



ميدان غاموندي في حوار
خاص لـ "دزاير" رتوب:

"السلطات العمومية والفاف
يقومان بعمل رائع ومندهش
من تطور كرة القدم في الجزائر"

شياخة:
الكان أولويتي
وأمامي شهر
لأبرهن عن
قيمتي



يومية رياضية جزائرية

الأحد 23 نوفمبر 2025 الموافق 2 جمادى الثانية 1447 هـ العدد: 1362 الثمن: 30 دج

الجدولة الأولى من دور المجموعات لأبطال إفريقيا
الأهلي المصري 4 - 1 شبيبة القبائل

الشبيبة تنهار برباعية
في القاهرة



وضع حجر الأساس
لملعب عالمي جديد
بمدينة قسنطينة



الرئيس تبون
يقود الجرائر
إلى الريادة
القارية
في المنشآت
الرياضية

قطاع
الرياضة
يأخذ حيزا
كبيرا من
اهتمامات
الرئيس

جسور
الترميمية

ملعب قسنطينة..
تحفة عالمية تزين مدينة
"الجسور المعلقة"



ميغيل أنخيل غاموندي في حوار خاص لـ "دزاير توب":



حاوره:
نزيـم
قاضي

المنتخب
الجزائري يمكنه
الوصول إلى نصف
نهائي
الكان"

"السلطات العمومية والظاف يقومون بعمل رائع ومندهش من تطور كرة القدم في الجزائر"

لا يزال المدرب الأرجنتيني ميغيل أنخيل غاموندي، المدرب الحالي لمنتخب تنزانيا ولنادي سينغيدا التنزاني منافس شباب بلوزداد في كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، يحتفظ بذكريات رائعة عن الجزائر وعن جماهير شباب بلوزداد، على وجه الخصوص، وذلك بعد البصمة التي تركها في النادي، حيث استعاد الكثير من المحطات والمواقف التي عاشها مع الشباب وأنصار وكذا اللاعبين والرئيس الراحل محفوظ قرياج، وفي هذا الحوار الذي خص به قناة "دزاير توب" الإلكترونية فتح قلبه لنا وتحدث عن مشواره حاليا وكذا عن المنتخب الوطني الجزائري، وعدة أشياء سكتشظها..

هل تطمحون لتجاوز الدور الأول؟

أنا متفائل جدا وطموح لكن يجب أن نكون واقعيين، سنواجه نيجيريا الذي يبقى منتخبا قويا، بالرغم من تراجع مستوياته في السنوات الماضية، وخاصة بعد الإقصاء من التأهل إلى كأس العالم 2026، سيحاولون التعويض في التدارك في "الكان"، منتخب تونس تعادل مع البرازيل، المنافسة في المستوى العالي تسمح لك بالتطور لتكون الأحسن.

"سليماني
لاعب استثنائي
وهذا ما دار بيني
وبيـن قرياج
حوـله ..."

بالفعل، خاصة من جانب البنية التحتية وعلى مستوى التمويل، عندما كنت في شباب بلوزداد، عاينا كثيرا من الأزمات المالية، لكن الآن أمر مختلف، ما تفعله السلطات العمومية شيء مذهل لآزدهار كل الرياضات وخاصة كرة القدم، وأيضا الاتحادية الجزائرية لكرة القدم التي تقوم بعمل رائع وتقدم كل الدعم للأندية من أجل تطوير اللعبة، الجزائر بإمكانها بناء منتخبيين من طراز عال، بالنظر للإمكانيات المادية والخطط التي تتبناها، وهذا يجعل المستوى يتطور، خاصة بالعمل على التكوين، الجزائر تتواجد من بين الأفضل في إفريقيا.

سيد غاموندي، مرحبا بكم دائما في بلدكم الثاني الجزائر...

شكرا جزيلًا، وأبلغ تحياتي لكل الجزائريين، وخاصة أنصار شباب بلوزداد، دائما أشرف وأساعد بالقدوم إلى الجزائر، لا أستطيع إخفاء مشاعري الرائعة تجاهكم ومن الصعب جدا التعبير عنها بالكلمات، لدي ذكريات رائعة هنا وأصدقاء كثير، لأنني قضيت أوقات لا يمكن نسيانها هنا.

لو نتحدث عن تجربتك الجديدة مع منتخب تنزانيا وكذلك ناديك سينغيدا بلاك ستارز التنزاني؟

نعم، هو ناد جديد وقد باشرت عملي معه في أوت الماضي، وكانت لدينا الفرصة من أجل التتويج بكأس شرق تنزانيا، وبعدها تمكنا من قيادة الفريق للتأهل إلى كأس الكونفدرالية الإفريقية لأول مرة في تاريخه، ولسوء حظنا أننا وقفنا في نفس المجموعة مع شباب بلوزداد، وكذلك عندما كنت مدربا لفريق يانغ أفريكاز، فقد تقابلنا في رابطة الأبطال الإفريقية، وقد تمكنا من التأهل والفوز على الشباب، وهو الشيء الذي لا أريده أبدا، لكن القرعة دائما تضعنا في طريق النادي الجزائري، مع سينغيدا لدينا طموح كبير، بالرغم من الفروق الواضحة مع شباب بلوزداد، والرئيس وهر لنا جميع الإمكانيات، كما أن كرة القدم في تنزانيا تطورت كثيرا.

أعتقد أنك لازلت تتابع شباب بلوزداد وتعرف جيدا مستوى الفريق حاليا، هل لديك قراءة هنية على الفريق؟

بكل تأكيد، أنا مناصر وفي للشباب وأتابع نتائجه باستمرار، ولدي أصدقاء ونتحدث كثيرا على هذا النادي، وقد عاينا التشكيلة قبل المباراة (لعبت أمس)، وأعتقد أن الشباب ليس في أفضل أحواله رغم الفروقات التي يملكها، لكن يبقى فريق كبير، ومتأكد بأنهم سيحاولون تقديم مشوار كبير في كأس "الكاف".

كان لديك لقاء جديد مع أنصار شباب بلوزداد...

في كل مرة التقى بهم، أؤكد بأنهم الأفضل والأوقات الرائعة التي قضتها معهم، في مسيرتي طوال 25 سنة، ومنها 10 سنوات علمت فيهم بإفريقيا، الأوقات التي قضيتها مع جماهير بلوزداد حقا لا تنسى بالنسبة لي ولعائلتي أيضا، لم أعش مثلها أبدا في مشواري، وحتى أطفالي شاهدوا ما معنى شغف كرة القدم في الجزائر وفي شباب بلوزداد بالتحديد، لكني مدرب محترف وأسعى دائما لتقديم الأفضل مع فريق، وهذا ما حدث مع يانغ أفريكاز في وقت سابق، كنت سعيدا، لكن بداخلي كان هناك شيء ما تجاه بلوزداد، وكل الامتنان لجماهير "السياري".

لو نتحدث عن كرة القدم في الجزائر، قلت بأنك تفاجات لتطوره من جميع النواحي..

لو عدنا إلى المنتخب الجزائري، ماذا تستطيع القول حول محرز؟

إنه من بين أفضل المهاجمين الذين شاهدتهم طوال مسيرتي، إنه لاعب مدهل ويستطيع قلب الموازين في أي لحظة، هو من اللاعبين المؤثرين حقا، وقد دخل تاريخ كرة القدم الجزائرية، هو الآن في آخر مشواره، أحيد كثيرا الأداء الهجومي الممتع لأن كرة القدم هي متعة بالنسبة لي، وأدفع الأموال لشراء تذكرة من أجل مشاهدة لاعب مثل محرز.

لو تحدثنا عن الفوز التاريخي لشباب بلوزداد على شبيبة القبائل بنتيجة 7-1، ماذا يمكن القول عنه؟

لازلت أتذكر جيدا تلك المباراة والأهداف التي سجلناها وفرحة الأنصار وتلك الأجواء الرائعة التي لا يمكن نسيانها وستبقى في ذاكرتي طوال حياتي، إنها حقا مباراة تاريخية بملعب 20 أوت، وهذا شيء مدهل، كان لدينا فريق رائع ولاعبين ممتازين، برئاسة الفقيه محفوظ قرياج، الذي لازلت أتذكره وأكن له كل الاحترام.

في تلك المواجهة، برز الهداف التاريخي للمنتخب الوطني إسلام سليماني، هل كنت تتوقع وصوله إلى هذا المستوى؟

أتذكر جيدا عندما وصلت إلى الجزائر لقيادة العارضة الفنية لشباب بلوزداد، كنا في شهر رمضان، قرياج قال لي، سأقدم لك لاعبا استقدمته من شبيبة الشارقة، كان شابا يافعا وهدافا، وعندما شاهدته ل أكن مقتنعا كثيرا به، وقلت

"أنصار
بلوزداد الأفضل
وعودتي إلى 20 أوت
أعادت لي ذكريات
لا تنسى"

الرئيس بأن ليس لديه أي تكوين، لكن لديه حس استثنائي، وهي ميزة ليست لدى كل اللاعبين، قال لي هل أوقع له معنا؟ فقلت له نعم، إسلام لاعب رائع وقد تحدثت معه طويلا، كان لديه طموح كبير، ودائما ما يسألني، هل أستطيع الوصول إلى المستوى العالي؟ أجيبه نعم لكن عليه بالعمل، وقد وصل إلى ما كان يصبو إليه، بالنسبة لي هو لاعب مثالي وملهم للعديد من اللاعبين الشباب، لأنه جاء من فريق مغموور دون تكوين، وحتى من الناحية الإنسانية، فهو رائع، الشيء المهم هو الشخصية، لذلك فهو يستحق ما وصل إليه.

في سن 38 سيشارك سليماني مع المنتخب الرديف في كأس العرب بقطر..

بالنسبة لي لو كنت مكان المدرب لوجهت له الدعوة، هو لاعب استثنائي ولديه مواصفات خاصة يتمتع بها، يستطيع تقديم الإضافة ومنح دفعة قوية للفريق، كما قلت هو لاعب مثالي وأنا أراه مثل راوول غونزاليس في ريال مدريد سابقا، وأيضا من الناحية البدنية، صحيح هو ليس في سن العشرين، لكن لديه الحس التهديفي وهذا شيء مهم جدا للتشكيلة.

لقد قمت بزيارة لملعب 20 أوت..

إنها أكثر من مجرد زيارة، تشرفت كثيرا وسعدت بها، لدي فيه ذكريات رائعة وأوقات لا تنسى مع شباب بلوزداد، أمين أكساس ونسيم أوسيرير ورنزي بوقبة وعمار عمور وسليماني، كل هؤلاء اللاعبين لم أنساهم أبدا، وكل الفريق، التقيت أشخاص لا يزالون يعملون لحد الآن في الملعب، حقا استعدت ذكريات جميلة جدا ومشاعر لا توصف، كنت أذرف الدموع، إنه ليست مجرد فترة في مشواري التدريبي بل أكثر.

ما هي أفضل ذكري تحفظت بها مع شباب بلوزداد؟

أعتقد أنها مباراة مولودية الجزائر، الشباب لم يفوز عليهم لمدة 5 سنوات، وقد تمكنا من وضع حد لذلك بشناخية بورقية، احتفلنا مطولا بذلك الانتصار والجماهير هتفت باسمي، إنه شعور رائع، وهذه ذكري مميزة بالنسبة لي.

كلمة أخيرة توجهها لأنصار فريق شباب بلوزداد..

أشكركم على الاستقبال الحار، الجزائريون معروفون بحفاوة الترحاب، لم أشعر أبدا أنني غريب عن الجزائر، والشعب الجزائري، ولأنصار الشباب، أقول لهم دائما Allez chabab zoudj. رغم أننا الآن في تنافس بكأس "الكاف"، لكن مكانتهم دائما في قلبي، وأتمنى لهم كل التوفيق، أعلم جيدا أنهم دائما خلف فريقهم، وكل الشكر لهم مني ومن عائلتي، لأنني عشت معهم أروع الأوقات.



بعد الفوز وديا على السعودية "بيتكوفيتش" يثنى جدية "الخضر" وروحهم الجماعية

أشاد الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، بالأداء المتميز الذي قدمه لاعبو "الخضر"، خلال المباراة الودية الماضية أمام السعودية، والتي انتهت بفوز رفاق رياض محرز بهدفين دون رد. ونشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، فيديو قصير يظهر فيه، المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، وهو يخاطب لاعبيه في غرفة الملابس بعد الفوز الودي على السعودية وفي كلماته، حرص المدرب السويسري على تهنئة اللاعبين على جديتهم والتزامهم وروحهم الجماعية خلال كامل فترة المعسكر، مشددا على ضرورة الحفاظ على هذا الأداء والمواصلة في نفس الديناميكية الإيجابية قائلا: «ألف مبروك لكم، ليس فقط على الفوز، بل على الطريقة التضامنية، المساعدة المتبادلة، لقد قدمنا مباراة كاملة» وشدد المدرب على أن جودة الأداء والمضمون الفني أهم بالنسبة له من النتيجة وحدها، مؤكدا أن العمل الجماعي والانضباط هما سر النجاح. واختتم بيتكوفيتش خطابه بتوجيه الشكر لكل من ساهم في نجاح الفريق خلال هذا المعسكر، من لاعبين وطواقم فني وطبي ولوجيستي، مؤكدا أن هذا الانتصار هو حصيلة مجهود جماعي وليس فرديا «مرة أخرى، شكرا لكم جميعا، وللطاقم الفني، والمعدات، والفريق الطبي»، مما يعكس الفلسفة الجماعية التي يسعى المدرب لترسيخها داخل "الخضر".

وسيم

فيما فاز "ليفركوزن" على "فولفسبورغ"

مأزاة يشارك في شوط واحد وعمورة يصوم عن التهديد لثاني مباراة على التوالي

عاد فريق باير ليفركوزن إلى سكة الانتصارات في الدوري الألماني، بعد فوزه الكبير على مضيفه فولفسبورغ، أمس السبت، بنتيجة 3-1، في مباراة شهدت مشاركة لثاني المنتخب الوطني إبراهيم مازة، ومحمد الأمين عمورة. إبراهيم مازة، شارك أساسيا، لكنه لم يتمكن من فرض نفسه هجوميا إذ لم يسجل أي تمريرة حاسمة أو تسديدة خطيرة، ونجح في مراوغة وحيدة فقط، قبل أن يستبدله مدربه بهدف إراحته استعدادا لمواجهة القمة ضد مانشستر سيتي في دوري أبطال أوروبا، ما يؤكد أهميته الكبيرة للفريق في المنافسات الأوروبية. أما عمورة، الذي شارك في كامل أطوار المقابلة، فواصل صياحه التهديفي للمباراة الثانية على التوالي، رغم الجهود الكبيرة التي بذلها في الميدان لمحاولة الوصول إلى الشباك، حيث، خسر معظم الصراعات الثنائية التي خاضها (فاز بوحيدة فقط من 7)، وسدد مرتين على المرمى دون أي خطورة، مع تمريرتين مقتاتيتين لم تغير من مجريات المباراة.

وسيم

قال إن هدفه الأكبر هو المشاركة في المونديال

شياخة؛

الكان أولويستي وأمامي شهر لأبرهن عن قيمتي

أبدى المهاجم الجزائري الشاب، أمين شياخة، حماسه الكبير لتمثيل المنتخب الوطني في كأس إفريقيا، مؤكدا أنه يدخل المرحلة المقبلة بعزيمة قوية لإقناع الطاقم الفني بأحقيقته في التواجد ضمن القائمة، وكشف شياخة أن حلم الدفاع عن الألوان الوطنية يرافقه منذ سنوات، مشيرا إلى أنه مستعد لتقديم كل ما لديه من أجل نيل فرصة الظهور في العرس الكروي الأفريقي. شياخة لم يخف حماسه الكبير وهو يتحدث عن إمكانية تواجده في الموعد القاري، حيث

قال: «لم يتم استدعائي في المرة الماضية وكنت متأسفا لذلك، لكن أمامي شهر كامل لأبرهن على قيمتي، اللعب للجزائر حلم رافقتني منذ كنت صغيرا، ولو أشارك في الكان ساكون أسعد إنسان» وتتزامن نهائيات الكان مع توقف البطولة الدنماركية، ما يعني أن المهاجم الشاب سيضحي بإجازته الشتوية في حال استدعائه، غير أنه لا يرى في ذلك أي مشكلة: «قد لا أحصل على عطلة، وربما أسبوع فقط بعدها، لكن هذا ليس مهما. المشاركة في الكان أهم من أي إجازة. وفي تحليله لعدم توجيحه الدعوة له في المعسكر الفارط، أبدى شياخة تفهما كبيرا، مشيرا إلى أن الظروف الصعبة التي مز بها فريقه انعكست على مردوده الضروي، قبل أن يستعيد نفمة التهديد أمام كوبنهاغن، في رسالة واضحة للناخب الوطني: «إذا واصلت العمل بنفس النسق، فلن أستطيع تقديم أكثر من ذلك لأشباب نفسي». أمين شياخة، الذي لا يخفي طموحاته الكبيرة، وضع هدفا آخر على المدى القريب، يتجاوز حتى المشاركة في الكان، حيث يحلم بخوض كأس العالم بقميص «محاربي الصحراء»: «المونديال هو الأكبر، لكن هدفي هو المشاركة في البطولتين». وسيم

مواجهة جزائرية
نارية في فرنسا

بن طالب وماندي يواجهان شرقي وكبال في لقاء "ليل" و"باريس إف سي"

يشهد الدوري الفرنسي هذا الأسبوع مواجهة قوية ومثيرة بين نادي ليل وباريس إف سي. اليوم الأحد، وهي المباراة التي تحظى باهتمام خاص من الجماهير الجزائرية نظرا لتواجد الرباعي الجزائري على أرضية الملعب. ويلتقي في هذا اللقاء نبيل بن طالب وعيسى ماندي مع ليل، حيث يشكلان القلب النابض لفريقهم، بينما يعتمد باريس إف سي على سمير شرقي وإيلان كبال لتعزيز خط الدفاع والهجوم. ويترقب عشاق الكرة الجزائرية هذه المباراة لمتابعة مستوى لاعبيهم في واحدة من المباريات المهمة التي قد تؤثر بشكل مباشر على ترتيب الفريقين في ترتيب "الليغ 1". ويتميز نبيل بن طالب بقدرته على السيطرة على وسط الميدان وتوزيع الكرات بدقة، فيما يعرف عيسى ماندي بقوة الدفاع والقدرة على إيقاف هجمات الخصم، من جهته، يسعى سمير شرقي للحفاظ على توازن الدفاع الباريسي، بينما يشكل إيلان كبال خطورة دائمة بفضل سرعته ومهاراته الفنية التي تجعل أي فريق منافس في مواجهة دائمة مع تهديداته. المواجهة تعد فرصة ذهبية لعشاق الكرة الجزائرية لمتابعة نجومهم في أجواء الدوري الفرنسي، خصوصا مع الإشارة المتوقعة والندية التي يعد بها هذا اللقاء. وسيم

اختير رجل مباراة
الغرافة والوكرة

براهيمي يتعمق في قطر ويؤكد جاهزيته لكأس العرب

واصل الدولي الجزائري، ياسين إبراهيمي تألقه اللافت في الدوري القطري هذا الموسم، بعدما قاد فريقه الغرافة لتحقيق فوز شمين على الوكرة بهدف دون مقابل، ضمن الجولة الأخيرة من دوري نجوم "بنك الدوحة"، ليحصل جائزة أفضل لاعب في المباراة. وسجل إبراهيمي هدف الفوز في الدقيقة 34 من ركلة جزاء نفذها بإتقان، مانحا فريقه الأفضلية قبل نهاية الشوط الأول، ومؤكدا دوره الكبير كلاعب مؤثر في كل مباراة يخوضها. وتعكس أرقامه في آخر خمس مباريات مستوى استثنائيا، حيث سجل ثلاثة أهداف ووزع خمس تمريرات حاسمة، بمجموع ثماني مساهمات مباشرة في الأهداف، أي بمعدل مساهمة كل 56 دقيقة فقط. كما حصل على معدل تقييم 7.76 على منصة "سوفاسكور"، ما يبرز تأثيره الكبير على نتائج الغرافة في الفترة الأخيرة. ويأتي هذا التألق في توقيت مثالي، ليؤكد جاهزية إبراهيمي قبل أيام قليلة من انطلاق بطولة كأس العرب، ويثبت مرة أخرى أنه أحد أبرز نجوم الدوري القطري هذا الموسم.

وسيم

نال ثاني أعلى تقييم في
لقاء الضيحاء والاتفاق

بن زية يفتح عداده التهديفي في دوري روشن السعودي

افتتح الدولي الجزائري، ياسين بن زية، عدادته التهديفي هذا الموسم في الدوري السعودي، وذلك في اللقاء الذي انهزم فيه فريقه الضيحاء أمام الاتفاق بثلاثة أهداف مقابل هدفين، أمس السبت، ضمن الجولة التاسعة من دوري روشن. المباراة شهدت تألق الجزائري ياسين بن زية الذي شارك في كامل أطوار مجريات اللقاء، سجل خلالها الهدف الثاني للضيحاء في الدقيقة 82، مانحا فريقه بصيص أمل لإعادة اللقاء، قبل أن يحسم الاتفاق نتيجة المباراة لصالحه في اللحظات الأخيرة. ولم يقتصر تألق بن زية على هدفه فقط، فقد نال ثاني أعلى تقييم في المباراة بتقييم 8.7، خلف الهولندي فينال دوم الذي حصل على 8.8 من 10، حسب منصة سوفاسكور. ويأتي هذا الهدف ليثبت بن زية جدارته مع الضيحاء هذا الموسم، حيث شارك في 10 مباريات بجميع المسابقات، بمجموع 904 دقيقة لعب، ما يبرز دوره الكبير وتأثيره في صفوف الفريق.

وسيم

بعد
غياب شهرين

بلوموي يعود للملاعب ويخوض أولى دقائق عودته مع "هال سيتي"

عاد الجناح الجزائري، بشير بلومي، إلى أجواء المباريات رفقة فريقه هال سيتي بعد غياب دام شهرين بسبب الإصابة، التي تعرض لها يوم 20 سبتمبر الماضي خلال مواجهة فريقه أمام ساوثهامبتون في الجولة السادسة من دوري الدرجة الأولى الإنجليزي. وشارك بلومي في المباراة أمام مضيفه كوينز بارك رينجرز لمدة 18 دقيقة، بعد أن نزل إلى أرضية الميدان في الدقيقة 72، في اللقاء الذي انتهى لصالح الأخير بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدفين، ضمن الجولة السادسة عشر من بطولة الشامبيونشيب. ويطمح بشير بلومي، للعودة تدريجيا إلى المشاركة في المباريات بعد فترة توقف طويلة، من أجل استعادة تألقه والدخول ضمن حسابات مجيد بوقرة لكأس العرب، وضمان مكان له مرة أخرى في حسابات فلاديمير بيتكوفيتش مستقبلا مع "الخضر". وسيم

المدير الرياضي لشباب قسنطينة
طارق عرامة:

"عدت لخدمة السياسي ووضع الخطوط العريضة لتصحيح المسار"

أكد المدير الرياضي للنادي الرياضي القسنطيني، طارق عرامة، أن عودته إلى الفريق لثالث مرة على رأس الإدارة تأتي بهدف خدمة النادي وتسخير تجربته لخوض "مرحلة حساسة" تتطلب انجاسا داخل المجموعة وتنسيقا مستمرا مع الطاقم الفني تحضيرا لأربع مباريات حاسمة تسبق فترة الانتقالات الشتوية. وأوضح عرامة في تصريحات أدلى بها مساء أول أمس لوسائل الإعلام عقب اجتماعه الأول مع اللاعبين أنه شرع منذ التحاقه بمنصبه في معالجة الملفات الإدارية العالقة، مضيفا أن الانطباع الأول حول المجموعة كان "إيجابيا" وأن اللاعبين يظهرهم "ارتياحا كبيرا" معتبرا ذلك "مؤشرا جيدا لبداية العمل". وأضاف عرامة أن "المهمة صعبة بعض الشيء" بالنظر إلى وضعية الفريق في جدول الترتيب لكنه عبر عن ثقته في قدرة الجميع على تجاوز المرحلة قائلا: "جئنا لتعاون مع الجميع وننتج بالفريق إلى الأعلى ونكون في مستوى المسؤولية". وفي حديثه عن اجتماعه باللاعبين، شدد على ضرورة "بناء مجموعة قوية بروح عائلي" مضيفا: "القوة الحقيقية تكون بالوحدة والتعاون والاتجاه يجب أن يكون واحدا". وكشف

المدير الرياضي أن النادي الناشط في بطولة الرابطة الأولى موبيليس لكرة القدم يعاني من "بعض النقائص" في الخطوط الثلاثة، مشيرا إلى أنه ناقش الأمر مع المدرب قصد تحديد أولويات المرحلة القادمة خاصة وأن الفريق ما تزال أمامه أربع مباريات قبل نهاية مرحلة الذهاب من بطولة الرابطة الأولى. وقال في هذا الصدد: "نسعى لإنهاء مرحلة الذهاب بطريقة جيدة ثم نقيم وضع الفريق ونحدد احتياجات التعاقدات في الوقت المناسب". وختم عرامة تصريحاته بالتأكيد على أن النادي الرياضي القسنطيني يمتلك رصيذا لأبأس به من النقاط (15 نقطة) معتبرا أن "العمل الهادئ والمنظم" كفيل بتحسين الوضعية الحالية وإعادة الفريق إلى موقعه الطبيعي ضمن مقدمة الترتيب.

سفيان ع.



بعد
الخسارة
أمام الهلال
السوداني في
"الشامبينز ليغ"

"العميد" يتعثر وموكوينا يطمئن الأنصار

عادت تشكيلة المولودية، تجر أذيال الهزيمة من سافريتها إلى العاصمة الرواندية "كيغالي"، حينما سقطت مساء الجمعة، بثنائية لهدف على يد الهلال السوداني، ضمن أولى لقاءات المجموعة الثالثة لدوري أبطال إفريقيا. وواجه المولودية مضيقه السوداني في ظروف صعبة، بسبب الإصابات الكثيرة التي عانت منها التشكيلة العاصمية، خاصة بعد إصابة غزاله مع بداية المواجهة والتي أخلطت أوراق الطاقم الفني للعميد، أين أكمل المولودية مباراته بحلالية في غياب بديل في قلب الدفاع، غير أن هذا لم يمنع أشبال موكوينا من تقديم مستوى كبير خلال المواجهة، تمكنوا من خلالها بالعودة في النتيجة في المرة الأولى بقدوم بن بعدما تقدم الهلالليون في آخر أنفاس الشوط حواء

موكوينا: "أمامنا 5 لقاءات أخرى
في رابطة الأبطال"



بعد
تعادلتها مع وفاق سطيف

مولودية وهران تتدد بالظلم التحكيم

أصدرت إدارة مولودية وهران بيانا تندد فيه بما حدث من أخطاء تحكيمية في المباراة الأخيرة التي جمعتها بوفاق سطيف، برسم الجولة 12 من بطولة القسم الأول الممتاز، والتي انتهت بالتعادل، كما بيئت موقفها من الضجة الأخيرة التي أحدثتها قضية اللاعب بوخلدة. وجاء في البيان الذي ظهر في صفحاتها الرسمية، مساء أول أمس: "تعتبر إدارة نادي مولودية وهران عن استيائها العميق من الأخطاء التحكيمية التي شهدتها مباراتنا الأخيرة أمام وفاق سطيف، والتي أثرت بشكل مباشر على نتيجتها النهائية. وإذ نبدي استغرابنا من القرارات الصادرة عن طاقم التحكيم، لاسيما الحكم الرئيسي وحكم تقنية الفيديو، فإننا نتساءل عن كيفية إلغاء ركلة الجزاء المعلنه في البداية بعد اللجوء إلى الفار، مقابل عدم العودة إلى التقنية نفسها في حالتين واضحتين لركلتي جزاء كان من المفترض مراجعتهم لطريقنا، ونود التأكيد أن هذه ليست المرة الأولى التي يرتكب فيها حكم تقنية الفيديو أخطاء تؤثر على فريقنا، ونشير هنا إلى لقاء مولودية الجزائر، حيث كان نفس حكم تقنية الفيديو حاضرا ولم يراجع حالة تحكيمية أثارت جدلا واسعا آنذاك". وأضاف البيان: "تعرض إدارة النادي عن أسفها الكبير لوقوع مثل هذه الأخطاء، رغم توفير الاتحادية الجزائرية لكرة القدم والرابطة المحترفة على كل الوسائل الاحترافية، وعلى رأسها تقنية الفار، في أغلب المباريات لضمان العدالة والمساواة بين الأندية، وتضادي أي جدل مثل الذي أعقب لقاءنا الأخير. ومع ذلك ما تزال الأخطاء المؤثرة حاضرة، وهو ما يضر بسير البطولة. ويطالب نادي مولودية وهران لجنة التحكيم بفتح تحقيق جاد ومسؤول في هذه الحالات، واتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجة الاختلالات التي باتت تتركز المنافسة".

سفيان ع.

الجولة الأولى من دور المجموعات لابطال إفريقيا
الأهلي المصري 4 - 1 شبيبة القبائل

الشبيبة تنهار برعاية في القاهرة

تكبدت شبيبة القبائل، مساء أمس، هزيمة قاسية أمام مضيفها الأهلي المصري بنتيجة 4-1. برسم الجولة الأولى من المجموعة الثانية لدوري أبطال إفريقيا. في مباراة كشفت الكثير من النقائص الفنية والتكتيكية لدى الفريق القبائلي، الذي بدأ بعيدا عن النسق العالي للمنافسة القارية. دخلت شبيبة القبائل المباراة بنية امتصاص ضغط الأهلي، لكنها لم تتجج في فرض توازنها داخل الملعب. وجاء هدف التقدم للأهلي في الدقيقة 36، عبر محمود حسن تريزيفي الذي استغل ركنية محكمة وحولها برأسية داخل الشباك. وبعدها بثلاث دقائق فقط، وتحديدا في الدقيقة 39، قام اللاعب، بن شرقي ب، اختراق ذكي من الجهة اليسرى مستغلا تمرزا سينا للاعب الشبيبة موال، ليقدّم تمريرة حاسمة لمحمد شريف الذي سجل الثاني بكل أريحية. مع بداية الشوط الثاني، حاولت الشبيبة تحسين صورتها، وتمكن لحلو أخرب من اختراق الجهة اليمنى وتوزيع كرة قوية في الدقيقة 57، أخطأ الحارس محمد الشناوي في التعامل معها، محاولا إياها بالخطأ في شباكه. هدف أعاد الأمل، لكنه لم يكن كافيا لإعادة الفريق القبائلي إلى المباراة. وفي الدقائق الأخيرة استمر الأخطاء الفردية، خصوصا على مستوى وسط الميدان والدفاع، ليعود تريزيفي في الدقيقة 83 ويوقع هدفه الشخصي الثاني والثالث لفريقه، مستغلا فوضى دفاعية واضحة داخل منطقة العمليات. وفي اللحظات الأخيرة، ارتكب الحارس حديد هفوة كبيرة بعدما فشل في التعامل مع تسديدة بعيدة المدى، حولها بشكل غريب إلى داخل مرماه، مانحا الأهلي الهدف الرابع الذي أكد التفوق المطل للمصريين.

سفيان ع.

الجولة 12 من الرابطة المحترفة الأولى

شبيبة الساوره تواصل الإنهيار وتسقط أمام خنشلة

تلقى فريق شبيبة الساوره، أمس، هزيمة ثقيلة، على يد مضيفه اتحاد خنشلة، بثلاثية كاملة، برسم الجولة 12 من البطولة المحترفة. وتمكن فريق اتحاد خنشلة، من إنهاء الشوط الأول لصالحه بنتيجة هدف دون رد، من توقيع اللاعب أوكيل. كما نجح المحليون، في مضاعفة النتيجة خلال الشوط الثاني، بعد تألق اللاعب بوشمرة الذي سجل ثنائية في شباك الساوره. وانتهى هذا اللقاء، بفوز أصحاب الأرض، فريق اتحاد خنشلة، بثلاثية نظيفة، على حساب الضيف، شبيبة الساوره.

سفيان ع.

وضع حجر الأساس لملاعب عالمي
جديد بمدينة قسنطينة

الرئيس تبون يقود الجزائريين إلى الريادة القارية في المنشآت الرياضية

تواصل الدولة الجزائرية ورئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، المضي قدما في نهضة بلادنا الرياضية، من خلال المنشآت والبنية التحتية التي تم إنجازها، أو تلك التي هي في طور الإنجاز، أو المشاريع المنتظر تجسيدها خلال السنوات القليلة القادمة، وآخرها بولاية قسنطينة، أين أشرف الرئيس على وضع حجر الأساس لإنجاز مشروع مركب رياضي، ضمن المشاريع الهامة التي ستجسد مجددا رؤية الدولة في المجال الرياضي والاهتمام الذي يحظى به هذا القطاع من قبل المسؤول الأول في بلادنا.



وعلى غرار ولايات أخرى في الوطن، ستستفيد ولاية قسنطينة من مشاريع رياضية هامة ستعزز البنية التحتية في هذا المجال بعاصمة الشرق الجزائري، إذ أعطى الرئيس تبون الخميس الماضي، إشارة انطلاق لبدائية مشروع المركب الذي يضم ملعبا لكرة القدم وملعبين للتدريب، إلى جانب مرفق للإيواء بسعة 60 غرفة مدمج في الملعب، بالإضافة إلى مسبح أولمبي بسعة 3000 مقعد، كما يضم أيضا قاعة متعددة الرياضات، بسعة 2000 مقعد، وثلاثة ملاعب تنس وموقف للسيارات بسعة 3500 مركبة، علاوة على قطب للطاقة. هذا المركب سيكون دون شك قفزة نوعية واستكمالاً للرؤية الاستراتيجية للرئيس تبون، لتطوير قطاع الرياضة الذي سيصب حتما في مصلحة الشباب الجزائري لتطوير إمكاناته، وتجسيدها أيضا لطموح الحكومة الجزائرية لمواصلة تطوير وتعزيز البنية التحتية في هذا القطاع بعد المشاريع التي أنجزت خلال السنوات القليلة الماضية وفي ظرف وجيز، وكذا الملاعب والمركبات الرياضية بمختلف أحجامها وأمكنتها التي تم تدشينها في عهد الرئيس تبون، علما بأن ولاية قسنطينة تحوز على مركب الشهيد محمد حملاوي والملعب الشهير الذي تم إعادة تهيئته في العام 2022، بتجديد غرف تغيير الملابس، تركيب الكراسي الجديدة، وتحسين نظام الإضاءة ليصبح الملعب بتجهيزات حديثة، مع تجهيز ملاعب تدريب إضافية، قبل أن يحتضن مباريات كأس إفريقيا للأعبي المحللين في جانفي 2023.

قطاع الرياضة يأخذ حيزا كبيرا من اهتمامات الرئيس

ومنذ توليه قيادة البلاد في ديسمبر من 2019، يعتبر قطاع الرياضة من أبرز أولويات رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون الذي تم في عهده تشييد وتدشين عدة مرافق ومركبات رياضية وملعب عالمي على غرار ملعب "ميلود هدي" بوهراي سنة 2021، وملعب "تيلسون مانديلا" ببراق بالجزائر العاصمة العام 2023 وملعب "الشهيد علي عمار - علي لاوونت" بالدويرة بالعاصمة أيضا العام 2024، وملعب المجاهد الراحل "حسين آيت أحمد" بتيزي وزو في نفس العام أيضا، كما يتم حاليا إنشاء مركب رياضي بالجنوب وتحديدًا بولاية بشار التي ستستفيد أيضا من مركب رياضي عالمي، ما يؤكد الاهتمام البالغ الذي يولييه الرئيس عبد المجيد تبون لقطاع الرياضة في بلادنا التي تسير بخطى ثابتة لتكون في ريادة القارة الإفريقية من حيث المنشآت والبنية التحتية في هذا المجال، ما يؤول الجزائر لتكون قبلة رياضية مميزة مستقبلا، على غرار احتضان "شان 2023" والألعاب العربية في نفس السنة.

تجسيد للتوازن الجغرافي من حيث المنشآت الرياضية

ويندرج المركب الرياضي الجديد بمدينة قسنطينة، ضمن رؤية رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، لتحقيق التنمية والتوازن الجغرافي على مستوى مختلف مناطق الوطن، حيث يعتبر المركب هو الأول في شرق البلاد والخامس من نوعه في الوطن، حيث كانت الجزائر قد استفادت من عدة منشآت رياضية عالمية غيرت صورتها على الصعيد القاري، والبدائية كانت بملعب ميلود هدي بوهراي الذي احتضن ألعاب البحر الأبيض المتوسط في صيف 2022 كأول محطة له، ثم ملعب تيلسون مانديلا ببراق (العاصمة) في جانفي 2023، أين احتضن منافسة كأس أمم إفريقيا للمحليين، يليه ملعب علي عمار المدعو علي لاوونت بالدويرة (العاصمة) الذي تم تدشينه من قبل رئيس الجمهورية يوم 03 جويلية 2024، ثم ملعب المجاهد الراحل حسين آيت أحمد بتيزي وزو، في 11 من نفس الشهر، ولأن الرئيس تبون آلى على نفسه النهوض بقطاع الرياضة مع تحقيق التوازن في التنمية المحلية على مستوى الجهات الأربع في الوطن، فقد أعطى شهر أفريل من العام الجاري، إشارة الانطلاق في تشييد ملعب عالمي بمدينة بشار هو الأول من نوعه في جنوب البلاد، فيما انتظار صرح رياضي آخر بمدينة ورقلة.

الجزائر في ريادة القارة الإفريقية

ونجح الرئيس عبد المجيد تبون، بفضل إستراتيجيته الناجحة في قيادة الجزائر لتكون في ريادة البلدان الإفريقية على مستوى البنية التحتية والمنشآت الرياضية، وذلك باعتراف المسؤولين الأفارقة الذين لطالما أشادوا وأثنوا على التطور الكبير الذي شهدته البلاد في السنوات الماضية، وهو ما يؤهلها لاحتضان كبرى المنافسات القارية والعالمية، وهو ما أكدته النائب الأول لرئيس اللجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط، محرز بوصيان، في تصريحه الأخير الأسبوع الماضي لدى استقباله من قبل رئيس الجمهورية، مشيرا أن الجزائر وبفضل المنشآت التي تزخر بها جاهزة في أي وقت لاحتضان أي منافسة كانت.

سفيان ع

ملعب قسنطينة تحفة عالمية تزين مدينة "الجسور المعلقة"

يواصل رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون مخططة للنهوض بقطاع الرياضة الجزائرية، وجعلها ضمن مصاف الكبار على الصعيدين القاري والعالمي في مختلف الرياضات والتخصصات، في خطوة تؤكد تجسيد الرئيس لالتزاماته ووعوده التي قطعها منذ توليه سدة الحكم في 2019، حيث استفادت ولاية قسنطينة هي الأخرى من مشروع رياضي جديد من شأنه أن ينعكس بشكل إيجابي على أبناء مدينة "الجسور المعلقة" الذين خصوا الرئيس تبون باستقبال حار، يوم الخميس الماضي على هامش زيارته للولاية التي تخللها إطلاق وتدشين مشاريع حيوية وإستراتيجية من شأنها تعزيز وتيرة التنمية في مختلف القطاعات ببلادنا.

مركب رياضي ضخم بمواصفات عالمية

وأعطى الرئيس تبون يوم الخميس الماضي، إشارة الانطلاق في تشييد مركب رياضي ضخم بمواصفات عالمية، بمنطقة قطار العيش، بالمدينة الجديدة علي منجلي، حيث سيتولى مجمع "كوسيدار" مهمة تشييد الملعب الجديد لقسنطينة في ظرف لا يتجاوز 36 شهرا، ليكون ثاني مركب كبير في الولاية بعد ملعب الشهيد حملاوي الذي يعتبر معقل نادي شباب قسنطينة، كما احتضن مؤخرا العديد من مباريات المنتخب الوطني، وكان أحد المنشآت التي استضافت بطولة كأس أمم إفريقيا للمحليين 2023 والبطولة الإفريقية للشباب.

ملعب بسعة 30 ألف مقعدا وملعبين للتدريب

ويضم المركب الرياضي الجديد بولاية قسنطينة، ملعبا لكرة القدم بسعة 30 ألف مقعدا وملعبين للتدريب، إلى جانب مرفق للإيواء بسعة 60 غرفة مدمج في الملعب، بالإضافة إلى مسبح أولمبي بسعة 3 آلاف مقعد.

قاعة متعددة للرياضات و3 ملاعب للتنس

كما يضم المشروع أيضا قاعة متعددة الرياضات بسعة 2000 مقعد، بالإضافة إلى ثلاثة ملاعب تنس، وموقفا للسيارات بسعة 3500 مركبة، ومدرجا لطائرات "الهليكوبتر"، بالإضافة إلى مزرعتين للعشب الطبيعي للمحافظة على الملاعب الجديدة علاوة على قطب للطاقة.

طفرة في الملاعب وتعزيز للبنية التحتية في الجزائر

ويأتي هذا المشروع الاستراتيجي لتعزيز وتيرة التنمية الرياضية وبالجزائر ويدعم المنشآت القاعدية الرياضية، التي دشنت ببلادنا، خلال السنوات الماضية، على غرار المركب الأولمبي ميلود هدي بوهراي، وملعب علي لاوونت بالدويرة، وتيلسون مانديلا ببراق (العاصمة)، إلى جانب ملعب المجاهد الراحل حسين آيت أحمد بتيزي وزو وهو الأكبر من حيث سعته التي تصل إلى 50 ألف متفرج ويعد بحق جوهرة معمارية رياضية تفتخر بها بلادنا بشهادة عالمية، بالإضافة إلى إعادة تهيئة ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة و19 ماي بعناية ليوافك المواصفات العالمية حسب "الضيق"، فضلا عن ملعب بشار الجديد الذي سيكون هو الآخر تحفة فنية هي الأولى من نوعها في جنوب البلاد.

سفيان ع



لعلاج الإصابة.. برشلونة يضع خطة تعافي يامال



وضع نادي برشلونة الإسباني خطة تعافي لتجهمه الشاب لامين يامال، من أجل التخلص من إصابته المزعجة في العضلات المحيطة حول منطقة "العانة" التي أبعدها مجددا عن المشاركة في المباريات، وتسببت في غيابه عن آخر مباراتين لمنتخب إسبانيا ضد جورجيا وتركيا، في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026 التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. ونشرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية تفاصيل هذه الخطة بالإشارة إلى أنه بعد خضوع اللاعب لجلسة علاج بالموجات الصوتية قبل 10 أيام، استراح جناح برشلونة لمدة 48 إلى 72 ساعة. ثم خضع لراحة كاملة قبل أن يبدأ برنامجا تأهليا خاصا مع اثنين من أخصائيي العلاج الطبيعي في النادي الكتالوني يوم الخميس الماضي. ويهدف البرنامج الذي ينفذه يامال إلى تمكينه من العودة للمشاركة في التدريبات الجماعية والمباريات خلال 7 إلى 10 أيام، وبالفعل شارك يامال في

جزء من التدريبات الجماعية، يوم الأربعاء، تحت إشراف المدرب الألماني هانز فليك، المدير الفني للفريق الكتالوني. ولفتت أيضا إلى أن الطبيب البلجيكي، إرنست شيلدرز، يتابع تقدم حالة يامال، وقد أجرى تقييمًا للاعب الشاب ووافق عليه، ومن المقرر أن يعود إلى برشلونة للعمل مع برونا طبيب الفريق وإعادة تقييم حالته استعدادا لعودته والمرحلة التالية من العلاج. ونقلت الصحيفة عن مصادر داخل البارسا أن لامين كان يعاني من ألم شديد وكان قلقا بشأن مدى خطورة الإصابة، ولكنه كان يرفض تماما الخضوع لأي عملية جراحية، بل استشارة أخصائيين من خارج النادي، وهو أمر رتبته برشلونة استباقيا بالاستعانة بالطبيب البلجيكي الذي يشرف حاليا على علاجه. وذكرت أيضا أنه رغم رغبة النجم الإسباني الشاب في الانضمام إلى المنتخب، وصل لامين إلى معسكر تدريب المنتخب الإسباني مساء الاثنين، 10 نوفمبر، وهو يدرك أنه لن يتمكن من السفر مع بعثة منتخب بلاده إلى جورجيا، وذلك بعدما أبلغه مسؤولو برشلونة بخطة العلاج الذي خضع له يوم الاثنين، 10 نوفمبر، ولذلك افترضوا مسبقا أنه سيبقى من مباريات نوفمبر. وأكدت الصحيفة أن الأطباء أكدوا لنجم برشلونة، أن إصابته صعبة ومعقدة، وأنه إذا لم يُعالجها جيدا، فقد تستمر لأشهر، ويدرك اللاعب هذا الأمر، ويركز تماما على تعافيه، والأولوية حاليا هي التغلب على الإصابة دون أي تشييت، وتقوية المنطقة المصابة لمنع انتكاسها. وبخلاف البرامج العلاجية، فإن لامين يامال قرر بعد مباراة الكلاسيكو ضد ريال مدريد، تقليل حضوره الإعلامي، والتقليل من انتشاره عبر مواقع وسائل التواصل الاجتماعي، ولن يُنشر الفيديو التالي المخطط له إلا إذا شارك في مباراة تشيلسي. وأضافت "علاوة على ذلك، أنه يامال علاقته بالمفنية الأرجنتينية نيكو نيكول، والتي شهدت بعض الصعوبات في أيامها الأخيرة، وهي ما أثرت على الحالة الفنية والذهنية للاعب الشاب". وقالت موندو ديبورتيفو أن طموح لامين يامال (18 عاما) يبقى ثابتا، وهو أن يقود برشلونة إلى القمة، ويدرك أنه يجب عليه تحسين جوانب روتينه اليومي دون أن يفقد شخصيته التي دفعته إلى هذا الصعود السريع بين النخبة، كما خصص اللاعب منطقة للعلاج الطبيعي وأنظمة للتعاافي بالماء في منزله الجديد، إيمانًا منه بأهمية كل تفصيل.

وأضافت أنه على الرغم من الألم الذي عانى منه لاعب برشلونة في الأشهر الأخيرة منذ عودته من التوقف الدولي في سبتمبر، أظهر لامين يامال بالفعل علامات تحسن واضحة في النصف الأخير من الموسم، وعاد مهاجم برشلونة للمشاركة ضد جبرونا بعد فترة التوقف الدولي في أكتوبر، لكن بدا واضحا في الكلاسيكو أنه لم يكن في كامل لياقته البدنية.

لابورتا يقطع طريق عودة ميسي برد حاسم

حسم خوان لابورتا، رئيس نادي برشلونة، موقفه من إعادة الأرجنتيني ليونيل ميسي قائد إنتر ميامي، إلى ملعب "سبوتيفاي كامب نو" مرة أخرى. وكان ليونيل ميسي قد رحل عن جدران النادي الكتالوني في صيف 2021 بعد فترة وجيزة من انتخاب لابورتا رئيسا للبارسا، بداعي عدم وجود أموال كافية لتسجيله ومنحه عقدا جديدا. وخلال تصريحات نشرها الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو عبر حسابه بموقع إكس، قال لابورتا عن احتمالية عودة ميسي للبارسا "عودته كلاعب أمر بعيد تماما عن الواقع، وفي الوقت الراهن، فهو يرتبط بعقد مع إنتر ميامي". وأضاف "النادي يبني مشروعا للحاضر والمستقبل، لذا يبدو معقدا، ومن الصعب العيش في الماضي مع رغبتك في المضي للأمام".

هاري كين يقترب من برشلونة بدلا من ليفاندوفسكي



يبدو أن الإنجليزي هاري كين مهاجم بايرن ميونخ الألماني أصبح على بعد خطوات من الانضمام إلى برشلونة الإسباني لتدعيم خط هجومه، من أجل خلافة البولندي روبرت ليفاندوفسكي، بداية من الموسم القادم 2026. وبحسب ما ذكرته صحيفة موندو ديبورتيفو الكتالونية، فإن برشلونة يرى في هاري كين أكثر من مجرد مهاجم، كونه يعد لاعبا

متكامل، يخلق الفرص ويسجل منها الأهداف، وأضافت الصحيفة أن هناك حالة اقتناع داخل برشلونة بأن كين سيحقق نتائج فورية على المدى الوجيز، لأنه متخصص في تسجيل الأهداف، وهذا لا ينطبق على كثير من المهاجمين المتاحين في سوق الانتقالات. وتري إدارة برشلونة أنه يمكن التعاقد مع هاري كين إذا طلبت ذلك إدارة الرياضة، لكن بشرط رحيل ليفاندوفسكي، الذي يكبد برشلونة 40 مليون يورو سنويا. ونجح هاري كين في تسجيل 23 هدفا حتى الآن هذا الموسم في جميع البطولات رفقة بايرن ميونخ، على إيرلينغ هالاند، الذي سجل 19 هدفا مانشستر سيتي، وكيليان مبابي، الذي سجل 18 هدفا مع ريال مدريد. وبشكل إجمالي سجل هاري كين 404 أهداف مع الأندية خلال مسيرته، بما في ذلك 280 هدفا في 435 مباراة مع توتنهام، و108 أهداف في 113 مباراة مع بايرن ميونخ، و78 هدفا في 112 مباراة مع منتخب إنجلترا.

فوز أول لفالنسيا منذ شهرين بالليغا

حقق فالنسيا أخيرا فوزه الأول منذ شهرين في الدوري الإسباني لكرة القدم، وجاء أمام ضيفه وغريمه ليفانتي بهدف نظيف الجمعة في افتتاح المرحلة الـ13. ويدين فالنسيا بفوزه الذي رفع رصيده إلى 13 نقطة وأبعده قليلا عن المراكز المهددة بالهبوط (3 نقاط مؤقتا)، إلى البديل أوجو دورو الذي سجل الهدف الوحيد في الدقيقة 79. ولم يكن فريق "الخفافيش" قد ذاق طعم الفوز في مبارياته السبع الأخيرة ضمن الدوري، حيث خسر 4 مرات وتعادل في 3 مباريات. بالإضافة إلى فوزه في مباراة ضمن كأس إسبانيا. ويعود فوزه الأخير في الدوري قبل مباراة الجمعة، إلى 20 سبتمبر، حين تغلب على أتلتيك بلباو بهدفين نظيفين. ودخل فريق كارلوس كورريبران فترة التوقف الدولي في نوفمبر بنتيجة إيجابية، بعد تعادل 1-1 مع ريال بيتيس، وهي نتيجة قد تكون شكلت نقطة انطلاق للفريق بتحقيقه الفوز الثالث. وعزز فالنسيا تفوقه في دربي المدينة على ليفانتي، بتحقيقه فوزه الـ22 عليه في 39 مباراة، مقابل 8 خسارات فقط و9 تعادلات، كما أنه لم يخسر قط على أرضه أمام جاره. في المقابل، ازدادت معاناة ليفانتي بتلقيه الخسارة الثامنة في الدوري، ليتجمد رصيده عند 9 نقاط في المركز ما قبل الأخير.

بسبب برشلونة.. 5 مخالفات قد تطيح بتيباس من رئاسة رابطة الدوري الإسباني

قررت هيئة التحكيم الرياضي فتح تحقيق، أول أمس، مع رئيس رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم، خافيير تيباس، عقب شكوى قدمها المجلس الرياضي الإسباني في 20 أكتوبر الماضي. وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية أن رئيس الاتحاد الوطني للاعبين لكرة القدم، ميغيل جالان، أرسل رسالة إلى المجلس الرياضي الإسباني ورئيسه، خوسيه مانويل رودريغيز في 12 أوت الماضي، طالب من خلالها إقالة تيباس من منصبه. وأوضحت أن تلك المطالبة جاءت بحجة أن تيباس ارتكب 5 مخالفات جسيمة للمادة 76.2.أ من القانون رقم 10/1990، والمتعلقة بخرقه لواجب الحياد. ورأى جالان أن تيباس ارتكب مخالفات جسيمة لعدم احترامه السرية، حيث وقعت المخالفة الأولى في 2 أبريل 2025، عندما أعلنت رابطة الدوري الإسباني أنها لن توافق على صفقة مقصورة كبار الشخصيات بقيمة 100 مليون يورو، والتي كانت قد وافقت عليها في ديسمبر السابق، واستند هذا الرفض إلى تقرير مدققي حسابات برشلونة.

أما المخالفة الثانية الخطيرة فكانت إزالة هذه المعلومات من الموقع الإلكتروني عقب شكوى من برشلونة، وجاء ذلك بمثابة ردا مباشرا على شكوى قدمها النادي نفسه إلى رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم، ولم يبلغ النادي الوطني الإسباني للرياضة بهذا الأمر. في حين تتمثل المخالفة الثالثة في الاجتماع المزعوم الذي عقد مع نادي أتلتيك بلباو بشأن الدفع المحتمل لشرط جزائي في عقد نيكو ويليامز، عندما استفسر النادي الباسكي عن الوضع المالي لبرشلونة، خلال موسم الانتقالات الصيفي الماضي. بينما تستند المخالفة الرابعة إلى تصريحات خافيير

تيباس لوسائل الإعلام، حيث أشار إلى أن برشلونة لم يصل إلى حد اللعب المالي النظيف (1-1)، وأخيرا تتعلق المخالفة الأخيرة بسرية الوثيقة المرسلة إلى هيئة الرياضة في 28 مارس من هذا العام والمتعلقة بنزاع داني أولمو. هذا، ويستند التحقيق إلى الاعتقاد بأن هذا السلوك أضر بسمة نادي برشلونة من الناحية الاقتصادية، ولم تتلق رابطة الدوري الإسباني أي إخطار رسمي حتى الآن.



ماينز يتعادل مع هوفنهايم ويقترب من الوصافة

تعادل ماينز مع هوفنهايم الجمعة، ضمن منافسات الجولة 11 من الدوري الألماني. ورفع هوفنهايم رصيده إلى 20 نقطة في المركز السادس، بفارق نقطتين فقط خلف لايبزغ صاحب المركز الثاني، وبفارق نقطة خلف دورتموند الثالث، وذلك في انتظار باقي نتائج الجولة. على الجانب الآخر، رفع ماينز رصيده إلى ست نقاط في المركز السابع عشر (قبل الأخير)، بفارق نقطة عن المتذيل هايدنهايم. وتقدم هوفنهايم في الدقيقة التاسعة عن طريق أندريه هانكولسين لاعب ماينز بالخطأ في مرمرى فريقه، قبل أن يدرك ماينز التعادل في الدقيقة 76 عن طريق داني دا كوستا. وتعرض دومينيك كوهلر، لاعب ماينز، للطرد في الدقيقة 89.

كريم أديمي يتمسك بالبقاء في دورتموند

قالت مصادر داخل نادي بوروسيا دورتموند إن الجناح الألماني كريم أديمي لم يطلب الرحيل عن الفريق، رغم التقارير التي أشارت إلى أن وكيله الجديد، جورج مينديش، أبلغ النادي برغبته في المغادرة، مع ربطه بأندية مثل إنتر ميلان ومانشستر يونايتد. وأكدت المصادر أن موقف أديمي مشابه لما أثير مؤخراً حول نيكو شلوتربيك، حيث لا توجد أي نية معلنة للرحيل، بل إن اللاعب رفض عرضاً ضخماً من نابولي في الشتاء الماضي، مشدداً الفريق بعد فترة صعبة. وقالت مصادر داخل نادي بوروسيا دورتموند إن الجناح الألماني كريم أديمي لم يطلب الرحيل عن الفريق، رغم التقارير التي أشارت إلى أن وكيله الجديد، جورج مينديش، أبلغ النادي برغبته في المغادرة، مع ربطه بأندية مثل إنتر ميلان ومانشستر يونايتد. وأكدت المصادر أن موقف أديمي مشابه لما أثير مؤخراً حول نيكو شلوتربيك، حيث لا توجد أي نية معلنة للرحيل، بل إن اللاعب رفض عرضاً ضخماً من نابولي في الشتاء الماضي، مشدداً الفريق بعد فترة صعبة.

فيرنر يطمح لتحقيق سلسلة انتصارات جديدة أمام فريقه السابق بريمن

يهدف أولي فيرنر، المدير الفني لفريق لايبزغ الألماني لكرة القدم، أن يبدأ سلسلة جديدة من الانتصارات في الدوري الألماني، عندما يواجه فريقه السابق فيرنر بريمن اليوم الأحد. وبعد الخسارة صفر / 6 أمام بايرن ميونخ في المباراة الافتتاحية للدوري، فاز لايبزغ بسبع من المباريات التالية، ولكنه هوفنهايم قبل أسبوعين سابقين، قبل فترة التوقف الدولي. في الوقت نفسه، سيلتقي فيرنر، مرة أخرى مع بريمن، الذي عمل به كمدرّب في الفترة من نوفمبر 2021 وحتى مايو 2025. وقال فيرنر عن ناديه السابق في مؤتمر صحفي: «تطوروا بشكل جيد كفريق بعد إضافات متأخرة في فترة الانتقالات. الآن هم مثل وحدة واحدة يمكنها إيجاد حلول جيدة والتكيف بسهولة.

تحسنوا كثيراً فيما يتعلق بالاختراق في الثلث الأخير من الملعب». بالنسبة للمباراة، لن يكون المدافع آل شادي بنشايو متاحاً، لغيابه لعدة أسابيع بسبب إصابة في عضلة الفخذ. وتحوم الشكوك حول مشاركة لاعب الوسط رومولو، بعد أن اقتصر تدريبه على التدريبات الفردية بسبب التهاب في ركبته.

بايرن ميونخ يصطدم بعقوبة إيقاف لويس دياز 3 مباريات من اليويفا

فاجأ الاتحاد الأوروبي لكرة القدم نادي بايرن ميونخ بقرار إيقاف اللاعب الكولومبي لويس دياز لثلاث مباريات بعد طرده أمام باريس سان جيرمان، ما أثار غضباً كبيراً داخل النادي البافاري. فقد كان بايرن يتوقع إيقافاً لمباراة واحدة فقط، وفقاً لما أكدته المدرب فينست كومان، المدير الرياضي كريستوف فرويند. القرار الذي صدر أول أمس شكل صدمة للنادي، الذي سارع إلى طلب التبرير الرسمي للحكم، استعداداً لتقديم استئناف. ورغم تشدد اليويفا في مثل هذه الحالات، يخطط بايرن لاستخدام كل الوسائل المتاحة لتخفيف العقوبة لما لها من تأثير كبير على خطط الفريق الهجومية.

رئيس بايرن ميونخ يحبط ريال مدريد وبرشلونة

أحبط هيربرت هاينر، رئيس نادي بايرن ميونخ الألماني، مسؤولي ريال مدريد الإسباني برسالة تفوح منها رائحة التنازل بالنسبة لناديه. تحدث هاينر عن مصير المدافع الفرنسي، دايوت أوباميكانو، لاعب الفريق، والذي سيتنتهي تعاقد مع النادي البافاري بنهاية الموسم الجاري في جوان 2026. صرح رئيس النادي الألماني عبر شبكة سكاي سبورتس "أنا متفائل بتجديد التعاقد مع أوباميكانو". وأضاف "لقد سمعت أن (دايوت) سعيد للغاية بتواجده في بايرن، ويشعر براحة كبيرة في صفوف الفريق، ويشعر أيضاً براحة كبيرة مع المدرب البلجيكي فينست كومان، المدير الفني للبافاري". ويبقى المدافع الفرنسي الدولي البالغ من العمر 27 عاماً ركيزة أساسية في صفوف بايرن ميونخ منذ انتقاله لصفوف الفريق قادماً من لايبزغ الألماني مقابل 42.5 مليون يورو، في صيف عام 2021. ويقميص بايرن ميونخ، خاض دايوت أوباميكانو 167 مباراة في جميع المسابقات، سجل خلالها 5 أهداف إضافة إلى 10 تمريرات حاسمة، وحصل على 31 إنذاراً إضافة إلى 3 بطاقات حمراء. وفي ظل انتهاء تعاقد بنهاية الموسم الجاري، فقد تكهنت تقارير صحفية عديدة بشأن إمكانية انتقال مدافع بايرن ميونخ إلى ناد آخر. وأفاد تقرير صحفي ألماني، يوم الاثنين الماضي، بأن برشلونة استقر على ضم الدولي الفرنسي دايوت أوباميكانو، مدافع بايرن ميونخ، لتعزيز دفاعه في الموسم المقبل. وبحسب صحيفة "بيلد" الألمانية، فإن برشلونة عاقد العزم على ضم مدافع جديد في الصيف المقبل. ورغم انتهاء عقد أكثر من مدافع كبير مع فريقه بنهاية الموسم، مثل إبراهيم كوناتي مع ليفربول، ومارك جويهي مع كريستال بالاس، إلا أن برشلونة يميل إلى ضم أوباميكانو من بايرن ميونخ. وارتبط اسم أوباميكانو ببرشلونة وريال مدريد وباريس سان جيرمان، ولكن برشلونة يعد الأقرب لضمه، في ظل اهتمام الريال وباريس بضم كوناتي من ليفربول. في ذات السياق، يتجه ليفربول لضم مارك جويهي، والذي كان قريباً من ارتداء قميص الريدز في الصيف الماضي، لولا رفض مدربه مارك جلاستر رحيله قبل تعزيز الفريق بمدافعين جدد. كما يراقب بايرن ميونخ أيضاً وضع جويهي، تحسباً لرحيل أوباميكانو عدم تجديد عقده. ويعاني الفريق الكتالوني من أزمة دفاعية منذ بداية الموسم الجاري، تدفع المدرب الألماني هانز فليك المدير الفني للفريق للبحث عن حلول مثل الضغط القوي على المنافس، وضبط مصيدة التسلل التي تسببت في أهداف عديدة بشباك البارسا. من جانبه، رفض الفرنسي كيليان مبابي، قائد منتخب فرنسا، التعليق على إمكانية انضمام مواطنه دايوت أوباميكانو، لصفوف ريال مدريد.

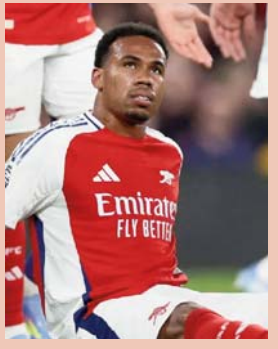
يسعى العملاق المدريدي لتجديد دماء خط دفاعه منذ تولي المدرب الإسباني، تشابي ألونسو، المسؤولية منذ بداية الموسم الجاري، حيث تعاقد مع الثلاثي دين هويسن وتيرنت ألكسندر أرنولد وألفارو كاريراس. ويتطلع ألونسو لإضافة أسماء جديدة لخط الدفاع في ظل كثرة إصابات الثاني، الألماني أنطونيو روديجر والبرازيلي إيدير ميليتاو، وعدم القناعة الفنية التامة بقدرات الإسباني الشاب راؤول أسينسيو.

بايرن ميونخ يريد لاعب وسط أرجنتيني شاب

يبيد نادي بايرن ميونخ اهتمامه بتوبياس أندرادا، لاعب الوسط البالغ من العمر 18 عاماً والذي يلعب في صفوف فيلير سارسفيدل. وقد تواجد كشافة النادي الألماني مؤخرًا في الأرجنتين وخرجوا بانطباع قوي للغاية عنه. خاض أندرادا 19 مباراة هذا الموسم، سجل خلالها هدفاً وقدم تمريرة حاسمة. كما أنه ضمن صفوف منتخب الأرجنتين تحت 20 عاماً، حيث أظهر بالفعل إمكانات واعدة. إنه لاعب وسط عصري، سريع، ذكي تكتيكياً وقادر على شغل عدة مراكز في خط الوسط، وهو ما أفتتح مسؤولي بايرن بقدراته.



أرتيتا: غياب غابرييل ضربة لأرسنال . . وغيو كيريس يستحق الإشادة



كشف ميكيل أرتيتا المدير الفني لأرسنال، عن تفاصيل الإصابات التي ضربت الفريق خلال فترة التوقف الدولي، لافتا إلى إصابة المدافع البرازيلي غابرييل ماغاليس، بالإضافة إلى تقييم شامل لجهازية عناصر الفريق، ورأيه في إشادة واين روني بالمهاجم فيكتور غيوركريس. جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقده ميكيل أرتيتا مساء أول أمس، قبل المواجهة المترقبة أمام توتنهام في ديربي شمال لندن اليوم، ضمن الجولة الثانية عشرة من الدوري

الإنجليزي الممتاز. وبدأ أرتيتا المؤتمر بتأكيد إصابة المدافع البرازيلي خلال مشاركته الأخيرة مع منتخب بلاده، موضحا أن الجانرز ما يزال ينتظر نتائج فحص إضافي لتحديد مدة غيابه بدقة. وقال المدرب الإسباني، خلال المؤتمر: "غابرييل تعرض لإصابة مع منتخب البرازيل، ول سوء الحظ سيغيب لعدة أسابيع. سنجري فحصا آخر يوم الأربعاء، وبعده سنعرف الجدول الزمني بشكل أوضح". وأضاف: "غيابه ضربة لنا، لأنه قائد خط الدفاع. فقدانه ليس بالأمر الجيد، لكن الجانب الإيجابي هو أن لدينا بدائل قوية، والآن على بعض اللاعبين أن ينهضوا ويتحملوا المسؤولية". ويعد غابرييل أحد الأعمدة الأساسية في منظومة أرتيتا الدفاعية، وخسارته قبل ديربي حساس مثل مواجهة توتنهام يمثل تحديا صعبا للفريق اللندني. وفيما يخص المصابين الآخرين، كشف أرتيتا أن المدافع الإيطالي ريكاردو كالافيوري عاد إلى لندن مبكرا من معسكر إيطاليا بسبب شعوره بإجهاد بدني. وقال المدرب: "كالافيوري لم يكن متاحا لإيطاليا، وكان يعاني من بعض الأمور. اضطررنا لإعادته ولم يتدرب حتى الآن". وأكد أن الجهاز الطبي يبذل جهدا كبيرا لاستعادة اللاعبين قبل لقاء اليوم الأحد، مضيفا: "غدا لدينا جلسة تدريب إضافية لمعرفة حالة اللاعبين. بعضهم قد يكون جاهزا، لكن ربما تكون المباراة قريبة جدا بالنسبة لآخرين. غدا سنمتلك رؤية أوضح". وسأل أحد الصحفيين عن أسماء اللاعبين الذين قد يكونون جاهزين، فابتسم أرتيتا ورد قائلا: "هل يمكنني قول الأسماء؟ نعم.. هل سأقولها؟ لا". وهو ما يعكس رغبة المدرب في عدم كشف أوراقه قبل واحدة من أهم مباريات الموسم. وتحدث مدرب أرسنال بشغف واضح عن ديربي شمال لندن الذي يجمع بين الفائز والسبيرز، مبينا خصوصية هذه المواجهة وأهميتها للجماهير وللشعب. وقال: "الديربي مختلف. هذه مدينة كبيرة، والمنافسة قوية جدا على السيطرة على جزء من لندن نريد أن يكون لنا. هم يريدون الشيء نفسه، والتاريخ شهد تغييرات كثيرة في من كان الطرف الأكثر تفوقا".

إدواردز: لا يمكن رفض فرصة تدريب ولفرهامبتون

ترك روب إدواردز مهمة الصعود من دوري الدرجة الثانية الإنجليزي لكرة القدم ليخوض معركة تجنب الهبوط في الدوري الإنجليزي الممتاز، لكنه قال، إن فرصة تدريب ناديه السابق ولفرهامبتون كانت جيدة للغاية ولا يمكن رفضها. ووقع إدواردز عقدا لمدة 3 أعوام ونصف العام مع ولفرهامبتون، متبدل ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما اتفق مع فريق ميدلسبره المنافس في دوري الدرجة الثانية، والذي رفض في البداية رحيل مدربه قبل أن يتخلى عن إدواردز على مضض بعد 15 مباراة فقط من توليه المسؤولية. وقال إدواردز، مدرب لوتون تاون السابق للصحافيين: «أعلم أنني كنت في وظيفة رائعة في ميدلسبره. مع أشخاص رائعين ولاعبين جيدين للغاية قدموا أداء جيدا، أنا على دراية بذلك. لكن هذا (تدريب ولفرهامبتون) شيء كنت أرغب في القيام به منذ فترة طويلة جدا». وأضاف: «لم أكن أعرف إن كانت فرصة تدريب هذا النادي ستتاح لي مجددا. لم أرغب في أن أنظر إلى الوراء بعد 10 أو 15 أو 20 عاما وأرى أنني رفضت فرصة تدريب ولفرهامبتون في الدوري الممتاز. هذا كل ما في الأمر». وتابع: «لم أكن أرغب في الندم على ذلك، وهانذا. أعرف حجم المهمة، ومتحمس جدا لها. كان هذا الأسبوع ممتعا حقاً، ولكن الآن تبدأ المباريات. لذا دعونا نرى». وقال إدواردز لاعب ولفرهامبتون السابق والذي تولى من قبل تدريب فريق الشباب، إن جاذبية العودة إلى ملعب «مولينيو»، لا تقاوم، رغم التحدي الهائل الذي ينتظره. وأضاف المدرب (42 عاما) أنه «فخور حقاً» بالعودة إلى النادي. وأكمل: «العودة شعور رائع... لن أكذب، لقد كان هدفا لي منذ دريت فريق تحت 18 عاما، إنه شيء لطالما رغبت في القيام به». وتابع: «لا توجد وظيفة مثالية في كرة القدم. أدرك حجم المهمة. لكنني أيضا متحمس حقاً للتحدي، ولدي ثقة كاملة في المجموعة».

سلوت: لا وقت للتفكير باللقب

أكد الهولندي آرني سلوت، المدير الفني لنادي ليفربول الإنجليزي، أن فريقه لا يفكر مطلقا في سوق الانتقالات الشتوية في الوقت الراهن، مشيرا إلى أن الأولوية المطلقة تتمثل في التعامل مع سلسلة المباريات المزدحمة التي يخوضها الفريق حاليا. وفي تصريحات خلال المؤتمر الصحفي أول أمس الجمعة، رد سلوت على سؤال حول إمكانية تعزيز صفوف الفريق في جانفي، قائلا: "هذا من الأسئلة التي لم أكن أتوقعها الآن، هناك الكثير من المباريات قبل الوصول إلى تلك الفترة. بالنسبة لي، في الوضع الحالي، هذا آخر شيء أفكر فيه. ربما يفكر ريتشارد هيويز، المدير الرياضي، في الأمر، لكنه ليس موضوعا مطروحا على الإطلاق بالنسبة لي". وأشار سلوت إلى أن فريقه يمتلك خيارات متعددة في خط الدفاع، موضحا: "لدينا ثلاثة قلوب دفاع أساسيين، وربما يمكن لريان جرافينبرش وواتا إندو المشاركة هناك أيضا. وربما لا يعلم البعض أننا نواجه تحديات أكبر وأهم في مراكز أخرى داخل الفريق". وبخصوص احتمالات ليفربول في الدفاع عن لقب الدوري، رفض سلوت الدخول في هذه النقاشات في الوقت الحالي، وقال: "لقد ذكرت مرارا أننا لا نفكر ولا نتحدث عن هذا الموضوع الآن".

حتى الموسم الماضي، عندما كنا في الصدارة، كان تركيزنا منصبا فقط على المباراة التالية. أفضل وقت للحكم على جدول الدوري يكون بعد 38 مباراة، وربما بعد 19 مباراة أيضا. دعونا نرى أين ستكون حينها. الآن تركيزنا الوحيد هو الفوز بالمباريات المقبلة".

وتطرق المدرب الهولندي إلى تصريحات القائد آندي روبرتسون حول تأثير وفاة اللاعب السابق ديوغو غوتا على الفريق، مؤكدا أن اللاعبين يمرون بفترة حساسة نفسيا. وقال سلوت: "نحن نحاكم دائما، أحيانا بشكل عادل وأحيانا لا. شاهدت مقابلة روبرتسون مباشرة، وأنا أعلم أن المسألة ما زالت حية داخل الفريق، وهذا أمر طبيعي جدا. أفكر دائما في زوجته وأطفاله، فالألم عليهم أكبر بكثير مما نشعر به نحن".

أموريم سعيد بتجنب سيسكو لإصابة طويلة

قال البرتغالي روين أموريم، المدير الفني لفريق مانشستر يونايتد، إن المهاجم المنتقل للفريق هذا الصيف بنيامين سيسكو، تجنب التعرض لإصابة خطيرة وسيغيب لأسابيع قليلة. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إي ميديا) أن المهاجم البالغ من العمر 22 عاما غاب عن معسكر منتخب سلوفينيا بعدما تعرض لإصابة في الركبة أجبرته على الخروج بدليا في المباراة التي تعادل فيها الفريق 2/2 مع توتنهام قبل فترة التوقف الدولي. وكان أموريم قلقا في البدايات من إصابة اللاعب نظرا لكونها في الركبة، لكن مدرب الفريق بات واثقا الآن بشأن تضادي اللاعب من إصابة تبعده طويلا عن الملاعب. وقال أموريم: "سيغيب لبعض الأسابيع، لا أعلم المدة لكن الإصابة ليست خطيرة". وأضاف: "يجب علينا أن نكون حذرين بشأنه وهو يتعافى الآن ويشعر بتحسن، لذلك أتوقع عودته بعد عدة أسابيع". وسيغيب بنيامين سيسكو عن مواجهة الفريق ضد الاثنتين أمام إيشرتون وستأتي عودته متزامنة مع خروج ثلاثة لاعبين لخوض منافسات كأس الأمم الإفريقية وهم أماد دياو ويريان مويمو ونصير مزراوي.

روما تدرس الخيارات المتاحة في ملف دييالا

تُحيط حالة من الغموض التام مُستقبل النجم الأرجنتيني باولو دييالا في ناديه الحالي روما. وينتهي عقد دييالا مع روما بنهاية العقد الحالي، وتشير المعطيات إلى أنه لن يُجدد عقده على الأغلب مع الفريق. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا فإن دييالا أتم عامه الثاني والثلاثين، ويعمل حالياً على إتمام تعافيه من الإصابة التي لحقت به. وأشار التقرير إلى أن إدارة روما بدأت بالفعل في دراسة مُستقبل دييالا مع النادي. وسيكون العامل الأول الذي ستدرسه الإدارة قيمة الراتب، إذ يتقاضى اللاعب الأرجنتيني حالياً ما قيمته 8 مليون يورو في الموسم. وشدد التقرير على أن روما لن يقبل بتجديد العقد بهذه القيمة، وسيكون على النجم الأرجنتيني تخفيض راتبه إن أراد البقاء. وستكون كثرة الإصابات من بين العناصر التي ستأخذها الإدارة في الاعتبار في مسألة تقييم الخيارات في ملف دييالا، وستُجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير دييالا في ظل المعطيات الراهنة. وكان دييالا قد شارك في إنجاز تحقيق الأرجنتين لقب كأس العالم 2022 في قطر برفقة ميسي.

نابولي نادم على بيع أوسمين مقابل 75 مليون أورو

كشف جورج جاردى وسيط صفقة انتقال النيجيري فيكتور أوسمين مهاجم نابولي الإيطالي إلى غالطة سراي، كيفية إقناعه للاعب بالانضمام إلى النادي التركي. ولماذا تم تقليص المبلغ المعروف على نابولي إلى 75 مليون أورو، والأندية التي عرضت ما بين 10 إلى 15 مليون أورو أكثر من قيمة الشرط الجزائي. وكان انتقال أوسمين معاراً في سبتمبر 2024 إلى غالطة سراي بمثابة مفاجأة حقيقية، حيث كان سوق الانتقالات في الدوري التركي لا يزال مفتوحاً. وحاول نابولي إنجاز مفاوضات انتقال أوسمين إلى أحد أندية الدوري الإنجليزي والسعودي، لكن دون نتيجة، وكان النادي الإيطالي يواجه خطر بقاء لاعب غير سعيد ضمن صفوفه. وعندما انتهت فترة الإعارة في جوان 2025، قام غالطة سراي بتفعيل بند شراء عقد اللاعب مقابل 75 مليون أورو، بينما كان جاردى وسيطاً في المفاوضات. وتحدث جاردى لشبكة «سكاى سبورتنس-ألمانيا»، عن الاتفاق ومدى تأثيره فيه وقال الوسيط: «في نهاية سوق الانتقالات الصيفية، اتصلت بالمدرّب والنادي واقترحنا عليهم اللاعب (أوسمين)، وكانوا يعتقدون أن الأمر مزحة». وتابع: «لم يتعاملوا معي بجدية، ففكتور أوسمين يعد واحد من أفضل المهاجمين في العالم، فلماذا عساه أن يأتي إلى غالطة سراي وهو في الـ 26 من عمره؟ ولماذا سيوافق نابولي على رحيله؟». وأضاف: «كنا نتجه لنهاية سوق الانتقالات، البعض قد يصف الأمر بالصدفة أو الحظ، لكن لم يكن كذلك، فقد حدث من قبل مع إيكاردى، وكذلك دافينسون سانشيز، وقد حدث أيضاً مع زانيولو، فهؤلاء اللاعبون الثلاثة، جاءوا في اليوم الأخير من الانتقالات». وأضاف: «هؤلاء اللاعبون الثلاثة كنت أراقبهم، وفي آخر يوم من الانتقالات يمكن أن يحدث أي شيء، وبعض التفاصيل في العقود يمكن أن تيمم إلغائها». وقال أيضاً: «عندما انتهى سوق الانتقالات، وكل الاتفاقات انهارت، دخلت وكان لدي خطة واضحة، وكان لدي بضع ساعات فقط لتنفيذها». ووقع أوسمين على عقد مع نابولي في وقت سابق بشرط جزائي قيمته نحو 110 ملايين أورو، وبراتب ضخم، رغم ذلك دخل النادي الإيطالي في فترة الانتقالات الصيفية، باعتقاد أن اللاعب سيرحل بعد أشهر قليلة. وتابع جاردى: «لقد قلصت الشرط الجزائي في عقد نابولي والذي كان أكثر من 100 مليون أورو، إلى 75 فقط، وأقنعت فيكتور بأن يمدد تعاقدته لعام إضافي، وأن يكون منفتحاً على خطوة الانتقال معاراً». وتابع: «كانت هناك مشاكل عديدة، لقد كنا في المطار، وكانت القوائم الأوروبية للأندية يتم إغلاقها في اليوم التالي، وكانت هناك مشاكل يعقد اللاعب مع نابولي، ولم يكن واثقاً ما إذا كان سيحل أم لا وأنا أقتنعه بالرحيل». وقال أيضاً: «كنت أفكر في نفسي، ماذا سيحدث إذا لم يأت الآن، فكان هناك آلاف المشجعين ينتظرون بالفعل في إسطنبول لتقدم اللاعب، وأمضيت أطول ساعتين في تاريخي مع الكرة». واعترف جاردى بأن مسؤولي نابولي شعروا بالندم، على قرارهم برحيل أوسمين، بشرط جزائي 75 مليون أورو، حيث شعروا بأنه لم يكن كافياً. وأشار إلى أن نابولي كان يشعر بأن 75 مليون أورو مبلغ كبيراً في ذلك الوقت، لكن بعد ذلك السوق اختلف تماماً واعتبروا أن اللاعب كان يستحق أكثر من هذه القيمة.

مارتينيز مُرشح لخلافة يان سومر في إنتر ميلان

دخل الحارس الأرجنتيني إيميليانو مارتينيز، لاعب أستون فيلا، دائرة اهتمام نادي إنتر ميلان الإيطالي. ويأتي اهتمام إنتر ميلان بخدمات مارتينيز في ظل رغبة الإدارة في تقوية مركز حراسة المرمى وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إنسايدر فإن إنتر ميلان مهتم بالتعاقد مع مارتينيز في الميركاتو الشتوي في جانفي. وأشار التقرير إلى أن إنتر ميلان يدرس التعاقد مع حارس جديد لأن الغموض يحيط بمُستقبل الحارس الحالي للفرق يان سومر. وأبدت إدارة نادي أستون فيلا ترحيبها بفكرة بيع مارتينيز في حالة وصول عرض مالي مناسب في يناير. وكان مارتينيز قريباً من الانتقال إلى مانشستر يونايتد في نهاية الميركاتو الصيفي الماضي، ولكن الإدارة فضلت في النهاية التعاقد مع الحارس البلجيكي الشاب سيني لامنز. واكتسب مارتينيز شهرة كبيرة حول العالم بعد مساهمته في فوز الأرجنتين بلقب كأس العالم 2022، وحصل بعدها على جائزة أفضل حارس في العالم أكثر من مرة. وستُجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مارتينيز، وهل بالفعل سينتقل إلى إنتر ميلان أم أن مُستقبله سيتخذ مساراً مختلفاً.

ميلان

لياو: المدير بي فرصتنا لإظهار قدرتنا

رفع النجم البرتغالي رافاييل لياو، لاعب أيه سي ميلان، راية التحدي أمام الفريق إنتر ميلان قبل ديربي المدينة في الدوري الإيطالي. ويلتقي الفريقان على أرض ملعبهما التاريخي سان سيرو (جوزيبي مياتزا) في ديربي المادونيّا اليوم الأحد. ويحتل إنتر ميلان حالياً المركز الأول في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 24 نقطة، فيما يحتل ميلان المركز الثالث برصيد 22 نقطة. وقال لياو، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا،: «جميع اللاعبين مُستعدون للمباراة، ونحن نريد التحضير لها بالشكل الأمثل». وتابع: «هذه مباراة ديربي، والمنافس إنتر ميلان يملك مجموعة جيدة وفريقاً جيداً». وأردف قائلاً: «بالنسبة لنا هذه فرصة أيضاً للوصول إلى قمة جدول الترتيب، ويمكنك أن تشعر بالأجواء في نهاية الأسبوع». وأكمل نجم ميلان: «العام الماضي كان صعباً، في هذه السنة جاء لنا لاعبون جدد، ولكن النادي والإدارة قاموا بعمل عظيم». وأضاف: «الإدارة أثبتت بلاء حسناً وأحضرت مديراً عظيماً، وأبقت على إبراهيموفيتش، وتعاقدوا مع أليغري بكم الخبرات التي لديه، وتعاقدوا أيضاً مع مودريتش». وأردف لياو: «هذه الأجزاء مهمة لنا نحن اللاعبون الأصغر سناً، نحن نريد تحقيق نتائج جيدة، وبالسير خطوة تلو الخطوة، فإن مباراة الأحد ستكون فرصة لنا لإظهار ما يمكننا القيام به».

ديربي مشتعل بين ميلان والإنتر في الكالتشيو

ستكون مدينة ميلانو محط أنظار عشاق الكرة المستديرة عندما تستضيف اليوم الأحد ديربي مشتعل بين العملاقين إنتر المتصدر وميلان الثالث. ويستعد إنتر متصدر «سيري أ» بإطار الأهداف عن روما (24 نقطة لكل منهما)، لاستضافة جاره اللدود على ملعب «سان سيرو» الذي كان مسرحاً لخسارة المنتخب الوطني أمام النروج 1-4 في الجولة الختامية من التصفيات الأوروبية المؤهلة لمونديال 2026 في نهاية الأسبوع الماضي. ويتقدم فريق المدرب الروماني كريستيان كيصفو بإطار نقطتين عن ميلان الثالث قبل المواجهة المنتظرة.

من جهته، يأمل مدرب «روسونيري» ماسيميليانو أليغري أن يكون راييو جاهزاً للمشاركة مع زميله في خط الوسط المخضرم الكرواتي لوكا مودريتش (40 عاماً) في أول ديربي لهما في إيطاليا. ويتساوى نابولي مع ميلان برصيد 22 نقطة لكل منهما، لكن رغم ارتفاع أسهمه للاحتفاظ باللقب، إلا أن أروقة النادي الجنوبي تشهد تخبّطاً حيث منح المدرب أنتونيو كونتي بضعة أيام راحة خلال فترة التوقف الدولي. ومن المتوقع أن يخوض المهاجم الفرنسي ماركوس تورام مباراته الأولى بقميص إنتر منذ سبتمبر بعد تعافيه من إصابة في العضلات الخلفية لحُذفه التي تسببت في غيابه عن المنافذتين الدوليتين الأخيرتين لتصفيات كأس العالم مع منتخب بلاده. كما من المرجح أن يغيب الهولندي دنزل دمفريس عن الديربي بسبب إصابة في الكاحل، وهو ما يعني أن البرازيلي كارلوس أوغوستو سينتقل من الجهة اليسرى لتعويض غياب المدافع الدولي.

في المقابل، يعود لاعب الوسط الفرنسي أديان راييو إلى صفوف ميلان بعدما شفي من إصابة في ريلة ساقه تعرض لها خلال مشاركته مع منتخب بلاده الشهر الماضي.

ويأمل مدرب «روسونيري» ماسيميليانو أليغري أن يكون راييو جاهزاً للمشاركة مع زميله في خط الوسط المخضرم الكرواتي لوكا مودريتش (40 عاماً) في أول ديربي لهما في إيطاليا.

ثروة البرغوث الأرجنتيني إلى الرواتب التي تقاضاها في مسيرته بالاندية وعقود الدعاية والإعلان واستثماراته في العقارات مثلا وكذلك حصة يملكها في إنتر ميامي، بحسب مصادر إعلامية. فأجأ كريستيانو رونالدو الكثيرين بانتقاله إلى نادي النصر السعودي، قائلًا إنه يبحث عن تحد جديد بعد أن "حقق كل شيء" في أوروبا. ورغم تشكيك البعض في طموحاته الكروية، فإن هذه الصفقة فتحت له بابا لأحد أضخم العقود في تاريخ كرة القدم، إلى جانب أعلى متوسط دخل سنوي لرياضي في العالم. يُذكر أن الدخل في السعودية معفى من الضرائب، وتشير التقارير إلى أن عقده يتضمن مزايا إضافية مثل حصة في ملكية النادي وإمكانية استخدام طائرة خاصة. وانضم رونالدو إلى قائمة محدودة من الرياضيين المليارديرات تضم أساطير كرة السلة مايكل جوردان وماجيك جونسون وليبرون جيمس ولاعب الغولف تايجر وودز ولاعب التنس روجر فيدرر. وأشار رونالدو إلى أنه لا يفكر في الاعتزال قريبا. وقال في حفل توزيع جوائز كرة القدم البرتغالية الثلاثة "لا يزال يملكني الشغف بكرة القدم. تقول عائلتي إن وقت الاعتزال قد حان، ويسألونني لماذا أريد في تسجيل ألف هدف بينما أحرزت بالفعل 900 هدف أو نحو ذلك. لكني لا أفكر بهذه الطريقة.

الإصابات الشائعة في الركض

لديك ألم حاد و مفاجئ، ربما يكون وتر آشيل لديك قد تمزق، راجع طبيببك على الفور إذا واجهت هذه الحالة، وسيوقفك الألم الحاد عن الجري تماماً، حتى إن لم يكن الألم شديداً، فإنها فكرة جيدة أن تستريح حتى يزول الألم، ودع طبيبك يقوم بفحصه إن لم يزل. كما يصيب ألم الساق الجزء الأمامي من الساق، وتحت الركبة. وغالباً ما يشار إليه باسم جباثر حرف الظنبوب، وغالباً ما يدرك العدائون وجود ألم خفيف في الساق ولكنهم يتابعون الجري. إلا أن ذلك من شأنه أن يسبب زيادة الضرر بالمنطقة، والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم حاد مفاجئ يوقفك عن الجري تماماً. يمكن تخفيف الألم عن طريق وضع الثلج على المنطقة بانتظام خلال الأيام القليلة الأولى (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً). راجع طبيببك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت المنطقة متورمة، إن كان الألم شديداً أو إن لم يتحسن خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومن المرجح أنه يمكن لألم الساق أن يوقفك عن الجري بشكل كلي. خذ قسطاً من الراحة لمدة أسبوعين أو ثلاثة قبل البدء مرة أخرى تدريجياً. يمكن أن يحدث ألم أو تورم في كعب أو أسفل القدم إذا قمت بالجري كثيراً فجأة، وإذا قمت بالجري بشكل شاق أو إذا كان حذاءك لا يساعدك بشكل جيد أو إذا كان بالياً. وإن الاسم الطبي لألم الكعب هو التهاب اللقافة الأخمصية. غالباً ما يكون ألم الكعب حاداً ويحدث عندما تركز وزنك على الكعب. يمكن أن يجعلك تشعر كأن أحداً يضع شيئاً حاداً في كعبك، أو كما لو كنت تمشي على حجارة حادة. ويوصي الأطباء بوضع الثلج على المنطقة وتقول أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تجمد زجاجة صغيرة من الماء، ثم ضعها على الأرض ولفها ذهاباً وإياباً تحت قدمك لمدة 20 دقيقة، لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً. وهناك أيضاً العديد من تمارين التمدد التي يمكنك القيام بها لتخفف من آلام الكعب، توقف عن الجري وراجع طبيببك على الفور إذا كان هناك تورم كبير في كعب أو منطقة تحت قدمك، خلاف ذلك، راجع طبيببك بعد أسبوع إلى 10 أيام في حال أن الألم لم يزل. لن يكون بإمكانك الجري مع وجود ألم الكعب. إذا قمت بعلاج الألم في وقت مبكر بما فيه الكفاية، فسوف يزول بشكل طبيعي خلال 3-2 أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون قادراً على البدء بالجري مرة أخرى. إن حالات الشد الأكثر شيوعاً التي تحدث بسبب الجري تصيب العضلات المأبضية (التي تمتد أسفل الجزء الخلفي من الفخذ) أو عضلات الساق. غالباً ما يؤثر الشد على العدائين الجدد الذين لم تعتد عضلاتهم على الجري. يكون ألم الشد العضلي في كثير من الأحيان مفاجئاً ويولد شعوراً كما لو أن شخصاً ما قد ركلك على منطقة من الساق أو على المنطقة المأبضية. يمكن معالجة معظم حالات الشد في المنزل. توقف فوراً عن الجري وضع الثلج على المنطقة المؤلمة لحوالي 20 دقيقة عدة مرات في اليوم (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك). إبقاء ساقك بوضعية مرتفعة ومدعمة بوسادة يساعدك في تقليل التورم. لن تكون قادراً على الجري بوجود الشد العضلي. يتفاوت الوقت الذي يستغرقه الشد للشفاء ولعودتك إلى الجري مرة أخرى من أسبوعين إلى حوالي ستة أشهر، تبعاً لشدة الشد العضلي. للوقاية من الإصابات، قم بارتداء الحذاء المناسب، فمن المهم شراء الأحذية الملائمة للجري، ومن الأفضل أن تذهب إلى متجر للجري للحصول على ما يلائمك. وفي كل الأحوال، لا يجب أن تتفق الكثير من المال. إن الأحذية باهظة الثمن ليست بالضرورة أفضل. "قد تكون الأحذية غالية الثمن أكثر دواماً وخفيفة الوزن، لذلك تكون مناسبة للأشخاص الذين يركضون لمسافات طويلة. جميع العلامات التجارية الخاصة بأحذية الجري تصدر نسخاً أقل تكلفة و مناسبة للمبتدئين". ومن الضروري أن تقوم بعملية إحماء ملائمة قبل البدء بالجري. خمس إلى 10 دقائق من المشي السريع أو العدو البطيء قبل البدء تدفئ عضلاتك وتساعدك على الوقاية من الإصابات. ومن أجل الاسترخاء، استمر بالجري بسرعة أبطأ أو امش لمدة خمس إلى 10 دقائق. وهذا سوف يساعد جسمك على التعافي بعد قيامك بالركض. شاهد نصائح للعدائين الجدد لمزيد من المعلومات حول الإحماء والاسترخاء، وكذلك تقنية الجري. لا تكن ميالاً لزيادة كثافة أو مسافة الجري بسرعة كبيرة جداً. "قم بالجري بنفس الطريقة ثلاث أو أربع مرات على الأقل قبل زيادة السرعة أو المسافة، ويمكن للتعرض للإصابة أن يكون محبطاً للغاية، إذا كنت عداً جديداً، قد تميل للاستسلام عند التعرض للإصابة للمرة الأولى.

من الممكن أن تؤثر إصابات الجري على أي شخص، من العدائين ذوي الخبرة يقومون بدفع أنفسهم بشدة بالمتدئين الذين لم تعتد عضلاتهم على الجري. ستتعرف أيضاً على نصائح حول كيفية تجنب التعرض لإصابات في المقام الأول، مثل اختيار الأحذية المناسبة والإحماء بشكل صحيح. ويمكن أن يقلل التعرض للإصابة من اندفاعك، لذلك قمنا أيضاً بتضمين نصائح حول كيفية النهوض بنفسك والعودة للجري مرة أخرى فور تعافيك، ومهما تكن إصابتك، فإنه لا مفر هام أن تستمع لما يقوله جسمك، لا تقم بالجري وأنت تشعر بالألم، فابدأ بذلك ثانية عندما تتعافى بشكل تام. وأثناء قيامك بالجري، قد تشعر بألم في الجزء الأمامي من الركبة، حول الركبة أو خلف الرضفة، قد يكون خفيفاً أو ربما يكون حاداً وشديداً، ولتخفيف آلام الركبة في المنزل، يوصي الأطباء بوضع الثلج على الركبة و التمدد، ضع الثلج (قم بتجريب كيس من البازلاء المجمدة ملفوفاً بمنشفة مبللة بالشاي) على المنطقة المؤلمة لحوالي 20 دقيقة عدة مرات في اليوم، لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً. إذا كان الألم شديداً أو الركبة متورمة، راجع طبيببك على الفور، إذا كان ألم الركبة غير شديد، توقف عن الجري و دع طبيبك أو أخصائي علاج طبيعي يقوم بفحصها إذا لم يخف الألم بعد أسبوع. بإمكانهما أيضاً أن يوصيا بالتمديد أو التمارين لمساعدتك على الشفاء. لا تجر إذا كان لديك ألم في الركبة إذا كنت لا تزال تشعر بألم بعد أسبوع من الراحة. راجع طبيببك أو أخصائي العلاج الطبيعي. وسوف يعتمد مدى الوقت الذي تحتاجه لتستطيع الجري ثانية على سبب ألم الركبة وشدته، يستطيع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يقدم لك النصح. وتر آشيل هو الوتر المشدود، المطاطي في الجزء الخلفي من الكاحل الذي يربط العضلات بالعظم، قد يسبب الجري الدائم إتهاك وتمزق الوتر مع مرور الوقت، وقد يكون لديك ألم وتورم في الجزء الخلفي من الكاحل أو الكعب قد يكون الألم بسيطاً لكنه مستمر. أو أنه يمكن أن يكون مفاجئاً وحاداً، قد يكون أسوأ في بداية الأمر في الصباح. ولعلاج ألم آشيل في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على المنطقة إذا كنت تشعر بتشنج هناك (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً)، يمكنك أيضاً تدليك المنطقة بأصابعك بلطف. يمكنك أيضاً محاولة استخدام أسافين كعب في حذاءك. احصل على المشورة حول هذا الأمر من متجر للرياضة والجري، راجع طبيببك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان لديك ألم آشيل ولم يزل بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع. إذا كان

كيفية زيادة نسبة العضلات

يبدأ التكوين البدني والعضلي للشخص من طفولته حتى يبلغ سنه ويتوقف نموه، ولكن العضلات هي ضمور لغير الرياضيين، ولا أقصد ضمور مرضي، لكن قوة العضلات تساوي الجهد اليومي البسيط الذي نقوم به، التمرين يساعد على تمدد وتضخيم العضلات وتقويتها وزيادة قدرتها، بالطبع، لا تتحول الدهون إلى عضلات أو عضلات إلى دهون، لذلك لكل منها هيكل منفصل خاص به يختلف عن هيكل الآخر تماماً ولا يمكن بأي شكل من الأشكال تحويله إلى بعضه البعض، بل يعوض عن كل منهما آخر. عند ممارسة الرياضة، تفتل الدهون وتكبر العضلات لتحل محلها، فإن ضمور العضلات ببساطة يعود إلى حجم أصغر من المعتاد، تستغل الدهون فرصة التجمع في المكان الذي تتركه العضلة، لذلك مواكبة التمرين حتى بعد الوصول إلى الجسم المطلوب، يبقى مهماً. يبدأ النظام الصحي بالطعام الجيد الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية من أجل زيادة نسبة العضلات وتوفير الطاقة للجسم لممارسة الرياضة، وبعض الأطعمة، مثل الخضار والفواكه، تساعد الجسم على زيادة معدل الحرق والتخلص من الدهون، تجنب مصادر الدهون وكذلك مصادر الدهون والزيوت المشبعة، مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والسكريات، يجب تجنبها واستبدالها ببدايل صحية، التجنب لا يعني منعاً لا رجعة فيه، ولكن يمكن تناول كل شيء في النظام الغذائي، بينة متوازنة ومتكاملة تزود الجسم بالطاقة والظروف المناسبة من أجل زيادة نسبة العضلات. بعض الأخطاء الشائعة التي يقوم بها بعض الأشخاص مع تناول السكريات والدهون كثيراً وإهمال الطعام الصحي، معتقدة أن الاثنين متكافئان، وهذا خطأ، مع نقص الغذاء الصحي، لا يجد الجسم ما يكفي لبناء العضلات وتوفير الطاقة، لذلك يشعر بالتهديد عند ممارسة الرياضة، مثل المجاعة، على سبيل المثال، لتخزين كل الطعام الذي يتلقاه، مما يتسبب في تراكم الدهون وزيادة الوزن. وبالتالي، نجد أن الطعام الجيد مع ممارسة الرياضة ضروري للوصول إلى النتيجة المرجوة، تختلف التمارين بين تمارين القوة والحديد وبناء العضلات الخاصة بكل مجموعة من العضلات بشكل منفصل. تمارين الكارديو التي تساعد في حرق الدهون، وهي تمارين هوائية تخص الجسم بأكمله كوحدة واحدة، يفضل دائماً حضور تمارين القلب اليومية لمدة نصف ساعة أو 40 دقيقة لأنها مهمة للجسم وتحافظ على لياقته وصحته حتى بدون بناء العضلات. أما بالنسبة للتمارين، فالقوى المتخصصة في مجموعات العضلات وتساعد على زيادة نسبة العضلات، يجب أن تستريح كل مجموعة بعد ممارسة لمدة تصل إلى أحياناً حتى لا تتسبب في إرهاق العضلات وإرهاقها أو تمزقها.

المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية

من أجل اشارككم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب01هـج ياسنور-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.ara@anep.com.dz
agence.regie@anep.com.dz
agence.annah@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

