

ماندي
يشير مخاوف
"الخضر" بعد
تعرضه لإصابة
مع "ليل"

سجل هدفا عالميا في الدوري السويدي

حجّام يواصل التألق ويضغط على بيتكوفيتش
للخضر بمكانة أساسية مع "الخضر"

هدف مارادوني

وضعية آيت نوري
في مانشستر سيتي تعزز
مكانة حجّام قبل "الكان"

مدافع "الخضر" يسجل
مع يونغ بوائز للمباراة
الثانية على التوالي

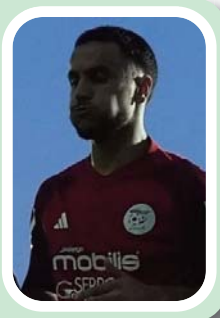
صادي يتّراس وفد "الفاف"
إلى واشنطن للمشاركة
في قرعة مونديال 2026



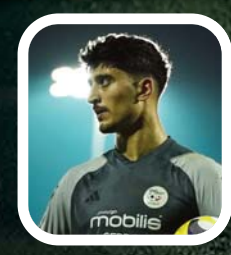
بوقرة يضبط
ساعته على
مواجهة
السودان

كأس العرب تنطلق اليوم بقطر
"الخضر" جاهزون للدفاع
عن التاج العربي

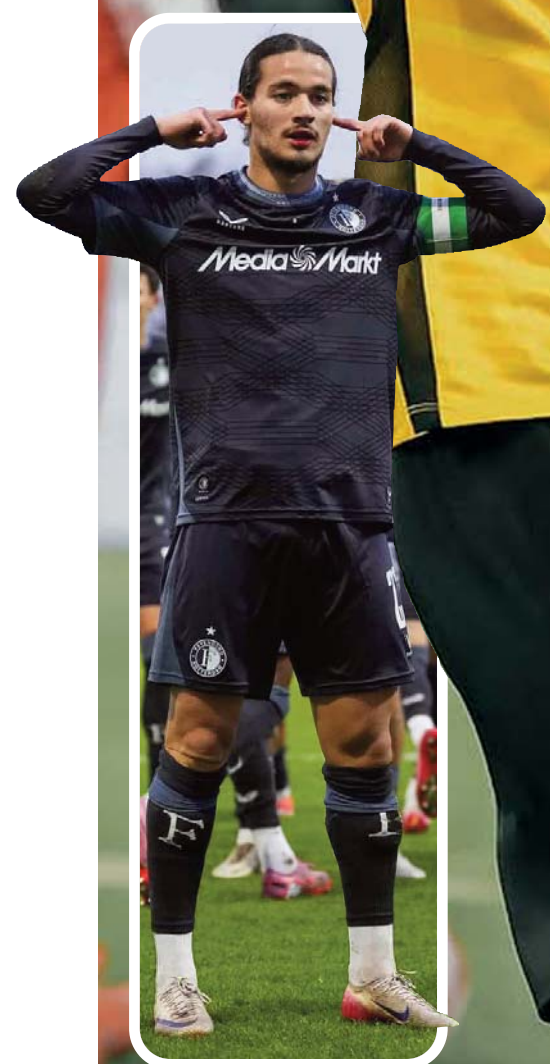
آدم وناس: "سنيسر
كأس العرب مباراة
بمباراة وأتمنى أن
يكون التوفيق
حليفاً"



ريان يسلي:
"الظروف مثالية
لتقديم أفضل أداء
في كأس العرب"



نال أعلى تقييم
في مواجهة "تلستار"
حاج موسى يصنع
ويسجل في فوز
"فينورد" ويؤكد
جاهزيته
لـ"الكان"



كأس العرب تنطلق اليوم بقطر

"الخضر" جاهزون للدفاع عن التاج العربي

تنطلق النسخة 11 من بطولة كأس العرب اليوم بالعاصمة القطرية الدوحة وإلى غاية 18 من ديسمبر الحالي، وهي الطبعة الثانية التي ستقام تحت لواء الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، بعد نسخة 2021 التي أقيمت أيضا في قطر وشهدت نجاحا باهرا من الجانب التنظيمي والترويجي والحضور الجماهيري، واختتمت بتتويج المنتخب الوطني الجزائري على حساب منتخب تونس بثنائية نظيفة. وعرفت كأس العرب تحولا تاريخيا باعتراف "الفيفا" بالبطولة للمرة الأولى منذ انطلاقتها عام 1963 ما منحها بعدا دوليا واهتماما كبيرا من الناحية الإعلامية والحضور الجماهيري أيضا، حيث أسهم نجاح البطولة السابقة في مواصلة "الفيفا" في توفير المضلة الدولية ثلاث نسخ قادمة 2025 و2029 و2033 شريطة أن تقام في الدوحة، لضمان ذات النجاح المبهر الذي عرفته النسخة العاشرة.

الوطن العربي يوجه أنظاره إلى الدوحة

وستكون أنظار عشاق كرة القدم في الوطن العربي، مشدودة إلى العاصمة القطرية الدوحة التي ستكون مسرحا لإقامة نسخة يعتقد أن تكون استثنائية ومميزة وأفضل من النسخة الماضية، بالنظر للإمكانيات المتوفرة والجهود المبذولة، أين سيتنافس 16 منتخبا موزعين على 4 مجموعات في كل مجموعة 4 منتخبات، حيث ستشهد عدة صدامات قوية ومواجهات مثيرة، على غرار المجموعة الأولى التي تضم البلد المضيف قطر وتونس وسوريا وفلسطين، ومجموعة "الموت" المكونة من مصر والإمارات والكويت والأردن، والمجموعة الرابعة التي يتواجد بها المنتخب الوطني الجزائري الذي سيصطدم بالعراق والبحرين والسودان أيضا، بينما المجموعة الثانية تعرف صداما قويا بين السعودية والمغرب، برفقة جزر القمر وعمان.

لقاء تونس وسوريا يقض شريط المنافسة وقطر في مواجهة فلسطين

وستفتتح النسخة 11 بمباراة تونس وسوريا ضمن فعاليات المجموعة الأول، بداية من الساعة 14:00 بالتوقيت الجزائري، في صدام قوي ومثير، إذ يسعى "نصور قرطاج" للذهاب بعيدا في هذه الطبعة بعدما خسروا نهائي 2021 أمام المنتخب الوطني، وبالرغم من أجل الأفضلية ستكون لمنتخب تونس على الورق، إلا أن "نصور قاسيون" يسعون لإحداث المفاجأة وتحقيق انطلاقة مثالية بعدما وصلوا إلى ربع نهائي النسخة الماضية. ولحساب ذات المجموعة، سيواجه منتخب البلد المضيف، قطر، منتخب فلسطين في مباراة شيقة ومثيرة، إذ يستهدف "العنابي" الذهاب بعيدا والتتويج باللقب العربي لأول مرة في التاريخ، بعد وصوله إلى المربع الذهبي، فيما يريد "القداني" تقديم مستويات كبيرة ومشوار مشرف.

"الخضر" يدخلون أجواء البطولة ولقاء السودان لانطلاقة مثالية

ووصلت تشكيلة المنتخب الوطني صباح السبت إلى الدوحة، تجسبا للمنافسة العربية ورحلة الدفاع عن لقبه، قبل أن يدخل المدرب مجيد بوقرة أشباله في أجواء البطولة من خلال برمجة حصص تدريبية في الأمسية، جرت في أجواء رائعة بحضور جل التعداد، على غرار ياسين براهيمي الذي حضر الحصص وخاض تدريبات بدنية بسبب معاناته من إصابة كان قد تعرض لها مع ناديه الخرافة، وذلك ضمن التحضيرات للقاء الجولة الأولى أمام السودان المقرر هذا الأربعاء، حيث يسعى "الخضر" لتحقيق بداية قوية وتأكيد الطموح للحفاظ على لقبهم العربي.

بوقرة يستجذب بكوكبة من النجوم ومهمة الحفاظ عن اللقب لن تكون سهلة

وقرر المدرب بوقرة توجيه الدعوة لعدد من النجوم الناشطين في البطولات العربية وكذا في أوروبا على غرار هدف المنتخب الأول إسلام سليمان وياسين بن زية ورفيق غيتان، بالإضافة إلى حسام الدين ميريزيق وعماد عزي وآدم وناس وياسين براهيمي ويوسف عطال الذي خلف محمد عزي، بالإضافة إلى 8 لاعبين ينشطون في البطولة المحلية، في خطوة لتأكيد الرغبة في الحفاظ على اللقب، إلا أن المهمة لن تكون سهلة في ظل التنافس بين المنتخبات على غرار البلد المضيف قطر الذي سيشارك بالمنتخب الأول، شأنه شأن منتخب السعودية والأردن والعراق والإمارات، بالإضافة إلى منتخب تونس، ما يؤكد بأن مهمة "الخضر" لن تكون سهلة على الإطلاق، خاصة وأن كل الفرق ستنتظرهم باعتبارهم حاملين للقب العربي.

عبد المجيد

أكد
أن المنتخب يضم
مجموعة جيدة.. آدم وناس؛

"سنيسر كأس العرب مباراة بمباراة وأتمنى أن يكون التوفيق حليفنا"

عبر الدولي الجزائري آدم وناس عن تفاؤله الكبير، بتألق المنتخب الوطني في بطولة كأس العرب، التي تنطلق اليوم الاثنين بقطر. وقال آدم وناس، في تصريحات لقناة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عقب الحصص التدريبية لـ "الخضر"، التي أجراها، مساء أول أمس بقطر: "ميدان التدريبات في حالة جيدة، والمجموعة كذلك". وأضاف نجم السيلية القطري: «أجرينا الحصص التدريبية الأولى في ظروف جيدة. وإن شاء الله نستهل المنافسة مباراة بمباراة. ويكون التوفيق حليفنا». وتابع آدم وناس: "المجموعة المتواجدة حاليا في المنتخب، تتمتع بقدرة واحدة. واعتقد أننا سنستمتع كثيرا"، وسيدخل منتخب الجزائر المنافسة يوم الأربعاء القادم، بملعب "أحمد بن علي" بالدوحة، بمواجهة منتخب السودان، لحساب الجولة الأولى من المجموعة الرابعة، التي تضم أيضا منتخبي العراق والبحرين.

عبد المجيد

"الخضر"

يريحون

تحسين

موقعهم في الترتيب

"الفيفا" يعتمد مباريات كأس العرب ضمن نظام التصنيف العالمي

تشهد النسخة 11 من كأس العرب التي تستضيفها الدوحة بداية من اليوم وإلى 18 ديسمبر المقبل، تغييرات مؤثرة في اللوائح والتعليمات من شأنها تعزيز مكانة البطولة على الصعيد الإقليمي والدولي. وستعرف هذه النسخة تغييرات كثيرة تسير في اتجاه مساعي الاتحاد الدولي لتطوير البطولة على مستوى اللوائح والأنظمة وقيمة المباريات، من أجل منحها المزيد من الزخم، ويتمثل المتغير الجوهرى الأول في النسخة الجديدة ما صدر عن الاتحاد الدولي شهر أفريل من العام 2024 في ذات توقيت قرار منح دولة قطر حق تنظيم النسخ الثلاث المقبلة من البطولة تحت مظلة "الفيفا"، عندما تم اعتماد منافسات بطولات كأس العرب كمباريات ودية دولية رغم خوضها خارج التواريخ المحددة للنوافذ المدرجة على الأجندة الرسمية، على أن تحتسب نقاط هذه المباريات ضمن نظام التصنيف العالمي للمنتخبات الصادر شهريا عن الفيفا، وهو تحول تاريخي يمنح البطولة بعدا رسميا لم تكن تحظى به سابقا. ووفقا للقرار، ستحصل المنتخبات المشاركة في مباريات كأس العرب على نفس نقاط التصنيف التي تمنح للمنتخبات في المباريات الودية الدولية، ما يعزز أهمية البطولة ويضاعف قيمتها للمنتخبات المشاركة، لاسيما تلك التي تسعى لتحسين مواقعها في التصنيف العالمي، وعلى رأسهم المنتخب الوطني الجزائري الذي يولي أهمية قصوى لهذه النقطة، ليكون رديف "الخضر" مرتبطا بالمنتخب الأول بقيادة فلاذيمير بيتكوفيتش.

عبد المجيد

تحضيرات المنتخب الوطني لكأس العرب تنطلق بوقرة يضبط ساعته على مواجهة السودان

شرع المنتخب الوطني الريد في تحضيراته رسميا لمباراته الافتتاحية في بطولة كأس العرب أمام منتخب السودان يوم الأربعاء المقبل، في أول محطة لـ "محاربي الصحراء" في حملة الدفاع عن التاج العربي. وخاض أشبال المدرب مجيد بوقرة مساء السبت، أول حصص تدريبية لهم بالعاصمة القطرية الدوحة، استعدادا للبطولة العربية المقرر انطلاقتها اليوم وتدوم إلى غاية 18 من شهر ديسمبر الجاري، إذ يعمل الناحب الوطني على تجهيز المنتخب وضبط تشكيلته الأساسية التي ستواجه "صقور الجديان" يوم 03 من هذا الشهر. وأجريت الحصص التدريبية الأولى بميادين "العقلة" بمشاركة 17 لاعبا، من بينهم الذين كانوا يعانون من إصابات سابقة، على غرار آدم وناس، نوفل خاسف وأمير سعيود، قبل التحاق بقية اللاعبين خلال الحصص الثانية مساء أمس، وهو ما يسمح لـ "الماجيك" بالدخول في العمل الجدي وضبط ساعته على مواجهة السودان التي ستكون مهمة جدا بالنسبة لرفقاء ياسين براهيمي، الباحثين عن تحقيق انطلاقة قوية تؤكد طموحاتهم في الدفاع عن لقب البطولة التي توخوا بها في النسخة السابقة سنة 2021 بقطر. هذا وللإشارة، فإن تعداد "الخضر" سيكتمل يوم 7 ديسمبر المقبل، بالتحاق لاعب الوسط حسام الدين ميريزاق، الذي تأخر انضمامه بسبب رفض نادي ماختشكالا تسريحه خارج تواريخ "الفيفا"، إذ فضل "الماجيك" الإبقاء عليه في القائمة وعدم استبداله، بالنظر إلى قيمته الفنية ودوره المنتظر في بقية مشوار البطولة. وجدير بالذكر، أن المنتخب الوطني سيواجه إلى جانب السودان في المجموعة الرابعة، كلا من البحرين في مباراة الثانية يوم السبت المقبل، قبل أن يختم دور المجموعات بملاقاة المنتخب العراقي يوم الثلاثاء 09 ديسمبر.

عبد المجيد



ريان يسلي: "الظروف مثالية لتقديم أفضل أداء في كأس العرب"

أكد الحارس الدولي الجزائري، ريان يسلي، أن المنتخب الوطني جاهز لتقديم أفضل أداء ممكن خلال بطولة كأس العرب المقرر انطلاقتها رسميا اليوم بالعاصمة القطرية الدوحة، مشيرا أن التحضيرات تجري في ظروف مثالية. وقال حارس نادي واندروز الكندي، في تصريحاته للقناة الرسمية لـ "الفاف" على "يوتوب": «نحن نشعر بالارتياح، الظروف مثالية هنا لتقديم أفضل أداء ممكن»، مضيفا على هامش إجراء أول حصص تدريبية بالدوحة مساء أول أمس السبت "أجربنا اليوم أول حصص تدريبية ونحن في حالة جيدة"، وللإشارة فإن أشبال المدرب مجيد بوقرة، سيستهلون حملة الدفاع عن اللقب يوم الأربعاء المقبل بمواجهة السودان في الجولة الافتتاحية ضمن المجموعة الرابعة التي تضم أيضا كل من البحرين والعراق.

عبد المجيد



هو الثاني له مع يانغ بويز هذا الموسم

حجـام يضغط على "بيتكوفيتش" بهدف مارادوني في الدوري السويسري

قاد الظهير الأيسر الجزائري، جوان حجام، فريقه يانغ بويز لتحقيق تعادل مثير 4-4 ضد سيرفيت، بعد أن سجل هدفا مذهلا، اجتاز خلاله خمسة لاعبين قبل أن يراوغ الحارس ويهز الشباك. وجاء هدف حجام في الدقيقة 68، ليكون أبرز لحظة في المباراة، إذ انطلق من منتصف الملعب بسرعة صاروخية، مراوغا عدد من لاعبي المنافس ببراعة، قبل أن ينجح في تجاوز الحارس بلمسة ذكية، ليضيف هدفا من طراز عالمي إلى رصيده، هذا الهدف هو الثاني له هذا الموسم مع يانغ بويز في الدوري السويسري، ليؤكد أنه أصبح من العناصر الهجومية المؤثرة في الفريق.

جوان ينافس آيت نوري على مكان أساسي في صفوف المنتخب

مع اقتراب كأس أمم إفريقيا 2025 بالمغرب، يسعى حجام للضغط على المدرب فلاديمير بيتكوفيتش للفوز بمكانة أساسية في صفوف المنتخب الوطني، تأتي هذه الطموحات في ظل معاناة لاعب المنتخب الآخر، آيت نوري، مع نادي مانسستر سيتي وقلة مشاركاته، ما يفتح المجال أمام حجام لإثبات جدارته. أداء حجام المتميز على الصعيدين الهجومي والدفاعي يجعله الخيار الأمثل لتعويض أي غياب أو تراجع في مستوى اللاعبين الآخرين، فهو لا يقتصر على الواجبات الدفاعية فقط، بل يساهم بفاعلية في الهجمات المنظمة، ويشكل خطورة دائمة على دفاعات الخصم. اللاعب السابق لنادي نانت وباريس إف سي، أصبح قوة هجومية ودفاعية في آن واحد، ويواصل تقديم مستويات عالية في كل مباراة، ما يمنحه الأفضلية قبل انطلاق البطولة القارية. مهاراته الفردية، وسرعته، وقدرته على خلق الفرص، تجعل منه ورقة رابحة للمنتخب، ويؤكد أن حجام ليس مجرد بديل، بل خيار أساسي في تشكيلة "محاربي الصحراء" وسيم



صـادي

يتأس وفد "الفاف" إلى واشنطن للمشاركة في قرعة مونديال 2026

تفادير بعثة الاتحاد الجزائري لكرة القدم، اليوم الأربعاء، إلى الولايات المتحدة الأمريكية، استعدادا لحضور حفل سحب قرعة نهائيات كأس العالم 2026، المقرر إقامته يوم الجمعة المقبل بقاعة "جون كينيدي" في واشنطن. ويتأس الوفد وزير الرياضة ورئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، الذي سيقود الوفد الجزائري خلال هذا الحدث الدولي المهم. ويضم الوفد سبعة أعضاء، لضمان تغطية جميع الجوانب التنظيمية والفنية والإدارية، من بينهم الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، الأمين العام للاتحادية إبراهيم بن ياسين، سكرتير المنتخب نذير بوزناد، وكمال غرين. وتأتي مشاركة الجزائر في هذا الحدث الدولي في سياق مساعي تعزيز قنوات التواصل مع مسؤولي الاتحادات، وبحث سبل التعاون، بالإضافة إلى الاستفادة من اللقاءات الجانبية المصاحبة للقرعة، والتي تتناول التحضيرات اللوجستية والفنية للمنتخبات المشاركة.

وسيم

نال

أعلى تقييم

في مواجهة "تلسنار"

حاج موسى يصنع ويسجل في فوز "فينورد" ويؤكد جاهزيته لـ"الكان"

تمكّن مهاجم "الخضر"، أنيس حاج موسى، من قيادة فريقه فينورد روتردام، لتحقيق فوز مثير على مضيفه تلسنار بنتيجة 2-1، في اللقاء الذي جمع بينهما، أمس الأحد، ضمن منافسات الجولة 14 من الدوري الهولندي. تألق أنيس حاج موسى بشكل لافت خلال مواجهة تلسنار، وكان بلا شك المحرك الرئيسي لهجمات فريقه، حيث بدأ تألقه بصناعة هدف الافتتاح في الدقيقة 25، ولم يكتف بذلك، بل تابع تألقه عند الدقيقة 63، حين تلقى كرة داخل منطقة الجزاء، وتخلص من الدفاع ببراعة قبل أن يسجل الهدف الثاني مضاعفا النتيجة لفريقه. وبفضل هذا الأداء المميز، نال حاج موسى جائزة رجل المباراة من منصة "سوفاسكور" بتقييم رائع بلغ 10/8.1، ليؤكد بذلك جاهزيته الكبيرة قبل ثلاثة أسابيع فقط من انطلاق كأس أمم إفريقيا وبذلك، ارتفعت مساهمات أنيس حاج موسى، هذا أهداف في 20 مباراة، بينها 7 تمريرات حاسمة في مختلف البطولات. وسيم



بوليبيـنة ضمن تشكيلة الجولة الخامسة

لدوري أبطال آسيا للنخبة

حجز الدولي الجزائري، عادل بوليبينة، مكانه ضمن التشكيلة المثالية للجولة الخامسة من دوري أبطال آسيا للنخبة، بعد الأداء المميز الذي قدمه مع ناديه في المواجهة الأخيرة. وأعلن حساب دوري أبطال آسيا للنخبة على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، عن التشكيل المثالي للجولة الخامسة من مرحلة الدوري لنسخة 2025/2026، والذي تضمن اسم عادل بوليبينة. وجاء اختيار بوليبينة نظير تألقه اللافت في مباراة ناديه الدحيل ضد اتحاد جدة، حيث سجل ثلاثية كاملة قاد بها فريقه لتحقيق الفوز بنتيجة 2-4 ضمن الجولة الماضية. ويأمل بوليبينة في الحفاظ على هذا المستوى التصاعدي، والمساهمة في قيادة فريقه لمواصلة مشواره القاري بقوة، خاصة في ظل المنافسة الشرسة التي تشهدها البطولة هذا الموسم. وسيم

بعد غياب طويل بسبب الإصابة قندوسي يعود إلى أجواء المباريات ويبرز في لقاء "لوغانو" و"سيون"

دوّن متوسط الميدان الجزائري، أحمد قندوسي، عودته الرسمية إلى الملاعب، بعد فترة توقف طويلة دامت عدة أشهر، إثر الإصابة الخطيرة التي تعرض لها على مستوى الساق، والتي أبعدته عن المنافسة منذ شهر أفريل الماضي. وقد شهدت المباراة أمام إف سي سيون على ملعب لوغانو، أول مشاركة فعلية لقندوسي هذا الموسم، بعد أن ظهر الأسبوع الماضي على دكة البدلاء خلال خسارة فريقه أمام سانت غالين، دون أن يشارك فعليا في دقائق اللعب. دخل قندوسي المباراة في الدقيقة 75 كبديل للقائد الايفواري أوسمان دومبيا، وكانت النتيجة تشير حينها إلى التعادل (1-1)، وعلى الرغم من قصر الوقت الذي خاضه على أرض الملعب، إلا أن أداءه كان لافتا ومبشرا، حيث لمس 12 كرة، وأتم 100 من 8 تمريرات بدقة عالية، كما نفذ تدخلات ناجحة، واعترض كرة، واسترجع أربع كرات لصالح فريقه، ما أكد جاهزيته البدنية والفنية رغم طول فترة الغياب. هذا الأداء يعكس قدرة قندوسي، على العودة تدريجيا إلى مستواه المعهود، ويعطي دفعة قوية لفريق لوغانو في الاستحقاقات القادمة، كما أنه يضعه ضمن حسابات المنتخب الوطني الجزائري في الاستحقاقات القادمة. ورغم أن فرص قندوسي في الانضمام إلى قائمة المنتخب الجزائري لكأس أمم إفريقيا تبدو محدودة بسبب فترة غيابه الطويلة عن المنافسة، إلا أن المدرب السويسري لا يستبعد الاستعانة باللاعبين الذين يشتهون جاهزيتهم وقدرتهم على تقديم حلول إضافية في المباريات المتبقية مع أنديةهم قبل انطلاق البطولة. وسيم



"ليل" لم يحدد
بعد موعد
تسريـجهم
للا لتحاق بـ"الخضر"

غياب ماندي وبن طالب يثير قلق "جينيسيو" قبل كأس إفريقيا

أبدى مدرب ليل، برونو جينيسيو، قلقه من اقتراب موعد انضمام لاعبيه الدوليين إلى منتخباتهم قبل انطلاق كأس أمم إفريقيا، وعلى رأسهم الثاني الجزائري عيسى ماندي وبنيل بن طالب. واعتبر جينيسيو، بأنه لا يملك أي معلومة رسمية من إدارة النادي أو من الاتحادات المعنية حول موعد مغادرة لاعبيه، رغم محاولاته المتكررة للحصول على توضيحات. وقال برونو جينيسيو في تصريحات صحفية نقلها موقع "le11hd": "لا أمتلك أي معلومات دقيقة في الوقت الراهن، تواصلت مع الإدارة، لكنني لم ألق ردًا إلى حد الآن. بعض اللاعبين يتحدثون عن احتمال المغادرة يوم 15 ديسمبر، غير أن الأمر لم يحسم بعد". وأكد برونو جينيسيو أن غياب ماندي وبن طالب سيمثل تحديا حقيقيا داخل الفريق، خاصة في ظل النقص العددي المرتقب في بعض المراكز، وأوضح جينيسيو أيضا أنه يعمل على تجهيز الفريق للتعامل مع أي غيابات محتملة، لكنه شدد على صعوبة التعويض عن لاعبين بحجم ماندي وبن طالب، اللذين يمثلان عناصر أساسية في خط الدفاع والوسط على التوالي. وسيم

ماندي يثير مخاوف "الخضر" بعد تعرضه لإصابة مع "ليل"

تلقى المنتخب الوطني ضربة جديدة، بعد اضطراب المدافع الدولي، عيسى ماندي، إلى مغادرة مواجهة فريقه ليل أمام لوهافر بشكل مبكر، أمس الأحد، ضمن الجولة 14 من الدوري الفرنسي. ولم يتمكن ماندي من إكمال اللقاء إثر تعرضه لإصابة واضحة أجبرته على الخروج في الدقيقة 39، ما أثار قلق الطاقم الفني والطبي للنادي. ومن المنتظر، أن يخضع ماندي خلال الساعات الـ48 المقبلة لفحوصات طبية معمقة لمعرفة طبيعة إصابته ومدّة غيابه المتوقعة، في وقت تتزايد فيه مخاوف الطاقم الفني للمنتخب الوطني، قبل ثلاثة أسابيع فقط من انطلاق كأس أمم إفريقيا 2025 بالمغرب. ويتوقع أن لا تكون إصابة ماندي خطيرة، وأن يتمكن من استعادة عافيته سريعا، خصوصا أن وجوده في المنظومة الدفاعية يُعدّ عنصرا أساسيا في حسابات المدرب، لما يقدمه من استقرار وتوازن في الخط الخلفي. وسيم

البطولة المحلية

مولودية الجزائر

المنافسة الإفريقية تكشف النقائص وتؤكد حاجة "العميد" لانتدابات نوعية

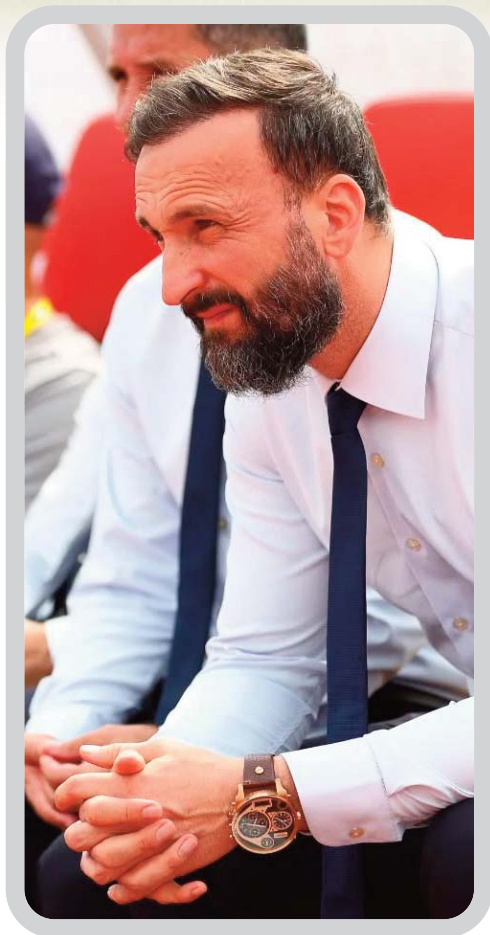
يبدو أن مغامرة نادي مولودية الجزائر، في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، لم تكن في مستوى تطلعات الجماهير والإدارة على حد سواء، بعدما اكتفى الفريق بنقطة وحيدة فقط من أصل مبارتين خاضهما حتى الآن في دور المجموعات. وكشفت مواجهتي الهلال السوداني في الجولة الافتتاحية، وبعدها صن داويز الجنوب إفريقي، أن تشكيلة مولودية الجزائر لن يكون بإمكانها مقارعة كبار القارة الإفريقية، والذهاب بعيدا في "الشامبينزليغ" عكس الأهداف التي سطرته إدارة الرئيس حجاج رجم خلال المواسم الجاري. وتكبد ممثلا الكرة الجزائرية، خسارة قاسية بثنائية مقابل هدف وحيد، أمام الهلال السوداني رغم الوضعية التي يمر بها هذا الأخير عقب انضمامه إل دوري الرواندي مؤخرا، قبل أن يتعثر "العميد" داخل القواعد بتعادل مخيب أمام الضيف صن داويز الجنوب إفريقي أحد المرشحين للتنويع باللقب هذا الموسم، ليحتل الفريق المركز الثالث برصيد نقطة واحدة ويعقد وضعيته في جدول الترتيب. وبعد إجراء أول جولتين في المنافسة القارية، تأكدت الإدارة والطاقم الفني بقيادة المدرب رولاني موكوينا حاجة الفريق الماسة إلى تدعيمات نوعية في الميركاتو الشتوي المقبل، إذا ما أراد الفريق الذهاب بعيدا في "الشامبينزليغ" وخاصة على مستوى الخط الخلفي، إذ أن إصابة أيوب غزالة وضعت التقني الجنوب إفريقي أمام الأمر الواقع بخصوص عدم وجود بديل مناسب في الفريق، وذلك رغم مطالب الأنصار بضرورة تدعيم منصب محور الدفاع في الميركاتو الصيفي الأخير، ولن يكون الدفاع وحده الذي يحتاج إلى تدعيمات، حيث تأكد حاجة الفريق الماسة إلى مهاجم قناص يجسد الفرص إلى أهداف حقيقية، في ظل العقم الهجومي الذي يعاني منه الفريق. ويعلق عشاق اللونين "الأخضر والأحمر" آمالا كبيرة على الرئيس حاج رجم، من أجل تصحيح أخطاء الميركاتو الصيفي، وضمان أسماء بإمكانها تقديم الأضافة المرجوة لـ "العميد" في النصف الثاني من الموسم الجاري، وذلك للدفاع عن لقب البطولة والتدراك في رابطة الأبطال الإفريقية قبل فوات الأوان.



الهزيمة أمام أوتوهو كشفت ضعف المدرب الألماني

مطالب الأنصار تتعالى لإقالة راموفيتش

لم تمر الهزيمة التي تلقاها نادي شباب بلوزداد، أمام نادي أوتوهو الكونغولي، مساء أول أمس، في الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم، مرور الكرام، على جماهير أبناء "العقبة" التي رفعت مطالبا واحدا وهو الإسراع في التخلص من المدرب الألماني سيد راموفيتش الذي أثبت فشله الذريع في تحقيق النتائج المرجوة ويتجه بالنادي العاصمي نحو الهاوية إذا ما استمر في منصبه، وتعلت مطالب عشاق اللونين "الأبيض والأحمر" بمختلف وسائل التواصل الاجتماعي بضرورة إقالة المدرب الألماني من منصبه، عقب النتائج المخيبة التي سجلها الفرق هذا الموسم سواء على صعيد البطولة الوطنية، أو كأس "الكاف" وآخرها الخسارة القاسية برابعية مقابل هدف وحيد، أمام فريق مغفوم، كان يبدو في المتناول، وهو ما يعقد مأمورية الفريق في العبور إلى الدور ربع النهائي من المنافسة القارية التي تعتبر هدفا رئيسيا لإدارة بلوزداد خلال الموسم الجاري. وأمام ضغط جماهير نادي الشباب، وجدت إدارة الفريق نفسها في ورطة حقيقية، على اعتبار أن المدرب راموفيتش يمتلك عقدا طويل الأمد، وهو الذي كان قد جدد عقده في نهاية الموسم الماضي لثلاثة سنوات إضافية في عهدة الرئيس السابق مهدي رابحي، وبالتالي فإن أي محاولة من الإدارة لفسخ عقد راموفيتش من جانب واحد سيكلف مبالغ باهضة بالعملة الصعبة، على امتداد الفترة والسنوات المتبقية بغض النظر عن النتائج المسجلة. ما يزيد الوضع تعقيدا أن مساعدي راموفيتش، من المساعد الأول البوسني إلى المحضر البدني التونسي ومحلل الأداء الجنوب إفريقي، مرتبطون بدورهم بعقود طويلة المدى، ما يعني أن الاستغناء عن الطاقم الفني كاملا سيكلف مبالغ إضافية معتبرة. وفي السياق ذاته، كشفت مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي، أن الإدارة قررت استدعاء المدرب



الألماني، لعقد اجتماع طارئ وبحث أسباب التراجع الراهب في النتائج، والهزيمة المخيبة التي تعرض لها الفريق في الكونغو برابعية كاملة أمام ناد مغفوم، حيث من المتوقع أن تمتح راموفيتش آخر مهلة لتصحيح الأوضاع خلال مواجهة الكأس أمام واد الفضة هذا الأربعاء وبعدها لقاء الداربي أمام مولودية الجزائر في البطولة الوطنية، قبل حسم مستقبله بشكل نهائي.

سفيان ع

لوبوويتعادل أمام الهلال ويقدم خدمة لمولودية الجزائر

انتهت مباراة الجولة الـ 2 عن مجموعة مولودية الجزائر، في دوري أبطال إفريقيا، بين الهلال السوداني ومضيفه سانت ايلوا لوبوبو الكونغولي، أمس الأحد، على وقع التعادل الإيجابي بهدف لمتله، وتقدم الفريق السوداني، بهدف عبد الرؤوف يعقوب "روفا"، عند الدقيقة الـ 12، قبل أن يخطف اللاعب كاشالا راموس، التعادل بهدف في الدقيقة الـ 79 لأصحاب الديار، وهي النتيجة التي ستكون في صالح مولودية الجزائر، التي ستكون مطالبة بتحقيق 6 نقاط أمام لوبوبو في الجولتين الثالثة والرابعة من دور المجموعات لبعث حظوظها في التأهل، في وقت سيواجه الهلال نادي صن داويز الجنوب إفريقي. وعلى ضوء هذه النتيجة يتواجد اشبال موكوينا في الكرتبة الأخيرة مناصفة مع لوبوبو بنقطة وحيدى فيما يتقاسم الهلال وصنداويز الصدارة بـ 4 نقاط.

سفيان ع

مؤكد أن تدعيم الفرق أولوية في الميركاتو الشتوي

عرامة يكشف عن مشروعه مع شباب قسنطينة

عقد المدير العام بالنيابة لفريق شباب قسنطينة، طارق عرامة، أول ندوة صحفية منذ تعيينه على رأس "السياسي"، تحدث فيها عن العديد من النقاط المتعلقة بالفريق إلى جانب مشروعه وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها بداية من الموسم الجاري. وأكد عرامة في مستهل حديثه أنه يطمح للتحسين من شأن أسرة النادي الرياضي القسنطيني، كخطوة أولى وأوضح "باشرت العمل.. هناك أشخاص لا يحبون الخير للفريق وهم أسباب مغادرتي رغم النجاح على الصعيد الرياضي، وإنهاء الموسم في الوصافة وبلوغ نصف نهائي كأس الجزائر"، وواصل "جئت للتحسين من شأن أسرة النادي الرياضي القسنطيني وسأعمل بكل شفافية مثلما عاهدت الأنصار".

"ستتحدث مع المدرب لضبط قائمة المتقدمين والمسرحين"

وأشار المسؤول الأول على النادي القسنطيني، أن أولويته هي تجديد المناصب التي تحتاج إلى تدعيمات خلال فترة التحولات الشتوية المقبلة، فضلا عن قائمة المسرحين قائلا: "هناك أولويات ويجب علينا القيام بتدعيمات وقيل ذلك ستتحدث مع المدرب للحصول على قائمة المسرحين"، أردف: "تنقصنا انتدابات في جميع المناصب وحتى تكون في الصورة الفريق حاليا ممنوع من الاستقدامات"، مشيرا أن الفريق لديه قضايا في الضيف بداية من شكوى نكمبي واللاعب النيجيري سامسون الذي فاز بقضيته، في انتظار القرار النهائي على الطعن الذي تقدمت به الإدارة السابقة، وواصل "هناك عناصر أخرى في صورة مصييح وقبيوع وبن شاعة وبوقرة أيضا يديتون للفريق وقدموا شكوى"، ليضيف "بدانا العمل من خلال التركيز على الأمور الإدارية والبحث عن كيفية تسوية بعض النزاعات لأن الفريق مطالب بتدعيمات في الميركاتو المقبل". و يكمل "سنحاول القيام بتدعيمات رغم شح الميركاتو والبحث عن لاعبين أجانب في المستوى ولما لا مقترين أيضا". وأشار "نمتلك إجازتين فقط والاستقدامات بالتشاور مع المدرب وحتى أضعكم في الصورة هناك لاعب تحدثت معه من أجل فسخ العقد لكنه رفض وقال لي عليك بشخص العقد من طرف واحد وهذا غير مقبول".

"نريد إنهاء مرحلة الذهاب في مركز مريح والذهاب بعيدا في الكأس"

ومن جانب آخر، شدد المدير العام، على ضرورة إنهاء مرحلة الذهاب في البطولة الوطنية في مركز مريح، مشيرا أن منافسة الكأس تبقى هدفا للفريق هذا الموسم، وقال "نريد إنهاء مرحلة الذهاب في مركز مريح والذهاب بعيدا في منافسة الكأس، لقد كنت لاعبا ولم أتوج بها واعرف جيدا أهميتها وقيمتها بالنسبة للأنصار"، وعن مواجهة الألبان في الدور الـ 32 من كأس الجزائر يوم الجمعة المقبل أكد "الكأس لديها طابع خاص وسنلعبها لقاء بقاء والمنافس القادم متصدر لبطولة وطني الهواة وسط غرب".

"الفريق يمر بمرحلة حساسة ونحن بحاجة إلى الأنصار"

كما وجه طارق عرامة رسالة إلى جماهير شباب قسنطينة، داعيا إياهم للالتفاف حول الفريق في هذه المرحلة التي وصفها مشيرا أنه سيعمل على تدعيم الإدارة بأسماء تمتلك خبرة في التسيير وأوضح "أريد أشخاص معي في المكتب سبق لهم العمل معي وأثق فيهم وسيتم كشف كل شيء في الوقت المناسب". أمام بخصوص مركز التكوين فقال "لقد كان لي حديث مع الملاك بخصوص مركز التكوين وبحول الله السنة الجديدة ستنتقل الأشغال بعد رصد الميزانية الخاصة به، لكن يجب علينا نحن أيضا المساعدة والعمل على جلب ممولين".

سفيان ع



الرئيس تبون يهنئ أبطال الجزائر في الأولمبياد الدولي للرياضيات

بعث رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، مساء أول أمس، بتهنئة رسمية إلى فريق الجزائر الفائز بالميدالية الذهبية في الأولمبياد الدولي للرياضيات بالعاصمة الروسية موسكو. وأشاد الرئيس عبر تغريدة على حسابه الرسمي على منصة "إكس" بالإنجاز الاستثنائي الذي حققه الطلاب الأربعة، بن ملوكة محمد أمير، آيت حمدوش هيثم، بوفدجيفن عبد النصير، وحمادي عبد الإله، مؤكداً أن هذا النجاح يعكس التفوق الأكاديمي والكفاءات العلمية العالية للجزائر. وأشار الرئيس تبون، إلى أن هذا الإنجاز يمثل فخراً للوطن بأسره، ويعد رسالة قوية على قدرة الشباب الجزائري على المنافسة عالمياً وتحقيق التميز في مجالات العلوم والرياضيات. وختم الرئيس تهنئته بالدعاء لهم بمزيد من النجاحات والتألق في المستقبل.

مهدي



عقب تتويجها ببرونزية البطولة العالمية الكاراتي

وزير الرياضة يهنئ أبوريش

هنا وزير الرياضة وليد صادي البطلة الجزائرية لويضة أبوريش عقب تتويجها بالميدالية البرونزية في البطولة العالمية للكاراتي. ونشرت وزارة الرياضة رسالة التهنئة التي جاء فيها: "يتقدم السيد وليد صادي، وزير الرياضة، بأحر التهاني إلى البطلة لويضة أبوريش بعد إحرازها الميدالية البرونزية في فئة وزن أقل من 55 كغ سيدات، ضمن منافسات بطولة العالم للكاراتيه المقامة بجمهورية مصر العربية - القاهرة". وتابع "هذا الإنجاز يضاف إلى سجل التألق الرياضي الجزائري، ويؤكد من جديد روح التحدي التي تتمتع بها الرياضيات الجزائريات، وإصرارهن على رفع الراية الوطنية عالمياً في المحافل الدولية". وأردف الوزير صادي "نحن فخورون بأبطالنا وبطلاتنا وكل إنجاز عالمي هو رسالة أمل لشباب الجزائر. سنواصل دعمكم لأن الجزائر تستحق أن تكون في القمة دائماً". واختتم "أحسنت يا لويضة- شرفت الجزائر".

مهدي



بسكرة:

اختتام الطبعة الرابعة من الرالي الدولي النسوي للسيارات "عروس المتوسط"

اختتمت، أول أمس ببسكرة، فعاليات الطبعة الرابعة من الرالي الدولي النسوي للسيارات "عروس المتوسط" بوصول المشاركات إلى خط الوصول بعاصمة الزيبان. وقد أنهت المشاركات التظاهرة التي انطلقت من الجزائر العاصمة وحملت شعار "نحوس بلادي بدون حوادث مرور" وصولاً إلى بوسعادة في مرحلة أولى ثم من بوسعادة إلى أولاد جلال في مرحلة موائية وفي المرحلة الثالثة والأخيرة قطعن مسافة 107 كلم من أولاد جلال إلى بسكرة. وقد حظيت المشاركات عند خط الوصول بالمدخل القربي لعاصمة الزيبان باستقبال من مسؤولي مديرتي الشباب والرياضة، والصناعة التقليدية إلى جانب عدد من الوجوه الرياضية المحلية وجمهور من محبي الرياضات الميكانيكية. وفي تصريح لـ /وأج أوضحت دنيا حجاب، رئيسة الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية، بأن مجريات هذا الرالي الذي تميز بالتنظيم المحكم طيلة مراحل الثلاث عرفت منافسة شديدة بين المتسابقات، مبرزة بأن هذه التظاهرة التي تعد فرصة لاكتشاف جمال مختلف مناطق الوطن وزيارة معالمها السياحية ومنها واحات بسكرة الخلابة وكذا انتقاء أفضل المتنافسات لإنشاء فريق وطني نسوي للرياضات الميكانيكية تهدف إلى "التحسيس بأهمية تضافر جهود الجميع لتقليل من حوادث المرور". وللإشارة، ستحظى المشاركات في هذه التظاهرة التي بادرت بتنظيمها الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية، بفرصة زيارة المعالم السياحية للمنطقة على غرار الحمامات المعدنية بعاصمة الولاية، القوس الروماني والدرسة الحمراء بالقنطرة.

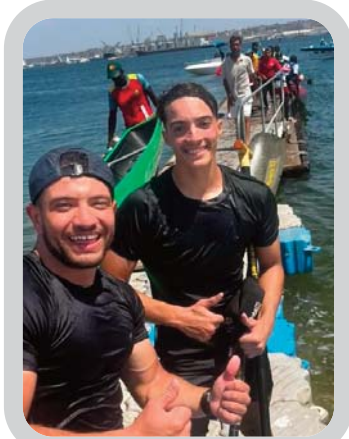
مهدي

بطولة إفريقيا 2025 للكانوي كاياك

ست ميداليات للجزائر منها أربع ذهبيات

حققت المنتخب الوطني الجزائري للكانوي كاياك (رجال وسيدات) ست ميداليات (4 ذهبيات، 1 فضية و1 برونزية)، خلال منافسات اليوم الثاني للبطولة الإفريقية للكانوي-كاياك المقامة بالعاصمة الأنغولية لواندا (28-30 نوفمبر 2025). وجاءت الميداليات الذهبية بفضل الجذافة آية فرهاد في سباق 500 متر كاياك فردي (K1) لفئة أقل من 23 سنة، إلى جانب الثاني وليد غراف ووسيم بوقزولة في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) لفئة الأواسط، والثالثي أيوب حيدرة - عبد الحميد جلولي في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) فئة الأكابر (رجال). إضافة إلى الثاني آية فرهاد - أنفال العربي في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) فئة الأكابر سيدات. أما الميدالية الفضية فكانت من نصيب الثاني وليد تعشاش ومحمد مرزوقي في سباق 500 متر كانوي زوجي (C2) فئة الأكابر (رجال)، فيما أحرزت آية فرهاد الميدالية البرونزية في سباق 500 متر كاياك فردي (K1) فئة الكبريات. وبهذه الحصيلة، يرتفع الرصيد الإجمالي المؤقت للمنتخب الوطني إلى تسع ميداليات بعد يومين من المنافسة، 5 ذهبيات، فضيتان و برونزيتان. وكانت الجزائر قد افتتحت مشاركتها في هذه البطولة بميدالية ذهبية أحرزها وسيم بوقزولة في سباق 1000 متر كاياك فردي (K1) فئة الأواسط، بينما نال زميله وليد تعشاش الميدالية الفضية في سباق 1000 متر كانوي فردي (C1) فئة الأواسط. أما الميدالية البرونزية، فقد كانت من نصيب رياض بن تواتي في سباق 1000 متر كاياك فردي (K1) لفئة أقل من 23 سنة. وتندرج هذه المنافسة ضمن البرنامج الرسمي للاتحاد الدولي للكانوي والاتحاد الإفريقي للتخصص، وتشكل محطة مهمة للمنتخب الوطني الإفريقي لتقييم مستواها.

مهدي



الرابطة الثانية هواة

شبيبة الأبيبار تخطف الصدارة وبسكرة يفرض سيطرته

اعتلى فريق شبيبة الأبيبار صدارة ترتيب مجموعة وسط-غرب لبطولة الرابطة الثانية "هواة" لكرة القدم، بعدما تمكن من قلب تأخره إلى فوز كبير على الضيف نجم القليعة (3-1)، مستغلا تعثر الرائد السابق شباب تيموشنت على أرضه. لحساب الجولة الـ 12، والتي عرفت مواصلة فريق اتحاد بسكرة "التحليق" منفردا في زيادة ترتيب مجموعة وسط-شرق بعد الفوز الجديد على الضيف مولودية باتنة (2-0). من جهته، عجز المتصدر السابق، فريق شباب تيموشنت، عن تجاوز عقبة الضيف نصر حسين داي، في مباراة الجمعة، واكتفى معه بالتعادل السلبي (0-0)، الذي جعله يتراجع إلى مرتبة الوصافة بـ (25 ن) تاركا مركز "القيادة" لشبيبة الأبيبار، في الوقت الذي تبقى فيه "النصرية" في المركز الخامس بـ 21 نقطة. أما

بصعوبة (0-1)، وهو ما سمح للفريق "الحراشي" بالارتقاء إلى الصف الثالث برصيد 24 نقطة وعلى بعد خطوتين من الصدارة. وفي مجموعة وسط-شرق، يواصل فريق اتحاد بسكرة هيمنته على المجريات بفوز جديد على الضيف مولودية باتنة (2-0)، رافعا رصيده إلى 30 نقطة ويشارك ست نقاط كاملة عن أقرب ملاحقيه، شباب باتنة (24 نقطة)، الذي تفوق بدوره على نجم بني أولبان (2-1)، كما فوت اتحاد عنابة فرصة الاقتراب من كوكبة المقدمة بعد خسارته في قسنطينة أمام المولودية المحلية (2-1)، وهي النتيجة التي تسمح لـالموكن" برفع رصيده إلى 15 نقطة والابتعاد نسبيا عن منطقة الخطر. واستغل شباب بني ثور فرصة استضافته للمنتدلين هلال شغوم العيد والتغلب عليه بنتيجة (3-1)، ليزيد من متاعب هذا الأخير الذي يقبع في مؤخرة الترتيب بـ 5 نقاط.

مهدي



مشاركة

نحو 120 متنافسا في سباق

"تراي-ل تيميمون"

انطلقت أمس بتييميمون فعاليات الطبعة الـ 7 لسباق "تراي-ل تيميمون"، بمشاركة حوالي 120 متنافسا من كلا الجنسين، يمثلون 28 ولاية. ويقام السباق، الذي أشرفت السلطات الولائية على إعطاء إشارة انطلاقه، على مسلك يمتد على مسافة 90 كلم، انطلاقا من باب السودان وسط مدينة تيميمون، ومرورا بروابي وواحات وقصور الواحة الحمراء، وذلك عبر 5 مراحل، كما أوضح مدير الشباب والرياضة، عبد الحميد مزري. وتنظم على هامش السباق دورات رياضية في الكرة الحديدية وكرة القدم المصغرة، بالإضافة إلى دورة لتكوين أعوان الإنقاذ في السباحة لفائدة شباب الولاية من تاطير الاتحادية الجزائرية للسباحة، على مستوى المركب الرياضي "عبد الحميد كرمالي". وفق نفس المتحدث. كما سجل هذا الموعد الرياضي مشاركة أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من المركز النفسي البيداغوجي لإضفاء طابع إنساني تضامني على المنافسة ومنح هذه الفئة فضاء للتعبير عن قدراتها ومواهبها. ويندرج تنظيم هذه التظاهرة التي تتواصل إلى غاية 5 ديسمبر المقبل، تحت إشراف الاتحادية الجزائرية للرياضة والعمل وبالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة لولاية تيميمون، في إطار ترقية الرياضة العمالية، وإبراز أهمية الرياضة كوسيلة للتأهيل وتنمية مهارات التواصل وتعزيز الثقة في النفس، وكذا تشجيع السباحة الداخلية.

مهدي

حارس باريس بعد الخسارة من موناكو؛ أنا محظوظ

قال لوكاس شوفالبييه حارس مرمى فريق باريس سان جيرمان إنه محظوظ، وذلك بعد الخسارة أمام موناكو بهدف دون رد، مساء السبت، في قمة منافسات الجولة 14 من الدوري الفرنسي.

وأحرز تاركومي مينامينو هدف المباراة الوحيد لفريق الإمارة في الدقيقة 68، بينما أكمل موناكو اللقاء بعشرة لاعبين بعد طرد مدافعه الألماني تيلو كيرير في الدقيقة 80. وكسر موناكو بهذا الفوز سلسلة من ثلاث هزائم متتالية في الدوري إضافة إلى تعادل مفاجئ أمام بافوس القبرصي في دوري أبطال أوروبا، محققا فوزه السابع في الدوري هذا الموسم ليرفع رصيده إلى 23 نقطة في المركز السادس. أما العملاق الباريسي فتلقى خسارته الثانية في الدوري هذا الموسم ليتجمد رصيده عند 30 نقطة، ويبقى مهددا بفقدان الصدارة حيث يلاحقه مارسيليا ولانس برصيد 28 نقطة، وبينما كان السنغالي لامين كامارا نجم موناكو يستعد لخطف الكرة منه، وسقط إس جي لتدخل عنيف بعد مرور 12 دقيقة من بداية المباراة أثناء محاولته تشتيت الكرة، بينما كان السنغالي لامين كامارا نجم موناكو يستعد لخطف الكرة منه، وسقط الحارس الفرنسي الشاب على أرض الملعب متأثرا بألام شديدة في كاحله. واكتفى الحكم كليمنت توربين بإشهار البطاقة الصفراء في وجه لامين كامارا، ولم تتدخل تقنية حكم الفيديو المساعد "فار". وعلق شوفالبييه عقب اللقاء عبر قناة بي إن سبورتس: "الكل شاهد ما حدث، أعترف أن مسيرتي كانت (تحت التهديد)، وكان من الممكن أن تأخذ مسارا مختلفا اليوم، وكنت محظوظا للغاية، لم أركز على الأمر؛ لقد انتهت". واستدرك حارس مرمى سان جيرمان: "لكنني أعتقد أنه في بعض الأحيان هناك تصرفات معينة يجب تجنبها، لقد كنت محظوظا للغاية، وأنتي سألعب كرة القدم كل أسبوع". وبرر شوفالبييه الخسارة أمام موناكو، قائلا: "لقد افترقنا إلى التركيز والشراسة، وفقدنا الكرة بسداحة، لم تكن في كامل جاهزيتنا الفنية أو البدنية، والمنافس كان أكثر قوة وأصرارا، وخسرنا بهدف". وأشار "في آخر عشر دقائق، ضغطنا بقوة، لكنني لا أعتقد أن ذلك كان كافيا للفوز بالنقاط الثلاث اليوم، ولكننا نعانى أيضا منذ بداية الموسم بسبب الإجهاد وكثرة الإصابات وضغط المباريات". وختم لوكاس شوفالبييه "إنه موسم فريد مقارنة بالموسم الماضي. نلعب تقريبا كل ثلاثة أيام، ولا مجال للحسرة بل علينا أن نعود أقوى في المباراة القادمة".

إنريكي: قدما أسوأ مباراة لنا هذا الموسم، وشوفالبييه كان محظوظا

تحدث المدير الفني الإسباني لويس إنريكي بعد الخسارة المفاجئة لفريقه باريس سان جيرمان أمام موناكو (1-0)، مؤكدا أن الهزيمة لم تكن نتيجة الأخطاء التحكيمية، رغم إشارته بشكل ضمني إلى حكم المباراة كليمان توربان. واستهل حديثه حول تدخل لاعب موناكو كامارا على قدم شوفالبييه بدون حصوله على بطاقة حمراء: «ما يمكنني قوله هو أن لوكاس شوفالبييه كان محظوظا جدا اليوم. عليكم طرح هذا السؤال على الشخص الذي قرر عدم مراجعة اللقطة، أود أن أتحدث كثيرا عن ذلك، لكن أكتفي بالقول إنه كان محظوظا اليوم، وهذا يكفي. يجب أن تقرأوا ما بين السطور». وأضاف: «يجب إعادة مشاهدة المباراة لتحليل ما قمنا به. كانت مباراة مليئة بعدم الدقة - لم يلعب أي من الفريقين بأداء عال. لقد لعبوا أفضل منا، وكان البداية صعبة بالنسبة لنا. من الصعب الحفاظ على الاستمرارية عندما ترتكب أخطاء فردية». وختم: «هذه أسوأ مباراة لنا هذا الموسم، سيكون من السهل القول إن الفريق كان متعبا، لكن عليك أن تسعى لتقديم الأداء الأفضل كل يوم. لم يكن الأمر سهلا بالنسبة لنا، وكذلك لم يكن سهلا لموناكو، لكنهم استحقوا أكثر منا. كانت ليلة سيئة جدا بالنسبة لنا».

راموس يقترب من العودة إلى أوروبا وموندIAL 2026 حلمه الأخير

يخطط المدافع الإسباني المخضرم سيرجيو راموس (39 عاما) لمغادرة نادي مونتييري في سوق الانتقالات الشتوية المقبلة، والعودة إلى أوروبا بعد انتهاء عقده، في وقت كان الكثير يظن أن نجم ريال مدريد وباريس سان جيرمان السابق يقترب من نهاية مسيرته الكروية بعد انتقاله إلى الدوري المكسيكي في فيضري الماضي، ومع ذلك، يبدو راموس مصمما على مواصلة تحديه وإثبات أنه ما زال لاعباً قادراً على العطاء في البطولات الكبرى رغم اقترابه من الأربعين.

وكشفت صحيفة سبورت بيلد الألمانية، أمس الجمعة، أن مستقبل راموس مع نادي مونتييري لا يزال غامضا، إذ ينتهي عقده في ديسمبر القادم، ولم يصدر حتى الآن أي قرار رسمي بشأن استمراره مع الفريق المكسيكي، وفي الوقت نفسه، لا يفكر اللاعب في الاعتزال حاليا، بل يطمح لخوض تحد جديد يثبت فيه أنه ما زال يتمتع بكامل لياقته البدنية، وكانت هناك تقارير عن محادثات لتجديد عقده، إلا أن هذا الخيار يبدو الآن خارج الحسابات. وأضافت الصحيفة أن راموس يرى أن مستقبل عائلته في إسبانيا أو أوروبا، وهو ما يزيد من احتمالية عودته إلى القارة العجوز خلال الفترة القادمة، مع الإشارة إلى أن المدافع الإسباني شارك بانتظام مع مونتييري في الأشهر الأخيرة، بعد أن خاض مجموع 15 مباراة في الدوري هذا الموسم وسجل هدفين، كما شارك مع فريقه في بطولة كأس العالم للأندية الصيف الماضي، وسجل هدفا برأسية ضد إنتر ميلانو الإيطالي. واختتمت الصحيفة بالإشارة إلى أن راموس يحلم بالمشاركة مع منتخب إسبانيا في مونديال 2026 الذي سيقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، بالرغم من أن الأمر سيكون صعبا جدا، ولكن يعتقد أن اللعب بانتظام في دوري قوي والمشاركة في البطولات الكبرى قد يقنع مدرب المنتخب الإسباني لويس دي لا فوينتي بإعادته إلى تشكيلة "لاروخا" لخوض المغامرة الدولية الأخيرة في مسيرته الكروية. ويجدد الذكر أن راموس سيمكّل 40 عاما في شهر مارس القادم، ولم يضم إلى تشكيلة المنتخب الإسباني في آخر ثلاث بطولات، علما أن آخر مباراة له مع منتخب بلاده كانت في عام 2021، وذلك في ظل وجود منافسة قوية في مركزه من أسماء أمثال باو كوبيارسي، وإيمريك لابورت، وروبين لورماند، ودين هويسن.

بعد 4 أعوام.. فلامينغو ينتقم ويُتوج بـ"كوبا ليبرتادوريس"

بعد أربع سنوات من الانتظار والخذلان، عاد فلامينغو البرازيلي ليكتب فصلا جديدا من مجده القاري، ويقتنص لقب كوبا ليبرتادوريس بعد فوزه على غريمه التقليدي بالميراس بهدف دون رد، في مباراة نهائية مثيرة على ملعب مونيمونتال بالعاصمة البروفية ليما. وسجل المدافع دانييلو هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 67 بضربة رأس قوية بعد متابعة لكرة عرضية من ضربة ركنية، نضدّها زميله الأوروغواياني جورجيان دي أرساكياتا. ويعد هذا اللقب هو الرابع لفلامينغو تاريخيا بعدما حقق البطولة أعوام 1981 و2019 و2022، ليصبح أكثر الأندية البرازيلية حصدا للقب ليبرتادوريس. وسيشارك فلامينغو في بطولة كأس القارات للأندية FIFA قطر 2025 التي ستقام خلال ديسمبر المقبل بالدوحة، إذ سيواجه نظيره كروز أزول المكسيكي بطل كأس كونكاكاف يوم 10 ديسمبر، على أن يلعب الفائز منهما أمام بيراميدز المصري في الدور نصف النهائي يوم 13 من نفس الشهر، والفائز منهما سيواجه باريس سان جيرمان الفرنسي في المباراة النهائية يوم 17 ديسمبر.

إنتر ميامي بطلا للقسم الشرقي من الدوري الأمريكي 2025 بقيادة ميسي

توج فريق إنتر ميامي اليوم الأحد 30 نوفمبر بشكل رسمي، بطلا للقسم الشرقي من مسابقة الدوري الأمريكي 2025، بعد مباراته ضد نيويورك سيتي التي جمعت بين الفريقين. وفاز فريق إنتر ميامي ضد نيويورك سيتي، بخمسة أهداف مقابل هدف، في المباراة التي جمعت بينهما في الساعات الأولى من فجر اليوم، في الدور النهائي من دوري المناطق في كأس الدوري الأمريكي. وبنتيجة مباراة اليوم يحسم فريق إنتر ميامي تأهله بشكل رسمي إلى الدور النهائي من بطولة كأس الدوري الأمريكي 2025، للمرة الأولى في تاريخه على الإطلاق. وسجل أهداف فريق إنتر ميامي الخمسة ضد نيويورك سيتي كل من، تاديو أليندي الذي سجل ثلاثة أهداف، وماتيو سيلفيتي، وتيلاسكو خوسيه سيجوفيا. وساهم أسطورة الأرجنتين ليونيل ميسي قائد فريق إنتر ميامي، في صناعة هدفا من خماسية فريقه في مباراة اليوم، بينما صنع الإسباني جوردي ألبا هدفين. وساهم ميسي في حصد فريق إنتر ميامي لقب القسم الشرقي من كأس الدوري الأمريكي للمرة الأولى في تاريخ النادي على الإطلاق، بخلاف المشاركة للمرة الأولى في نهائي كأس الدوري. وتعتبر هذه هي البطولة الثالثة لميسي بقميص فريق إنتر ميامي، ليعزّز رقمه كأكثر لاعب تتويجا بالإنقلاب في تاريخ كرة القدم ويرفع رصيده إلى 47 بطولة طوال مسيرته. ويلعب فريق إنتر ميامي ضد فانكوفر وايت كابس، يوم السبت المقبل 6 ديسمبر، ضمن منافسات الدور النهائي من بطولة كأس الدوري الأمريكي 2025، على ملعب لوكهارت.

EASTERN CONFERENCE CHAMPIONS 2025



رافينيا: ما أطلبه من نجوم برشلونة يجعلني ثقيلًا

أعرب البرازيلي رافينيا جناح برشلونة، عن سعادته بالمساهمة في انتصار فريقه على ديبورتيفو ألافيس بنتيجة (3-1)، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 14 من الليجا، في معقل البلوغرانا ملعب "سبوتيفاي كامب نو". وقال رافينيا في تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية عقب المباراة: "لا يهمني ما إذا احتسبت لي صناعة الهدف الأول أم لا، المهم أن لأمين سجل. أحاول دائما تقديم أفضل ما لدي، وأنا سعيد بالعودة إلى التشكيل الأساسي ومساعدتي للفريق". وأشار رافينيا إلى أنه لا يزال في رحلة استعادة جاهزيته الكاملة بعد العودة من الإصابة، موضحا: "أحاول الوصول إلى أفضل نسخة من نفسي من الناحية البدنية. ما زلت غير قادر على خوض 90 دقيقة كاملة، لكنني أبذل كل ما لدي في الدقائق التي أشارك فيها. شعرت ببعض الإرهاق في الشوط الثاني، لكنني أعمل بجد، وسأتحسن تدريجيا". وتحدث اللاعب عن واجباته الدفاعية في منظومة هانز فليك، مؤكدا أن الضغط العالي يعد جزءا أساسيا من عمله داخل الملعب، وأضاف: "أقول دائما إن أفضل طريقة للدفاع تبدأ من الهجوم. الضغط الذي نقوم به يساعد المدافعين ويجبر المنافس على فقدان الكرة في أوضاع صعبة. أحيانا أضغط بشكل غريزي دون تفكير، فقط أركز لاستعادة الكرة سريعا". وقال رافينيا إن علاقته بزملائه داخل الفريق مبنية على شيئين: الحماس والمطالبة المستمرة بالتحسن، موضحا: "أحب أن أطالب اللاعبين ببذل المزيد، ما يجعلني ثقيلًا أحيانا، لكن بعد المباراة نعاقد بعضنا في غرفة الملابس ونحتفل. نعرف جيدا أننا قادرون على تقديم أداء أفضل". وختم البرازيلي حديثه بالتأكيد على رؤية المدرب فليك بأن الفريق لا يزال بعيدا عن أفضل نسخه، مضيفا: "أوافق فليك بأننا لسنا في أفضل مستوى. لكن الأهم اليوم كان الفوز، أما الأخطاء فلدينا الوقت لإصلاحها. سنفوز أحيانا ونحن نلعب بشكل جيد، وإن تطلب الأمر أن نلعب بشكل سيئ ونفوز، فهذا أيضا مقبول".

بواتينغ يعترف: صفقات برشلونة كانت لا تتم إلا بموافقة ميسي



عاد كيفن برينس بواتينغ، نجم الغانية السابق، لتذكر كواليس انتقاله إلى صفوف برشلونة، موضحا أن أحد اللاعبين كان بإمكانه إيقاف صفقة انضمامه إلى البلوغرانا. برشلونة تعاقده مع بواتينغ خلال شهر يناير من عام 2019، وذلك على سبيل الإعارة

قادما من صفوف نادي ساسولو حتى نهاية الموسم، قبل أن تنتهي الإعارة ويعود اللاعب إلى النادي الإيطالي. وكانت فترة بواتينغ مع برشلونة فاشلة بكل المقاييس، حيث شارك الدولي الغاني السابق مع البلوغرانا في أربع مباريات فقط ولم يسجل أو يصنع أي هدف. واعترف بواتينغ في بودكاست "Unscripted"، أن الأسطورة ليونيل ميسي كان بإمكانه منع انتقاله إلى برشلونة، موضحا أن توقيعه مع البلوغرانا لم يتم إلا بعد موافقة الدولي الأرجنتيني. وقال بواتينغ: "في ذلك الوقت كان هناك مديران رياضيان في برشلونة، أحدهما كان إريك أبيدال وقال لي نعم نريدك، وقال المدير الرياضي الآخر نريدك". وأضاف: "أرادني الرئيس بارتوميو والمدير هالفيردي أيضا، فقلت ممتاز، لنوقع غذا، فأجابا لا، علينا التحدث إلى ليو أولا، كان يمتلك تلك القوة، نمت على أمل أن يوافق ميسي على انضمامي، لو رفض لما وقعت لبرشلونة".

ألونسو يعود لمطاردة نجم جوفنتوس

يضع تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد، عينه على كيان يلدر، نجم جوفنتوس، وأحد أبرز المواهب الصاعدة في الكرة الأوروبية، بحسب تقرير صحفي. فوفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، يواصل التركي أردا جوتر خطف الأنظار بأدائه مع ريال مدريد، بينما تتردد أنباء عن إمكانية إضافة موهبة تركية ثانية إلى صفوف الفريق. وهو اهتمام ليس جديدا، إذ سبق للمدرب الإسباني أن حاول التعاقد مع يلدر، خلال فترة قيادته لباير ليفركوزن، لكنه لم ينجح آنذاك. وأضافت الصحيفة أن ألونسو عاد لمطاردة يلدر من بوابة ريال مدريد، ويريد استغلال الفرصة هذه المرة، لضم المهاجم الشاب البالغ من العمر 20 عاما. في المقابل، تعمل إدارة جوفنتوس على تجديد عقد يلدر أولا، قبل الدخول في أي مفاوضات مع الأندية المهمة به، وذلك لضمان تحقيق أكبر عائد ممكن عند بيعه. وحتى الآن، لم ينجح النادي الإيطالي في التوصل لاتفاق مع والد اللاعب، إنجين يلدر، بشأن شروط التجديد، ما يزيد من احتمالات تحرك ريال مدريد في اللحظة المناسبة. ويرتبط يلدر بعقد مع جوفنتوس حتى 2029، لكنه يحصل على راتب سنوي يبلغ 300 ألف يورو فقط. ويضغط اللاعب من أجل رفع راتبه، أو الانتقال إلى وجهة جديدة.

فليك يعدد مكاسب فوز برشلونة على ألافيس

أبدى الألماني هانز فليك، المدير الفني لفريق برشلونة، سعادته بفوز فريقه على ديبورتيفو ألافيس (3/1)، السبت، ضمن منافسات الجولة 14 من الدوري الإسباني لكرة القدم. ورفع برشلونة رصيده إلى 34 نقطة في المركز الأول، بفارق نقطتين عن ريال مدريد الذي يلعب الأحد مع مضيفه جيرونا، ضمن منافسات الجولة ذاتها. وقال فليك في تصريحات نشرها الموقع الرسمي لناديه: «بالنظر إلى ما قدمناه اليوم، فقد تعاملنا مع المباراة بشكل جيد، والنقاط الثلاث هي أهم ما في الأمر». ورغم الفوز، يرى فليك، الذي يسعى دائما لتقديم الأفضل، إن الفريق يمكنه التطور في العديد من النواحي والعمل عليها. وفي حديثه عن اللاعبين أبدى فليك سعادته بعودة بيدري من جديد وقال: «إنه بحالة جيدة وهو الشيء الأهم». كما تحدث فليك عن رافينيا الذي عاد للتشكيل الأساسي قائلا: «لقد أظهر أهميته الكبيرة بالنسبة للفريق». وأبدى المدرب الألماني إعجابه بما قدمه داني أولمو الذي سجل هدفين، وقال: «الجميع يعلم مدى روعته كلاعب».

رئيس أتلتيكو يوجه نصيحة لبيريز ولابورتا

علق إريك سيريرو رئيس نادي أتلتيكو مدريد على الأجواء المتوترة والانتقادات المتبادلة بين الفريقين برشلونة وريال مدريد، داعيا إلى الهدوء والوحدة في كرة القدم الإسبانية، داعيا إلى تعزيز الصداقة بدلا من الصراع. وقال سيريرو في تصريحات نقلتها عنه صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: «علينا أن نكون متحدين لما هو قادم وما هو موجود بالفعل، وبهذه الطريقة سنحقق معا المزيد من المكاسب». وأضاف: «نحتاج إلى الصبر وضبط النفس، علينا أن نكون أصدقاء جيدين، ففي هذه الرياضة، يأتي المرء لتكوين صداقات، لا لفقدانها». وتزامن تصريحات سيريرو مع التصعيد اللفظي بين رئيسي ريال مدريد برشلونة فلورنتينو بيريز وخوان لابورتا، إذ تبادلوا انتقادات مباشرة تتعلق بقضية "تيغريرا" والتحكيم، مما زاد من توتر العلاقات المؤسسية بين الكيانات. وفيما يتعلق بأتلتيكو مدريد، دافع منتج الأفلام عن تعافي فريقه ومستوى أدائه الجيد، على الرغم من التوقعات الأولية التي استبعدت الفريق بسبب بدايته السيئة للموسم الجاري. وأوضح: «نحن نبلي بلاء حسنا، وإذا فزنا على أوفينيدو ستكون أفضل، لقد استبعدوا أتلتيكو مدريد (من المنافسة) مبكرا جدا، وقد سبق أن قلت ذلك عندما لم تكن الأمور تسير على ما يرام». وختم: «لكل فريق فترات تراجع في مستواه، وقد مررنا بفترة تراجع في البداية، لكننا تعافينا بشكل جيد. اعتقد أننا سنقدم أداء رائعا هذا الموسم».

أولمو: حققت حلمي في الكامب نو

تألق اللاعب داني أولمو بشكل كبير، في فوز ناديه برشلونة 3-1 على ديبورتيفو ألافيس، في الدوري الإسباني. وسجل أولمو، ثنائية مميزة أعادت التوازن لرجال المدرب هانز فليك، على ملعب سبوتيفاي كامب نو. وبعد اللقاء، تحدث أولمو لقناة DAZN ليؤكد أن الانتصار جاء نتيجة رد فعل جماعي قوي، وإصرار واضح على الالتزام بالخطة حتى النهاية. وأوضح أولمو أن الهدف المبكر الذي تلقاه الفريق

الكاتالوني، باغت اللاعبين، مضيفا «الهدف الأول جاء بشكل مفاجئ بعض الشيء. كانت كرة مرتدة داخل المنطقة، لكن اعتقد أن الفريق تعامل مع الموقف بشكل ممتاز». ولفت «تمسكنا بأفكارنا ولعبنا بأسلوبنا. سجلنا الأول ثم الثاني بنض الفكرة. سيطرنا على المباراة وأنا سعيد بالفوز». وأضاف

النجم الإسباني، أن والتسجيل في ملعب يمثل لحظة خاصة في «ما حدث اليوم حلم يتحقق». اللعب في هذا الملعب وتسجيل هدفين، شعور لا يوصف، لكن الأهم دائما هو مساعدة الفريق على الفوز». واعترف أولمو بأن ألافيس كان منافسا صعبا يمتلك القدرة على خلق مساحات وتهديد المرمى. وزاد «لديهم فرص لأنهم فريق يجيد اللعب في المساحات ويعرف كيف يهاجم». لكن أولمو لم يخف إعجابه بالأداء المميز للحارس خوان جارسيا، الذي تألق في اللحظات الحاسمة. ونوه «لدينا خوان جارسيا، الذي قدم مباراة كبيرة. في كل مرة نحتاجه يظهر ويصنع الفارق. نحن فريق واحد والجميع يساهم». وختم أولمو، تصريحاته، بالتأكيد على أهمية استعادة المصابين، مشيرا إلى تأثير عودة رافينيا وبيديري على ديناميكية المجموعة «سعيد بوجود أكبر عدد من اللاعبين المتاحين. عودة رافينيا وبيديري تمنحنا الكثير».



نوير يغلق الباب في وجه منتخب ألمانيا

أعاد حارس مرمى بايرن ميونخ، مانويل نوير، التأكيد على رفضه التكهّنات المتعلقة بعودته إلى صفوف المنتخب الألماني للمشاركة في كأس العالم العام المقبل، كما لم يكشف عما إذا كان سيستمر في ملاعب كرة القدم بعد نهاية الموسم الحالي أم سيعلن اعتزاله. وتزايدت الدعوات المطالبة بعودة نوير، الفائز بكأس العالم 2014، لحراسة مرمى ألمانيا في حال لم يشارك مارك أندريه تير شتيغن، حارس برشلونة في عدد كاف من

المباريات. لكن نوير أكد عقب فوز بايرن ميونخ على سانت باولي 3-1 في الدوري الألماني، السبت، أنه لا يفكر في التراجع عن قراره بالاعتزال الدولي الذي اتخذه العام الماضي. وقال نوير لشبكة «سكاي سبورتس»: «الحقيقة هي أنني اعتزلت عن قصد، تركيزي بالكامل منصب على النادي». وشارك أوليفر باومان، حارس هوفنهايم، في جميع المباريات الست لألمانيا في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026 في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، والتي تأهلت إليها ألمانيا مباشرة. وترك نوير، الذي سيبلغ الأربعين من عمره العام المقبل، الباب مفتوحاً بشأن تجديد عقده لعام إضافي مع بايرن، النادي الذي يلعب له منذ عام 2011 في مسيرة حافلة بالألقاب، تتضمن حصد الثلاثية مرتين في عامي 2013 و2020. وأوضح نوير أنه لا يعرف بعد كيف سيتخذ قراره، مشيراً إلى أن أي قرار لن يتم اتخاذه قبل شهر مارس (آذار)؛ لأن الأمر سيعتمد على شعوري، خاصة في النصف الثاني من الموسم». ويعد الشاب جوناس أوربيخ، الذي انضم إلى بايرن مطلع العام الحالي، البديل الأول لنوير وشارك في عدة مناسبات، في الوقت الذي أعار فيه بايرن ميونخ الحارس الدولي الألماني الكسندر نوبل والإسرائيلي دانييل بيريتز، إلى ناديي شتوتغارت وهامبورغ على الترتيب.

أرقام هجومية قياسية لبايرن ولايبزيغ ودورتموند

يواصل الدوري الألماني 2025-2026 ترسيخ مكانته كأحد أكثر الدوريات الأوروبية تنافسية، حيث تتابع الجماهير العربية والعالمية مجرياته عن كثب لما يقدمه من كرة هجومية وأرقام تهديفية لافتة وأجواء جماهيرية استثنائية في الملاعب المختلفة، ويأتي هذا الاهتمام متزامناً مع تغطيات إعلامية رقمية متزايدة تتيح للجماهير متابعة المباريات وترتيب الفرق واللاعبين لحظة بلحظة، ما يعزز من حضور البوندسليغا في واجهة المشهد الرياضي العالمي. وفي هذا السياق يبرز الموقع المتخصص في عرض جدول المباريات وترتيب الفرق وقوائم اللاعبين وصناعة الأهداف ليمنح المتابع أداة شاملة لفهم مسار المنافسة وكيف تتبدل المراكز من جولة إلى أخرى مع كل نتيجة جديدة.

صدارة بايرن ميونخ وضغط المطاردة

تؤكد نتائج الجولات الأخيرة أن بايرن ميونخ ما زال يمسك بزمام الصدارة في جدول الترتيب بعد مرور 12 جولة، حيث حقق معظم انتصاراته مع تعادل وحيد فقط، وهو ما منحه رصيذاً نقطياً مريحاً في القمة مع فارق تهديفي كبير يعكس قوته الهجومية بقيادة نجوم الصف الأول في أوروبا. ورغم هذا التفوق فإن لايبزيغ وبوروسيا دورتموند وباير ليفركوزن وهوفنهايم يحافظون على ضغط مستمر على المتصدر من خلال سلسلة من النتائج الإيجابية التي تجعل الصراع على اللقب مفتوحاً، بينما يحاول شتوتجارت وأينتراخت فرانكفورت تثبيت أقدامهما بين فرق المقدمة عبر موازنة الانتصارات وتقليل السقطات في الجولات الحاسمة.

نتائج الجولة ترسم ملامح المنافسة

أبرزت الجولة الجارية مجموعة من النتائج المهمة، إذ حسم بايرن ميونخ مواجهته أمام سانت باولي بثلاثة أهداف مقابل هدف في تأكيد جديد على قوة خطه الهجومي وقدرته على حسم المباريات الكبرى، بينما خطف باير ليفركوزن الأضواء في قمة قوية أمام بوروسيا دورتموند لكنها انتهت لصالح دورتموند بهدفين مقابل هدف ليواصل الفريق الأصغر تعزيز موقعه في مربع الكبار. في المقابل شهدت الجولة فوزاً لافتاً لهوفنهايم بثلاثية نظيفة على أوجسبورج، وتعادلاً بين فيردر بريمن وكولن بهدف لكل فريق، إلى جانب انتصار مهم لهایدنهايم على يونيون برلين. مع انتظار مباريات أخرى تجمع هامبورج مع شتوتجارت، وأينتراخت فرانكفورت مع فولفسبورج، إضافة إلى لقاء فرايبورج وماينتس الذي قد يغير بعض ملامح وسط الترتيب تبعا لنتائج.

سباق الهادفين وتآلق النجوم

على مستوى الأرقام الفردية يتصدر النجم الإنجليزي هاري كين قائمة الهادفين برصيد 14 هدفاً بقميص بايرن ميونخ، ليؤكد مرة أخرى قيمته الفنية العالية وقدرته على ترجمة تفوق فريقه إلى أهداف حاسمة تبقيه في صدارة الترتيب وتمنحه أفضلية كبيرة في سباق الحذاء الذهبي داخل المسابقة. ويلاحق كين عدد من الأسماء البارزة مثل جوناثان بوركاردت مهاجم أينتراخت فرانكفورت وهاريس تباكوفيتش مهاجم بوروسيا مونشغلادباخ، إلى جانب مجموعة أخرى من المهاجمين الذين يملكون سجلات تهديفية جيدة، وهو ما يجعل صراع الهادفين مفتوحاً مع تقدم الجولات، بينما يبرز في صناعة الأهداف مايكل أوليس وفارس شيببي وغيرهما ممن يتحكمون في إيقاع اللعب ويصنعون الفارق بتميراتهم الحاسمة.

ترتيب الفرق ومؤشرات الجولات القادمة

قائمة الترتيب الحالية للفرق صورة واضحة عن هوية المنافسين على اللقب ومقاعد دوري الأبطال، حيث يحتل بايرن ميونخ القمة برصيد يفوق الثلاثين نقطة، متقدماً على لايبزيغ ودورتموند وليفركوزن وهوفنهايم، بينما تقف فرق مثل فيردر بريمن وكولن ويونيون برلين في منطقة وسط الجدول في محاولة لتضادي الانزلاق نحو حسابات الهبوط. وتبدو الجولات القادمة حاسمة لكثير من الفرق التي تحتاج إلى سلسلة انتصارات متتالية لتحسين وضعها، في وقت تسعى فيه الأندية المتصدرة للحفاظ على استقرارها الفني وتجنب نزيف النقاط، ما يجعل كل مباراة ذات وزن مضاعف في سياق لا يعترف بالأخطاء ويمنح الأفضل للأكثر ثباتاً وانضباطاً حتى صافرة نهاية الموسم.

تعكس



رئيس بايرن ميونخ يُعلق على مستقبل هاري كين وسط اهتمام برشلونة

أصدر المدير الرياضي لنادي بايرن ميونخ، ماكس إيبرل، تحديثاً غامضاً حول مستقبل الإنجليزي هاري كين، قائلاً إن المهاجم "يعرف بالضبط ما يريد" وسط تكهنات تربطه بانتقال مالي ضخم إلى العملاق الإسباني برشلونة. وقد أظهر قائد منتخب إنجلترا أداءً رائعاً في تسجيل الأهداف مع العملاق الألماني، الذي يأمل في الاحتفاظ به إلى ما بعد عام 2027. في موسم 2025-2026، سجل كين 24 هدفاً في 20 مباراة فقط في جميع المسابقات مع بايرن ميونخ، الذي يتصدر حالياً جدول الدوري الألماني بفارق ثماني نقاط. ساعد اللاعب البالغ من العمر 32 عاماً فريق فينسنت كومباني على التعافي من خسارته في منتصف الأسبوع أمام أرسنال في دوري أبطال أوروبا بفوزه 3-1 على سانت باولي في الدوري يوم السبت، حيث سجل رافائيل غويريرو ولويس دياز ونيكولاس جاكسون أهداف البافاريين. كما لعب كين دوراً رئيسياً في مساعدة إنجلترا على التأهل لكأس العالم 2026، حيث سجل ثمانية أهداف في نفس العدد من المباريات التأهيلية، ليتصدر رجال توماس توخيل المجموعة K بنسبة 100 في. في آخر مباراة تنافسية قبل بطولة الصيف المقبل في كندا والمكسيك والولايات المتحدة، سجل مهاجم توتنهام السابق كين هدفي فوز منتخب الأسود الثلاثة على ألبانيا 2-0 في 16 نوفمبر. ومع ذلك، بينما يواصل كين تألقه مع بايرن ميونخ، تستمر التكهّنات حول مستقبله في النادي. ويمكن للمهاجم، الذي ينتهي عقده الحالي في عام 2027، أن يفضّل بنداً في عقده قبل نهاية يناير يسمح له بالرحيل الصيف المقبل مقابل 56.7 مليون جنيه إسترليني (65 مليون يورو/ 76 مليون دولار).

وبينما يعتقد رئيس بايرن ميونخ إيبرل أن هناك فرصة كبيرة لتمديد كين إقامته في ألمانيا، إلا أنه أذكى التكهّنات حول مستقبل المهاجم بتصريحاته الأخيرة حول الموقف. وفي حديثه إلى قناة Sky Sports Ger many بعد فوز بايرن على سانت باولي، قال إيبرل للصحفيين: "هاري يعرف بالضبط ما يريد، ونحن لدينا خطط له.

نود أن نستمر. يمكننا أن نتخيل ذلك جيداً، لكننا سنناقش كل شيء مع هاري". جاءت تعليقات إيبرل بعد أن رفض كزافييه فيلاجوانا، الذي يتنافس مع جوان لابورتا في انتخابات رئاسة برشلونة العام المقبل، استبعاد إعلان انتقال كين، في حال فوزه.



فودين: خضنا مباراة عنيفة أمام ليدز

أبدي فيل فودين، نجم مانشستر سيتي، سعادته بالفوز الصعب الذي جاء على حساب ليدز يونايتد، في الدوري الإنجليزي الممتاز. ونجح السيتي في الهروب من كمين ليدز، بعد أن عادل الضيوف، النتيجة، حتى وقت متأخر من المباراة، رغم تأخرهم بهدفين دون رد. وأنهى مانشستر سيتي، الشوط الأول، متقدما بهدفين دون رد من توقيع فيل فودين (1) وجوسكو غفاردبول (25). وفي الشوط الثاني، نجح ليدز في تعديل النتيجة في غضون 20 دقيقة عن طريق دومينيك كاليفيرت لوين (49) ولوكاس نيميشا (68). وفي الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع، سجل فيل فودين، هدفا قاتلا، ضمن به النقاط الثلاث للمان سيتي. وقال فودين في تصريحات لشبكة بي بي سي "خضنا مباراة عنيفة للغاية أمام ليدز يونايتد". وأضاف "سيطرنا على مجريات اللعب بشكل كامل في الشوط الأول، لكن الخصم غير أسلوب لعبه في الشوط الثاني، ولم نتمكن من إضافة المزيد". وتابع "الشوط الثاني كان محبطا بالنسبة لنا، لكن خلال التوقف لشرب المياه، نظم المدرب بيبي غوارديولا صفوفنا وتأقلمنا مع تشكيلتهم، سنحت لنا بعض الفرص، وأخيرا وجدت بعض المساحات وسجلت هدفا قاتلا". وشدد فيل فودين "لا تزال هناك جوانب يمكننا تحسينها، ولكننا سعداء بالنتيجة". وعن المنافسة على اللقب، علق "سباق التنويع ليس سهلا، دائما ما يمر بفترات صعود وهبوط، وفترات لا نستطيع فيها التسجيل، وقد مررنا بذلك". وأكمل "أمل أن يكون هذا هو الحال في باقي المباريات، وأن نتمكن من الانطلاق من هنا، لكن لا أحد يعلم ما ينتظرنا". وختم "كنت متعطشا اليوم للعب وإثبات قدرتي على تسجيل الأهداف، أضعت بعض الفرص ضد نيوكاسل، وأردت تصحيح الوضع".

سكولز يرشح صفقة لضبط وسط يونايتد

حذر أسطورة مانشستر يونايتد بول سكولز ناديه السابق من التعاقد مع نجم برايتون كارلوس باليا، الذي تقدّر قيمته بـ100 مليون جنيه إسترليني، مشيرا إلى وجود شكوك حول جودة اللاعب الحقيقية. وكان مانشستر يونايتد قد حاول ضم باليا في سوق الانتقالات الصيفية الماضية، لكن برايتون تمسك بمبلغ يتجاوز 100 مليون جنيه إسترليني للتخلي عن لاعب الوسط. وكشفت تقارير صحفية هذا الأسبوع أن باليا ما يزال ضمن قائمة المرشحين لدعم خط الوسط تحت قيادة روين أموري، حيث يعتبر إلى جانب إيوث أندرسون وأدم وارتون أهدافا محتملة للشياطين الحمر، لكن إبرام صفقات كهذه في انتقالات يناير المقبل يبدو غير مرجح، مع وجود خيار منخفض التكلفة مثل جواو جوميز لاعب وولفرهامبتون وهو الأقرب للتنفيذ. وخلال مقابلة مع سكاى سبورتنس، سل سكولز عن اللاعب الذي يفضل ضابط إيقاع وسط مانشستر يونايتد من بين باليا ووارتون وأندرسون. وأشاد سكولز بالقدرات البدنية لباليا، مقارنا إياه بلاعب تشيلسي مويسيس كايسيدو، لكنه أبدي تحفظات حول مستواه الفني قائلا: "باليا صغير جدا، صحيح أنهم جميعا صغار، لكنه الأصغر. من ناحية الجودة هل وصل للمستوى المطلوب؟ أعتقد أنه مشابه لكايسيدو بدرجة ما". وأضاف: "كايسيدو قدم أداء طيبا مع تشيلسي، لكن هل هذا هو النوع الذي يحتاجه مانشستر يونايتد؟ لست متأكدا". وانتقل سكولز للحديث عن وارتون قائلا: "آدم وارتون لاعب جيد جدا، لكن هل يستطيع تغطية الملعب؟ ملعب أولد ترافورد كبير، وتحتاج لاعبا يملك القوة البدنية والتحرك المستمر". ثم تحدث عن إيوث أندرسون، الذي أثار إعجابه مؤخرا مع منتخب إنجلترا، وقال: "أندرسون فاجاني. أحببته في نيوكاسل وكنت أراه لاعبا هجوميا أكثر، لكنه لعب دور رقم 8 مع إنجلترا وظهر بشكل رائع للغاية". وعن الأفضل من بين الثلاثة، قال سكولز: "ربما أختار وارتون. لا أعتقد أن أحدهم يشبه نمط خط وسط مانشستر يونايتد التقليدي، فهم أقرب لطريقة كرة القدم الحديثة، لكن وارتون يمتلك جودة أكبر قليلا، أقول ذلك بصعوبة، لكنه يملك جودة أكبر من باليا المميز بالسرعة والقوة، وهذا يجعل المقارنة متقاربة، لكني سأختار وارتون".

غوارديولا: عانينا أمام ليدز بسبب مدربه... ونحتاج هالاند دائما

أكد بيبي غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، المعاناة بشكل كبير، في الفوز 2-3 على ليدز يونايتد، أول أمس، في الجولة 13 من البريميرليغ. وكاد السيتي أن يتعثر بالتعادل 2-2 على أرضه أمام ليدز، قبل أن ينجح فيل فودين في تسجيل هدف الانتصار في الدقيقة (90+1). وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة بي بي سي "كان الأمر صعبا بعدما قام مدرب ليدز، دانيال فاركي، بتغيير طريقة اللعب، وتلقى كاليفيرت لوين، تمريرات طويلة، وخلفه لوكاس نيميشا". وعن حديثه مع هالاند عقب المباراة، علق "سيفعلها (يسجل هدفا المئة) في المباراة القادمة، نتحدث فقط عن الراحة". وشدد المدرب الإسباني "هالاند لديه بنية جسدية قوية، ونحن نحتاج إليه بشدة". وتابع "ليست هذه المرة الأولى التي نرى فيها تالق فودين، لقد فعلها أكثر من مرة، فهو يتميز بالجودة والتسديد القوي، مثل هدفه في مرمى وست هام، الذي حسم البريميرليغ". وأكد "يجب أن يكون فيل فودين بالقرب من منطقة الجزاء، يسدد أو يمرر، إنهاؤه للهجمات سريع للغاية، فهو يقدم موسما رائعا حقا". وبيّن أن النتيجة، ارتقى مانشستر سيتي للمركز الثاني مؤقتا، برصيد 25 نقطة، بفارق نقطتين عن تشيلسي الثاني، وأقل بأربع نقطة من أرسنال الأول.

مدرب ليدز يتهم لاعبي السيتي بالتحايل

طالب دانييل فاركه، مدرب ليدز، بتغيير القوانين لمنع الوقت المستقطع التكتيكي وإيقاف حالات الإصابة الوهمية، خصوصا بعدما خسر فريقه في اللحظات الأخيرة أمام مانشستر سيتي 2-3 مساء السبت، ضمن الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وكان جيانلويجي دوناروما حارس مانشستر سيتي، قد سقط على الأرض، بتوجيه من روين دياز، بعد مرور ساعة على انطلاق المباراة، في لحظة كان خلالها ليدز يضغط بقوة لإدراك التعادل. واستغل مدرب السيتي، بيبي غوارديولا، توقف اللعب، ليجمع لاعبيه على الخط لإعطاء تعليمات جديدة، في مشهد بات يتكرر بشكل متزايد في الدوري الإنجليزي الممتاز. وهاجم فاركه، تصرف دوناروما، واصفا إياه بـ"التحايل"، وقال في تصريحات نقلتها صحيفة الديلي ميل "الجميع يعرف لماذا سقط. سألت الحكم الرابع: هل ستفعلون شيئا؟ فقال لي: لا، أيدينا مقيدة، لا يمكننا فعل أي شيء". وأضاف المدرب الألماني "إذا لم نعلم لاعبينا معنى اللعب النظيف والروح الرياضية، وإذا سمحنا بانتهاك القواعد لتحقيق الأفضلية مثل ادعاء الإصابة لإجراء تعليمات جماعية إضافية، فهذا أمر لا يعجبني". وتابع "لكن طالما أنه ضمن القوانين، فلا يمكن الشكوى. هناك أدوات يمكن استخدامها لمنع حدوث ذلك، وإذا لم نستخدم، فمن المحتمل أن علينا تغيير القواعد". وأوضح فاركه، أن سقوط الحارس بدلا من لاعب ميداني، يجبر الحكم على إيقاف اللعب فورا، وهو ما يجعل الأمر أكثر فاعلية كحيلة تكتيكية. وبيّن المدرب أن الجهات التشريعية يمكنها التفكير في حلول مثل إعادة الكرة للفريق المنافس، أو تقليل الوقت المضاف إذا شك الحكم في وجود تحايل، وأكمل "هناك أدوات لمنع حدوث ذلك، لكن إذا لم نستخدمها، فعلينا تغيير القواعد". من جانبه، قال غوارديولا، إنه لم يكن على دراية بموقف دوناروما، موضحا "لم أتحدث معه، وعندما حدث الأمر، التفت نحو الدكة وقلت جيمس ترافورد، استعد للإحماة. لا أعرف ما حدث. أسألوني في المؤتمر المقبل وسأسال دوناروما".

كايسيدو يبين لماذا رفض أرسنال

اعترف الدولي الكواكوري مويسيس كايسيدو بأنه كان دائما "يعطّل" أي تحرك من أجل انتقاله إلى ناد آخر، منتظرا وصول عرض تشيلسي، رغم اهتمام أرسنال القوي بضمه خلال الميركاتو الصيفي عام 2023. وانضم كايسيدو إلى البلوز قبل عامين في صفقة ضخمة بلغت 115 مليون جنيه إسترليني قادما من فريق برايتون، بينما رفض النادي الجنوبي عدة عروض من أرسنال رغم استعداد الجانرز لدفع نحو 70 مليون جنيه إسترليني للحصول على توقيع. ورغم بدايته المتذبذبة في ملعب ستامفورد بريدج، إلا أن لاعب الوسط البالغ من العمر 24 عاما تحول خلال الموسم الجاري تحت قيادة المدير الفني الإيطالي إنزو ماريסקا إلى أحد أبرز لاعبي الوسط في الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث يؤدي دورا محوريا في طفرة الأداء التي أصبح عليها تشيلسي. وفي مقابلة مع صحيفة "ديلي ميل"، قال كايسيدو عن اختياره تشيلسي بدلا من أرسنال: "كل شيء يحدث لسبب. كنت قريبا، لكنني الآن هنا وأنا سعيد جدا. توقيت الانتقال كان جيدا. انتظرت حتى جاء تشيلسي. الناس سخروا وقالوا إنني اخترت المكان الخطأ. لكنك أحيانا تحتاج الوقت للتأقلم مع ناد كبير". وأضاف: "أريد أن أقدم كل شيء لهذا النادي لأنه لم يشك بي. اخترت تشيلسي لأنه ناد طموح ويريد الفوز بالألقاب. أريد الفوز بالمزيد هنا، وأتمنى البقاء فترة طويلة".



سباليتي: يلديز يمتلك جودة البطل، وسأكون سعيد بالعودة إلى نابولي

اعترف المدير الفني لوتشيانو سبالتي بعد فوز جوفنتوس 2-1 على كالياري أن فريقه بدأ المباراة بشكل متردد جداً، مؤكداً أن اللاعبين أظهروا مستواهم الحقيقي فقط بعد أن تأخروا في النتيجة. وقال المدرب في حديثه: «دخلنا المباراة بتردد، نقوم بالأشياء الأساسية فقط. لكن مع اللاعبين الذين لدينا ومع المدرب، نتوقع أكثر». وأشار إلى أن الفريق أدرك إمكاناته بعد خلق الفرص الأولى: «بمجرد أن تضع نفسك في موقف للتسجيل، تدرك أنك كان يمكنك أن تفعل الأمور بشكل مختلف». وعن يلديز صاحب هدي في المباراة: «يملك جودة البطل، رقم 10، شخص قادر على خلق الانتصار من لا شيء، نتركه حراً، لا نربطه بجناح معين - تركه حراً، يعطيه الفرصة للتوغل والتسديد».

واستطرد: «بعد هدف التعادل الذي سجلناه بدائناً في التحكم بالكرة والوصول بشكل خطير داخل منطقة الخصم، دخلنا منطقة جزائهم 14 مرة - إذا لم تسجل في تلك المواقف، الفريق الآخر يزداد ثقة». وعن المباراة القادمة ضد نابولي: «أتخيل سعادتي بالعودة إلى ذلك الملعب». وختم حول إصابة فلاهوفيتش: «لقد شعر بألم، وكنا ندير وقت مشاركته في الأيام الأخيرة. جاءت الإصابة بطريقة غير معتادة، حاول تسديد الكرة بقوة لكنه لم يصطدم بها بشكل صحيح، وحركته سببت التواء ساقيه. لو سدد الكرة بشكل سليم، لما تعرض للإصابة».

جوفنتوس يبتسم أخيراً في "الكالشيو"!

عاد جوفنتوس إلى طريق الانتصارات بالدوري الإيطالي، وذلك بعد فوزه على ضيفه كالياري 2-1، ضمن منافسات الجولة 13 من المسابقة. ورفع جوفنتوس رصيده إلى 23 نقطة في المركز السابع، وهو يبتعد بفارق نقطتين فقط خلف المركز الرابع الذي يحتله إنتر ميلان، ونقطتين خلف بولونيا الخامس، وكلاهما لديه مباراة في الجولة ذاتها. وحقق جوفنتوس فوزه الأول في بطولة الدوري منذ فوزه على كريمونيزي مطلع الشهر الجاري في أول لقاء بقيادة مدربيه لوتشيانو سبالتي.

على الجانب الآخر، تجدد رصيد كالياري عند 11 نقطة في المركز الرابع عشر. وتقدم كالياري في الدقيقة 26 عن طريق سيباستيانو إسبوسيتو، وبعده بدقيقة سجل كيان يلديز هدف التعادل لجوفنتوس، وفي الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع للشوط الأول سجل يلديز الهدف الثاني لجوفنتوس. وأتى هذا الانتصار بعد فوز أوروبي مثير حققه البيانكونيري على مضيضه بودو غليمت (2-3) على ملعب أسمير في دوري أبطال أوروبا، وهو الفوز الذي أعاد جرعة من الثقة للفريق بعد سلسلة من النتائج غير المقتعة.

بيلي جيلمور يخضع لعملية جراحية اليوم ويغيب شهرين عن نابولي

من المقرر أن يخضع الاسكتلندي بيلي جيلمور، لاعب خط وسط نابولي، لعملية جراحية يوم الاثنين في العاصمة البريطانية لندن، وذلك بعد الإصابة التي تعرض لها مؤخراً وتحتاج إلى تدخل طبي فوري. وأكدت تقارير صحفية أن الجراحة تهدف إلى معالجة المشكلة التي عانى منها جيلمور، والتي أثرت على جاهزيته البدنية خلال الأسابيع الماضية، ما دفع الجهاز الطبي للنادي لاتخاذ قرار التدخل الجراحي دون تأخير. ومن المتوقع أن يغيب جيلمور عن الملاعب لمدة تقترب من شهرين، وهو ما سيحرمه من المشاركة في عدة مباريات مهمة مع نابولي، في وقت يكافح فيه الفريق للحفاظ على مستواه في مختلف المسابقات. ويعتبر غياب جيلمور خسارة لخط وسط نابولي، نظراً لدوره الكبير في الربط بين الخطوط وتقديم الإضافة الهجومية والدفاعية، على أن يتم تقييم حالته مرة أخرى بعد الجراحة لوضع برنامج التعافي المناسب.

لياو: أليغري يقود ميلان في الطريق الصحيح لحلم السكوديتو

عبر النجم البرتغالي رافايل لياو، لاعب ميلان، عن سعادته بفوزهم على لاتسيو بنتيجة 1-0 في إطار منافسات الدوري الإيطالي.

وكانت المباراة التي استضافها ملعب سان سيرو قد شهدت هدفاً وحيداً سجله لياو في الدقيقة 51 من اللقاء وقال لياو، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «أنا أتعلم كيف ألعب في المركز رقم 9، ولكن الفريق يساعدني سواء داخل الملعب أو خارجه».

وتابع: «زملائي في الفريق يفهمون التحركات، واللعبة العرضية من توموري في الهدف كنا نتدرب عليها في التمرين، لذلك كنت أعلم المكان الذي يجب أن أصل إليه من أجل لعب الكرة».

وأضاف النجم البرتغالي: «علينا أن نواصل المضي قدماً، نحن هزمتنا فريقاً قوياً لنادي لاتسيو كان يرغب في التقدم في جدول الترتيب، ونحن سعداء جداً».

وأكمل قائلاً: «نحن نسير على الطريق الصحيح، ولكن هناك الكثير من المباريات التي علينا لعبها هذا الموسم».

وأردف لياو: «كما قلت من قبل فإن أليغري منتصر، لقد حقق الانتصارات مع ميلان من قبل، وهو قادر على جعل الجميع في حالة تأهب».

وتابع: «رأيتكم تحلى المشاركون كبداية بالسلوك الصحيح، وهذه الأمور تجعل مهمة الفوز ببطولة هامة أسهل، والحلم لا يكلفنا شيئاً».

أليغري: لياو يملك خصائص المهاجم الصريح، وماينان يجعل الفوز أسهل

تحدث ماسيميليانو أليغري، مدرب ميلان، عقب الفوز الصعب على لاتسيو بنتيجة 1-0 ضمن منافسات الجولة 13 من الدوري الإيطالي، في المباراة التي أقيمت على ملعب سان سيرو وحسمها الروسونيري بفضل هدف رافايل لياو وتصديات الحارس مايك ماينان.

ومنح الانتصار ميلان صدارة مؤقتة لجدول الترتيب، قبل مواجهة روما ونابولي غداً في الأولمبيكو، بينما خرج أليغري الذي تعرض للطرد في الدقيقة السادسة من الوقت بدل الضائع راضياً عن أداء فريقه.

وقال أليغري في بداية حديثه: «خضنا مباراة بوجهين، في الشوط الأول كان لاتسيو أفضل، وفي الشوط الثاني تحسنا فنياً وخلقنا فرصاً خطيرة، علينا أن نتعلم كيفية إدارة بعض مراحل المباريات بشكل أفضل، من أجل بناء أسس لموسم جيد، من المهم أن يضع الجميع قدراته الفردية في خدمة الفريق، وهذا الفوز ليس نقطة وصول، تماماً كما لم يكن الفوز في الدوري كذلك».

وتابع المدرب حديثه عن رافايل لياو قائلاً: «رافا يملك خصائص المهاجم الصريح، فهو قوي بدنياً ويعرف كيف يحمي الكرة ومميز أيضاً في اللعب الهوائي، وكان يفعل ذلك حتى عندما كان في ليل، صحيح أنه فقد بعض العادة، لكنه هاجم المرمى جيداً، ليس فقط في لحظة الهدف، يمكنه التطور أكثر».

وأضاف أليغري معلقاً على أداء مايك ماينان: «مع اللاعبين المميزين والأقوياء مثله يصبح الفوز أسهل، ونحن سعداء للغاية بوجوده، مايك قام بتصد استثنائي أمام جيلا، كانت كرة صعبة حقاً، لكن يجب أن أقول إن الفريق بأكمله كان ممتازاً في إعادة بناء الحماس حول نفسه».

واختتم مدرب ميلان تصريحاته قائلاً: «لا أفكر في لقب الدوري، هذه النقاط الثلاث مهمة جداً من أجل التأهل إلى دور الأبطال، كان هذا آخر لقاء مباشر في الدور الأول، والآن علينا التركيز على آخر 6 مباريات وعلى كأس إيطاليا، حتى الآن، جدول الترتيب مقسوم إلى نصفين، إنه دوري غريب، وعلينا محاولة حصد أكبر عدد ممكن من النقاط».

لويس ألبيرتو: اردت انهاء مسيرتي في لاتسيو

أدلى الإسباني لويس ألبيرتو، لاعب الدحيل القطري الحالي ونجم لاتسيو السابق، بتصريحات لافتة خلال تواجده في إجازة قصيرة بإيطاليا، حيث كشف عن علاقته المستمرة بالنادي العاصمي وإمكانية عودته في المستقبل، إضافة إلى تفاصيل مهمة من مسيرته مع «البيانكوسيلستي».

وأكد لويس ألبيرتو أنه ما زال يتابع مباريات لاتسيو بانتظام رغم جوده في قطر، مشدداً على أن النادي يشغل حيزاً كبيراً من حياته. وقال: «أشاهد مباريات لاتسيو كثيراً - حتى من قطر. فالوقت للاتسيو يوجد دائماً، فثمان سنوات هناك كانت كل شيء بالنسبة لي». وكشف اللاعب أنه كان يأمل في إنهاء مسيرته داخل النادي، إلا أن خلافات متعلقة بالمشروع الرياضي دفعته لاتخاذ قرار الرحيل، مضيفاً: «كنت أتمنى أن أنهي مسيرتي في لاتسيو، لكنني رأيت أموراً في المشروع لم تعجبني - ومنذ عام ونصف انتهى كل شيء».



أنيسيو كابراي حكاية بطل نهائي مونديال الناشئين

خطف النجم البرتغالي أنيسيو كابراي (17 عاماً) الأضواء وبقوة، بعدما فرض نفسه بطلاً لنهائي مونديال الناشئين 2025، الذي أقيم على استاد خليفة الدولي الخميس، بعدما قاد بلاده إلى التتويج بقلب المسابقة الدولية، عقب تسجيله الهدف الوحيد ضد منتخب النمسا.

ويُعد أنيسيو كابراي أبرز موهبة قدمها منتخب البرتغال للجماهير الرياضية في مونديال الناشئين 2025، بعدما استطاع تسجيل سبعة أهداف خلال رحلته في العاصمة القطرية الدوحة، وتصب نفسه بطلاً للمواجهة النهائية، لكن صاحب الـ17 عاماً يمتلك قصة مميزة، عنوانها عشق أسطوره وقدرته الأولى في عالم كرة القدم، وهو مواطنه كريستيانو رونالدو.

ويحتفل أنيسيو كابراي بتسجيله الأهداف في شباك منافسيه على طريقة "صاروخ ماديرا"، لكنه كشف في تصريحاته لوسائل الإعلام أنه معجب كبير بالأسطورة كريستيانو رونالدو، الذي يمتلك عقلية لا يمكن مقارنتها بأي لاعب في تاريخ كرة القدم، وعاشق لما فعله خلال مسيرته الاحترافية، لكنه يحاول دمج طريقة لعب قائد النصر السعودي مع الظاهرة رونالدو، الذي يعتبره رأس حربة لا يمكن تكراره.

ويُعد أنيسيو كابراي متخصصاً بتسجيل الأهداف في المواجهات النهائية، بعدما أهدى منتخب البرتغال لقب بطولة كأس أمم أوروبا تحت 17 عاماً التي أقيمت في الصيف الماضي، عقب إحرازه هدف الانتصار على منتخب فرنسا، ما جعله محط اهتمام العديد من الأندية الأوروبية التي تسعى إلى ضمه، الأمر الذي دفع إدارة فريقه بنفيكا إلى حمايته عبر تجديد عقده خلال الأيام الماضية، وفق ما ذكرت صحيفة ذا صن البريطانية.

ووصل مجموع أهداف أنيسيو كابراي خلال عام مع منتخب البرتغال تحت 17 عاماً إلى 16 هدفاً سجلها خلال المواجهات التي خاضها في جميع البطولات، من ضمنها الأهداف السبعة في مونديال الناشئين، بفضل المدرب بيينو ماكاييس الذي جعله يلعب في مركزه، وأعطاه الحرية في التحرك بخط الهجوم، وهو ما ترجمه الشاب الذي أهدى بلاده أول لقب في تاريخها ببطولة كأس العالم تحت 17 عاماً.

غرينوود على أعتاب مونديال 2026، من استبعاد إنكلترا إلى الجدل

كشفت تقارير إعلامية بريطانية أن الاتحاد الجamaيكي لكرة القدم يرغب بقوة في ضم مهاجم أولمبيك مرسيليا الفرنسي، مايسون غرينوود (24 عاماً)، خلال فترة التوقف الدولي لشهر مارس المقبل، للمشاركة في الملحق العالمي المؤهل لنهائيات كأس العالم 2026 المقررة في الولايات المتحدة الأميركية وكندا والمكسيك..

ويأتي هذا الاهتمام المتزايد من جامايكا في وقت أصبح فيه غرينوود خارج حسابات المدير الفني لمنتخب إنكلترا، الألماني توماس توخيل، الذي لا يرى اللاعب جزءاً من مشروعه الحالي مع "الأسود الثلاثة". وذكرت صحيفة ذا أتلتيك البريطانية، الخميس، أن الاتحاد الجamaيكي لكرة القدم يتحرك بقوة لضم مايسون غرينوود، وذلك بعد حصوله في أوت الماضي على جواز السفر الذي يمنحه حق تمثيل المنتخب.

ويملك مهاجم مرسيليا فرصة الظهور في الملحق القاري خلال مارس المقبل، وهو الطريق الأخير نحو مونديال 2026، ويبدو مسار جامايكا مناسباً نسبياً، إذ ستبدأ رحلتها بمواجهة كالدونيا الجديدة في الدور نصف النهائي، وفي حال انتصارها ستلاقي جمهورية الكونغو الديمقراطية المصنفة أعلى منها بـ14 مركزاً عالمياً.

وتبدو مشاركة غرينوود مع منتخب في المستقبل القريب أو المتوسط شبه مستحيلة، إذ يمتلك مشاركة دولية واحدة فقط كانت أمام أيسلندا في سبتمبر 2020 ضمن دوري الأمم الأوروبية، وتضررت صورته بشدة بعد ابتعاده عن الملاعب في عام 2022 عقب اعتقاله واتهامه بمحاولة الاغتصاب، قبل إسقاط التهم عنه في فيفري 2023، وأُشرت هذه الأزمة بشكل مباشر على مسيرته مع مانشستر يونايتد، فاضطر للرحيل إلى خيخافي الإسباني على سبيل الإعارة في صيف 2023، قبل أن ينتقل لاحقاً إلى أولمبيك مرسيليا بصفتة دائمة أعادته إلى الواجهة من جديد.



ويرى الكثيرون أنه، بالرغم من موهبة غرينوود الكبيرة وتألقه هذا الموسم بتسجيل 11 هدفاً في 17 مباراة مع مرسيليا، يمثل عبئاً يمكن لإنكلترا الاستغناء عنه، إذ يتوقع مسؤولو الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم غضباً جماهيرياً عارماً في حال استدعائه، تماماً كما حدث عندما حاول مانشستر يونايتد دمجه مجدداً في الفريق تحت قيادة المدرب الهولندي السابق إريك تين هاغ.

وفي المقابل، لا يبدي مسؤولو الاتحاد الجamaيكي أي قلق، فهم يؤكدون أن القضاء بزا اللاعب، ويعتبرون أنه من حقه مواصلة مسيرته الدولية، ولم يتبق أمامه سوى التقدم بطلب رسمي لتحويل انتمائه الكروي من الاتحاد الإنكليزي إلى الجamaيكي.

ورغم ثقة مسؤولي جامايكا، إلا أن موقف غرينوود أثار موجة جدل داخل صفوف المنتخب، خاصة بعد رفضه الانضمام لمعسكر سبتمبر الماضي. وقال إسحاق هايدن إن جودة غرينوود لا جدال فيها، لكن المبادئ أهم من الأسماء، مؤكداً أن انضمام لاعب فقط من أجل الظهور في كأس العالم سيكون أمراً غير عادل، وأضاف أن بعض اللاعبين قدموا الكثير في أصعب المراحل، ولا يمكن استبعادهم لصالح من يظهر في اللحظات الأخيرة.

كما عبّر أماري بيل عن المخاوف نفسها، موضحاً أن العديد من اللاعبين ضحوا لسنوات من أجل جامايكا، وأن دخول أسماء جديدة في هذا التوقيت قد يخلق حالة من عدم العدالة داخل المجموعة.

نيمار يتحدى الإصابات من أجل إنقاذ سانتوس

أثار المهاجم البرازيلي نيمار جونيور (33 عاماً)، حالة من الجدل في البرازيل بعد اتخاذ قراراً مفاجئاً بالعودة إلى التدريبات الجماعية مع نادي سانتوس، رغم إصابته بتمزق في الغضروف المفصلي للركبة اليسرى وتوصيات الأطباء بالراحة التامة وإجراء عملية. ويأتي هذا التحرك في وقت حساس للغاية، إذ يقف النادي في المركز السابع عشر في الدوري البرازيلي برصيد 38 نقطة، وبفارق نقطة واحدة فقط عن الهبوط قبل ثلاث مباريات من نهاية الموسم. ويواصل المهاجم البرازيلي نيمار جونيور كسر القواعد الطبية سعياً وراء هدف واحد، إنقاذ فريقه الأم من الهبوط إلى الدرجة الثانية، بحسب ما نقلته شبكة غلوبو البرازيلية أمس الخميس. وقد ظهر اللاعب للمرة الأولى منذ إصابته في تدريبات الفريق يوم الأربعاء، إذ شارك في جزء من الحصة الجماعية في مركز التدريب، مرتدياً دعامة لحماية ركبته ومتجنباً أي احتكاك مباشر قد يفاقم الإصابة. ويأتي قرار نيمار وسط قلق الجهاز الطبي، الذي أكد أن حالته تستدعي تدخلاً جراحياً وفترة علاج طويلة تمتد لأسابيع. ويحاول النادي البرازيلي سانتوس التعامل بحذر مع رغبة القائد في العودة السريعة، إذ يخضع نجم برشلونة السابق لاختبارات طبية بعد كل حصة تدريبية لتقييم وضع ركبته وتحديد إمكانية مشاركته في المباراة المقبلة أمام نادي سبورت ريسيفي، متذليل الترتيب والهابط رسمياً. ويطمح نيمار لخوض هذا اللقاء الحاسم رغم المخاطر المحيطة به، خاصة أن الفريق لا يملك هامشاً كبيراً للتعثر في الجولات الأخيرة من الدوري. ويذكر أن إصابة اللاعب جاءت خلال مواجهة سابقة، بعدما شعر بالآلام حادة تأكد لاحقاً أنها ناتجة عن تمزق في الغضروف الداخلي. ويترقب جمهور سانتوس القرار النهائي بشأن إمكانية مشاركة نجمه الأول في المباريات الثلاث المتبقية، إذ يعول النادي بشكل كبير على خبرته وتأثيره المعنوي داخل غرفة الملابس، خاصة في هذه المرحلة الحاسمة من الموسم.



متى يظهر تأثير الرياضة على الجسم؟

ربما يكون هدفك من لعب الرياضة هو بناء العضلات، جعل العضلة ذات الرأسين تبدو أكبر أو أجمل، زيادة القدرة على التحمل أثناء الركض، أو ربما ترغب فقط في الحصول على جسم متناسق ومظهر جذاب، أو الحصول على بعض الراحة من القلق. مهما كانت أهدافك من ممارسة الرياضة، فمن المؤكد أنها تحتاج بعض الالتزام بالطبع لرؤية تلك التغييرات الإيجابية، البدنية والعقلية على حد سواء، وإذا كنت تريد رؤية بعض التحولات والنتائج الإيجابية في القوة العضلية وشكل الجسم، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر حوالي ثمانية أسابيع. بطبيعة الحال، ثمانية أسابيع ليس رقما صعبا وسريعا، وبالرغم من اعتباره قاعدة بالنسبة لمعظم المتمرّنين، إلا أنه لا ينطبق على الجميع، حيث قد تختلف مدة ظهور النتائج باختلاف الأعمار، الجنس، طريقة التمرين، شدة التمرين، عدد مرات تكرار التمرين في الأسبوع، وطبيعة الغذاء المتناول أثناء فترة التمرين. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح مع تحقيق أهدافك تأكد من تطوير عادات متناسقة تساعد جسمك على تحقيق أهدافه، مثل التمدد قبل التمرين وبعده، تناول وجبات متوازنة والسماح لنفسك بالراحة عند الحاجة إليها، ومن المهم أن تتذكر أهمية الشكل المناسب عند إجراء أي تمرين، خاصة عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة، ضمان شكل صحيح للمتمرّنين يجعل جسمك يتحرك في الاتجاه الصحيح نحو النتائج التي تريدها، وسوف تمنع إصابة غير ضرورية على طول الطريق أيضا، والحفاظ على تمرين صحيح وأوزان خفيفة قد يعني أنك لا تستطيع الحصول على النتائج بالسرعة التي تريدها، أو قد لا تتمكن من القيام بعدد كبير من التكرارات في التمرين الواحد، وكذا تحقيق أهدافك والحفاظ على سلامتك أمران أكثر أهمية من سرعة الإنجاز، حيث ستري النتائج في أقل من شهر، لاسيما إذا لم تكن قد تدربت بمثل هذه الطريقة (تمارين القوة) منذ فترة طويلة. من حيث التدريب على القوة، يمكنك أن ترى زيادة بنسبة 10 فيمما يمكنك رفعه من الأثقال كل شهر خلال الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى، وعند هذه النقطة ستتباطأ التعديلات وستوجب عليك تغيير التدريبات للحفاظ على سلامتك. بالنسبة لتضخم العضلات، قد تستغرق النتائج الملحوظة وقتا أطول قليلاً من 4 إلى 8 أسابيع من التدريب المستهدف مع نتائج قابلة للقياس بشكل كبير خلال أربعة إلى ستة أشهر. ويمكن للمبتدئين أن يلاحظوا ما يصل إلى 2 ونصف باوند من العضلات شهريا، لكن هذا سيزداد تدريجيا مع ازدياد الخبرة في التمرين، على الرغم من أن قياس الوزن قد لا يظهر ذلك، لأن الميزان سوف لا يظهر أي خسارة في الدهون يمكن أن تحصل. كما تختلف احتياجات السرعات الحرارية بشكل كبير بين الناس، بينما يؤدي نقص السرعات الحرارية إلى فقدان الوزن، والنقص الكبير في السرعات قد يؤدي إلى الاحتفاظ بالدهون، وفائض السرعات الحرارية مثالي لبناء العضلات، لذا بدلا من التعلق والتفكير الكبير في حساب السرعات الحرارية، ركز على الطعام كوقود. يمكن أن تزيد تدريبات القوة من حرق السرعات الحرارية، حتى أثناء عدم ممارسة الرياضة لمدة تصل إلى 72 ساعة بعد مغادرة صالة الألعاب الرياضية وفقا لبحث نشر في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي، إضافة إلى ذلك، فإنه يبني عملية الأيض للعضلة ويزيد من قوة الأداء، وقم بقضاء وقت للتعافي امنح نفسك يوم راحة كامل واحد على الأقل في الأسبوع ولا تتدرب

لنفس المجموعة العضلية مرتين خلال فترة ثلاثة أيام، التدريبات الخاصة بك وشدتها للسماح لجسمك بالتعافي. الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد 24 إلى 48 ساعة من التدريبات، خاصة في البداية، لكن لا يجب أن تشعر بالوهن أو عدم القدرة على المشي، إضافة إلى تبديل التمرينات بعد ستة إلى 12 أسبوعا، وللحفاظ على جسمك يتكيف باستمرار، من المهم تغيير التمرينات الخاصة بك كل ستة إلى 12 أسبوعا. بما يعني ذلك تغيير عدد مرات التكرار في التمرين أو تجربة تمارين جديدة أو تجربة السباحة الأسبوعية وتغيير نمط القيام بالتمارين، بخلاف ذلك يمكن أن يتأقلم جسمك بشكل جيد مع التمرين الاختياري الذي لم يعد يرى له فائدة على العضلات.



أهمية ممارسة الرياضة لكبار السن

يعود النشاط البدني لكبار السن بفوائد جمة على صحتهم الجسدية، كما يزودهم بالطاقة، ويخفف من شعورهم بالألم، ويزيد من استقلاليتهم مما يمكنهم من تلبية احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الحفاظ على صحتهم العقلية، ولذلك يوصى بمزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على مدار الأسبوع، تقسم إلى جلسات تتراوح مدة الجلسة الواحدة من 10 إلى 15 دقيقة يوميا. وقد اعتبر هذا التراجع أمر طبيعى ونتيجة حتمية للشيخوخة، إلى أن نشرت دراسة عام 1994 أظهرت أنه من الممكن تجاوز التدهور الوظيفي الذي يصيب كبار السن، عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، حتى عند النساء الأكبر سناً والأكثر ضعفاً، حيث قام مجموعة من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 72 عاماً و98 عاماً، بممارسة تمارين المقاومة 3 مرات أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع، وفي نهاية هذه المدة أصبحوا قادرين على رفع أوزان أقل، وتسلىق المزيد من السلالم، والمشي بشكل أسرع وأبعد بالمقارنة مع المجموعة الأخرى من كبار السن، الذين استمروا في التراجع وخسارة العضلات. وتشمل الأنشطة البدنية المناسبة لكبار السن التمارين الرياضية الهوائية والتي تمد الجسم بالطاقة، وتزيد من قدرته على التحمل، وذلك من طريق تقوية عضلة القلب وبالتالي زيادة قدرتها على أداء وظيفتها في ضخ الدم. فعضلة القلب مثل باقي عضلات الجسم تضعف نتيجة لتقدم السن ونمط الحياة الخامل، كما تعمل هذه التمارين على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، والتقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان، والسكري، والاكتهاب. ومن أمثلة التمارين الهوائية التي يمكن ممارستها من قبل كبار السن هي المشي الذي يعد أحد أفضل التمارين الهوائية لكبار السن، ومن فوائده أنه يعمل على الحفاظ على كثافة العظام. يعد الحفاظ على قوة الجسم عند كبار السن من أهم الطرق لضمان استقلاليتهم، والذي يمكن تحقيقه عن طريق ممارسة تمارين تقوية العضلات والتي تعمل على بناء العضلات، فتقوم بتعويض ما يحدث من فقدان كتلة العضلات مع تقدم العمر، كما تقلل من خطر السقوط عند كبار السن والإصابة بكسور في العظام تساعد تمارين التوازن في التقليل من خطر السقوط، والذي قد يؤدي إلى مضاعفات كبيرة تهدد كبار السن. وقد أشارت دراسة حديثة، أن ممارسة اليوغا مرتين أسبوعياً لمدة ثمان أسابيع تحسن التوازن والمشي، وبالتالي تقلل بشكل كبير من خطر السقوط عند كبار السن. تصبح العضلات أقل مرونة مع تقدم السن، مما يجعل ممارسة تمارين المرونة أو ما يعرف أيضا بتمارين الإطالة ضرورياً قبل البدء بجلسة التمارين الهوائية وتمارين القوة، أو في نهاية الجلسة لمدة 15 دقيقة فهي تساعد على تمدد العضلات وتزيد من مرونتها. كبار السن الذين يعانون من مشاكل في القلب أو السكري أو هشاشة العظام أو التهاب المفاصل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات صحية نتيجة لممارسة التمارين، ولذلك ينبغي مراجعة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية. تزيد حساسية كبار السن، الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً، لدرجات الحرارة الشديدة، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، والإجهاد المفرط، وضربة الشمس، وإصابات البرد. مما يجعل تتبع معدل ضربات القلب باستخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ضروري، للحد من خطر الإجهاد المفرط. يجب التوقف عن المشي فوراً وأخذ قسط من الراحة، في حالة الشعور بضيق في التنفس، أو ألم في الصدر، أو دوام، أو عدم وضوح في الرؤية.

تسعة أفكار خاطئة عن النشاط البدني

لدى الكثير من الأشخاص أفكار غير صحيحة حول النشاط البدني، نتيجة لنقص أو انعدام الوعي بالفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، لكن أمور سلبية تعززت مع مرور الزمن وتحتاج إلى جهود كبيرة لتغيير قناعات الناس حول فوائد النشاط البدني، ومن الأفكار الخاطئة حول النشاط البدني، فالفكرة الأولى هي أن الشخص البدين فقط يحتاج إلى النشاط البدني لكن في الحقيقة الصحة الجيدة تعني أن لديك قلب قوي وسليم، ولديك رنيتين وعضلات وعظام ومفاصل قوية تعمل بصورة جيدة. والفكرة الثانية هي أن النشاط البدني يعتبر من السلوكيات الترفيهية، لكن في الحقيقة أن التمارين هي حاجة وليست ترفيه. أن كل إنسان بغض النظر عن فئته العمرية وحالته الصحية يحتاج إلى ممارسة الرياضة لأنها تعزز صحته. وثالثا عندما يقول الفرد لا أستطيع تلبية معايير النشاط البدني، لكن في الحقيقة اختيار أهداف غير واقعية هي السبب، فالأفضل البدء بوضع أهداف صغيرة ومن ثم وضع أهداف أكبر. أما رابعا فإن الركض هو أفضل من المشي، لكن في الحقيقة المشي هو وسيلة ممتازة للحصول على قوة القلب والرنيتين، ويقلل من خطر المرض. والفكرة الخامسة هي أن ممارسة النشاط البدني عملية باهظة التكاليف، لأنها تتطلب معدات وأحذية وملابس، لكن يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريبا، وليس بالضرورة، استخدام معدات معينة. أما الفكرة السادسة فيقول الشخص أن هناك طريقة واحد هي الأفضل لتكون نشطا بدنيا، لكن الأصح هو هناك أنواع عديدة من النشاط البدني التي هي ممتعة ومفيدة للصحة بنفس الوقت. وسابع فكرة هي الشباب فقط المعنيون في النشاط البدني، لكن الدراسات أوضحت أن ممارسة النشاط البدني بانتظام من الأمور التي تسهم في تحسين وظائف الجسم لدى المسنين وتحسين نوعية حياتهم. وثامنا هناك من يقول ليس لدي الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني، لكن يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة. وآخر فكرة هي تناول الكثير من البروتين يساعد في بناء العضلات، لكن في الحقيقة أن البروتين له فوائد صحية، ولكن تناول الكثير منه لن يساعد على زيادة كتلة العضلات بل العكس.



من أجل اشارككم توجها إلى،
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ01هـج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.ama@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

