستر يونايتد ومنتخب الإنجليزي. آخر ظهور لويلبيك مع المنتخب يعود إلى مباراة ودية أمام سويسرا عام 2018، لكن روني يرى أن اللاعب البالغ من العمر 34 عاما يجب أن يكون واثقا من إمكانية إضافة المزيد إلى رصيده الدولي الذي يضم 42 مباراة و16 هدفا. وقال روني في أحدث حلقات برنامج الإذاعي "ذا واين روني شو": "إنه يسجل الأهداف، ويعمل بجد، ويمر بضرة تألق رائعة، ووضع نفسه في موقع يجبر توماس توخيل على التفكير فيه بالتأكيد. خلف هاري كين، هو المهاجم الإنجليزي الأكثر تألقا في الوقت الحالي، لقد منح نفسه فرصة حقيقية". وأضاف روني: "كان دائما لاعبا جيدا في الدوري الإنجليزي الممتاز".

قلت في الموسم الماضي إن مانشستر يونايتد كان يجب أن يعيده. يبدو أنه وجد الاستقرار في برايتون، يقدم أداء جيدا ويسجل الأهداف، وأمل أن يستمر على هذا النحو ليمنح نفسه أفضل فرصة للعودة إلى قائمة المنتخب الإنجليزي". وأوضح النجم الإنجليزي السابق: "لا أقول إنه سيقبل الجلوس على دكة البدلاء، لكن بالنسبة لأولئك واتكينز ولاعبين آخرين يسعون لدخول القائمة، فهم ما زالوا صغارا ويريدون منافسة كين على المركز الأساسي. وويلبيك، مثل جوردان هندرسون، يمكنه استخدام خبرته مع اللاعبين، فهو محبوب في كل ناد لعب له، ولديه القدرة على التأثير في المباريات عند دخوله". وبعد أن ضمن المنتخب الإنجليزي تأهله إلى بطولة الصيف المقبل في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا قبل جولتين من نهاية التصفيات، يرى روني أن توخيل يجب أن يمنح القائد هاري كين راحة مؤقتة ليحرب لاعبين آخرين مثل ويلبيك. وقال روني: "لو كنت مكان توخيل، بالتأكيد كنت سأفكر في استدعائه وأمل أن يفعل ذلك. في المباراتين المقبلتين لإنجلترا، لن أستدعي كين على الإطلاق، دعه يرتاح. لن تكون هناك الكثير من الفرص حتى نهاية الموسم ليحصل على راحة، لذا دعنا نستغلها لمشاهدة ويلبيك أو واتكينز أو إيفان توني. أيا كان من يريد توخيل تقييمه، فلنمنحه الفرصة للعب".

كابوس ريال مدريد يلاحق ليفربول في دوري أبطال أوروبا

يلاحق كابوس ريال مدريد فريق ليفربول قبل المواجهة التي ستجعم الفريقين في الجولة الرابعة من مرحلة الدوري بمسابقة دوري أبطال أوروبا، مساء الثلاثاء، في ملعب أنفيلد رود. الريال اعتاد على مواجهة ليفربول في السنوات الماضية، ويات بشكل عقدة للفريق الإنجليزي، علما بأن لقاء اليوم سيحمل الرقم 13 بين الفريقين، علما بأن عدد من المواجهات السابقة بين الفريقين كانت في نهائي دوري الأبطال. وبشكل عام، نجح الريال في الفوز على ليفربول في 7 مناسبات مع انتصار الفريق الإنجليزي في 4 مباريات، وحضور التعادل في مباراة يتيمة، علما بأن أول فوز للريدز كان في موسم 1980-1981 وكان في نهائي دوري الأبطال وخسره الميرينغي حينها.

وتكررت الذكرى السيئة للريال أمام ليفربول في 2009، بعدما فاز الريدز بهدف دون رد في ذهاب دور 16 في سانتياغو بيرنابيو، قبل الخسارة في الإياب بأنفيلد رود بريابية دون رد، ليبدأ الميرينغي بعدها في سلسلة الانتقام بلا توقف بالفوز في ذهاب وإياب دور المجموعات في 2014-2015 بثلاثية بيضاء في الأنفيلد، وبهدف نظيف في البيرنابيو. وفي 2018 أخذ ريال مدريد بثاره من ليفربول بالفوز عليه في نهائي كيبف ليتوج باللقب مع زين الدين زيدان، قبل أن يتجدد الموعد في موسم 2020-2021، ويتعادال الريال في مباراة وينتصر في الأخرى بثلاثية

لهدف، قبل أن يأتي نهائي جديد بين الفريقين في 2021-2022 وفساز الميرينغي بهدف دون رد. وفي آخر مناسبتين بين الفريقين فاز الميرينغي في الأنفيلد بخماسية لهدفين وكان ذلك في دور الستة عشر من المسابقة، قبل أن يتفوق رفاق محمد صلاح بهدفين نظيفين في الماضي.



كيفو يفسر هدف زيلينسكي المذهل.. ويدافع عن لاوتارو

أرجع كريستيان كيفو، المدير الفني لإنتر ميلان، الفضل لطاغمه التدريبي، بشأن هدف بيوتر زيلينسكي، المرشح للفوز بجائزة أفضل هدف في الموسم، خلال فوز إنتر ميلان 2-1 على هيلاس فيرونا، بالجولة العاشرة من الدوري الإيطالي. وسجل زيلينسكي هدفا رائعا، بعدما نفذها كان تشالهاونجولو ركلة ركنية مباشرة نحو حدود المنطقة إلى البولندي، الذي قابلها بتسديدة مباشرة على الطائر في شباك فيرونا معلنا تقدم إنتر. ورغم معادلة هيلاس فيرونا النتيجة عبر جيوفاني قبل نهاية الشوط الأول، عاد إنتر ليأخذ زمام المبادرة في الدقيقة 4+90 بهدف قاتل سجله مارتن فريسي بالخطأ في مرماه، ليمنح النيراتزوري فوزا دراميا وقائلا بالثواني الأخيرة. فوز جاء بصعوبة بالغة على الإنتر، وكان هذا واضحا على كيفو الذي احتفل بالفوز القاتل بالركض بقوة والانزلاق على ركبته على أرض الملعب. وقال كيفو في تصريحات بعد المباراة لشبكة دازن الإيطالية مازحا: "لقد أفسدت بدلتي، أرثدي الآن بدلة رياضية، الرعاية غاضبون بعض الشيء".



وأضاف: "هذه المباريات يكون من السهل خسارتها أكثر من أن تفوز بها، لذا عندما تفوز بهذه الطريقة، تحتفل، مدركا أن الأمور كانت ستسوء". هدف زيلينسكي الأول كان جميلا ومميزا في طريقته، وكان كيفو قد استلهم هذه الفكرة من أنجيلو بالومبو، عضو جهازه الفني، ولاعب خط وسط إنتر وسامبدوريا السابق. وفي هذا الصدد، علق المدرب: "كنت ضد ذلك. لو سارت الأمور على نحو سيء، لكان بإمكانهم مهاجمتنا بسرعتهم في الهجمات المرتدة. لكن مع الجودة التي نمتلكها، من الجيد تجربة هذا النوع من الأمور. كل هذا بفضل أنجيلو وفيليبو واللاعبين، الملتزمين بالابتكار تقنيات في الكرات الثابتة".

هدف زيلينسكي الأول كان جميلا ومميزا في طريقته، وكان كيفو قد استلهم هذه الفكرة من أنجيلو بالومبو، عضو جهازه الفني، ولاعب خط وسط إنتر وسامبدوريا السابق. وفي هذا الصدد، علق المدرب: "كنت ضد ذلك. لو سارت الأمور على نحو سيء، لكان بإمكانهم مهاجمتنا بسرعتهم في الهجمات المرتدة. لكن مع الجودة التي نمتلكها، من الجيد تجربة هذا النوع من الأمور. كل هذا بفضل أنجيلو وفيليبو واللاعبين، الملتزمين بالابتكار تقنيات في الكرات الثابتة".



لياو: أعب من أجل صالح ميلان.. وأماننا مباريات صعبة

عبر النجم البرتغالي رافاييل لياو، لاعب أيه سي ميلان، عن سعادته بفوز فريقه الصعب على روما بنتيجة 0-1 في إطار منافسات الدوري الإيطالي. وكانت المباراة التي استضافها ملعب سان سيرو قد شهدت هدفا وحيدا سجله بافلوفيتش لصالح الروسونيري في الدقيقة 39 بعد أسبست من لياو. ونجح مايك مينيان حارس ميلان في التصدي لركلة جزاء سدها باولو ديبالا في الدقيقة 82. وقال لياو، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا: "أنا أعمل من أجل الفريق، لأن لدينا مباريات صعبة جدا، والأمر لا يتعلق بالموهبة الفردية ولكن بالعمل الجماعي، نحن لن نستسلم أبدا". وتابع: "تصدي مينيان كان هاما لأنه أبقانا متقدمين، فالمنافس لم يتمكن من التسجيل ضدنا سواء من ركلة الجزاء أو من غيرها، وكان بمقدورنا أن نخرج من المباراة منتصرين". وأضاف نجم ميلان: "اعتقد أننا صنعنا فرسا أكثر، ونحن فخورون بهذا الأداء أيضا بجانب النقاط". وأردف قائلا: "أنا أعب من أجل خدمة الفريق، سواء باللعب في مركز قلب الهجوم أو المهاجم المساعد أو في مركز الجناح". ويحتل ميلان المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 21 نقطة، وسيلعب الجولة المقبلة ضد بارما يوم 8 نوفمبر على أرض ملعب إنيو تارديني.

دي روسي مرشح لخلافة فييرا في جنوى

انضم الإيطالي دانييلي دي روسي، أسطورة روما، لقائمة المرشحين لقيادة فريق جنوى خلال المرحلة المقبلة بعد إقالة الفرنسي باتريك فييرا. وكانت إدارة جنوى قد أعلنت إقالة باتريك فييرا من منصبه، أمس السبت، بعد بداية سيئة للموسم في الدوري الإيطالي. ويحسب صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، هناك عدة أسماء مرشحة لتولي المهمة بشكل دائم، من بينها إمكانية الإبقاء على الثنائي روبرتو مورجيتا ودومينيكو كريشيتو الذي سيتولى قيادة الفريق بشكل مؤقت أمام ساسولو. وأضافت الصحيفة، أن دي روسي يتواجد ضمن قائمة المرشحين، خاصة وأنه لم يتول أي منصب منذ رحيله عن روما بعد أربع مباريات فقط من انطلاق موسم 2024-2025. ولم يحقق جنوى أي فوز بعد مرور تسع مباريات في الدوري الإيطالي، ليحصد ثلاث نقاط فقط ويحتل المركز الأخير في جدول الدوري. وتضم قائمة المرشحين أيضا رافاييل بالادينو وباولو فانولي ولوكا جوتي. وكان دي روسي قد قاد روما لفترة قصيرة الموسم الماضي، قبل أن يغادر منصبه بسبب تراجع النتائج. ووفقا لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، فقد جاء رحيل فييرا بعد اتفاق ودي بين الطرفين، حيث بدأ النقاش بين المدرب والنادي مساء الجمعة، وانتهى بتوصل الجانبين إلى اتفاق على فسخ التعاقد بالتراضي. وكان أسطورة آرسنال قد تولى تدريب جنوى في نوفمبر 2024، لكنه فشل في تحقيق أي انتصار في الدوري هذا الموسم. وذكر بيان مقتضب للنادي أن فييرا "لم يعد مدرب الفريق الأول"، موجها الشكر له ولضيق عمله على احترافيتهم وإخلاصهم خلال فترة عملهم مع الفريق، مع التمنيات لهم بالتوفيق في المستقبل. عند توليه المهمة، كان جنوى يحتل المركز السابع عشر في الدوري الإيطالي، وتمكن فييرا من قيادة الفريق إلى بر الأمان بعد أن حقق 8 انتصارات و9 تعادلات في 26 مباراة الموسم الماضي، ليتهي الفريق المسابقة في المركز الثالث عشر. لكن هذا الموسم كان مقابرا تماما، إذ لم يحقق جنوى سوى انتصارين فقط في كأس إيطاليا، بينما خسر 6 مباريات من أصل 9 في الدوري، من بينها 5 هزائم في آخر 6 مواجهات.



غاسبريني: إصابة ديبالا أفدح من الخسارة أمام ميلان

أكد جيان بييرو غاسبريني مدرب روما أنه ينظر فقط إلى الجانب الإيجابي للخسارة أمام ميلان بهدف دون مقابل مساء الأحد، والتي جندت رصيد فريقه عند 21 نقطة ليتقاسم المركز الثاني بجدول ترتيب الدوري الإيطالي لكرة القدم مع ميلان والإنتر. وشدد غاسبريني على أنه يجد سهولة أكبر في التركيز على النقاط المضيئة التي تحققت في المباراة، بدلا من البحث عن الأخطاء التي أدت إلى الهزيمة. وأوضح مدرب روما: «صنعنا الكثير من الفرص، وهذه هي المقارنة التي أريد أن نتبعها، عندما تخرج من مثل هذه المباريات خالي الوفاض، تشعر بالكثير من الأسف، ولكن أيضا بالثقة بأننا نسير على الطريق الصحيح». ووصف غاسبريني الشوط الأول لفريقه بأنه كان «ممتازا»، وتميز بشخصية قوية سمحت له بالسيطرة على فريق قوي على أرضه. ورغم سيطرة روما، فإنه عوقب بهدف سجله ستراهينيا بافلوفيتش لميلان من هجمة مرتدة قادها رافاييل لياو. واعترف غاسبريني بأن روما فشلت في استغلال سيطرته، مشيرا إلى أن فريقه أجاد في كل شيء «ما عدا المسة الأخيرة». وعبر مدرب روما عن غضبه وأسفه بسبب الهزيمة، مؤكدا أنهم دفعوا ثمنا غاليا لإهدار أربع من أصل خمس ركلات جزاء في الدوري الأوروبي والدوري الإيطالي خلال الأشهر الماضية. لكن المدرب أكد أن أكبر خسارة في المباراة لم تكن النقاط الثلاث، بل هي إصابة النجم الأرجنتيني باولو ديبالا، الذي تعرض لإصابة في الفخذ مباشرة بعد أن أضاع ركلة جزاء في وقت متأخر من المباراة.

بيليرين يدعو لاعبي الكرة إلى كسر الصمت وإيقاف الإبادة في غزة



رفع لاعب نادي ريال بيتيس الإسباني، هيكتور بيليرين (30 عاماً)، صوته عالياً، داعياً لاعبي كرة القدم في العالم إلى كسر الصمت وإيقاف الإبادة في غزة، في تصريح جريء أعاد تسليط الضوء على الموقف الأخلاقي للرياضة من المأساة الإنسانية. وأكد بيليرين أن ما يجري في القطاع لا يمكن وصفه إلا بأنه إبادة جماعية ترتكب أمام أنظار العالم، كما دعا زملاءه إلى التحرك وعدم الاكتفاء بالمشاهدة. وانتقد بيليرين حالة اللامبالاة التي تسود الأوساط الرياضية تجاه مأساة الشعب الفلسطيني، فقال لصحيفة "أي بي سي" الإسبانية، الثلاثاء: "اعتقد أن إبادة جماعية ترتكب في غزة، ونحن نراها على هواتفنا كل يوم". وأوضح أن الأعداء القديمة لم تعد مقبولة، فأضاف: "قبل خمس سنوات، كان من الممكن القول: لا أم لك معلومات كافية عن الصراع، أما اليوم فلا يمكن لأحد أن يتنزع بالجهل، فالعالم يرى كل شيء بوضوح". وهاجم اللاعب صمت المؤسسات الكروية التي تملك منبراً مؤثراً في الرأي العام، وأشار إلى أن كرة القدم تتحول أحياناً إلى ساحة انتقائية في التعاطف، وصرح: "حين تعرضت أوكرانيا للهجوم، سارع الجميع إلى إظهار التضامن، لكن عندما يتعلق الأمر بفلسطين، تتبدل المواقف وتُخفق الأصوات داخل الملاعب". وانتقد محاولات رابطة الدوري الإسباني "إخماد أي احتجاج يتعلق بغزة"، معتبراً ذلك "انحيازاً يخالف مبادئ الإنسانية". وواصل بيليرين دعوته إلى أن يتحمل لاعبو كرة القدم مسؤوليتهم الأخلاقية، فأكد أن الصمت لم يعد خياراً، وأن النجوم الذين يتمتعون بتأثير واسع عليهم استخدام شهرتهم لرفع الصوت ضد الظلم، وقال: "نحن نملك منصة هائلة للتأثير، علينا أن نستخدمها من أجل من لا يملكون صوتاً. العالم لا يحتاج إلى مزيد من الشعارات، بل إلى مواقف شجاعة". واستعاد بيليرين في ختام حديثه موقف زميله الإسباني بورخا إغليسياس الذي سبق أن عبّر عن تضامنه مع غزة، وأومأ إلى أن التضامن يجب أن لا يكون استثناء بل واجباً إنسانياً، ودعا الوسط الرياضي إلى الارتقاء فوق المصالح السياسية والتجارية، لأن "الضمير الإنساني هو ما يجعل الرياضة نبيلة حقاً". وبذلك، أطلق بيليرين نداءه الصريح لكسر الصمت وإيقاف الإبادة في غزة، في لحظة يحتاج فيها العالم إلى أصوات لا تخشى الحقيقة.

داني أولمو .. لاعب زجاجي جديد في برشلونة



يملك الدولي الإسباني داني أولمو لاعب برشلونة سجلاً طبياً مقلقاً مع الإصابات، وهو ما أكدته الإصابة الأخيرة التي تعرض لها خلال وجوده في معسكر منتخب بلاده وأدت إلى استيعاده وحرمانه من اللعب أمام جورجيا وبلغاريا في التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى كأس العالم 2026. وأشارت الإصابة الجديدة لأولمو في ركلة الساق الشوك حول الجاهزية البدنية للاعب خاصة أنها الـ 11 لاعب في الموسم الأربعة الأخيرة، وفق ما ذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية. وأكدت الصحيفة أن أولمو سيغيب عن برشلونة في 4 مباريات على الأقل، لتضاف إلى 17 مباراة أخرى غاب فيها عن النادي والمنتخب في الموسم الماضي لأسباب بدنية مختلفة.

كريستيانو رونالدو : من دون شعر، لم أكن لأكون على ما أنا عليه !

كشفت النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي، كيف عزز علاجه لشعره نقتته بنفسه وأثر على مسيرته الكروية. ورونالدو (40 عاماً) أحد أعظم لاعبي كرة القدم على مر العصور، حيث فاز بجميع الألقاب المتاحة تقريباً (عدا كأس العالم)، إضافة إلى 5 كرات ذهبية. وليس من المستغرب أن يتحرك قائد منتخب البرتغال بثقة هائلة على أرض الملعب لكن شمة سروراء ذلك. ولعبت تسريحات شعر الهدف التاريخي لريال مدريد المختلفة على مر السنين دوراً رئيسياً في تطوره ليصبح نجماً عالمياً والوجه الاعلاني لكثير من الشركات التي تعنى بالجمال الخارجي والشعر. ويكشف "الدون" أنه سيكون شخصاً مختلفاً تماماً لو لم يكن لديه شعر ويغير تسريحة شعره مع تقدمه في السن. ووفقاً لرونالدو، يُعتبر شعره أكثر من مجرد إكسسوار أو موضة بل إنه رمز للثقة التي حددت مسيرته في أعلى المستويات. وقال "الدون" في تصريح لإذاعة "لود إف إم" أنه "من دون شعر، لم أكن لأكون على ما أنا عليه". وأضاف أنه "من الأفضل القيام بعلاجات للشعر.. إذا رأيتوني، على سبيل المثال، من دون شعر، فلن أكون نفس كريستيانو. في رأيي، اعتقد ذلك". وختم أن "الكثير من الناس لا يكتفون إن كان لديهم شعر أم لا. اعتقد أن الشعر يضيف مظهراً أجمل. هذا رأيي الشخصي". التزام رونالدو بالعناية بالشعر يأتي كامتداد طبيعي لأنشطته الواسعة في مجال الموضة واللياقة البدنية والرفاهية، من خلال شركته التي شارك في تأسيسها، ويسعى إلى تعزيز الثقة بالنفس من خلال العلاجات المتقدمة للحفاظ واستعادة الشعر. ووضعت عيادات رونالدو المتخصصة في التقنيات المبتكرة لزراعة الشعر، من بين رواد القطاع العالمي للجمال والعناية بالشعر، وتعكس أهمية حفاظ رونالدو على صورته داخل الملعب وخارجه، إذ كان الانضباط والثقة في النفس من أبرز علامات مسيرة لاعب من بين الأرقى والأناجح في تاريخ كرة القدم.

فينيسوس يحاكم في البرازيل بتهمة إزعاج جيرانه



يُحاكم نجم نادي ريال مدريد الإسباني، فينيسوس جونيور (25 عاماً)، في البرازيل، بتهمة إزعاج جيرانه، بعدما قام بتنظيم حفل كبير في مدينة ريو دي جانيرو، من أجل الاحتفال بعيد ميلاده بين 19 و21 جويلية الماضي، وفق ما ذكرته صحيفة غلوبو البرازيلية، أمس الأربعاء. وأكدت الصحيفة أن المحكمة الجنائية الخاصة التاسعة في مدينة ريو دي جانيرو، المختصة بالجرائم البسيطة، تنظر في قضية نجم نادي ريال مدريد ومنتخب البرازيل، فينيسوس جونيور، الذي أقام حفلة في عقار فاخر مخصص لاستضافة المناسبات الكبيرة، مثل: حفلات الزفاف، والاجتماعات الرسمية، لكن ما فعله صاحب الـ 25 عاماً جلب الكثير من المشاكل، بسبب كمية الضوضاء في الحي، ما أثار غضب السكان، الذين يعيشون بهدوء تام. وتابعت أن أحد سكان الحي قام بالاتصال مباشرة بالشرطة العسكرية، وقدم شكوى رسمية ضد فينيسوس جونيور، نتيجة تعمد رفع صوت الموسيقى وصراخ الحاضرين في وقت متأخر من الليل، رغم أن لجنة الحي قامت بالتواصل أكثر من مرة مع نجم ريال مدريد، لكنهم لم يستجيبوا، الأمر الذي جعل أفراد الأمن يحضرون على وجه السرعة، ويطلبون الاحتفال داخل الصالة فقط دون الخروج. وختمت الصحيفة تقريرها بأن فينيسوس جونيور والحاضرين قاموا بالاحتفال بقوة، بعد رحيل الشرطة العسكرية، الأمر الذي جعل المشتكي يلجأ إلى القضاء مباشرة، وستكون الجلسة الاستماعية الأولى في السادس من شهر نوفمبر المقبل، ويواجه نجم ريال مدريد عقوبة السجن لمدة تتراوح بين 15 يوماً وثلاثة أشهر أو بغرامة مالية ضخمة، وفق القانون البرازيلي، الذي ينص على ذلك في فقرة إزعاج الآخرين أو سلامتهم.

وتركت هذه الإصابات تأثيراً سلبياً على الأداء الفني لأولمو ومنعته من الحفاظ على الاستمرارية التي يحتاجها أي لاعب على مدار موسم كامل. ولم يشارك أولمو خلال الموسم الماضي (2024-2025) في 17 مباراة من أصل 67 ممكنة مع برشلونة ومنتخب إسبانيا، أي ما نسبته 25.37٪ من إجمالي المباريات، بمعدل مباراة من كل 4 تقريباً في موسم كان الأفضل بالنسبة له من حيث "السلامة البدنية". عدد المباريات التي غاب عنها أولمو في الموسم الأربعة الأخيرة مع الأندية (لايبزيغ وبرشلونة) ومنتخب إسبانيا: غاب عن 15 مباراة في موسم 2021-2022 مع لايبزيغ والمنتخب بنسبة 29٪ من إجمالي المباريات. وغاب عن 24 مباراة مع لايبزيغ والمنتخب في موسم 2022-2023 بنسبة 40٪. وغاب عن 25 مباراة مع لايبزيغ والمنتخب في موسم 2023-2024 بنسبة 41٪. وغاب عن 17 مباراة مع برشلونة والمنتخب في موسم 2024-2025 بنسبة 25٪. ونوهت الصحيفة إلى أن الغريب في هذه الإصابات هو وجود ما وصفته "بنمط زمني متكرر يتجاوز الجانب الجسدي، إذ أصيب اللاعب في المواسم الأخيرة في الفترة بين شهري سبتمبر وأكتوبر أكثر من غيرها في بقية مراحل الموسم". ويسبب هذه الإصابات مجتمعة غاب أولمو عن الملاعب لمدة 377 يوماً ليبدأ "معرفة جديدة مع الإصابات" في وقت يهدف فيه برشلونة واللاعب إلى العودة إلى الملاعب خلال كلاسيكو الدوري الإسباني ضد ريال مدريد المقرر يوم الأحد 26 أكتوبر/تشرين الأول الجاري، وهي عودة محل "شك كبير" جداً.



أنواع الرياضات المحسنة للحالات النفسية

من الجيد أن يمارس جميع الأفراد الأنشطة الرياضية؛ حيث أن ممارسة الرياضة ليست مفيدة للصحة الجسدية فقط، بل أنها تؤدي إلى التحسين من الصحة النفسية؛ فمن الممكن أن يشعر بعض الأفراد بالقلق أو التوتر، ثم يقومون بالخروج للمشي على البحر، ويشعرون بعدها بأن حالتهم النفسية قد تحسنت بشكل ملحوظ. كثيرة هي الدراسات والأبحاث التي تتحدث عن فوائد الرياضة، فهي ليست مفيدة للصحة الجسدية وحسب بل للصحة النفسية أيضاً. فكم مزة عانيت من القلق أو الاكتئاب فخرجت في نزهة إلى الطبيعة ولاحظت بعدها أن حالتك تحسنت أما مؤخراً، فبيّنت دراسة أميركية أن الذين يمارسون التدريبات الرياضية مرات عدة في الأسبوع يتمتعون بحالة نفسية أفضل من الذين لا يمارسونها على الإطلاق. بالإضافة إلى ذلك، أشارت الدراسة ذاتها إلى التأثيرات الإيجابية المختلفة التي تنعكس على الذين يشاركون في الرياضات الجماعية. ولا بد من التنويه على أن الأفراد الذين يقومون بممارسة الرياضة لأكثر من مرة في الأسبوع الواحد يتمتعون بطاقة نفسية أفضل من الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة. وهناك العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود على الأفراد الذين مارسوا الرياضات الجماعية. في هذا المقال سنتحدث عن أهم الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى التحسين من الصحة النفسية. من المهم أن يقوم الأفراد بممارسة رياضة المشي؛ حيث أن هذه الرياضة تعد من أبسط الأنشطة الرياضية التي تعيد التوازن لحالة الفرد النفسية، وتخلص الفرد من جميع الطاقات السلبية التي من الممكن أن يشعر بها لأسباب مختلفة. ومن المهم أن يقوم الأفراد بممارسة رياضة الجري الهوائية؛ حيث تعد رياضة الجري من أكثر أنواع الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية، تحرك أغلب عضلات الجسم، تؤدي إلى التحسين من كفاءة الجهاز التنفسي، وتعالج مرض الاكتئاب. كما أن ممارسة الرياضات المائية خصوصاً السباحة؛ فتعد رياضة السباحة من أفضل الرياضات المائية، وتساعد ممارسة هذه الرياضة على التخلص من جميع الأمراض النفسية، على سبيل المثال مرض الاكتئاب. ممارسة رياضة اليوغا؛ حيث تعمل هذه الرياضة على تصفية الذهن، التحسين من عملية التنفس، والتنظيم من ضربات القلب، وممارسة رياضة ركوب الخيل؛ حيث تؤدي ممارسة هذه الرياضة إلى التعزيز من الثقة في النفس، والمساعدة في معالجة أي اضطراب نفسي. وممارسة رياضة ركوب الدراجة الهوائية؛ حيث تؤدي إلى التحسين من عملية التنفس، والتخلص من جميع السموم التي تؤثر على الصحة النفسية. ممارسة رياضة القفز على الحبل؛ حيث تساعد ممارسة هذه الرياضة على زيادة ضربات القلب، تنشيط الدورة الدموية، والتخلص من الضغوطات النفسية والتوتر. تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، ومن أهم فوائد رياضة على الصحة النفسية ما يلي. وتعمل الرياضة على تحسين المزاج، ففي حال كنت تريد الشعور بالسعادة والاسترخاء عليك بممارسة النشاط البدني المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع، ويعمل النشاط البدني على تحفيز المواد الكيميائية المتواجدة في الدماغ، والتي تجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء. ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص، يوفر لك فرصة للاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتك، كما أن لها فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية. كما أن الرياضة تعمل على زيادة التركيز، فالنشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم، واستخدام الحكمة. وفي الأخير، إن الانخراط في الرياضات المختلفة 3 إلى 5 مرات أسبوعياً، لمدة 30 دقيقة على الأقل، يمكن أن يوفر الفوائد الصحية للعقل.

ممارسة الرياضة في الأجواء الباردة

ليس لممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية إجازات حسب فصول السنة؛ حيث أن الصحة الجسدية والنفسية مهمة جداً في جميع الفصول، والحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية يعتبر من أهم الأمور لتجنب الاختلالات في صحة الفرد العامة، وتدهور اللياقة البدنية. في هذا المقال سنتحدث عن أهم الأساسيات لممارسة التمارين الرياضية في فصل الشتاء. من أهم أساسيات ممارسة التمارين الرياضية في فصل الشتاء هو أن يقوم الفرد بارتداء ملابس رياضية مناسبة لحالة الجو؛ حيث لا بد أن يقوم الفرد باختيار ملابس رياضية مصممة بعناية لتتناسب مع نوع النشاط الرياضي الذي يقوم به الفرد، وحالة الطقس التي يقوم الفرد بممارسة تربيته خلالها. من المهم أن يأخذ الفرد بعين الاعتبار حالة الرياح عند اختيار ملابس التدريب في الخارج؛ حيث قد تكون طبقات الملابس الكثيرة كفيلاً بوقاية الفرد من البرودة؛ إلا أن الرياح الشديدة يمكنها أن تخترق طبقات الملابس الرقيقة بسهولة، ولذلك فإن اختيار ملابس رياضية تصد الرياح يعد أمر مهم جداً؛ لكن يجب أن يتذكر الفرد أنه من المهم أن يتجنب الفرد ممارسة الرياضة في أماكن مفتوحة إذا انخفضت درجات الحرارة إلى أقل من سبع درجات تحت الصفر، أما بالنسبة للمطر؛ فمن المهم أن يحرص الفرد على أن تكون الطبقة الخارجية من ملابسه مقاومة للماء في الأيام التي يهطل فيها المطر أو الثلج. ومن أساسيات ممارسة الرياضة في فصل الشتاء هو ممارسة تمارين الإحماء؛ حيث من المهم أن يتخيل الفرد حلقة من الرباط المطاطي، مرنة ومتحركة، وترجع إلى شكلها كما سحبهها، بعد ذلك لا بد أن يقوم الفرد بتخيّلها متجمدة؛ فمن المؤكد بأنها ستنتقع إن قام الفرد بسحبها بهذه الحالة، والعضلات تشبه في حالة الإحماء الحلقة المطاطية؛ لذا على الفرد القيام بإحماء العضلات تدريجياً قبل البدء بالتمرين؛ لتجنب حدوث أي إصابة. يفضل إحماء العضلات الكبيرة عن طريق حركات التمدد والقفز قبل الخروج، وإن كان الفرد ذاهباً لأداء التمرين في النادي الرياضي؛ فالمشي السريع طريقة ممتازة للإحماء، ورفع معدل نبضات القلب. كما أن الفرد لا يجب أن يتجاهل تمارين التبريد؛ حيث لا بد من ممارسة تمارين التبريد بدلاً من الإنهاء السريع أو الخروج الفوري من النادي الرياضي؛ فليس من الصحي أبداً الانتقال مباشرة من حالة خفقان سريع للقلب وتعرق، إلى مكان بارد. إن ممارسة تمارين التبريد بعد الانتهاء من التدريب أمر مهم بصورة عامة، وتزيد أهميته وضروبه في أيام الجو البارد؛ لتجنب الإصابات الخطيرة. ضروري أن يبقى الفرد رأسه وكفيه دافئين؛ حيث أنه على الرغم من أن 10ف فقط من حرارة الجسم تتسرب من الرأس، وليس 70ف كما كان يعتقد لوقت طويل؛ إلا أن ارتداء قبعة للوقاية من البرد أثناء التمرين في الخارج أمر ضروري جداً، ولا بد من انتقاء قبعة من نسيج دافئ وقابل للتنفس؛ حيث يساعد ذلك في حماية الأذنين أيضاً. إن الكفين يعتبران الجزء الأكثر عرضة للإصابة بقضمة الصقيع؛ لذلك فإن ارتداء قفازات جيدة أمر لا يمكن تجاهله. من الأفضل أن يشتري الفرد جوراً يسمح له باستخدام شاشة اللمس؛ حتى لا يضطر إلى خلع القفازات كلما أراد تغيير الموسيقى. من المهم أن يحذر الفرد الجفاف؛ حيث ربما يشعر الفرد بأنه لا يتعرق كثيراً في الشتاء؛ لكن ما زال على الفرد شرب الماء بكمية وافرة؛ لأن الجفاف يزيد من إمكانية تعرض الفرد للإصابات، ويقلل من كفاءة الفرد أثناء ممارسة التمرين. لا بد من شرب الكثير من الماء بدرجة حرارة الغرفة قبل، خلال، وبعد التمرين؛ قد يساعد ذلك على شرب الماء؛ لأن الكثير من الناس يجدون شرب الماء البارد أمراً صعباً. ومن المهم أيضاً أن يرتدي الفرد ملابس عاكسة للضوء؛ لا بد من التنويه أن أيام الشتاء الباردة تعني القليل من ضوء النهار؛ حيث يصبح من المرجح ممارسة الرياضة في العتمة. ومن المهم أن يبقى الفرد نفسه مرئياً للسيارات، والدراجات عن طريق ارتداء أشياء عاكسة. ومن المهم أن لا ينسى الفرد وقاية نفسه من الشمس؛ حيث أن الجو البارد لا يعني الحماية من أشعة الشمس؛ فقد يتعرض الفرد للإصابة بحروق الشمس حتى في الشتاء؛ لذلك من المهم أن لا يتوقف الفرد عن استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس بغض النظر عن درجة الحرارة في الخارج.



علاجات منزلية للتقليل من ألم الرياضة

من الممكن أن يعاني العديد من الأفراد من آلام حادة وتشنجات عضلية بسبب ممارستهم للرياضة، خصوصاً إذا قاموا بممارسة التمارين الرياضية بإجهاد، ومن أهم العلاجات المنزلية التي من الممكن أن يقوم بها الفرد؛ للتقليل من الآلام والتشنجات العضلية بعد ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية المختلفة. من المهم أن يقوم الأفراد بالذهاب إلى مراكز التدليك، أو جعل شخص مختص يقوم بالتدليك السويدي لهم؛ حيث أن قيام الأفراد بالتدليك يعتبر أمر مهم جداً للجسم، وجميع عضلات الجسم، ويساهم التدليك بشكل كبير بإعادة ضخ الدم إلى العضلات وجميع المناطق التي قد استهلكت بممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية المختلفة. من المهم أن يقوم الأفراد بالاستحمام بالماء الدافئ بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية المختلفة؛ حيث تساهم الماء الدافئة في التليين من العضلات، والتخفيف من الأوجاع والتشنجات العضلية، التي من الممكن أن تنتج من ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية. يعتبر الماء الدافئ والتعرض للحرارة بشكل عام علاج على المدى الطويل خصوصاً أنه يساهم بشكل كبير في التحسين من عملية إعادة بناء العضلات التي استهلكت. على الأفراد التعرض للبرودة بعد الانتهاء من ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة؛ حيث تساهم البرودة في التخفيف من الآلام؛ حيث يمكن أن يقوم الفرد بوضع مكعبات ثلج على المناطق التي تأثرت من ممارسة التمارين الرياضية. ويجب على الرياضي أن يحصل الأفراد على مشروبات تحتوي على مادة الكافيين؛ حيث تساعد هذه المادة التي تتواجد في القهوة والعديد من المشروبات الأخرى في الغالب على حماية العضلات من الأوجاع التي من الممكن أن تنتج بسبب ممارسة التمارين الرياضية خصوصاً عند ممارسة رياضة رفع الأثقال؛ حيث يؤدي الحصول على الكافيين إلى حماية الألياف العضلية، وتساعد على تليينها.

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

من أجل تشارككم توجهاً إلى
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة ب101هـج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الفاكس:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.algeria@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

الفاكس:
023-78-57-70
الهاتف:
0541-76-26-27

العنوان:
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05-الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



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:

