



بيتكوفيتش:
"سنخوض ودية
أخيرة بسيدني موسى
ومحمرز وعوار
خارج كأس
العرب"



■ حقق 15 انتصارا
من أصل 20 مباراة

بيتكوفيتش
يسكت
منتقديه
ويقود
المنتخب
إلى بر
الأمان

بلاييد وشرقي
يكسبان الرهان
ودفاع
"الخضر"
في أمان

يومية رياضية جزائرية

الخميس 20 نوفمبر 2025 الموافق لـ 29 جمادى الأولى 1447 هـ العدد: 1361 الثمن: 30 دج

"المحاربون" يؤكدون أنهم
سيكونون رقما صعبا في "الكان"

تربص نوفمبر كان
حاسما لبعض اللاعبين

معالم
تشكيلة
"الكان"
تتضح

البطل

رغم الغيابات
والإصابات...
مكاسب كبيرة
حققتها المنتخب
في تربص جدة



مرشح لجائزة أفضل لاعب
في الشرق الأوسط لعام 2025

محرز: "طموحنا كبير
في الكان وكأس العرب
وسعيد دائما بالتسجيل"



تربص جدة كان حاسما لبعض اللاعبين

معالم تشكيلة "الكان" تتضح لبيتكوفيتش

كان التريص الذي أجراه المنتخب الوطني الجزائري بمدينة جدة السعودية، حاسما بنسبة كبيرة في تحديد هوية اللاعبين المقرر إدراجهم ضمن القائمة النهائية المعنية بخصوص كأس أمم إفريقيا التي ستجرى خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي المقبلين، وخرج الطاقم الفني بقيادة المدرب السويسري فلاديمير بيتكوفيتش، بنظرة شاملة عن كل اللاعبين تقريبا، باستثناء عناصر قليلة لم تحظ بفرصة المشاركة خلال وديتي زيمبابوي والسعودية اللتان حسمها رفقاء القائد رياض محرز لصالحهم بثلاثية مقابل هدف وحيد في الأولى، وهدفين دون مقابل في الودية الثانية، على غرار الوافد الجديد على صفوف "الخضر" إلياس بن قارة الذي لم يشارك في أي دقيقة، عكس الوافد الآخر ياسين تيطراوي الذي استفاد من بعض الدقائق خلال المواجهتين المذكورتين. وكان المبارتين الوديتين فرصة كبيرة لبعض العناصر من أجل التأكيد وضمان مكانة ضمن القائمة المعنية بـ "الكان"، على غرار ثنائي الدفاع زين الدين بلعيد، وسهير شرقي، بالإضافة إلى متوسط الميدان أنيس حاج موسى، الذي أبهر الجميع وساهم بشكل كبير في الإطاحة بالسعودية، وبدوره، كان إبراهيم مازة نجم باير ليفركوزن أحد الراحين من التريص الأخير، وهو الذي استفاد وقت أكبر لعب عكس المباريات السابقة، فيما بصم متوسط الميدان إسماعيل بن ناصر على عودة قوية إلى "محاربي الصحراء"، وقدم مؤشرات إيجابية ليقود وسط ميدان "الخضر" في "الكان". ورغم أن الإصابات حالت دون مشاركة الناحب الوطني بتشكيلته المثالية في الودية الثانية أمام "الأخضر"، في ظل غياب كل من لوكا زيدان، رامي بن سبيعي، أمين توغاي، فارس شايبني، أمين عمورة وهشام بوداوي، إلا أن ذلك يؤكد بأن المنتخب يمتلك تشكيلة خرية تسمح لبيتكوفيتش بتدارك الغيابات.

بيتكوفيتش: "أريد أن يجعلني اللاعبون أواجه صعوبة في اختيار القائمة النهائية"

ومن جانبه، أكد التقني السويسري، في تصريحاته عقب نهاية اللقاء أن تحديد التشكيلة الأساسية في "الكان" لن يكون أمرا صعبا بالنسبة له خاصة بعدما تمكن من معاينة جميع اللاعبين في الوديتين الأخيرتين، قائلا: "لن أواجه صعوبة في اختيار التشكيلة الأساسية لكأس إفريقيا، وديتا زيمبابوي والسعودية ستسمحان لي بتقييم جميع اللاعبين. سأختار 11 أساسيا، لكنني لا أواجه أي تعقيد، فأنا أعرف لاعبي جيدا وأسي دائما لتجميع الأفضل معا"، معبرا في الوقت ذاته عن أمله في أن يكون لاعبي "الخضر" في أفضل جاهزية قبل "الكان" واختتم: "أتمنى أن يحافظ جميع اللاعبين على مستوى جيد إلى غاية كأس أمم إفريقيا. أريد أن يجعلني 55 لاعبا الموجودين في القائمة الموسعة أواجه صعوبة عند اختيار التشكيلة النهائية".

عبد المجيد

محرز: "طموحنا كبير في الكان وكأس العرب وسعيد دائما بالتسجيل"

عبر الدولي الجزائري رياض محرز، عن سعادته الكبيرة ورضاه التام بالفوز الذي حققه المنتخب الوطني أول أمس، على حساب السعودية (2-0)، في لقاء ودي ضمن التحضيرات لنهائيات كأس إفريقيا 2025، مبدئا سعادته باللعب أمام جماهير الأهلي في مدينة جدة. وقال محرز في تصريحات بعد المباراة، لقناة "STC" السعودية: "كانت مباراة جيدة، والشوط الأول كان متوازنا بعض الشيء، فقد أتيت لنا بعض الفرص، لكن المباراة كانت متقاربة بشكل عام"، وأضاف: "في الشوط الثاني، استطعنا أن نصنع الفارق وسجلنا هدفين، وهذا ما يجعلنا سعداء جدا"، وعن التسجيل في المباراة، قال محرز: "أحاول دائما مساعدة منتخب بلادي، فنحن لدينا فريق شاب جيد، ومع الخبرة التي أمثلها، أحاول أن أكون حاضرا من أجلهم، والإسهام في المباريات الهامة".

تطرق محرز إلى الحديث عن المنافسة في كأس العرب، وأمام إفريقيا، قائلا: "سنلعب البطولة بفرقتين مختلفتين بعض الشيء، لكننا نمتلك مجموعة رائعة من اللاعبين على كافة الأصعدة"، وأوضح: "الجزائر يمكنها صناعة الفارق في البطولتين، فأنا أثق في جميع اللاعبين والمدربين". وختم بالحديث عن علاقته بالفرنسي هيرفي ريتارد، مدرب المنتخب السعودي، بقوله: "نعم، أعرفه قليلا لأنني لعبت ضده من قبل، وهناك دائما احترام متبادل".

عبد المجيد

انتفاضة واضحة في المرحلة الثانية من لقاء السعودية

بيتكوفيتش يترك بصمته مجددا في شوط المدرسين

حقق المنتخب الوطني الجزائري فوزا معنوياً على المنتخب السعودي أول أمس، في ثاني لقاء ودي يخوضه "الخضر" في تربص مدينة جدة الذي اختتم بأفضل طريقة بعد تسجيل الانتصار الثاني، عقب الإطاحة بمنتخب زيمبابوي في اللقاء الأول الخميس الماضي. ليُطمئن رفقاء المتأق أنيس حاج موسى قبل انطلاق نهائيات كأس إفريقيا 2025. ويأتي هذا الانتصار ضمن السلسلة الإيجابية للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، الذي نجح مجددا في قلب الموازين في الأشواط الثانية من المباريات، فبعد شوط أول متوسط ودون أداء مقنع، شهدت المرحلة الثانية تفوقا واضحا من جانب "الخضر" وانتفاضة من حيث المردود الفردي والجماعي للاعبين بالرغم من عدم إحداث تغييرات في بداية الشوط الثاني، متمسكا بعادته في إجراء التعديلات خلال 20 دقيقة الأخيرة من المباريات، فقد رد التقني البوسني بطريقته على المنتقدين، متفوقا على الفرنسي هيرفي رونار بعد أن أجرى تعديلا تكتيكيا مهما في مركزي حاج موسى ومحرز قلب اللقاء، ثم بعض التغييرات التي حسمت المباراة وكانت مؤثرة على غرار رفيق بلغالي الذي سجل هدف الأمان في الدقائق الأخيرة من المواجهة. وليست هذه المرة الأولى التي ينجح فيها فلاديمير بيتكوفيتش في قلب الموازين في الأشواط الثانية من المباريات، إذ أنه سجل 13 مباراة فاز بها مع "الخضر" منذ توليه زمام العارضة الفنية في شهر مارس 2024، مؤكدا تفوقه في شوط المدرسين وتوظيفه للأفكار التكتيكية التي تحسم المواجهات في أغلب الأحيان، بالرغم من الانتقادات التي يتعرض لها بسبب خياراته الفنية وأصراره على إشراك بعض العناصر على غرار رامي زروقي والقائد رياض محرز، فضلا على اعتماده على اللاعبين الشبان في شاكلة أنيس حاج موسى، الذي عرف كيف يستغل الفرصة كما ينبغي، بعد تألقه الكبير أمام المنتخب السعودي.

بلعيد وشرقي يكسبان الرهان في تربص جدة دفاع "الخضر" في أمان قبل "الكان"

اختتم المنتخب الوطني الجزائري تربصه التحضيري بمدينة جدة استعدادا لكأس أمم إفريقيا 2025، سيرة أول أمس، بفوز معنوي أمام نظيره السعودي بثلاثية دون مقابل، ليؤجبه رسالة إلى جماهير "الخضر" بخصوص طموحاته للذهاب بعيدا في المنافسة القارية، وطى نكسني التمنتختين الأخيرة بالكاميرون وكوت ديفوار حينما خرج أشبال بلماضي آنذاك من الدور الأول. ودون الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش من الإيجابيات، خلال التريص الذي شهد إجراء مباراتين وديتين أمام كل من زيمبابوي (فوز الجزائر بـ 3-1)، والسعودية، ولعل أبرزها الانتصارات الدفاعي وتألق الثنائي زين الدين بلعيد وسهير شرقي اللذان استغلا جيدا الفرصة المتاحة في ظل غياب الثنائي رامي بن سبيعي ومحمد أمين توغاي بسبب الإصابات، وكسب مدافع نادي شبيبة القبائل، زين الدين بلعيد نقاطا عديدة خلال هذا التريص، بفضل مستوياته الباهرة التي في القافيين الوديين، حيث شكّل ثنائية رائعة رفقة شرقي في المباراة الأولى أمام زيمبابوي، قبل أن يؤكّد في المواجهة الثانية رفقة عيسى ماني في محور الدفاع، حيث كان سدا منيعا في وجه مهاجمي المنتخب السعودي، ليضمن بذلك تواجده في القائمة المعنية بخوض منافسة "الكان"، وبدوره، كان مدافع نادي باريس أف سي الفرنسي، أحد أكبر الراحين خلال التريص الأخير، وهو الذي خطف أنظار الجماهير الجزائرية بأدائه اللاتفي في كلتا المواجهتين وفي منصبي مختلفين، حيث شارك في اللقاء الأول في محور الدفاع، قبل أن يتم تحويله إلى منصب الظهير الأيمن أمام السعودية، وهي المؤشرات التي أراحت كثيرا المدرب السويسري فلاديمير بيتكوفيتش، خاصة في ظل المشاكل الدفاعية التي عانى منها المنتخب في المواجهات السابقة، وخاصة على مستوى منصب المدافع الأيمن بسبب الإصابات المتكررة لبوسف عطلال وعليه يمكن القول أن سفير شرقي، سيكون منافسا شرسا على مكانة أساسية في المنتخب الوطني، حتى مع عودة اللاعبين المصابين، في صورة بن سبيعي، توغاي وعطلال، الأمر الذي سيفيد "الخضر" أكثر ويمنح حولا عديدة للطاقم الفني. عبد المجيد

بيتكوفيتش يسير بـ "الخضر" على الطريق الصحيح

رغم الغيابات والإصابات.. مكاسب كبيرة حققها المنتخب في تربص جدة

أنهى المنتخب الوطني تربصه التحضيري بمدينة جدة بفوز معنوي على السعودية مساء أول أمس، بثلاثية رياض محرز ورفيق بلغالي، ضمن ثاني وآخر لقاء ودي، استعدادا لنهائيات كأس أمم إفريقيا 2025. إذ خرج الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش بعدة نقاط إيجابية وفكرة وإفية على التعداد بالرغم من بعض الأمور السلبية على غرار شبح الإصابات التي أخلت نوعا ما حسابات الطاقم الفني. وكان تربص نوفمبر مهما جدا بالنسبة للمنتخب الوطني باعتباره المحطة التحضيرية الأخيرة قبل "الكان" المقررة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي 2026. فبعد الفوز وديا على زيمبابوي بثلاثية لواحد، في لقاء شهد إحداث المدرب بيتكوفيتش لعدة تغييرات وجرب خططا جديدة أيضا، يبدو أنها نجحت إلى حد بعيد، جاءت مباراة السعودية القوية والمختلفة، ليقرر التقني البوسني الاعتماد على التشكيلة الأساسية وإجراء خمس تغييرات كاملة، متجديا الإصابات التي ضربت التعداد قبل وأثناء التريص، إذ افتقد "الخضر" لخدمة المدافعين رامي بن سبيعي ومحمد الأمين توغاي ووسط الميدان فارس شايبني والحارس لوكا زيدان، قبل انطلاق هذا الموعد، قبل أن يلحق بهم الثنائي هشام بوداوي ومحمد أمين عمورة، فضلا على غياب يوسف بلايلي وأمين غويري اللذان سيضعان رسما "الكان"، وكلها بسبب الإصابات، إلا أن الطاقم الفني عرف كيف يتعامل مع هذه الوضعية بإيجابية، وبمنح الفرصة لعدة لاعبين، فضلا على تأكده من شراء التعداد وقدرته على مجاراة الظروف الصعبة، خاصة وأن أغلب العناصر تعتبر أساسية ولها وزنها في التكتيك، وهي كلها مكاسب خرج بها المدرب بيتكوفيتش من هذا التريص، وسيسهل عليه مهمة تحديد القائمة النهائية للمسافرة لخوض نهائيات كأس أمم إفريقيا الشهر المقبل.

عبد المجيد

■ غلوب سوكر... محرز ضمن المرشحين لجائزة أفضل لاعب في الشرق الأوسط لعام 2025

كشف اللجنة المنظمة لجوائز "غلوب سوكر"، أمس الأربعاء، عن قائمة المرشحين لنيل جائزة أفضل لاعب في الشرق الأوسط لعام 2025، والتي شهدت تواجد اسم قائد المنتخب الوطني، رياض محرز، ضمن المنافسين. وينافس محرز على هذه الجائزة نخبة من النجوم العالميين، من أبرزهم كريستيانو رونالدو، نجم نادي النصر السعودي، وكريم بن زيمة، نجم نادي اتحاد جدة، والبرازيلي روبرتو فيرمينو، لاعب السد القطري. وتشهد النسخة الحالية من جوائز "غلوب سوكر" نحو 15 فئة مختلفة، منها 9 فئات مفتوحة للتصويت الجماهيري حتى 27 نوفمبر المقبل، قبل انطلاق الجولة الثانية من التصويت بين 3 و11 ديسمبر لتحديد الفائزين النهائيين، بناءً على تصويت الجمهور ولجنة تحكيم تضم أسماء لامعة في عالم كرة القدم، أبرزهم: مارشيلو ليبي، فرانيسكو توتي، إيكر كاسياس، ولويس فيغو.



وسيم

بعد الأداء المقتنع أمام السعودي... آيت نوري يؤكد:

"المنظومة تتحسن... وسنقاتل في الكان"

أبدى الظهير الأيسر للمنتخب الوطني، ريان آيت نوري، سعادته الكبيرة بالأداء والنتيجة بعد الفوز المقتنع على السعودية بهدفين دون رد، مؤكداً أن "الخضر" يسيرون في الطريق الصحيح قبل خوض نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025 آيت نوري شدد في تصريحاته على أن المباراة حملت طابعاً تنافسياً واضحاً رغم أنها تندرج ضمن التحضيرات، وقال: «كان لقاء ممتازاً، والظروف كانت مثالية، قدمنا كل ما لدينا أمام جمهورنا في جدة، ونتمنى أن نواصل على هذا النسق ونكرر نفس العروض خلال كأس إفريقيا»، وأضاف: «الأداء يعكس تركيزنا ورغبتنا في تقديم أفضل ما لدينا». المدافع الدولي أكد أن لاعبي المنتخب يتعاملون مع كل مواجهة بجدية كاملة، «حتى لو كان لقاء ودياً، بالنسبة لنا لا يوجد شيء اسمه مباراة ودية، كما شاهدتم، المجموعة كانت في أفضل حالاتها، والكل استمتع داخل الملعب». وتوقف آيت نوري عند الجانب الجماعي الذي يعتبره عنصر القوة الأهم في الفترة الحالية، مضيفاً: «نملك مجموعة رائعة بروح ممتازة. عندما يأتي لاعبون جدد، نحاول وضعهم في أفضل الظروف بسرعة. علاقتنا جيدة داخل وخارج الميدان، ونحدث كثيراً فيما بيننا». وفي ختام تصريحاته، وجه آيت نوري رسالة قوية بخصوص طموح المنتخب في كأس إفريقيا المقبلة: «سنذهب إلى الكان من أجل تقديم كل شيء، ولئن نكون هناك من أجل الظهور فقط، سنواصل العمل مع أنديةنا حتى نصل في أفضل جاهزية».

وسيم



الجزائر تقف مع نجومها

زيارة رسمية لبلايلي وغويري بمستشفى سبيطار

قام سعادة سفير الجزائر لدى دولة قطر، صالح عطية، أمس الأربعاء، بزيارة لاعبي المنتخب الوطني، بلايلي وأمين غويري، بمستشفى سبيطار في الدوحة، حيث يخضعان للعلاج بعد تعرضهما لإصابات مختلفة على مستوى الركبة والكثف. وأوضحت السفارة الجزائرية في بيان لها، أن الزيارة جاءت للاطلاع على الوضعية الصحية للاعبين، ومعاينة ظروف التكفل الطبي بهما، إضافة إلى متابعة تطورات العلاج داخل واحد من أبرز المراكز الطبية الرياضية في العالم. وأكد البيان أن سعادة السفير عبر خلال الزيارة عن اعتزاز الجزائر بأبنائها الرياضيين، مبرزا أن هذا الاهتمام يعكس حرص رئيس الجمهورية على توفير الرعاية والدعم للخبز الوطنية التي تمثل الجزائر في مختلف المنافسات الدولية. وقدم السفير هدية رمزية للاعبين، فيبادرة دعم معنوي هدفها رفع معنوياتهما خلال فترة العلاج، متمنيا لهما الشفاء السريع والعودة قوية إلى الميدان. من جهتهما، عبر بلايلي وغويري عن امتنانهم لهذه الالتفاتة الكريمة التي حملت الكثير من المعاني بالنسبة لهما، خلال فترة علاجهما.

وسيم

بيتكوفيتش يكشف خطة الاستعداد الأخيرة لـ"الكان" وعلق على الفوز أمام السعودي

أعرب الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، عن رضاه الكامل عن الأداء والانضباط التكتيكي للاعبين في المباراة الودية الأخيرة أمام السعودية، معتبرا الفوز بمثابة نتيجة طبيعية لجهود الفريق وتطبيقه خطة اللعب بوضوح، كاشفا تفاصيل خطة التحضير لنهائيات كأس أمم إفريقيا 2025، مؤكداً أن مركز سيدي موسى سيكون المحطة الرئيسية لمعسكر "الخضر" قبل البطولة.

"معسكر سيدي موسى... المحطة الرئيسية قبل كأس أفريقيا"

كشف بيتكوفيتش أن التحضيرات الرئيسية ستجري بمركز سيدي موسى، حيث سيخوض المنتخب ودية واحدة فقط داخل الجزائر قبل التوجه إلى النهائيات، وقال المدرب الوطني: «سنلعب مباراة ودية واحدة أخرى فقط، وسنحضر في سيدي موسى لأن الفترة بين انطلاق المعسكر وبداية البطولة لا تتجاوز خمسة أيام».

"محرز وعوار خارج حسابات كأس العرب"

وحسم بيتكوفيتش الجدل بخصوص عدم استدعاء رياض محرز وحسام عوار لكأس العرب، مؤكداً أن القرار فني محض، رغم أن لوائح الفيفا لا تمنع مشاركتهما، وقال: «أنا المسؤول عن الاختيارات، ومحرز وعوار سيكونان في كأس أفريقيا فقط».

"جهزنا برنامجا خاصا للاعبين الدوريات العربية لضمان جاهزيتهم قبل الكان"

أكد بيتكوفيتش أن عددا من لاعبي المنتخب الناشطين في الدوريات العربية سيبقون فترة قد تمتد إلى شهر كامل دون خوض مباريات رسمية، وهو ما دفع الطاقم الفني لإعداد خطة بدينية وتقنية خاصة لهم لضمان جاهزيتهم قبل الكان. وقال في هذا السياق: «أعدنا برنامجا خاصا للحفاظ على مستوى اللاعبين الذين سيتوقفون عن المنافسة، لأن جاهزيتهم من أساسيات التحضير».

"اعتمدنا الضغط على السعودية ونتيجة اللقاء منطقية"

تحدث المدرب السويسري بإسهاب عن المباراة الودية أمام السعودية، حيث أبدى رضاه الكامل عن الأداء والانضباط التكتيكي قائلا: «هذا الفوز تحقق بالإقناع والعمل الجاد. واجهنا منتخبا عالي المستوى وقد شاهدت أداءهم أمام كوت ديفوار، وكانت لديهم تحديات كبيرة لنا» وأشار بيتكوفيتش إلى أن المنتخب الجزائري دخل المباراة بنهج واضح: «اعتمدنا الضغط العالي منذ البداية، المباراة كانت متوازنة في الشوط الأول، لكننا واصلنا الضغط بقوة في الشوط الثاني حتى عند فقدان الكرة»، وأضاف: «نجحنا في حرمان المنتخب السعودي من استغلال قوته في الارتداد الهجومي السريع. وفي النهاية، تسجيل هدفين كان نتيجة منطقية لما قدمه اللاعبون».

وسيم

"بيتكوفيتش" يرد على منتقديه - أرقام استثنائية تؤكد "عقلية الفوز"

منذ توليه العارضة الفنية للمنتخب الوطني الجزائري، في مارس 2024، نجح فلاديمير بيتكوفيتش في رسم ملامح واضحة لمرحلة جديدة، عنوانها الأبرز النتيجة فوق كل اعتبار، ورغم الانتقادات التي رافقت أداء "الخضر" في عدة مباريات، خاصة ما يتعلق بالأسلوب الباهت أو غياب المتممة الهجومية، فإن الأرقام التي يحققها التقني السويسري تشير في اتجاه آخر تماما، وتكشف تحولا جذريا في شخصية المنتخب.

15 انتصارا في 20 مباراة

منذ إطلاعه الأولى مع الجزائر، خاض بيتكوفيتش 20 مباراة، حقق خلالها 15 انتصارا مقابل هزيمتين و3 تعادلات، وهي حصيلة تؤكد أن الرهان الأساسي للمدرب كان بناء منتخب يعرف كيف يحصل النقاط مهما كانت الظروف. لم يكن الفوز الأخير للمحاربين على السعودية مثالا على التفوق بقدر ما كان تجسيدا لمبدأ تمسك به بيتكوفيتش منذ يومه الأول وهو ضمان الفوز ولو على حساب الأداء. الشوط الأول أمام المنتخب السعودي كان يعيدنا كل البعد عن صورة المنتخب المرغوبة، تمريرات ضائعة، غياب للتنظيم الهجومي، وضغط سعودي تسبب في معاناة واضحة، لكن رغم ذلك، بقي الفريق الشوط الثاني بشخصية مغايرة، لينجح في تسجيل هدفين ثم إدارة المباراة بذكاء.

فلسفة جديدة داخل المنتخب

مع مرور الوقت، بدا واضحا أن عقلية اللاعبين تغيرت، فالمنتخب لم يعد ينهار تحت الضغط، بل أصبح يتعامل مع المباريات بجرأة أكبر وتركيز أعلى، حتى حين لا يكون في أفضل أيامه. تكرار الانتصارات رغم الأداء المتذبذب يؤكد أن بيتكوفيتش بنى مجموعة تؤمن بقدرتها على الفوز في أي لحظة، وهي عقلية نادرة في كرة القدم الإفريقية. تعرض بيتكوفيتش لانتقادات واسعة بسبب الأداء غير المقتنع، لكن الواقع يؤكد أن هذا الطابع ليس جديدا على المنتخبات التي تلعب من أجل الألقاب، بطولات كأس الأمم الإفريقية عبر التاريخ حسمت غالبا لصالح المنتخبات الأكثر صلابا وانضباطا، وليس الأكثر استحوادا أو صناعة للفرجة. ومع مرور المباريات، بات واضحا أن المدرب السويسري غرس داخل المجموعة عقلية جديدة "الفوز أولا - والباقي يأتي لاحقا".

الكان - الامتحان الحقيقي

تبقى كأس أمم إفريقيا المقبلة المحك الأكبر أمام بيتكوفيتش وجيله الجديد. ففي إفريقيا، لا يسأل المدرب عن عدد التمريرات ولا نسبة الاستحواذ، بل يسأل فقط عن الكأس. وإذا واصل المنتخب بنفس المنطق والصلابة التي ظهر بها في آخر المواجهات، فإن "الخضر" قد يدخلون البطولة بسلام قد يكون أهم من أي نجومية أو أداء فردي، عقلية الفوز دون شروط.

وسيم



ال الجولة 12 للرابطة المحترفة الأولى

"الحمراوة" يستهدفون الصدارة



ستكون لنادي مولودية وهران، الوصيف الحالي لبطولة الرابطة الأولى "موبيليس" لكرة القدم، فرصة الترتيب، لدى كرسي صدارة الترتيب، في استقباليها لوفاق سطيف، في الوقت الذي سيكون فيه صاحب المركز الأخير، مولودية البيض، أمام حتمية التنازل أمام نادي بارادو بالعاصمة، بمناسبة إجراء الجولة الثانية عشرة المبرمجة أيام اليوم الخميس والجمعة والسبت. فريق مولودية وهران (م. 2- 20 ن) التي جلبت ثلاثة انتصارات متتالية كان آخرها بورقلة أمام مستقبل الرويسات (م. 3-1)، سيكون مرشح بقوة لتبل نقاط المباراة بملعب ميلود هدي بوهرا، أما تشكيلة الوفاق (م. 12- 11 ن) الذي تعثر بميدانه في لقائه الأخير أمام أولمبي أقبو (م. 1-1)، غير أنه، يتعين على "الحمراوة" الذين سجلوا أحسن نسبة داخل القواعد (14 نقطة من أصل 18 ممكنة)، توخي الحذر أمام الوفاق الذي عرف تولي الصربي ميلوتان سريدوفيتش الملقب بـ "ميشو" زمام العارضة الفنية، من أجل إعادة قطار نادي الهضاب العليا، للسكة الصحيحة. من جهته، نادي أولمبي أقبو (م. 3- 18 ن) الذي استعاد توازنه بسرعة بعد سقوطه في قسنطينة (2-1)، بفوزه بميدانه على مستقبل الرويسات (م. 2-1) وتعادله بسطيف (م. 1-1)، سيكون في وضعية مريحة عندما يلقي جمعيه أولمبيك الشلف (م. 13- 10 ن) الفريق الذي يمر بأسوأ فتراته. و سيكون أشبال المدرب الشلفي، فؤاد بوعلي، بأمر الحاجة للخروج من المنطقة الحمراء، بعد تسجيلهم لثلاث هزائم متعاقبة، رمت بهم للمركز الثالث عشر، القريب من منطقة الهبوط. بالمقابل، سيتطلب على لاعبي أقبو تفادي الغرور أمام الأولمبي الذي يحسن التفاوض خارج مواقعه بحصوله على 6 نقاط من أصل 18 ممكنة. بدوره، يأمل اتحاد خنشلة (م. 9- 14 ن) الفائز في الجولة السابقة على ترجي مستغانم (م. 1-0)، الموصلة على هذا النهج لدى استضافته لشبيبة الساورة (م. 4- 16 ن) التي لم تفر في مبارياتها الأربع الأخيرة. و أمام أشبال المدرب الجديد "للكساوة"، التونسي مراد العقبي، المعين خلفا لجيلالي بهلول، تأكيد استقامتهم، و هذا يمر حتما عبر الانتصار على ممثل الجنوب الغربي للوطن الذي استغنى، من جهته، عن المدرب لطفي بودراع. وإذا كان اتحاد خنشلة سيستفيد من أفضلية التكتلات نظرا لحالته المعنوية الحالية، فإن الساورة تبقى قادرة على العودة من شرق البلاد بنتيجة مرضية. أما فريق مولودية البيض (م. 3- 16 ن)، المهتد أكثر من أي وقت مضى بالنزول للقسم الأسفل، فهو أمام حتمية الشروع في عملية الإنقاذ بالعاصمة أمام نادي بارادو (م. 13- 10 ن) صاحب عودة قوية مثلما تؤكد انتصاراته الثلاثة على التوالي. النادي العاصمي الذي يقوده المدرب التونسي سفيان حيدوسي والمتواجد على منحنى تصاعدي، يستهدف تحقيق رابع فوز على التوالي أمام منافس يريد بدوره تفادي سادس هزيمة متعاقبة. و كانت الجولة الـ 12 قد انطلقت يوم الاثنين بمباراة مقدمة، عرفت تعادل كل من ترجي مستغانم واتحاد الجزائر (م. 2-2) بملعب محمد بومزراق بالشلف، في حين تم تأجيل ثلاث مباريات إلى يوم 13 يناير 2026 و هي: شبيبة القبائل/مستقبل الرويسات، مولودية الجزائر/شباب قسنطينة ونجم بن عكنون/شباب بلوزداد، بسبب مشاركة الشبيبة و المولودية و الشباب في منافسات الكؤوس الأفريقية ما بين الأندية. سفيان ع



ال الجولة الأولى من دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا

الهلال السوداني - مولودية الجزائر

(غدا الجمعة 14:00)

"العميد" يراهن على تحقيق انطلاقة قوية في المنافسة القارية

يفتح نادي مولودية العاصمة، ممثل الجزائر في رابطة أبطال إفريقيا، مرحلة دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا غدا الجمعة، عندما يلقي الهلال السوداني بداية من الساعة 14:00 زوالا بالتوقيت الجزائري، على ملعب "أماهور" بمدينة كينغالي عاصمة رواندا، في لقاء يسعى من خلاله "العميد" لتحقيق بداية موفقة والكشف عن طموحه في الذهاب بعيدا بالمنافسة القارية. وتنتقل مولودية الجزائر حامل لقب البطولة الوطنية للموسمين الأخيرين، والمتصدرة الحالي للترتيب، المتواجدة ضمن المجموعة الثالثة، إلى كينغالي لرفع التحدي أمام الهلال السوداني، فيجد إقصائه في النسخة الماضية في الدور ربع النهائي للمسابقة أمام أورلندو بيراتس الجنوب الإفريقي (ذهابا، 0-1 إيابا، 0-0)، يسعى رفقاء القائد أيون عبد اللاوي إلى تحقيق بداية ناجحة في النسخة الجديدة للمنافسة أمام منافس متعود على المشاركة في مثل هذه المواعيد القارية. ويشارك الهلال الذي يشرف على تدريبه الروماني لورانتيو ريغيكاميف، هذا الموسم في البطولة الرواندية (نتيجة تجميد البطولة السودانية لأسباب أمنية بالبلاد)، ويأمل أصحاب اللونين "الأخضر والأحمر" في تحقيق انطلاقة موفقة والعودة بنتيجة إيجابية، خاصة وأن هذه المنافسة تشكل هدفا بارزا بالنسبة للنادي العاصمي الذي يطمح أيضا الاحتفاظ بلقبه الوطني للموسم الثالث على التوالي. فالمولودية التي لم تنهزم منذ بداية الموسم الجاري بكل المنافسات تحت إشراف المدرب الجنوب الإفريقي رولاني موكوينا، مطالبة بحسن التفاوض في هذه الخرجة الصعبة والسير بنفس الديناميكية الإيجابية أمام منافس صعب التعامل معه. وسبق للناديين أن تقابلا في مثل هذا المستوى من المنافسة الموسم الفارط، حيث فاز الهلال السوداني بالجزائر (0-1) قبل أن تنتهي مباراة الإياب في نواكشوط بالتعادل الإيجابي (1-1). وسيدور هذا اللقاء طاقم تحكيم غاني بقيادة شارل بنلي بولو وبمساعدة مواطنيه بول كودزو أتيماكا (مساعد أول) وتيوفيل أبييرفا أكوجي (مساعد ثان). وفي المباراة الثانية للمجموعة الثالثة، يستهل نادي ماميلودي سونداوز الجنوب الإفريقي، المنافسة بميدانه يوم السبت، أمام النادي المغمور لسان إيلوا لوبوبو من الكونغو الديمقراطية. يذكر أن ممثل الجزائر الثاني شبيبة القبائل، سيستهل المنافسة ضمن المجموعة الثانية هذا السبت، عندما يلقي الأهلي المصري، في مباراة كبيرة تعد بالكثير.

سفيان ع

إجماع لدى اللاعبين على ضرورة العودة بنتيجة إيجابية أمام الأهلي

تشكيلة "الكناري" تشد رحالها اليوم إلى القاهرة



تشد تشكيلة نادي شبيبة القبائل، اليوم الخميس، رحالها نحو العاصمة المصرية القاهرة، لتحسبنا لمواجهة نادي الأهلي يوم السبت المقبل، في الجولة الأولى من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية، في مقابلة يعول من خلالها لاعبو "الكناري" على العودة بنتيجة إيجابية وتفادي الخسارة من أجل تحقيق انطلاقة قوية وتأكيد طموحاتهم القارية للموسم الجاري. وخاضت تشكيلة النادي القبائل، مساء أمس، آخر حصة تدريبية لها في الجزائر قبل التنقل إلى مصر، للاستكمال التحضيرات ووضع آخر اللمسات على التشكيلة الأساسية التي ستشارك أمام نادي القرن، وأبان زملاء رياض بوديوز عن معنويات كبيرة في التدريبات، مؤكدين سعيهم على العودة بنتيجة إيجابية من القاهرة والتي يرونها مفتاح التأهل إلى الدور الثاني من المنافسة القارية. الشبيبة بقيادة المدرب الألماني جوزيف زفناور، التي تحتل الصف السادس في

بطولة الرابطة الأولى "موبيليس"، مطالبة بالاستثمار في كل طاقاتها أمام الأهلي المصري الذي تأهل لمرحلة المجموعات على حساب "النسر الأسود" البورندي بفوزه عليه ذهابا وإيابا بنفس النتيجة (1-0). وسيكون "الكناري" الذي انهزم في آخر مباراة له في البطولة الوطنية أمام شباب قسنطينة (1-0)، حاضرا في القاهرة بتشكيلة مكتملة، مما سيمتج المدرب الألماني خيارات كثيرة لضبط التشكيلة الأساسية التي ستخوض هذه المواجهة الواعدة. وعلى صعيد ذي صلة، تلقى النادي الأهلي المصري موافقة مبدئية من الجهات الأمنية في بلاده بحضور 30 ألف متفرج لمواجهة الفريق الأول أمام شبيبة القبائل، المقرر لها السبت المقبل بملعب القاهرة في الجولة الأولى من منافسات دور المجموعات لـ "الشامبينز ليغ"، وحسب تقارير مصرية، فإن موافقة سابقة لكل الأندية التي تشارك قاريا بحضور 30 ألف عدا الأدوار الأخيرة تكون السعة الكاملة. ويدير المباراة طاقم تحكيم تونسي بقيادة الحكم محرز مالكي وبمساعدة مواطنيه أيمن إسماعيل (مساعد أول) ومروان سعد (مساعد ثان)، بينما سيكون أمير الوصيف حكما رابعا. سفيان ع

راموفي - تشد يحسم في مصيره اليوم

مشاركة خاسف أمام سنفيدا التنزاني غير مؤكدة

تجوم الشكوك حول مشاركة المدافع الأيسر لنادي شباب بلوزداد، نوفل خاسف، في المواجهة القادمة لنادي شباب بوزداد، أمام نادي سينغيدا بلاك ستارز التنزاني يوم السبت المقبل، على ملعب نيلسون مانديلا ببراق، لحساب الجولة الأولى من دور المجموعات لكأس

الكونفدرالية الإفريقية لكرة

القدم. وكان خاسف قد

تعرض لإصابة خلال

مشاركته في تربيص

المنتخب الوطني

المحلي، بالقاهرة

المصرية، ضمن

التحضيرات لكأس

الحرب في الفاتح من

ديسمبر المقبل، وهو ما

جعل المدرب مجيد

بوقرة يعفيه من الودية

الثانية إلى مصر، إلى ذلك،

ينتظر الطاقم الفني لشباب

بلوزداد، بقيادة سيد راموفييتش، ظهور نتائج

الضغوطات التي خضع لها الظهير الأيسر للفريق

من أجل تحديد موقف اللاعب من المشاركة في

لقاء السبت القادم، أمام سينغيدا بلاك ستارز

التنزاني. وباستثناء خاسف، الذي يتجه بنسبة

كبيرة للغياب أمام سينغيدا التنزاني، فإن باقي

لاعبي الشباب جاهزون للمواجهة المرتقبة

السبت، بمن فيهم العناصر الدولي الأخرى، وحتى

الثاني العائد من إصابة إسلام بلخير وعبد

الرحمن بكور، وهو الأمر الذي يمنح حولا كثيرة

وإضافة للمدرب سيد راموفييتش.

سفيان ع



الرابطة الثانية "هواة"

اتحاد بسكرة يعمق الفارق في صدارة مجموعة الشرق

عمق فريق اتحاد بسكرة الفارق في صدارة ترتيب مجموعة وسط-شرق إثر فوزه الصعب على الضيف اتحاد عنابة (2-1) أول أمس، برسم الجولة العاشرة من بطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم، في الوقت الذي بقيت فيه الأوضاع على حالها في مجموعة وسط-غرب، إثر تعادل المتصدر شباب تيموشنت مع ملاحقه المباشر شبيبة الأبيار (1-1)، وهي النتيجة ذاتها التي انتهى عليها "الداربي" العاصمي بين راند القبة والجار نصر حسين داي. وفي قمة هذه الجولة، تعادل المتصدر شباب تيموشنت مع ملاحقه المباشر شبيبة الأبيار بنتيجة (1-1)، ورغم هذا التعادل إلا أن "السيارتي" حافظ على مركز الريادة برصيد 21 نقطة، ويفارق نقطة واحدة عن غريمه الأبيار (20 نقطة). من جهتها، ضيقت جمعية وهران فرصة اعتلاء الصدارة بعد خسارتها أمام المضيف غالي معسكر (0-1)، لتبقى في المركز الثالث بـ19 نقطة، بينما سمح هذا الفوز للثمين "الغالية" بمغادرة مؤخرة الترتيب رافعة رصيدها إلى 7 نقاط. أما "الداربي" العاصمي بين راند القبة والضيف نصر حسين داي، فقد انتهى هو الآخر بالتعادل (1-1)، وهي النتيجة التي لا تخدم كثيرا طموحات الفريقين في اللعب على ورقة الصعود، حيث

بقي الرائد في المركز الرابع بـ(18 نقطة)، فيما تحتل "النصرية" الصف السادس بـ17 نقطة. بالمقابل، حقق اتحاد الحراش فوزا صعبا في الأنفاس الأخيرة على أمل الأربعاء (2-1)، وهو ما يسمح لـ"الصفراء" بالارتقاء إلى المرتبة الخامسة بـ18 نقطة، بينما يبقى الأمل في ذيل الترتيب بأربع نقاط فقط. أما في مجموعة وسط-شرق، فقد عمق المتصدر اتحاد بسكرة الفارق عن أقرب ملاحقيه بفوزه الجديد على الضيف اتحاد عنابة (2-1)، معززا موقعه في الريادة بـ24 نقطة. بالمقابل، تعثر الوضيف شباب باتنة على أرضه أمام نجم مقرة (1-1)، وهو ما جعل الفارق بينه وبين الرائد يتعمق إلى أربع نقاط، بوصله إلى النقطة 20. أما اتحاد الشاوية، المقصي من منافسة كأس الجزائر، فقد سقط من جديد في الجنوب على يد شباب بني ثور (0-1)، غير أن ذلك لم يمنعه من البقاء في الصف الثالث بـ18 نقطة. من جانبه، عجز فريق مولودية بجاية عن تجاوز عقبة الضيف نادي التلاغمة واكتفى بالتعادل (1-1)، في حين حققت شبيبة جيغل فوزا هاما على نادي بني ولبان (1-0)، لتتقدم إلى المركز الثالث رافعة رصيدها إلى 18 نقطة.

مهدي



ألعاب التضامن الإسلامي 2025 :

الملاكمة منصورى فتية تحظى بتكريم من السلطات الولائية لمعسكر



بادرت السلطات الولائية لمعسكر، أمس، بتكريم الملاكمة منصورى فتية الفائزة بالميدالية البرونزية في الطبعة السادسة لدورة ألعاب التضامن الإسلامي المتواصلة بمدينة الرياض (المملكة العربية السعودية). وقد تمت مراسم تكريم البطلة منصورى فتية الفائزة بالميدالية البرونزية في فئة أقل من 60 كلغ والمنحدرة من مدينة سيق (ولاية معسكر) بمقر الولاية تحت إشراف الوالي فؤاد عايسى وبحضور إدارات من مديرية الشباب والرياضة. وبالمناسبة، أبرز الوالي أن النتيجة المحققة من طرف هذه الملاكمة تشرف الرياضة الجزائرية عموما وولاية معسكر على وجه الخصوص، موجها تعليمات لمدير الشباب والرياضة بضرورة مرافقتها ودعم مسارها الرياضي وتوفير كل الظروف الملائمة التي تضمن لها استمرار التآلق ورفع راية الجزائر في مختلف التظاهرات الدولية. ومن جهتها، ثمنت الملاكمة منصورى فتية هذه "الانطلاقة الطيبة" من طرف السلطات الولائية التي ستحضرها لمواصلة التآلق والنجاح في باقي مشوارها الرياضي، مؤكدة على أن هذه الميدالية البرونزية المحققة جاءت بفضل المرافقة والدعم المتواصل للاتحادية الجزائرية للملاكمة.

البطولة الوطنية للقسم الممتاز لكرة اليد : بئر مراد رايس يصنع المفاجأة ويطيح بالأبيار

حقق نادي بئر مراد رايس مفاجأة كبيرة بفوزه على نادي الأبيار بنتيجة (27-26)، في مباراة مؤجلة عن المجموعة الثانية لبطولة القسم الوطني الممتاز "أ" لكرة اليد (رجال)، جمعت بينهما مساء أول أمس بقاعة الأبيار. هذه الهزيمة هي الأولى لهذا الموسم، لنادي الأبيار المتوج بكأس الجزائر والكأس الممتازة، حيث يبقى في المركز الأول للمجموعة الثانية رفقة شباب ميله و نادي راس الوادي بمجموع 10 نقاط لكل فريق. أما نادي بئر مراد رايس فيحتل الصف السادس برصيد 6 نقاط. وسيخوض نادي الأبيار مباراة مؤجلة أخرى أمام شباب ميله المبرمجة يوم الجمعة المقبل (سا 15:00). من جهته، سيخوض نادي بئر مراد رايس مباراته المتأخرة الثانية يوم الجمعة أمام وفاق عين التوتة (سا 15:00). وعن المجموعة الأولى، ستجري مباراة متأخرة بين أولمبي الوادي وأمل بريكة يوم الجمعة المقبل (15:00).

مهدي

تصفيات كأس إفريقيا لأقل من 20 سنة

أشبال "الخضر" يختتمون تربعهم التحضيري بسبيدي موسى

اختتم المنتخب الوطني لكرة القدم لأقل من 20 سنة، أول أمس التبرص التحضيري الذي أقامه بالمركز التقني الوطني بسبيدي موسى في الفترة الممتدة من 10 إلى 18 نوفمبر الجاري، حسب ما أفادت به أمس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) عبر موقعها الرسمي. وأوضح بيان الهيئة الفدرالية أن هذا التبرص الإعدادي الذي دام 8 أيام، ضم برنامجا مكثفا شمل عدة جوانب، إضافة إلى إجراء مقابلاتين تطبيقيتين، الأولى أمام أولمبي المدينة من القسم الثاني للهواة والثانية أمام نادي مولودية الجزائر بملعب الدويرة. وكان النخب الوطني لفئة أقل من 20 سنة، رزقي رمان قد وجه الدعوة لـ23 لاعبا منهم ثمانية (8) ينشطون بأوروبا. وفي التبرص الإعدادي الأخير الذي جرى شهر أكتوبر الماضي بالعاصمة الإيفوارية أبيدجان، لعب المنتخب الوطني مقابليتين وديتين أمام نظيره الإيفواري انتهت الأولى بنتيجة التعادل (0-0)، فيما فاز في الثانية بنتيجة (1-0). ومعلوم، أن هذه

المحطات الإعدادية تندرج في إطار تحضيرات المنتخب الوطني لتصفيات كأس إفريقيا 2026 (حسب المناطق) المقررة لشهر مارس المقبل. مهدي

كرة السلة:

يوم تكويني لفائدة المدربين على هامش تربع المنتخب الوطني

تنظم الاتحادية الجزائرية لكرة السلة يوم الاثنين 24 نوفمبر، يوما تكوينيا لفائدة مدربي مختلف البطولات الوطنية، حسب ما أفادت به الهيئة الفيدرالية في بيان لها. وبرمجت الدورة التكوينية من الساعة 15:00 إلى 19:30 سا بالقاعة متعددة الرياضات بالسطاولي (الجزائر العاصمة)، تحت إشراف المدربين الوطنيين علي بوزيان ومهدي داتو سعيد. وأوضحت الهيئة الفدرالية أن هذه الدورة "تخص الزاميا مدربي البطولة الممتازة (رجال) وكذلك مدربي القسم الوطني الأول (رجال وسيدات). ومع ذلك تبقى الدورة مفتوحة أمام جميع التقنيين المؤهلين". وسيتم التطرق خلال هذا التكوين إلى موضوعين: "الاستقبال في البيك أند رول"، الأساسيات الفردية واتخاذ القرار من تشييط علي بوزيان والاختبارات البدنية والعلاجات، نموذج إعداد المنتخب الوطني من تقديم مهدي داتو سعيد. وتأتي هذه الدورة التكوينية على هامش التبرص التحضيري للمنتخب الوطني-أكابر، المقرر من 22 إلى 27 نوفمبر بالمدرسة العليا للفندقة والإطعام بعين بنيان. ويقود التبرص المدرب الوطني علي بوزيان، بمساعدة رضا هاشمي ومحمد عون، في إطار برنامج التحضير الخاص بالمنتخب تحسبا للاستحقاقات الدولية المقبلة. ووجهت الدعوة لـ18 لاعبا للمشاركة في هذا التبرص، من بينهم زكريا خوجة (اتحاد الجزائر)، إبراهيم هيشور (جسر قسنطينة)، محمد بوسعد (نادي سطاولي)، عبد المالك قاسي (نادي أولاد شبل) ولعموري مرامي (اتحاد الجزائر). للتذكير، توج المنتخب الوطني بلقب البطولة العربية 2025 بعد مسار مثالي (6 انتصارات). محققا بذلك ثاني لقب في تاريخه في هذه المنافسة بعد تتويجه الأول سنة 2005 في السعودية. مهدي





أنشيلوتي: البرازيل ستصل إلى أفضل مستوى في كأس العالم

تسير البرازيل «على الطريق الصحيح لبلوغ أفضل مستوى لها بحلول نهائيات مونديال 2026»، وفق مدربها الإيطالي كارلو أنشيلوتي بعد التعادل أمام تونس 1-1 وديا، في ليل. وبعد ثلاثة أيام من الفوز الودي على السنغال 2-0 في لندن، فشل منتخب «سيليساو» في تكرار نغمة الانتصار على ملعب بيار-مورا في ضواحي ليل وذلك على الرغم من مواصلة الموهبة الصاعدة الشاب إستيفانو تالقو. وأدرك جناح تشيلسي الإنجليزي البالغ 18 عاماً، التعادل لبطلية العالم خمس مرات من علامة الجواز في الدقيقة 44، رداً على هدف السبق من حازم مستوري (23). وأهدر البديل لوكاس باكييتا ركلة جزاء ثانية كانت كفيلة بمنح الفوز لراقصي السامبا، احتسبها الحكم بعد خطأ من فرجاني ساسي على فيكتور روكي (76). كما شهدت المباراة إصابة المدافع إيدر ميليتاو (27 عاماً) ليغادر الملعب بعد نحو ساعة من صافرة البداية، ويحل فابريسيو برونو بدلا منه. وسبق له أن غاب عن صفوف ريال مدريد الإسباني ومنتخب بلاده خلال فترة كبيرة من الموسم الماضي بسبب إصابته بتمزق في الرباط الصليبي للركبة اليمنى. وقال أنشيلوتي، البالغ 66 عاماً، «قدمنا مباراة جيدة جداً ضد السنغال، واليوم كانت مباراة أصعب بكثير ضد تونس». وأضاف مدرب ريال مدريد وميلان الإيطالي وبايرن ميونيخ الألماني السابق، «تتميز تونس بخصائص مختلفة؛ تدافع بتكتل عميق جداً. من الصعب جداً إيجاد ثغرات في هذا النوع من الدفاع، وأشاد أنشيلوتي بمنتخب «نسور قرطاج» الذي «لعب بكثافة عالية، بمستوى الدفاعي ممتاز».



قبل

أدفوكات يستعد ليصبح أكبر المدربين سناً في تاريخ كأس العالم

في سن 78، يستعد ديك أدفوكات ليكون أكبر المدربين سناً في تاريخ كأس العالم، بعد أن تأهل منتخب كوراساو بقيادته لأول مرة على الإطلاق إلى النهائيات. وكان أكبر مدرب سناً في كأس العالم هو الألماني أوتوريهاغل، الذي كان يبلغ من العمر 71 عاماً و317 يوماً حين قاد منتخب اليونان في مباراته الأخيرة في المجموعة أمام الأرجنتين، في جنوب إفريقيا 2010. أشرف أدفوكات خلال مسيرته على تدريب 7 منتخبات أخرى، بما في ذلك 3 فترات تولى فيها تدريب منتخب بلاده هولندا، الذي وصل معه إلى دور الثمانية في كأس العالم 1994. ومع ذلك، قد تكون قيادته لمنتخب كوراساو إلى كأس العالم أعظم إنجازاته. تتمتع الجزيرة الصغيرة التابعة لهولندا بالحكم الذاتي، ويبلغ عدد سكانها حوالي 150 ألف نسمة، وهي أصغر دولة تتأهل إلى هذا الحدث الكروي الرفيع. تولى أدفوكات مسؤولية الفريق في يناير من العام الماضي. ومع ذلك، كان عليه أن يشاهدهم وهم يكملون المهمة من بعيد بعد أن غادر الفريق مضطراً بعد وقت قصير من وصولهم إلى جامايكا مطلع الأسبوع، بسبب ما وصفه اتحاد كوراساو «بأسباب عائلية». وقبل التعادل مع جامايكا وضممان التأهل، قال أدفوكات في بيان: «إنه قرار صعب للغاية أن أترك اللاعبين هنا. اضطرت لاتخاذ هذا القرار بقلب مثقل بالحزن، لكن العائلة أهم من كرة القدم. من هولندا، سأبقى على اتصال وثيق مع الطاقم الفني، ولدي ثقة كاملة في هذه المجموعة من اللاعبين».

بنزيمية: لست مضطراً لمصافحة رونالدو أمام الكاميرات

قال كريم بنزيمية قائد الاتحاد حامل لقب الدوري السعودي لكرة القدم للمحترفين إنه تجمعه علاقة جيدة مع كريستيانو رونالدو هداف النصر، نافيا وجود أي خلافات مع زميله السابق في ريال مدريد. وتزامن الفرنسي بنزيمية مع الهدف التاريخي للبرتغال لمدة 9 سنوات في فريق العاصمة الإسبانية، وبدأ الفترتين علاقتهما بعد رحيل رونالدو إلى يوفنتوس عام 2018، وبعد ذلك بدأت شراكة ساهمت في 3 ألقاب متتالية لدوري أبطال أوروبا منذ عام 2016، قبل أن يزيد التنافس بينهما منذ الانتقال إلى السعودية. وبدأ السلام بينهما فائراً،

خسارة الاتحاد 0-2 من النصر في مباراة بالدوري السعودي في سبتمبر، لكن بنزيمية أرجع ذلك إلى تركيز كل منهما استعداداً للمواجهة. وقال في مقابلة مع صحيفة أس الإسبانية أمس الاثنين: «تحدثنا بالفعل في غرفة الملابس وتعانقنا. ثم في الملعب لا يمكننا أو لا يجب أن نكرر ذلك مرة أخرى. هناك الكثير من الاحترام، نحن بخير ولا نحتاج إلى أن نظهر شيئاً. كلانا تعلم من الآخر». وأضاف الفائز بالكرة الذهبية عام 2022 «يبدو كأننا مضطرون لقول أشياء أو القيام بأشياء أمام الكاميرات. الأمر ليس كذلك. الكثير من الاحترام. نلتقي في الملعب وكل واحد يشغل بأموره». وفتح انتقال رونالدو إلى النصر في جانفي 2023، الباب أمام عدة نجوم بارزين للانتقال إلى الدوري السعودي، وكان من بينهم بنزيمية الذي انضم للاتحاد في صيف 2023. وبعد موسم أول مخيب في جدة، انتفض بنزيمية وقاد الاتحاد للفوز بثنائية الدوري وكأس الملك في الموسم الماضي. بينما لا يزال رونالدو، الفائز بـ5 كرات ذهبية، يبحث عن لقبه الأول في السعودية مع النصر. وقال بنزيمية (37 عاماً) إن الدوري السعودي كان في حاجة للاعبين من النخبة للنمو. وأضاف: «السعودية تحتاج إلى لاعبين مثل كريستيانو أو مثلي أو مثل آخرين جاؤوا إلى هنا ليمنحوها بعضاً مما لدينا في أوروبا. علينا أن نعلم اللاعبين المحليين ما يلزم حتى يتمكنوا من الانتقال إلى أندية أخرى». وأكد بنزيمية أنه لا ينوي التوقف عن اللعب قبل عامين. لشعوره بأنه «في حالة جيدة».

جماهير كتالونيا تحثي بفلسطين وترفع أعلام التضامن في ليلة تاريخية

شهد ملعب مونتجويك ليلة استثنائية جمعت بين الرياضة والهوية. بعدما تحولت المواجهة الودية بين المنتخب الفلسطيني ونظيره الكتالوني إلى حدث يتجاوز حدود كرة القدم. وارتسمت في المدرجات، وعلى أرضية الملعب مشاهد تضامن لافتة، ارتفعت فيها الأعلام، وزددت فيها الهتافات، واندمج خلالها الأداء الرياضي مع رسائل إنسانية حملت صدى الحرب والألم والصمود.

وقدم المنتخب الفلسطيني وجهاً مميزاً جداً على أرضية الملعب، حين قابل مضيفه الكتالوني، وأظهر صلابته ووضحة أمام لاعبين يرتدون أقمصاً أندية عريقة مثل برشلونة وإسبانيول. وهذد «الفدائي» مرمى أصحاب الأرض في أكثر من مناسبة، ما يعكس تطور مستوى المنتخب مع مشاركة أبرز لاعبيه خلال هذا اللقاء، الأمر الذي منحه حلاً هجوميًا إضافيًا، مقارنة بالمواجهة الأخيرة.

وصنعت فرقة فنية لوحة بديعة تعد من أشهر المعالم الثقافية في كتالونيا، وتعرف باسم «القلعة»، إذ شكل المشاركون فيها بناءً بشرياً متماسكاً يتصاعد عريقة بعد أخرى، وارتفعت خلال العرض رايتان: الفلسطينية والكتالونية، في رسالة فنية واضحة تعبّر عن التضامن مع شهداء غزة وسكانها، الذين عانوا طويلاً هجعية حرب إبادة لم تبق شيئاً، واستهدفت الأطفال والمدينين دون استثناء.

ونشطت فرق موسيقية الفترة التي سبقت المباراة، بينها فرقة فلسطينية أذت النشيد الوطني الفلسطيني وسط تأثر الحاضرين، الذين احترمو اللحظة وتابعوها، بما يمثله النشيد من هوية راسخة ووجود لا يمكن أن تمحوه الحرب، حتى إن طال أمدها، وذفعت خلالها أثماناً موجعة. وحيا لاعبو المنتخب الفلسطيني المشجعين بـ «لغة» حول الملعب، ورفعوا شارات النصر، بينما بادلهم المشجعون الكتالونيون بالأعلام الفلسطينية وبيافطات حملت عبارات قوية مثل: «فلسطين ستنتصر».

ورفعت الجماهير في المدرجات «تيغو» لافتاً جمع بين العلمين: الفلسطيني والكتالوني، في أكثر من مناسبة، تعبيراً عن تضامنها مع المظلومين وضحايا العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة. ورددت الهتافات مع مذبج الملعب، الذي قال بالحرف: «فيسكا كتالونيا، فيسكا بالستينا»، في تحية مزدوجة لإقليم كتالونيا ودولة فلسطين. وتكررت المشاهد ذاتها في إقليم الباسك خلال مواجهة «الفدائي» للمنتخب الباسكي، حين هتفت الجماهير باسم فلسطين بقوة لافتة.

واختتمت الأمسية بروح إنسانية غلبت على كل ما عداها، بعدما وُحِدت الهتافات والرايات وجدان الحاضرين حول قضية أثقلت القلوب ولاست الضمان. وغادر المنتخب الفلسطيني أرضية «مونتجويك» وهو يحمل تقديراً استثنائياً من جماهير وجدت في حضوره ما يتجاوز الرياضة، فيما كرس كتالونيا صورة التضامن، التي طبعت تاريخها.



بعد عودته.. هل تأثر برشلونة بإصابة رافينيا؟

عاد البرازيلي رافينيا إلى تدريبات نادي برشلونة الجماعية، وذلك تزامناً مع تحضيرات الفريق الكاتالوني لمواجهة أتلتيك بلباو في الدوري الإسباني. ويواجه فريق برشلونة نظيره أتلتيك بلباو، ضمن منافسات الجولة الـ 13 من مباريات الدوري الإسباني، ويستضيف اللقاء ملعب كامب نو معقل الفريق الكاتالوني. ويعود رافينيا للظهور في التدريبات الجماعية لبرشلونة، ليكون مؤشراً على اقتراب اللاعب البرازيلي من المشاركة مع الفريق الكاتالوني في المباريات من جديد بعد أن ابتعد عن الملاعب لفترة طويلة. تعرض رافينيا للإصابة في أوتار الفخذ، ما أبعد اللاعب البرازيلي عن برشلونة لمدة اقتربت من الشهرين، في وقت كان الفريق الكاتالوني في حاجة للجناح المميز تزامناً مع تلاحم المباريات. رافينيا غاب عن برشلونة لمدة وصلت إلى 58 يوماً، وهو ما أبعد البرازيلي عن 9 مباريات للفريق الكاتالوني، ظهر خلالها أهمية الدور الذي كان يقدمه اللاعب مع بطل الدوري الإسباني. لم يظهر رافينيا في 9 مباريات لفريق برشلونة، شهدت سقوط النادي الكاتالوني في فخ الهزيمة خلال 3 مناسبات أي بنسبة تفوق الـ 30٪، وتعادل الفريق في مواجهة بينما حقق 6 انتصارات. وتعثر برشلونة بالخسارة أمام باريس سان جيرمان في دوري أبطال أوروبا بنتيجة (2-1)، وخسر ضد إشبيلية بنتيجة (4-1). وكانت الخسارة الأكثر تأثيراً أمام ريال مدريد في الكلاسيكو، حيث تفوق الميرننجي بنتيجة (2-1)، في المباراة التي جرت بالدوري الإسباني. رافينيا ظهر مع برشلونة خلال 7 مباريات فقط في مختلف المسابقات، وذلك بواقع 474 دقيقة، ونجح البرازيلي خلال ظهوره في تسجيل 3 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين. ولم يتعثر برشلونة خلال المباريات التي ظهر بها مع الفريق، حيث حقق الفريق 6 انتصارات وتعادل في مباراة واحدة فقط كانت بالدوري الإسباني. وشكل رافينيا دوزاً كبيراً في تنويع برشلونة بالدوري الإسباني في الموسم الماضي، إذ شارك اللاعب مع البلوجرانا في المسابقة خلال 36 مباراة ونجح في تسجيل 18 هدفاً وقدم 12 تمريرة حاسمة.

وظهر رافينيا مع برشلونة بشكل عام خلال 57 مباراة في مختلف المسابقات بالموسم المنقضي 2025/2024، ونجح في تسجيل 34 هدفاً وقدم 26 تمريرة حاسمة. وكاد أن يحصد رافينيا ثمار ما قدمه مع برشلونة خلال الموسم، إذ حصل على المركز الخامس في ترتيب الكرة الذهبية عام 2025.

برشلونة مهدد بخسارة صفقة مارك غيهي

حسم نادي برشلونة الإسباني موقفه من التعاقد مع مارك غيهي، مدافع كريستال بالاس الإنجليزي، خلال الميركاتو الصيفي القادم. ولفت غيهي أنظار كبار أوروبا، بفضل ثبات مستواه وشخصيته القيادية ونضجه الواضح، خاصة ليضربول، برشلونة، ريال مدريد وبايرن ميونخ. ويمثل التعاقد مع غيهي فرصة ثمينة، لأنه سيكون لاعباً حراً، بداية من يناير المقبل، كون عقده الحالي ينتهي في صيف 2026. وبحسب ما ذكرته شبكة "fichajes" الإسبانية، فإن برشلونة، يرى في مدافع كريستال بالاس، اللاعب الأنسب لتعزيز الدفاع، كونه لاعباً شاباً وقوي البنية، وذو خبرة دولية. ومع ذلك، فإن برشلونة واضح في أنه لن يشارك في منافسة شرسة مع كبار أندية أوروبا، خاصة تلك التي تمتلك قدرات مالية كبيرة. وأكد برشلونة أنه سينافس على الصفقة، بشرط أن تكون المطالب المالية لها معقولة وبدون "مزاد" مالي لا نهاية له مع عمالة أوروبا. ويحدد سقف رواتب برشلونة كل خطوة تتحرك بها الإدارة، لذا فإن أي محاولة لاقتناع اللاعب يجب أن تأتي في اللحظة المناسبة. ولا يعد برشلونة المنافس الرئيسي الوحيد، حيث أبدى ليضربول وريال مدريد وبايرن ميونخ أيضاً اهتمامهم بالدولي الإنجليزي. واختتم التقرير بأن اهتمام تلك الأندية، صاحبة القدرة المالية الضخمة، بالتعاقد مع غيهي، سيجعل من فرصة فوز برشلونة بالصفقة أمراً شبه مستحيل. وشارك غيهي صاحب الـ 25 عاماً، في 18 مباراة مع كريستال بالاس هذا الموسم 2025/2026، سجل خلالها هدفاً وصنع 3 أهداف أخرى.

أرقام تاريخية لإسبانيا في حقبة دي لا فوينتي

حافظ منتخب إسبانيا على سلسلة النتائج الإيجابية تحت قيادة مدربه لويس دي لا فوينتي، الذي واصل كتابة أرقامه المميزة مع لاروخا. وحسنت إسبانيا رسمياً بطاقة التأهل إلى كأس العالم 2026 بعد تعادل مثير أمام تركيا بنتيجة (2-2) مساء الثلاثاء في ملعب "لا كارتوخا" بإشبيلية. وفيما يلي إحصائيات من شبكة "أوبتا" بعد تأهل المنتخب الإسباني للمونديال:

التعادل أمام تركيا رفع سلسلة المباريات الرسمية التي خاضها لويس دي لا فوينتي دون خسارة إلى 26 مباراة متتالية (20 فوزاً و6 تعادلات)، ليقترب أكثر من الرقم القياسي التاريخي لمدرّب إسبانيا الأسبق خافيير كليمنتي الذي وصل إلى 31 مباراة بين عامي 1994 و1997.

كما واصلت إسبانيا، مسيرتها التاريخية في اللقاءات الرسمية دون هزيمة، رقعة رصيدها إلى 31 مباراة متتالية (26 فوزاً و5 تعادلات)، متجاوزة الرقم السابق المسجل بين 2010 و2013 تحت قيادة فيسنتي دل بوسكي. وكسرت إسبانيا سجلها المرعب على أرضها في التصفيات المؤهلة للمونديال. فبعد مواجهة تركيا، ارتفع رصيدها إلى 64 مباراة دون أي هزيمة على ملعبها في هذه التصفيات، محققة 53 فوزاً و11 تعادلاً، بنسبة انتصار تبلغ 83٪. كما نجح المنتخب الإسباني في التسجيل في 63 من 64 مباراة على أرضه، ولم يفشل إلا مرة واحدة فقط أمام أيرلندا في عام 1992. وأظهرت المباراة مجدداً أهمية ميكيل أويارزبال، الذي رفع إجمالي مساهماته في التصفيات المؤهلة للمونديال 2026 إلى 10 مساهمات مباشرة (6 أهداف و4 تمريرات حاسمة)، ليصبح ثالث أكثر لاعب تأثيراً في أوروبا خلف إيرلينج هالاند (18 مساهمة) وممفيس دييالي (12 مساهمة). وفي السياق ذاته، واصل داني أولمو تعزيز سجله الدولي، بعدما رفع رصيده إلى 12 هدفاً في 46 مباراة مع المنتخب منذ ظهوره الأول في 2019، ليصبح رابع أكثر اللاعبين تسجيلاً للمنتخب في هذه الفترة، خلف فيران توريس (23)، موراتا (21)، وأويارزبال (20). وسجل هدفي إسبانيا في اللقاء، كل من داني أولمو وميكيل أويارزبال في الدقيقتين (4، 62)، بينما سجل هدفي تركيا، دينيز جول وصالح أوزكان في الدقيقتين (42، 54). بهذا التعادل رفع المنتخب الإسباني رصيده إلى 16 نقطة في صدارة جدول ترتيب المجموعة الخامسة ليحسم عبوره بشكل رسمي للمونديال، بينما رفع المنتخب التركي رصيده إلى 13 نقطة في المركز الثاني ليتأهل إلى الملحق.

قرار استثنائي.. يوفيفا يوافق على عودة برشلونة إلى كامب نو

منح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوفيفا) موافقته على عودة مباريات برشلونة في دوري أبطال أوروبا إلى ملعب سيوتيفاي كامب نو، رغم أن لوائح البطولة لا تسمح عادة بتغيير الملعب خلال الدور الأول. وجاء هذا القرار بشكل استثنائي لبرشلونة بعد دراسة طلب النادي الكاتالوني، الذي أكد أن هدفه ليس الحصول على أفضلية جماهيرية، بل العودة إلى ملعبه بعد فترة غياب قسرية بسبب أعمال التجديد. وبحسب ما كشفته صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن العلاقات القوية بين برشلونة ويوفيفا ساهمت مرة أخرى في الوصول إلى هذا القرار، كما حدث سابقاً حين وافق الاتحاد الأوروبي على طلب النادي ببدء مشواره في النسخة الحالية خارج الديار. وأوضحت الصحيفة أن مفتشي يوفيفا سيزورون سيوتيفاي كامب نو يوم السبت 29 نوفمبر خلال مباراة ديبورتيفو ألافييس، لمعاينة الجوانب التشغيلية على أرض الواقع، وهي المواجهة التي ستكون ثاني ظهور رسمي للفريق في الملعب بعد العودة. وتعود مسابقة دوري أبطال أوروبا إلى سيوتيفاي كامب نو بعد 1,140 يوماً من آخر مباراة أوروبية خاضها الفريق هناك، والتي كانت الهزيمة المؤلمة أمام بايرن ميونخ (0-3) في 2022. ووفق المعلومات التي حصلت عليها الصحيفة، فقد منح يوفيفا الضوء الأخضر لإقامة برشلونة أمام أينتراخت فرانكفورت يوم الثلاثاء 9 ديسمبر (21:00)، في كامب نو بدلاً من لويس كومبانييس الأولمبي. وكانت اللوائح تثير حالة من الشك، إذ ينص البند 25.08 من قانون البطولة على منع إجراء أي تغيير في الملعب خلال مرحلة الدوري، لكن يوفيفا تقبل تفسير برشلونة، الذي أوضح أن العودة لا ترتبط بأفضلية رياضية أو جماهيرية، بل بإنهاء الظروف القاهرة التي فرضت الانتقال المؤقت بسبب مشروع إعادة التصميم. ويمتد هذا الملف إلى الأشهر الماضية، حين لعبت العلاقة الوثيقة بين خوان لابورتا، رئيس برشلونة، وألكسندر تشيفرين، رئيس يوفيفا، دوراً محورياً في الحصول على موافقة لبدء موسم 2025-26 من دوري الأبطال خارج الديار، لمنح النادي أسبوعين إضافيين لتجهيز ملعب لويس كومبانييس بعد انتهاء الحفلات الصيفية، رغم أن الهدف الأصلي كان بدء الموسم في سيوتيفاي كامب نو. ومع حصول النادي على "رخصة الإشغال الأولى" من بلدية برشلونة ضمن المرحلة B1، التي تسمح بفتح المدرج الجانبي الشرقي في كامب نو بمباراة أتلتيك بلباو السبت المقبل، أصبح الملعب الجديد جاهزاً من جديد لاستضافة مباريات دوري الأبطال. وكان يوفيفا قد اشترط وجود جمهور خلف كاميرات البث في "الجهة التلفزيونية"، بالإضافة إلى تخصيص كف من السعة لجماهير الفريق الضيف. وبعد تقديم برشلونة كل الوثائق المطلوبة، جاء الرد من مقر الاتحاد في نيون بالموافقة على طلب النادي الكاتالوني.



الدوري الألماني

مونشنغلادباخ يعين بولانسكي مدرباً دائماً

أعلن نادي بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني، الإبقاء على يوجين بولانسكي في منصب المدير الفني بشكل دائم بعد توقيعه عقداً يمتد حتى عام 2028.

قطاع الرياضة في غلادباخ: «لقد أثار إعجابنا منذ البداية من خلال إمكاناته، سواء من حيث الشخصية أو القدرة، ونحن على ثقة بأننا ستمكّن من مواصلة التطور الإيجابي الذي شهدناه في الأسابيع الأخيرة، وهو على رأس القيادة الفنية للفريق». وتولى بولانسكي، الذي شغل في وقت سابق منصب مدرب فريق تحت 23 عاماً بالنادي الألماني، منصب المدير الفني للفريق الأول بغلادباخ بشكل مؤقت، بعد إقالة جيراردو سيواني في سبتمبر الماضي.

وواجه غلادباخ بعض صعوبات في بداية مشوار بولانسكي، لكن الفريق أظهر مؤخراً علامات واضحة على التحسن، إذ حقق فوزاً الأول في الموسم الحالي من الدوري الألماني (البوندسليغا) على حساب سانت باولي، قبل أن يهزم كولن ليتقدم إلى المركز الثاني عشر بجدول الترتيب، كما بلغ دور الستة عشر في كأس ألمانيا.

وتحدث بولانسكي عن شغفه قائلاً: «لم أخف يوماً ما يعني لي الوجود في هذا المنصب في نادي مدينتي الأم، أن أكون مدرباً لبوروسيا هو أمر يمنحني كثيراً من السعادة ويشعري بالفخر».

ناغلسمان يشرح سبب استبعاد الملا عن تشكيلة ألمانيا

شرح ناغلسمان سبب استبعاد الجناح اللبناني الأصل سعيد الملا عن التشكيلة التي خاضت المباراة الأخيرة في تصفيات أوروبا المؤهلة إلى مونديال 2026 ضد سلوفاكيا (0 - 6)، بعدما استدعى ابن الـ 19 عاماً للمرة الأولى إلى «دي مانشافت» الذي ضمن تأهله إلى النهائيات. واستدعي الملا إلى التشكيلة لأول مرة وكان جالسا على مقاعد البدلاء في الفوز على لوكسمبورغ 2 - 0 الجمعة في الجولة قبل الأخيرة من منافسات المجموعة الأولى، لكنه استبعد نهائياً عن الفريق في مباراة، الاثنين، التي استعرضت فيها ألمانيا في لايبزيغ، وحسنت بياقتها إلى النهائيات.

وأفاد ناغلسمان بأنه أرسل الملا للانضمام إلى منتخب تحت 21 عاماً استعداداً لمباراة الثلاثاء ضد جورجيا ضمن تصفيات بطولة أوروبا للشباب ليس بسبب أدائه في التمارين، موضحاً بشأن جناح كولن الشاب: «لقد ترك انطباعاً جيداً. أنا على تواصل وثيق مع توني دي سالفو (مدرب منتخب ألمانيا تحت 21 عاماً). إنه سعيد بلاعبيه عندما يتمكنون من إثبات أنفسهم مع المنتخب الأول. لكن مهمته ليست مثالية». وعذ أن الملا لا يزال في التاسعة عشرة من عمره، وهناك طبيعة الحال جزئيات يمكن له أن يتطور فيها، مضيفاً: «قام سعيد بعمل جيد. علينا دائماً أن نضع الأمور في نصابها الصحيح، لأنها كانت تجربته الأولى معنا، ولم يتدرب كثيراً هنا. إنه متواضع وجريء في آن واحد». ورأى أنه «يجب أن يصبح لاعباً أساسياً في كولن، وأن يمتلك الطموح اللازم لمعالجة جوانب التحسين التي أشرنا إليها أنا ومدربه في الفريق. عندها ستتاح له أيضاً فرصة ترك بصمة مع المنتخب الوطني». وقرر ناغلسمان منح الملا فرصة الانضمام إلى المنتخب الأول رغم أنه لم يخض أكثر من تسع مباريات في الدوري الألماني مع فريقه كولن الذي عاد هذا الموسم إلى «البوندسليغا»، لكنه سجل فيها أربعة أهداف.

هاري كين يحسم موقفه من مغادرة بايرن ميونخ

كشفت تقارير صحفية، عن مفاجأة قوية بشأن مستقبل النجم الإنجليزي هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ الألماني، في ظل اهتمام كبار أوروبا بخدماته. ويحظى النجم الإنجليزي المتألق بإعجاب أندية برشلونة وتوتنهام هوتسبير، إلى جانب رغبة بايرن ميونخ في الإبقاء عليه، ومنحه عقداً جديداً.

وبحسب ما ذكرته موقع «فوتبول إنسايدر» فإن هاري كين، البالغ من العمر 32 عاماً، يقترب من البقاء داخل «البايز أرينا» رغم التكهّنات المحيطة بمستقبله. ويعتبر برشلونة الإسباني أحدث المهتمين بالتعاقد مع هاري كين، من أجل خلافة النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، الذي يقرب من ميلان الإيطالي أو أحد كبار الدوري السعودي. وذكرت تقارير سابقة أن المهاجم الإنجليزي قد يوقع عقداً جديداً مع بايرن ميونخ، خاصة أنه يحظى بإعجاب وثقة الإدارة وكذلك المدرب البلجيكي فينسنت كومباني. ومن المنتظر أن يتم إلغاء الشرط الجزائي، البالغ 56 مليون جنيه إسترليني، في حال تجديد كين مع النادي البافاري. وسجل كين 108 هدفاً خلال 113 مباراة رسمية، منذ انضمامه إلى بايرن ميونخ، في جميع البطولات الرسمية، وقاد اللاعب منتخب إنجلترا للتأهل مبكراً إلى نهائيات كأس العالم 2026. وأشار التقرير إلى أن بقاء هاري كين ضمن صفوف البايرن يمثل ضربة قوية لناديه السابق، توتنهام هوتسبير، الذي يطمح في استعادته خلال الميركاتو الصيفي القادم. ويسعى النادي اللندني إلى التحرك نحو ضم مهاجم جديد، بسبب مشاكل الإصابة المستمرة التي يعاني منها الثنائي راندال كولو مواني ودومينيك سولانكي.

نجم شتوتغارت يبهز أوروبا وريال مدريد يقول كلمته

يبهز لاعب ريال مدريد الإسباني، تشيما أندريس، أوروبا بعد مردوده المميز رفقة شتوتغارت الألماني، الذي يضمه بين صفوفه بنظام الإعارة من الريال، وبسبب مستواه، ارتفعت قيمته السوقية، حسبما أفادت صحيفة أس الإسبانية.

الصحيفة المدريدية أفادت بأن لاعب الوسط، الذي يبلغ من العمر 20 عاماً، تأقلم بسرعة في الدوري الألماني وأصبح لاعباً أساسياً في تشكيلة شتوتغارت، لدرجة أنه تفوق على لاعبين كبار في الفريق على غرار كارازور، ما جعل خبراء البوندسليغا يصفون ما يفعله في الفريق بأنه غير استثنائي. كبار أوروبا لم يفتهم ما يقدمه أندريس، وبدأ اللاعب بالفعل يجذب اهتمام عدة أندية كبرى في القارة العجوز، لكن يبقى للريال الكلمة العليا لتحديد مصير اللاعب، حيث باع الميرينغي نصف عقده فقط لشتوتغارت، واحتفظ بالنصف الباقي مع امتلاكه بنداً يتيح له إعادة شراء عقده بقيمة 13.5 مليون يورو في 2026، على أن ترتفع القيمة لتصل إلى 18 مليون يورو في العام الموالي. وأقرز مردود تشيما المميز رفقة شتوتغارت عدة أرقام مميزة لدرجة أنه أصبح من أفضل لاعبي الوسط في الدوري ككل، من ناحية التمرير الناجح وبناء الهجمات واسترداد الكرات المقطوعة. من جانبه، يدرك النادي الألماني أنه يملك فرص قليلة للغاية للاحتفاظ بتشيما أندريس، إلا أن شتوتغارت يأمل في الإبقاء عليه ضمن صفوفه لموسم قادم، لكي يستمر في التطور والتحسين مع المدرب سيباستيان هوينيس. أما ريال مدريد فيظن أن اللاعب لديه كل ما يلزم من أجل النجاح داخل أسواره، ويريده كبدل محتمل للمفرنسي أوريلين تشواميني، إلا أن توقيت عودته يظل اللغز الأكبر في ظل عدم وجود مكان له بتشكيلة الفريق الأول في الوقت الراهن.

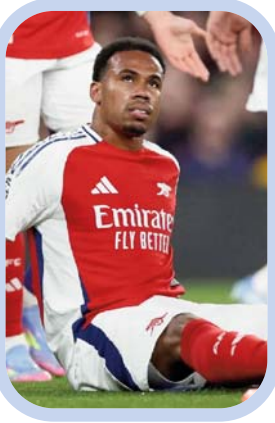
ناثانيل براون.. ظهير ألماني يشعل منافسة العمالقة في إنجلترا

يوصل مانشستر يونايتد تحركاته في سوق الانتقالات، وهذه المرة بوضع الظهير الألماني الشاب ناثانيل براون، لاعب آينتراخت فرانكفورت، ضمن دائرة اهتمامه، في ظل منافسة قوية من أرسنال ومانشستر سيتي، وفقاً لتقرير نشره موقع TEAMtalk. المدافع صاحب الـ 22 عاماً ارتبط اسمه بالرحيل عن فرانكفورت في وقت سابق، خاصة بعد تألقه في الموسم الماضي ومساهمته في 10 أهداف. يقدر النادي الألماني قيمة اللاعب بـ 53 مليون جنيه إسترليني، وهو مبلغ كبير قد يثير التساؤلات حول استعداد الأندية المهمة لدفعه، خصوصاً أن براون لا يزال لاعباً شاباً قيد التطور. ويبحث مانشستر يونايتد عن تعزيز مركز الظهير الأيسر في ظل حاجة الفريق إلى عنصر ثابت وقادر على التطور المستقبلي، ما يجعل براون إضافة جذابة للمشروع الرياضي الجديد في أولد ترافورد. كما قد تمثل فرصة اللعب بانتظام في الدوري الإنجليزي خطوة مثالية للاعب الألماني لمواصلة نموه. من جانبه، يعد أرسنال من بين الأندية المهمة، لكن ازدحام مركز الظهير الأيسر في صفوفه قد يقلل من فرص براون في المشاركة الأساسية، وهو ما قد يبعد اللاعب عن خيار الانتقال إلى ملعب الإمارات. أما مانشستر سيتي، فيرى في اللاعب موهبة واعدة يمكن أن تناسب فلسفة بيب غوارديولا، إلا أن المنافسة الشرسة داخل الفريق قد تبقى العامل الحاسم في قرار براون.

بيرغر تعود لقائمة المنتخب الألماني للسيدات

عادت حارسة المرمى آن كاترين بيرغر إلى قائمة المنتخب الألماني لكرة القدم للسيدات، استعداداً لمواجهة حامل اللقب المنتخب الإسباني في نهائي دوري أمم أوروبا. وبالإضافة إلى بيرغر، عادت المدافعتان ريبكا كناك وساري ليندر إلى القائمة التي ضمت 23 لاعبة، والتي اختارها المدير الفني كريستيان فوك، وغابت بيرغر (35 عاماً) عن مباراة الدور قبل النهائي أمام فرنسا بسبب إصابة في الركبة، واستبدلت بها يوهانس حارسة مرمى فولفسبورغ. ومع عودة إنا ماهموتوفيتش، حارسة مرمى بايرن ميونيخ، للفريق، لم يتم استدعاء رافايلا بورغريف، حارسة مرمى ليبرول، ولاورا ديك، حارسة مرمى هوفنهايم، هذه المرة. وتم استدعاء ليسان غراوي، لاعبة وسط آينتراخت فرانكفورت، للمرة الأولى، ولكن فوك سيفتقد جهود لينا أوبردورف، نجمة بايرن ميونيخ. في أكتوبر، أصيبت أوبردورف بتمزق في الرباط الصليبي في ركبته اليمنى للمرة الثانية في 15 شهراً. ويستضيف المنتخب الألماني مباراة الذهاب يوم 28 نوفمبر ثم يسافر إلى إسبانيا لخوض مباراة الإياب يوم 2 ديسمبر.





مدة غياب غابرييل تصدم آرسنال

كشف تقرير صحفي إنجليزي، مدة الغياب المتوقعة للبرازيلي غابرييل ماغاليس، مدافع آرسنال، بعد إصابته مع منتخب بلاده خلال فترة التوقف الدولي الحالية. وبحسب شبكة "بي بي سي" البريطانية، فقد تعرض غابرييل لإصابة في الفخذ أثناء مباراة البرازيل الودية أمام السنغال الودية، التي أقيمت على ملعب الإمارات (معقل فريق آرسنال)، وانتهت لصالح السامبا (2-0). وأوضحت الشبكة أن غابرييل سيغيب لمدة لا تقل عن 4 أسابيع، وقد تمتد إلى جانفي المقبل.

وعاد غابرييل (27 عاما) إلى نادي آرسنال لتلقي العلاج، والخضوع لمزيد من التقييم. ويستعد آرسنال لمواجهة غريمه توتنهام، يوم الأحد المقبل، في الجولة 12 من البريميرليغ. وانضم غابرييل إلى آرسنال في صيف 2020 قادما من ليل الفرنسي. وبات أحد الأعمدة الرئيسية للفانز خلال السنوات الأخيرة. ويعتبر غابرييل من أبرز عناصر آرسنال هذا الموسم، حيث خاض 17 مباراة في كافة المسابقات وسجل هدفين وصنع ثلاثة آخرين. ويحتل آرسنال صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي، برصيد 26 نقطة، بفارق 4 نقاط عن مانشستر سيتي أقرب ملاحقيه وكان غابرييل قد تعرض لإصابة في عضلات الفخذ الخلفية في أفريل الماضي أبعده عن الملاعب لأكثر من ثلاثة أشهر. وتمثل الإصابة ضربة موجعة لآرسنال، الذي يتأهب للقاء غريمه توتنهام وتشيلسي هذا الشهر في الدوري الإنجليزي. كما يستضيف آرسنال فريق بايرن ميونخ في دوري أبطال أوروبا يوم 26 نوفمبر الجاري. وأصبح غابرييل ثاني مدافع من آرسنال يتعرض لإصابة خلال الأيام الماضية، بعد أن أعلن مدرب إيطاليا جينارو غاتوزو أن ريكاردو كالايفوري غادر معسكر المنتخب بسبب الإصابة. ويغيب عن صفوف آرسنال أيضا مهاجما الفريق كاي هافيرتز وفيتكتور جيوكيرس بسبب الإصابات، إلى جانب الجناحين توني مادويكي وغابرييل مارتينيلي ولاعب الوسط المهاجم مارتن أوديفارد. وعاد المهاجم غابرييل جيسوس إلى التدريبات بعد تعافيه من تمزق في الرباط الصليبي تعرض له في جانفي، لكنه لم يشارك بعد في المباريات.

إصابة سيسكو تخلط أوراق أمورييم قبل ديسمبر الناري

خلطت الإصابة التي تعرض لها المهاجم السلوفيني بتيامين سيسكو حسابات المدرب روبن أمورييم في مانشستر يونايتد، وذلك قبل دخول الفريق جدولا مزدحما من المباريات في ديسمبر المقبل، وسط توقعات بعودة اللاعب قبل فترة الأعياد رغم غيابه عن المواجهة المقبلة أمام إيفرتون. وكان سيسكو تعرض لمشكلة في الركبة خلال التعادل 2-2 مع توتنهام قبل فترة التوقف الدولي، ما دفع الجهاز الطبي في يونايتد لسحبه من معسكر منتخب سلوفينيا ليخضع للعلاج في مركز مانشستر يونايتد. ووفقا لشبكة "ESPN"، أظهرت الفحوصات الأولية استبعاد وجود إصابة كبرى، بينما أكدت التقييمات اللاحقة أن المهاجم سيغيب لفترة محدودة تمتد لأسابيع فقط، على أن يعود في ديسمبر المقبل. ومن المؤكد أن المهاجم السابق للابريزغ سيغيب عن مواجهة إيفرتون في أولد ترافورد يوم الاثنين المقبل، وهي المباراة الأولى لفريق أمورييم بعد التوقف الدولي. ويملك يونايتد مواجهة أخرى في نوفمبر الجاري أمام كريستال بالاس في سيلهريست بارك يوم 30 من هذا الشهر، قبل الدخول في سلسلة من 6 مباريات خلال ديسمبر المقبل. وسيوافجه يونايتد خلال شهر ديسمبر كلا من وست هام، وولفرهامبتون، وبورنموث، وأستون فيلا، ونيوكاسل، ثم وولفرهامبتون مرة أخرى قبل نهاية العام، ما يجعل غياب سيسكو مؤثرا على خيارات المدرب البرتغالي الهجومية. وسجل سيسكو هدفين في 12 مباراة منذ انتقاله الصيف الماضي من ألمانيا، ويتوقع أن يؤدي غيابه إلى استمرار بريان بيومو كنقطة ارتكاز في خط الهجوم الثلاثي لأمورييم، خصوصا بعد تسجيله ستة أهداف في 12 مباراة منذ انضمامه من برينتفورد. وقد تلقى إصابة سيسكو بظلالها على مستقبل المهاجم الهولندي جوشوا زيركزي، الذي يدرس الرحيل في جانفي المقبل بحثا عن دقائق لعب أكثر لتعزيز فرصه في الانضمام لقائمة هولندا في كأس العالم الصيف المقبل.

عملاق إنجليري يتحرك لضم "فينيسيوس"

أفادت تقارير إعلامية متخصصة، أن نادي ليفربول الإنجليزي يستعد لتقديم عرض قد يصل إلى 100 مليون يورو من أجل التعاقد مع الجناح البرازيلي لنادي ريال مدريد، فينيسيوس جونيور، خلال الفترة المقبلة. وبحسب موقع "Fichajes"، فإن ليفربول يخطط لتقديم هذا العرض الكبير مستغلا الفترة الصعبة التي يمر بها اللاعب مع الفريق الملكي. وأضاف المصدر أن اهتمام النادي الإنجليزي جاء في ظل توتر علاقة فينيسيوس بمدربه تشابي ألونسو، بعد استبداله في سبع مباريات من أصل عشر خاضها هذا الموسم، وهو ما تسبب في شعور اللاعب بالإحباط. ويرى ليفربول أن سرعة فينيسيوس وقدرته على صنع الفارق تتماشيان مع أسلوبه الهجومي، ما يجعل اللاعب خيارا مثاليا لتدعيم صفوف الفريق. وأشار التقرير كذلك إلى أن أندية إنجليزية كبرى مثل مانشستر سيتي وتشيلسي تراقب وضع اللاعب عن قرب، في وقت يسعى ريال مدريد إلى تجديد عقده حتى 2027 وتهدئة الأجواء، ضمن ما قد يكون إحدى أبرز صفقات الميركاتو الصيفي المقبل.

أرسنال يجهز عرضاً ضخماً لضم رودريغو

يستعد نادي آرسنال الإنجليزي لتقديم عرضاً مغريا، من أجل الحصول على خدمات البرازيلي رودريغو جوس، جناح ريال مدريد الإسباني. أفادت تقارير إنجليزية، أن تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد، يرحب برحيل رودريغو، إلى آرسنال أو أي ناد آخر، في ظل قلة اعتماده عليه في المباريات. وبحسب ما ذكره موقع "football365" فإن الثلاثي آرسنال وتوتنهام ومانشستر سيتي، قدموا عروضاً تبلغ 60 مليون يورو، بالإضافة إلى 20 مليون يورو كإضافات، لمحاولة ضم رودريغو. ودفعت هذه العروض تشابي ألونسو، مدرب النادي الملكي، إلى إخبار الرئيس فلورنتينو بيريز، بضرورة دراسة تلك العروض، نظرا لتراجع دور الجناح البرازيلي بشكل واضح. من جانبه، يتمتع رودريغو بطموح كبير ويريد مغادرة "سانتياجو بيرنابيو"، لضمان المشاركة مع فريق آخر بشكل منتظم، قبيل انطلاق كأس العالم 2026. وشهد الموسم الحالي مشاركة رودريغو في 15 مباراة مع ريال مدريد، في جميع البطولات، وسجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة وحيدة. وأردف التقرير، بأن آرسنال ينوي إتمام صفقة أخرى في الميركاتو الشتوي المقبل، بالتعاقد مع لاعب وسط ليفانتي الإسباني، إيتا إيونج، نظير 40 مليون يورو. ويحتل آرسنال صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي (26 نقطة)، بفارق أربع نقاط عن الوصيف، مانشستر سيتي، ويحاول "المدفعية" تدعيم هجومهم بلاعب مميز، لضمان تحقيق لقب "بريميرليغ".

نجم مانشستر يونائيد يرفض عرض الإدارة ويتمسك بالرحيل

رفض النجم الإنجليزي كوبي ماينو، لاعب مانشستر يونايتد، التجاوب مع عرض الإدارة بخصوص تجديد عقده، وذلك على ضوء اهتمام نابولي بخدماته. ويتصدر اسم ماينو قائمة الأهداف التعاقدية المحتملة للمدرب كونتي في نابولي خلال الميركاتو الشتوي. وبحسب تقرير نشره موقع كالتشو ميركاتو الإيطالي فإن ماينو أوقف المحادثات الأولية بخصوص عقده الجديد لأنه يجد صعوبة في إيجاد فرصة اللعب، ويرغب في توضيح معالم مستقبله. وأشار التقرير إلى أن إدارة مانشستر يونايتد ترى أن ماينو يملك قدرات يمكن الاعتماد عليها، وبناء على ذلك فإنها مستعدة لزيادة راتبه إن وافق على تجديد العقد. ويتمسك ماينو بخيار الرحيل عن مانشستر يونايتد لأنه يرغب في الحصول على فرصة اللعب بشكل منتظم. وكاد ماينو أن يرحل عن الفريق في الصيف الماضي، ولكن إدارة مانشستر يونايتد أوقفت الصفقة بناء على طلب المدرب روبن أمورييم. ولم يلعب ماينو هذا الموسم سوى 8 مباريات فقط (7 مباريات في الدوري الإنجليزي ومباراة في كأس الرابطة)، وذلك بمجموع دقائق لعب (228 دقيقة). وتستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير ماينو في ظل المعطيات الراهنة.

ليفربول يتلقى تحذيرا بشأن مستقبل روبرتسون

حذر خبراء من أن رحيل أندرو روبرتسون عن صفوف ليفربول سيكون بمثابة خسارة كبيرة للنادي، في ظل استمرار حالة الغموض حول مستقبله في أنفيلد، مع اقتراب انتهاء عقده الصيف المقبل. وفي حال قرر الريدز عدم تجديد عقده، سيكون بإمكان روبرتسون الرحيل مجانا بنهاية الموسم، وهو ما جعل اللاعب يلجأ إلى أن هذا قد يكون آخر موسم له مع الريدز.

وفي حديثه عن مستقبل اللاعب، اعتبر نجم ليفربول السابق جيسون ماكاتير، أن السماح لروبرتسون بالمغادرة سيكون خطوة خاطئة كبيرة، رغم أن النادي قد يفكر في ذلك. وقال ماكاتير لموقع "AceOdds": "قصة روبرتسون مع الريدز تبدو معقدة بعض الشيء، وبالنظر لما قدمه للنادي طوال مسيرته، أعتقد أن النادي سيمنحه الخيار، ولن يقف في طريقه إذا أراد الانتقال إلى سلتيك، من المرجح أن يتلقى عرضا لتجديد العقد، لكن بشروط مختلفة". وأضاف: "ليفربول يعيش مرحلة مشابهة لما كان عليه مانشستر سيتي الموسم الماضي، حين استنزفت عناصر الفريق بعد سنوات من العمل الشاق، وكلوب استنزفت المجموعة، لكنه حقق نجاحات كبيرة مع لاعبين مثل ميلنر وهندرسون ولالانا". وأوضح: "عندما رحل ميلنر، شعرت بالقلق على ليفربول، القيادة في غرفة الملابس وفي التدريبات أمر حيوي، والقادة قليلون، والقيادة اليوم تتخذ أشكالا متعددة، يمكن أن تكون بالقوة، أو بالكلمة، أو بطرق أخرى مختلفة".

واستطرد: "إذا لم يكن ميلنر، فسيكون هندرسون، وإذا لم يكن هو، فسيكون لالانا أو أي لاعب آخر، أما أندري روبرتسون، فهو يلعب الآن كثيرا لأن ليفربول بحاجة إليه، ليس فقط لخبرته، ولكن خصوصا لصفات القيادة التي يتمتع بها، وأعتقد أن الفريق يحتاج إلى روبرتسون في الوقت الحالي لأسباب عديدة". وتابع ماكاتير: "الريدز يفتقد هذا النوع من القيادة داخل الملعب، البعض انتقد فيرجيل فان دايك، وهو يقود بطريقة مختلفة، لكنه لا يزال عنصرا مهما ويكن اللاعبون له احتراما كبيرا، روبرتسون يضيف بعدا قياديا لا غنى عنه، خاصة عندما يمر زملاؤه بفترة صعبة أو انخفاض في المستوى".



مالديني: المدير الفني لا يحدد نجاح الموسم.. وغاتوزو يجسد روح المنتخب

تحدث باولو مالديني، المدير الفني السابق لفريق ميلان، عن حال النادي الإيطالي في الوقت الراهن، مبدياً رأيه في مستوى منتخب إيطاليا وأماله في بلوغ كأس العالم 2026. استهل مالديني تصريحاته التي أدلى بها عبر موقع "توتو ميركاتو"، "ما زلت أجد صعوبة في الحديث عن ميلان، لكنني سعيد بأن مركزهم الحالي في جدول الدوري أفضل مما كان عليه في الماضي القريب". وأضاف: "الدوري دائماً مباراة غريبة، فقد خسرنا 6 أو 7 مباريات متتالية ثم فزنا بالدوري، وعندما بدأنا ننتصر في الدوري من جديد، لم تسر الأمور بشكل جيد على مستوى الموسم ككل، المدير لا يحدد نجاح الموسم". وأكمل: "أحد أقرابي اتصل بي وأخبرني أن فيورنتينا يريد تعييني مديراً رياضياً للنادي، لكن لم يكن لدي أي علم بالأمر هناك ناد واحد فقط بالنسبة لي في إيطاليا، وسيظل الأمر كذلك دائماً، بل وسأقول الأمر نفسه أيضاً خارج إيطاليا". و زاد: "أمل أن تتأهل إيطاليا إلى كأس العالم، من أجل الأطفال في جبل لم يشاهد منتخبهم يشارك في البطولة، ومن أجل غاتوزو ولأجلنا جميعاً، فنحن جميعاً من مشجعي المنتخب". وتطرق للحديث عن تعيين جاتوزو: "اعتقدت أنها فكرة جيدة جداً، لأنه يجسد الروح التي يجب أن يتمتع بها المنتخب دائماً، أما فيما يخص الفريق، فيجب أن ندرك أن الزمن تغير". وواصل: "شاهدت مؤخراً مباراة ألمانيا ضد لوكسمبورج، ولقد سيطر فريق لوكسمبورج على شوط كامل، علينا أن ندرك أن جميع المنتخبات الأخرى تتطور، وعلينا مواكبة هذا التطور". وأتم حديثه عن إذا ما كان هناك مالديني جديد: "المقارنات ليست جيدة لأي أحد، لقد تمت مقارنتي بوالدي أولاً، ثم بأنطونيو كابريني، لكن هذه الأمور لا تساعد أحداً، على كل شخص أن يكون نفسه".

أدريان رابيو جاهز لدوري الغضب أمام إنتر ميلان

اقترح أدريان رابيو لاعب ميلان من العودة للملاعب بعد تعافيه من إصابة في ريلة الساق تعرض لها خلال التوقف الدولي السابق. ذكر موقع "ميلان نيوز"، أنه على الرغم من منحه يوم راحة من قبل المدرب ماسيميليانو أليغري، إلا أن لاعب مارسيليا السابق فضل التدريب في مركز النادي. من المتوقع أن يظهر رابيو في التدريبات الجماعية يوم الثلاثاء للتحضير لمباراة المديرية ضد إنتر ميلان المقررة يوم الأحد 23 نوفمبر على ملعب سان سيرو. إذا سارت الأمور على ما يرام، يفكر المدرب الإيطالي في إشراكه أساسياً ضد إنتر في ديربي الغضب. وفي حال قرر أليغري إراحة رابيو فقد يحل صامويل ريتشي أو روبن لوفتوس-تشيك مكانه الدولي الفرنسي.

لم يلعب أدريان رابيو مع نادي ميلان منذ 5 أكتوبر الماضي حين شارك أمام يوفنتوس في مباراة انتهت بالتعادل السلبي.

وبعد اللاعب الفرنسي أحد أهم العناصر لدى ماسيميليانو أليغري، بعدما جمع ميلان 10 نقاط في المباريات الأربع التي شارك فيها رابيو هذا الموسم ولم يستقبل خلالها سوى هدف واحد في سلسلة صعبة أمام بولونيا وأودينزي ونابولي وجوفنتوس.

ويحرص أليغري على استعادة لاعبه قبل المديرية، خاصة أن المواجهة قد تلعب دوراً كبيراً في صدارة جدول الدوري الإيطالي.

إينسيني يقترب من العودة إلى الدوري الإيطالي

يقترب اللاعب المخضرم لورينزو إينسيني من العودة إلى الدوري الإيطالي في يناير، بعد أن بقي بلا نادٍ منذ فسخ عقده مع تورينو، وفقاً لما كشفه موقع "Fi-chajes".

ويعتبر نادي لاتسيو الخيار الرئيسي لإينسيني، بفضل العلاقة القوية مع مديره ماوريسيو ساري، الذي يرى فيه إضافة قوية للفريق.

ويواجه النادي عقبة الحصول على موافقة اللجنة الفيدرالية لتسجيل

اللاعب، ومن المتوقع أن يكون ديسمبر حاسماً لحسم الصفقة. ويراقب بارما وفيورنتينا الموقف، مستعدين للتدخل حال تأخر لاتسيو في إتمام الصفقة.



توتي يصدم الحالمين بتتويج "روما" بلقب الكالتشيو

رسم فرانكيسكو توتي، أسطورة نادي روما، طريق الوصول إلى لقب الدوري الإيطالي هذا الموسم. ويحتل إنتر ميلان حالياً المركز الأول في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 24، خلفه فريق روما بنفس الرصيد، ويحتل ميلان المركز الثالث برصيد 22 نقطة، وخلفه نابولي بنفس الرصيد، فيما يحتل جوفنتوس المركز السادس برصيد 19 نقطة. وقال توتي، في تصريحات نقلتها صحيفة كورييري ديلو سبورت الإيطالية: «روما سيتسحب من سباق اللقب هذا الموسم، تاركا 3 فرق مرشحة بوضوح للفوز وهي إنتر ميلان ونابولي وأيه سي ميلان».

وأضاف: «نظرتي تجاه أيه سي ميلان تغيرت، لأنهم يلعبون مباراة واحدة في الأسبوع، وهو الأمر الذي يوفر لهم مزيداً من الوقت للاستشفاء والتنظيم التكتيكي، ولديهم مدرب رائع وهو أليغري الذي يتميز في إدارة المشهد برمته».

وأكمل قائلاً: «إنتر ميلان ونابولي وأيه سي ميلان هم الفرق التي ستنافس على اللقب حتى اللحظة الأخيرة».

وبالتأكيد فإن حديث توتي يصدم جماهير فريقه التاريخي روما التي تمنى نفسها بالعودة من جديد إلى منصات التتويج بعد سنوات من الغياب.

فابريغاس فابريغاس مدرّب كومو: "موراتا يحتاج إلى هدف، إنه محطّم نفسياً"

أظهر سيسك فابريغاس مدرّب كومو الإيطالي دعمه الكبير لمواطنه ألفارو موراتا الذي يواجه صعوبات كبيرة داخل الفريق منذ انضمامه في الصيف الماضي.

ويعيش موراتا فترة صعبة بعدما عجز عن تسجيل أي هدف في الدوري الإيطالي بقميص كومو، رغم الجهود الكبيرة التي يبذلها منذ انضمامه وحصوله على دعم الطاقم التدريبي.

وصنع موراتا هدفاً واحداً في 13 مباراة مع كومو بجميع المسابقات هذا الموسم. وقال فابريغاس لصحيفة "لا بروفينسيا": "موراتا يحتاج إلى هدف، إنه محطّم نفسياً، لكنني واثق أنه سيتعافى سريعاً وسيعود للتسجيل. لم يكن سيئاً في المباريات التي لعبها، وتصفيق الجماهير عند خروجه أكبر دليل على تقديرهم لعمله".

ورغم الأضواء المسلطة على موراتا، تطرق فابريغاس إلى التآلق الالافتيكيكو باز هذا الموسم، واصفاً اللاعب بأنه يملك "قدرة خارقة" على صناعة الفارق بلمسات غير متوقعة. أما عن تجربته في السيري آ، فأكد فابريغاس أنه يعيش فترة رائعة مع كومو قائلاً "الجمهور يصفق لنا حتى عندما لا نحقق الفوز - نحن نبي مشروعا حقيقيا".

ختم ممتدحا قوة وصعوبة تدريبات أنطونيو كونتي قائلاً "كنت أخرج من تدريباته منهكاً لدرجة أنني كنت أحتاج لمن يساعدني على الوقوف".

ولعب فابريغاس تحت قيادة كونتي في تشيلسي الإنجليزي بين عامي 2016 و2017.



حنبل المجبري يصنع الحدث بعد تصريحاته الآخيرة

خلف النجم التونسي حنبل المجبري (23 سنة) جدلاً واسعاً في الشارع الرياضي بالبلاد، بعد تصريحاته الإعلامية الأخيرة التي انتقد فيها ظروف العمل والتحضيرات في منتخب "نسور قرطاج"، قبل المشاركة في بطولات كأس العرب وكأس أمم أفريقيا وكأس العالم.

وقال حنبل في تصريح للإعلاميين بعد ودية الأردن: "هناك الكثير من الأمور التي لا يعرفها الشعب التونسي".

نحن اللاعبون نقدم كل ما لدينا من مجهود، اتحاد الكرة واللاعبون يتعاونون، لكن الأمر ليس هيناً، الظروف صعبة جداً، ربما سترون كيف سنسافر إلى فرنسا لمواجهة منتخب البرازيل، ولا أعتبر أن هذا من مسؤولية الاتحاد، نريد إسعاد الجمهور، نقدر ظروف البلاد، لهذا لا نحب الشكوى كثيراً".

وأضاف ذاكرة: "جميع أندية تونس تلعب على هذه الأرضية، من الصعب الحفاظ على ملعب بهذه الجودة. رادس 60 ألف مقعد.

من الصعب أن نلعب على ملعب كهذا، وهذا أمر محزن، لكننا نعلم أن هذه هي حالة البلاد، ولا يمكننا قول شيء.

بعد ذلك، لا أبحث عن أي أعذار. الأمر يعود إلينا لنكون أفضل، ولنبدل كل ما لدينا، لكن الأمر صعب، صعب جداً". وبحسب المعلومات نفسها، فإن تصريحات المجبري تعبر عن الموقف الذي يتبناه رفاقه من ظروف التدريب، بعدما اشتكى لاعبو المنتخب بشكل عام من الأرضية السيئة لملاعب التدريبات خلال المعسكر الحالي، وكذلك حالة استاد حمادي العقربي برادس خلال مواجهة الأخيرة ضد الأردن، وقد أعلم حنبل مسؤولي الاتحاد مسبقاً بأنه يريد التحدث للإعلام بعد نهاية المباراة، أي أن التصريح جاء برغبة شخصية منه، ما رحب به باقي اللاعبين. وبالإضافة إلى حالة الملعب، اشتكى لاعبو المنتخب في الكوادر من سوء الوضع في الحافلة المخصصة لهم، وكذلك غياب التجهيزات الرياضية المميزة، على عكس باقي المنتخبات العربية والأفريقية المتعاقدة مع شركات عالمية توفر الملابس الرياضية للاعبين.

وأوضح المصدر أن الاتحاد التونسي بصدد البحث عن عقود رعاية جديدة في هذا المجال، وينتظر الدعم من الدولة التونسية لتطوير الملاعب المتاحة للمنتخب.

توخيل يحذر نجم إنكلترا بيلنغهام: السلوك هو الأساس

حذر مدرب منتخب إنكلترا، توماس توخيل (52 سنة)، نجم خط وسطه، جود بيلنغهام، بعدما أظهر الأخير غضبه من استبداله خلال مباراة منتخب بلاده أمام ألبانيا والتي انتهت بفوز الأول بهدفين نظيفين، لتتعدد أمور أحد أبرز نجوم نادي ريال مدريد الإسباني هذا الموسم. وعاد بيلنغهام إلى التشكيلة الأساسية للمرة الأولى منذ شهر يونيو/حزيران، بعدما دخل احتياطياً في الفوز على صربيا بهدفين نظيفين، وقد استبدله توخيل قبل نهاية مواجهة ألبانيا بحوالي ست دقائق، وبدأ اللاعب الإنكليزي مستاء من قرار الاستبدال، ففي وقت كان يديله مورغان روجرز، لاعب الوسط المهاجم لأستون فيلا، ينتظر على خط التماس، لوح بيلنغهام بذراعيه مباشرة بعد هدف هاري كين الثاني.

وأثار توخيل دهشة الجميع عندما استبعد بيلنغهام من مباراتي النافذة الدولية في أكتوبر، رغم ادعائه أن اللاعب كان متحمساً لارتداء قميص بلاده، وأعلم المدرب الألماني نجم ريال أن ذلك أن عليه أن يقاتل من أجل حجز مكانه مع المنتخب في مونديال 2026، على خلفية تألق بديله روجرز في الوسط. ولم يتردد توخيل في تحذير بيلنغهام وقال بعد مواجهة ألبانيا: "هذا هو القرار، وعليه أن يتقبله. زميله ينتظر على خط التماس، وعليه أن يتقبله ويحترمه ويواصل. لا أريد أن أبلغ في الأمر، لكنني سألتزم بكلمتي. السلوك هو الأساس والاحترام تجاه البدلاء".

وعندما سئل عما إذا كانت ردة فعل بيلنغهام تظهر عدم احترام لفلسفته التي تمنح الأفضلية للفريق، رد توخيل:

"سأراجع الأمر. رأيت أنه لم يكن سعيداً، وأعتقد أنه إلى حد ما، إذا كان لديك لاعبون مثل جود يتمتعون بروح تنافسية عالية، فإن يعجبهم الأمر أبداً، ولكن كما قلت، سألتزم بكلمتي. الأمر يتعلق بالمعايير والمستوى، والالتزام والاحترام المتبادل. لن نغير قرارنا لمجرد أن أحدهم لوح بذراعيه".

غوارديولا يدعم فلسطين بصوت عال: العالم خذلهم

أكد مدرب نادي مانشستر سيتي الإنكليزي، بيب غوارديولا (54 عاماً)، دعمه الكامل للمنتخب الفلسطيني قبل مباراته الودية ضد منتخب كاتالونيا يوم الثلاثاء على ملعب مونتجويك في برشلونة. وأوضح غوارديولا أن المباراة تتجاوز كونها لقاء كرة قدم عادياً، وأن العالم خذل الفلسطينيين بوقوفه مكتوف الأيدي أمام معاناتهم. وقال المدرب الشهير في تصريحات لراديو "راك" الإسباني، اليوم الاثنين: "إنها مباراة تتجاوز الرمزيات. اليوم كل شيء معروف، ومن خلال هذا اللقاء سيرى الفلسطينيون أن جزءاً من العالم يفكر بهم. العالم تخلى عن فلسطين. لم نفعل شيئاً على الإطلاق. ليس ذنبهم أنهم ولدوا هناك. لقد سمحنا جميعاً بالقضاء على شعب كامل. الضرر وقع ولا يمكن إصلاحه". وأوضح غوارديولا أن معظم لاعبي المنتخب الفلسطيني لم يسبق لهم زيارة قطاع غزة، ويعيشون وينشطون في دوريات مختلفة حول العالم مثل قطر وتشيلي وأيسلندا والولايات المتحدة، لكنهم يمثلون صورة جديدة لكرة القدم الفلسطينية التي تتحرك رغم الحرب والشتات، وأضاف: "لا يمكنني تخيل أي شخص في العالم يدافع عن المجازر في غزة. أطفالنا كان يمكن أن يقتلوا هناك فقط لأنهم ولدوا في ذلك المكان. لا أثق أبداً في هؤلاء القادة، فهم مستعدون لفعل أي شيء للبقاء في السلطة". وستخصص عائدات المباراة الودية لدعم المساعدات الإنسانية وجهود إعادة الإعمار في غزة، في خطوة تهدف إلى منح الفلسطينيين فرصة للفرح ولو للحظة واحدة وسط الدمار الذي يحيط بهم. وتأتي هذه المباراة بعد خسارة المنتخب الفلسطيني بنتيجة ثلاثة أهداف دون مقابل، السبت، أمام منتخب إقليم الباسك في ملعب سان ماميس، الذي شهد حضور أكثر من 50 ألف متفرج، وأجواء تضامنية إنسانية تاريخية. وأشار غوارديولا إلى أن الرمزية وحدها لا تكفي، وأنه يجب أن تكون هناك خطوات ملموسة لمساعدة الفلسطينيين: "الرمزية تساهم في رفع الوعي، لكن يجب أن يكون هناك فعل ملموس. دائماً هناك سبب للخروج إلى الشارع، وفي هذه الحالة مباراة كرة قدم. الأمر رمزي بلا شك، لكن الأهم أن يشعر الفلسطينيون، ولو للحظة، بأننا موجودون معهم وأن الملعب قادر على منحهم بعض الفرح". وحضر غوارديولا مناسبات دولية عدة خلال مسيرته، لكنه شدد على أن هذه المباراة تحمل رسالة إنسانية أكثر من كونها حدثاً رياضياً، وأكد أن التضامن مع الفلسطينيين مسؤولية جماعية. ويستعد المنتخب الفلسطيني لخوض المباراة بروح قتالية، على أمل أن تشكل هذه المباراة نافذة أمل له ولجماهيره في أوروبا والعالم، إضافة إلى استفادته منها لتحضير المباريات المقبلة، وأهمها مواجهة منتخب ليبيا للتأهل إلى كأس العرب.

تدريبات اللياقة البدنية تخفيف الوزن

يرغب معظمنا في تخفيف الوزن، ولكن لا حدود هناك لما يمكن القيام به لأجل خفض الوزن. ماذا نفعل؟ نقدم لكم قواعد لخفض الوزن تجدونها في المقال التالي. في البداية من المهم أن نفهم أن عملية تخفيف الوزن عملية معقدة، ولكي نتجح فليس هناك حلول سحرية. ولكن هناك حلول من شأنها أن تضمن لك الحد الأقصى من النجاح عند دمجها معاً. سؤال شائع لدى المتدربين هو: "كيف يمكنني تخفيف البطن؟" أو "كيف أخفف من الفخذين؟" للتوضيح نقول أنه ليس هناك شيء اسمه "تخفيف الوزن الموضعي". لا يمكن إزالة الدهون من منطقة معينة! تمارين البطن لن "تخفف" من البطن! بل سوف تقوي عضلات البطن، ولكن طالما فوقها طبقات من الدهون، فإنها ستبقى حتى لو ركزتم على تمارين البطن. كيف يمكن التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، وصقله؟ على الرغم من أن عملية تخفيف الوزن معقدة، ولكنها تتعلق بمتغير واحد الذي يقرر ما إذا كان وزننا سينخفض أم لا. ما هو هذا المتغير؟ توازن السعرات الحرارية اليومية، الأمر بسيط جداً، نحن ندخل الطاقة إلى جسمنا عن طريق الغذاء، ونخرج الطاقة بواسطة النشاط البدني وهذا هو ما يساعد في الحفاظ على الجسم، فعندما تصبح كمية الطاقة التي ندخلها أكبر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون إيجابياً) مما يزيد من وزننا، وعندما تكون كمية الطاقة التي ندخلها أصغر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون سلبياً) فينخفض وزننا، وأيضاً كلما تكون كمية الاستهلاك والحرق متساوية (توازن السعرات الحرارية) بالتاكيد ستحافظ على نفس الوزن. هذا ليس سرا كبيراً، السؤال هنا ليس فقط كيف نحول هذا التوازن من إيجابي لسلب، وإنما كيف نسبب له أن يكون سلبياً بحيث أن معظم ما يفقده الجسم يكون من الدهون لا العضلات؟

لتحقيق ذلك اليكم 4 قواعد ذهبية، عند استخدامها معاً، فإنكم تكونون على الطريق الصحيح لفقدان الوزن: التغذية السليمة لا الحماية القاسية، فجانِب واحد من الميزان يتعلق فقط بغذائكم، الكثيرون يبدؤون بالحمية، يخلصون كمية الطعام، يصمدون أسبوعين أو شهر، ثم يعودون إلى عادات الأكل والوزن السابقين، وغالباً مع زيادة. لذا ليس عبثاً أن يتحدث الأطباء والمدرِّبون وخبراء التغذية عن التغذية السليمة التي تتبنى عادات صحية يومية، الذي يتم ضبطه من قبل خبير التغذية المؤهل، هذه مرحلة حاسمة للنجاح. ويعتقد الكثيرون أنه ليس هناك أهمية كبيرة لما ياكلون بما أنهم يتدربون، والعكس صحيح، عندما تتدرب تزداد أهمية ما تاكله لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة للتدريب وتخفيف الوزن، وليست هناك حاجة لحمية معينة للرياضيين، ولكن من الضروري الحفاظ على التغذية السليمة على مدار اليوم. أما ثانياً فتدريبات اللياقة البدنية والنشاط البدني جد مهمة، وللوصول في هذه العملية أيضاً لتغيير في تكوين الجسم لديهم ثلاث بطاقات إضافية رابطة، بدونها ليس من الممكن الوصول إلى الهدف، وهذه هي أنواع التمارين الضرورية:

التدريبات الهوائية - الأيروبيك، التدريب الهوائي لتقوية نظام القلب-الرئة، من خلال التدريب الذي ينشط عدد كبير من أعضاء الجسم، أو الجسم كله، مثل: المشي، الجري، ركوب الدراجات، السباحة، صعود الدرجات، التجديف الخ. فالكثير من الناس الذين يتدربون لغرض تخفيف الوزن، يركزون على هذه التدريبات، في التمارين الرياضية الهوائية فإننا نحرق عدداً كبيراً من السعرات، وهذا ضروري لانقاص الوزن، لكنه لا يكفي. وهناك أيضاً تدريبات القوة، وهو تدريب لتقوية العضلات من خلال العمل ضد جهاز مقاوم، مثل: رفع الأثقال، أجهزة القوة، مقاومة وزن الجسم، ضد وزن المدرب والوسائل المساعدة الأخرى. هناك خطأ شائع لدى بعض المتدربين وهو أنهم عندما يسمعون بتدريب رفع الأثقال، فإنهم يتراجعون على الفور، بسبب الخوف من تعقيدات التدريب وأهمية التنفيذ الدقيق والحاجة للإرشاد الجيد، خرافة أن تدريبات القوة معدة لأولئك الذين يريدون تطوير عضلاتهم. ما لا يعرفونه هو أن التغيير في شكل الجسم والمظهر يتحقق فقط بالدمج مع تدريبات القوة، والتي تساعد على رفع التمثيل الغذائي في الجسم (BMR)، ليبقى الجسم حياً فانه يستهلك الطاقة، ويحرق السعرات باستمرار، حتى أثناء النوم أو الجلوس، وعند مواصلة تدريبات القوة وزيادة كتلة العضلات، يحرق الجسم سعرات حرارية أكثر. تأثير إضافي على خفض الوزن يرتبط بالتدريب نفسه، وفي تدريب القوة يتم حرق الكثير من السعرات، وفي تدريب القوة الصحيح يمكن حتى حرق سعرات حرارية أكثر من التدريب الهوائي. أما الأنشطة اليومية فهي عامل رئيسي أيضاً، فالحمول اليومية هو سبب آخر للسمنة في عصرنا، سواء لدى الأطفال أم البالغين

وتطور التكنولوجيا يريح الجسم من كل شيء كان يحتاج لجهد في الماضي. حيث كان الإنسان ليأكل في الماضي يخرج للصيد، اليوم نفتح الثلاجة ونضع الطعام في الميكروويف، أيضاً المصاعد الكهربائية والسيارات، بالتاكيد لا تسهم بشكل إيجابي في هذا المجال، وكذا الأجهزة مثل التلفزيون، أجهزة الكمبيوتر وغيرها صغر على مر السنين حجمها، بينما نحن زاد حجمنا، لذا فأي نشاط يتم إضافته إلى الأنشطة اليومية حتى لو كان قصيراً يزيد من استهلاك السعرات الحرارية لدينا. لذلك، يجب صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، المشي حتى على المصعد المتحرك، إيقاف السيارة في مكان بعيد، تذكر القيام بالحركة حتى خلال يوم العمل، وسوف تريحون حرق سعرات حرارية كثيرة وتقريباً من دون أن تشعروا بذلك، أو دون تكريس وقت كثير لذلك. رياضة دون تغذية؟ بالإضافة إلى الأشخاص الذين يستمرون بممارسة الرياضة دون الالتزام بالتغذية السليمة، فهناك من يعتقدون أنه من خلال المحافظة فقط على التغذية دون ممارسة الرياضة فإنهم سينجحون بخفض الوزن. قد يحدث بأن يفقدوا بضعة كيلوغرامات، ولكنها خسارة مزيفة للوزن، عندما يكون التركيز فقط على الحمية دون ممارسة الرياضة سينخفض التمثيل الغذائي في الجسم، مما يسبب حرق سعرات أقل، ويصبح الجسم مرتخياً و«مترهل»، بالإضافة إلى انخفاض الدهون يكون أقل، وقد تظهر أعراض مثل العصبية الزائدة والاكتئاب. الآن أنتم تعرفون بالضبط ما هي عملية خفض الوزن الحقيقية وما الذي عليكم القيام به لتحقيق ذلك. أفضل النتائج سوف تتحقق عند الجمع بين هذه البطاقات الأربع الرياضية، وبذلك سوف تحققون خفض الوزن، الصحة، وأيضاً تحسن كبير في نوعية الحياة والشعور الشخصي. إذا متى ستبدؤون؟

الموز طاقة وحيوية وعلاج للاصابات الرياضية

يعتبر الموز من الأغذية المهمة في حياة الرياضيين حيث يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي تساعد في إعطاء الطاقة اللازمة للرياضي خلال مسيرته الرياضية، بالإضافة إلى ذلك له آثار كبيرة في علاج الكثير من الأمراض المرافقة للرياضي والتي يتعرض لها أثناء المنافسات الدورية، علماً أنه يحتوي على ثلاثة سكريات طبيعية وهي السكروز وسكر الفاكهة والجلوكوز ومجموعة من الألياف العلاجية المهمة، وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان جسم الرياضي بطاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة تسعين دقيقة، لذلك فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى في حياة كل الرياضيين. ويحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد كما يقوم الموز بإنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم، وهذه الفاكهة الاستوائية الثرية غنية جداً بالبوتاسيوم وفقرية جداً بالملح مما يجعلها مثالية لمكافحة ضغط الدم. وفقاً لدراسة جديدة على أشخاص مصابين بالكآبة شعر الكثير منهم بالتحسن بعد تناولهم الموز حيث أنه يحتوي على نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتونين الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء ويحسن المزاج ويؤدي إلى الشعور بالسعادة. وفي دراسة شملت 200 طالباً ورياضياً تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار والفصحة والغداء. أثبتت الدراسة بأن الموز الغني بالبوتاسيوم يقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتركيز والتعلم بشكل أكبر، وتقديم مستويات أفضل في المجال الرياضي. ويحتوي الموز على مستوى عالٍ من الألياف لذلك فإن إدخاله في الوجبة الغذائية للرياضي يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي وعلى التغلب على الإمساك دون اللجوء إلى الأدوية المسهلة، وله تأثير طبيعي معدل للحموضة في الجسم وينصح في تناوله عند الشعور بأعراض الحموضة. ولتفايدي تناول الطعام بشكل شره نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية من الكربوهيدرات والفيتامينات المغذية فكان الموز الفاكهة الأكثر ملاءمة لمنع البدانة والحفاظ على جسم رياضي. البوتاسيوم معدن حيوي يساعد على جعل نبض القلب متوازناً ويحفز إرسال الأكسجين إلى الدماغ وينظم توازن الماء في الجسم عندما يكون هناك إرهاق مما يخفف مستويات البوتاسيوم الذي نعوضه بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

ممارسة الرياضة للمصابين بالتهاب المفاصل الروماتيدي

يتجنب العديد من المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي ممارسة الرياضة نظراً لخوفهم من أن يزيد النشاط ألم مفاصلهم. إلا أن ممارسة الرياضة هي أحد العلاجات الرئيسية للحد من الإعاقة التي تصاحب التهاب المفاصل الروماتويدي غالباً. إن ممارسة الرياضة من شأنها تعزيز القوة والمرونة لدى المصابين بذلك الالتهاب، فالعضلات الأقوى يمكنها دعم المفاصل بشكل أفضل، بينما تعمل زيادة المرونة على مساعدة المفاصل في أداء وظيفتها. بإمكان ممارسة الرياضة تقليل التعب وتخفيف الاكتئاب، كما أن اللياقة البدنية الأفضل بشكل عام تقوي من الإصابة بأمراض القلب وداء السكري، وكلاهما أمراض تؤدي لتقصير العمر وتصاب غالباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي. يعمل التهاب المفاصل الروماتويدي أيضاً على زيادة سرعة فقد الكتلة العضلية، والذي عادة ما يحدث مع التقدم في العمر. ولذلك، من المهم ممارسة الرياضة التي تبني العضلات، إلى جانب التمارين الهوائية التي تقوي القلب والرتنين. وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة لن تؤدي لتفاقم أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، ولكن إن كان هذا الالتهاب قد أدى إلى تلف شديد بمفاصل الورك أو الركبة، فقد تختار ممارسة الرياضة منخفضة التأثير، مثل السباحة أو الرياضة المائية أو المشي أو ركوب الدراجات.

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 اشارككم توجهاً إلى،
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج 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.uran@anep.com.dz
agence.anna@anep.com.dz
agence.ouragla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION
الفاكس:
023-78-57-70
الهاتف:
0541-76-26-27

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

