

قطر تبهر بحفل استثنائي في كأس العرب



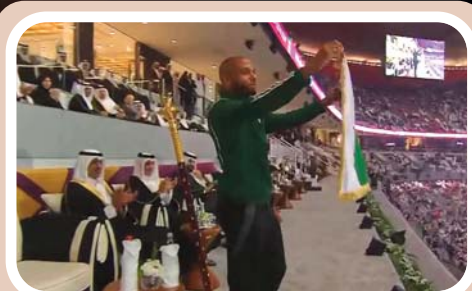
يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 2 ديسمبر 2025 الموافق 11 جمادى الثانية 1447 هـ العدد: 1369 الثمن: 30 دج



"ستاد رين"
يضع
إعلان كمال
ضمن أولوياته

المنتخب الرديف يخوض اليوم
آخر حصّة تدريبية



براهيمي يرفع سارية البطولة
بعلم الجزائر في حفل الافتتاح

سوريا
تفاجئ
تونس
وتقتنص
فوزا
مثيرا

فلسطين
تطيح بقطر
في افتتاح
كأس
العرب

المفاجآت حاضرة في افتتاح
كأس العرب وبوقرة يراهن
على تخطي السودان بأمان

المسارات

الأخيرة



مدرب

ليـل يبدد
المخاوف بخصوص
إصابة
ماندي

بعدما كان مرشحا للمشاركة في كأس العرب

دغموم ضمن قائمة بيتكوفيتش المعنية
بالمشاركة في "الكان"

الصحافة المحلية تغنت بهدفة العالمي

حجام يحظى بإشادة واسعة في سويسرا



الصحافة المحلية تغتت بهدفه العالمي

حجام يحظى بإشادة واسعة في سويسرا

صنع الدولي الجزائري جوان حجام، الحدث لدى الصحافة السويسرية بعد هدفه العالمي خلال مباراة ناديه يونغ بويوز أمام سيرفيت مساء أول أمس، والتي انتهت بالتعادل (4 - 4) لحساب الجولة الـ 15 من الدوري السويسري الممتاز. حيث قدم مدافع "الخضر" أداء استثنائيا توجه بهدف نادر في واحدة من أفضل عروضه في مسيرته الكروية. وفي الدقيقة 68، نفذ حجام الأنظار بهدف فردي أعاد للأذهان لمسات أساطير الكرة، حيث انطلق بالكرة من منتصف الملعب تقريبا، متجاوزا ثلاثة لاعبين دفعة واحدة، قبل أن يراوغ أربعة آخرين تواليها، ليطلق تسديدة يسارية قوية استقرت في شباك الحارس، معلنا أحد أجمل أهداف الموسم.

مدرب سيرفيت: "جوان لم يعد نفس اللاعب الذي كان في 2023"

وحظي الظهير الأيسر لـ "الخضر" بإشادة كبيرة من قبل مدرب نادي سيرفيت، جوسلين جورفيتيك، مثبنا على تطور أدائه مقارنة بما كان عليه الحال حينما كانت تحت قيادته في نانت الفرنسي، وقال في تصريحات نقلتها صحيفة "بليك": "هناك على أدائه وعلى هذا الهدف. لقد كان لاعبا لدي في نانت لفترة قصيرة. لكن بالتأكيد لم يعد نفس اللاعب الذي كان في نهاية 2023"، أما رد حارس مرمى يانغ بويوز، مارفين كيلر، حول جمال الهدف فقد كان واضحا: "كان انطلاقا لا تصدق! نحن نعرف حجام ونعرف إمكانياته، وقد أظهرها في هذا اللقاء كما في المباريات الأخيرة. إنه رائع توج بهدف جميل. مثل بقية الجماهير، استمتعت بالمشاهدة"، وفي تعليقه على هدفه العالمي، أرجع حجام ذلك إلى العمل الجماعي للفريق وأوضح: "لقد لعبنا مباراة رائعة، أردنا الفوز، لكن هذه هي كرة القدم. هدفنا؟ ببساطة نتيجة العمل الجاد والتقدم الذي أسعى لتحقيقه".

هدف حجام يتفوق على هدف مارادونا التاريخي !

وعلى صعيد ذي صلة، سلطت صحيفة "بليك" الشهيرة في سويسرا الضوء على الهدف العالمي، لجوان حجام، مشيرة أنه يتفوق على هدف القرن لأسطورة الكرة الأرجنتينية مارادونا، ويستحق إدراجه ضمن موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية، وأبرزت في مقارئة لهدف الدولي الجزائري بجميع الأهداف التاريخية التي رواغ أصحابها عدة لاعبين قبل التسجيل أن كل الأهداف التي سجلها نجوم كرة القدم العالميين، لم يتمكن أي منهم من مراوغة سبعة لاعبين من المنافسين، وواصلت "حتى هدف مارادونا التاريخي "هدف القرن" لم يمر فيه إلا على خمسة لاعبين. وبالإعتماد على حساب دقيق، يمكن احتساب ستة لاعبين فقط في مراوغة روبين الشهيرة. أما الانطلاقة الفردية لسفيان بوفال مع ساوهامبتون ضد وست بروميتش عام 2017، فمز فيها على أربعة لاعبين، ثم تجاوز اثنين أثناء التسديد، أي ستة كحد أقصى. وكذلك الحال مع ركضة ياسين الشخاوي لمسافة 60 مترا بقميص زيورخ ضد ثون سنة 2014، إذ يمكن عد خمسة، وربما ستة لاعبين فقط"، وواصلت "فهل يعقل أن يكون حجام قد قدم -أجمل وأطول سلسلة مراوغات في التاريخ؟ أي أكبر عدد من اللاعبين الذين تم تجاوزهم في عمل فردي واحد؟".

.. يستحق دخول كتاب "غينيس"

قبل أن تتساءل الصحيفة السويسرية "هل يستحق دخول "غينيس"؟ يبدو الأمر كذلك فعلا. ولذلك قد يكون من الحكمة أن يتقدم نادي يانغ بويوز بطلب رسمي لإدراج هذا الهدف في "كتاب غينيس للأرقام القياسية". وسيكون من المثير معرفة ردهم".

نجم "الخضر" ضمن تشكيلة الأسبوع

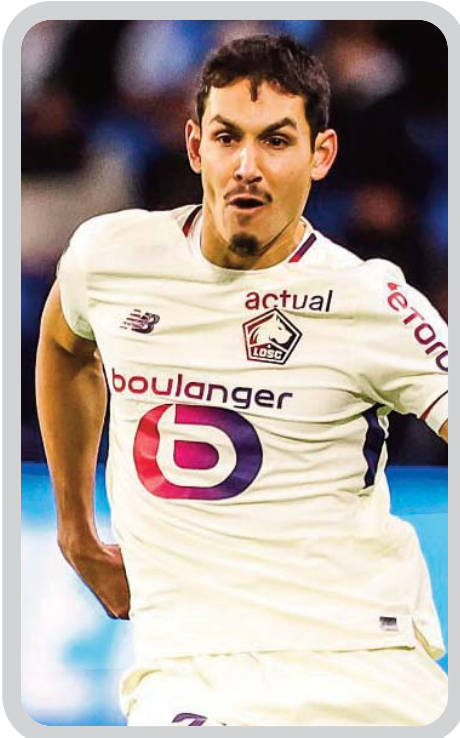
وعلى صعيد ذي صلة، تواجد الدولي الجزائري جوان حجام ضمن تشكيلة الأسبوع عقب تألقه اللافت مع ناديه يونغ بويوز، وأدرج موقع "سوفاسكور" أمس، مدافع "الخضر" ضمن تشكيلة الجولة الـ 15 من الدوري السويسري، وذلك للأسبوع الثاني على التوالي حيث منحه علامة 7.7.

عبد المجيد

أكد أنه بحاجة إلى أسبوع راحة

مدرب ليل يبدد المخاوف بخصوص إصابة ماندي

أثار الدولي الجزائري عيسى ماندي، حالة من القلق الشديد لدى جماهير المنتخب الوطني وطاقمه الفني بقيادة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، بعد الإصابة المفاجئة التي تعرض لها مع ناديه ليل، خلال مباراة لوهافر أول أمس، ضمن الجولة 14 من الدوري الفرنسي، وهي التي تأتي قبل حوالي 3 أسابيع من انطلاق نهائيات كأس إفريقيا 2025. وأحدث نجم دفاع "الخضر" حالة طوارئ، وأفسدت الإصابة التي تلقاها الفوز خارج الديار على نادي لوهافر بنتيجة (0-1)، حيث سقط أرضا في الدقيقة 31 بعد التحام هوائي مع لاعب المنافس، قبل أن يتحمل على نفسه ويحاول إكمال اللقاء، إلا أنه اضطر للمغادرة في الدقيقة 39 بعدما أحس بالآلام في العضلات، وهي التطورات التي أثار مخاوف كبير في الشارع الرياضي الجزائري، بشأن الوضع الصحي لعيسى ماندي الذي يعتبر قطعة أساسية في تشكيلة المنتخب الوطني المقبل على تحد كبير يتمثل في بطولة كأس إفريقيا المقررة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي 2026. ويعتبر عيسى ماندي عنصرا أساسيا في تشكيل نادي ليل، حيث شارك في 17 مباراة هذا الموسم بجميع المسابقات، ما يقصر كثافة اللقاءات التي لعبها خاصة في الفترة الأخيرة، والتي تصادفت مع تربيص المنتخب الوطني شهري أكتوبر ونوفمبر الماضيين. وسيحظى صاحب 111 مشاركة مع "الخضر" بمتابعة دقيقة من الطاقم الطبي لفريقه وللمنتخب الوطني، خاصة أن إصابته جاءت قبل حوالي 20 يوما من "الكان"، حيث يأمل الجميع في استرجاعه في أقرب وقت ممكن حتى يكون جاهزا للتحديات المقبلة.



مدرب ليل: "عيسى يعاني من كثافة المباريات ووصل لحد أقصى من طاقته"

وأظهر برونو جينيسيو مدرب ليل، قلقا شديدا وتوترا بعد إصابة ماندي، إلا أنه لم ينتظر كثيرا من أجل الكشف عن الحالة الصحية وطمأنة الجماهير، معبرا عن تفاؤله لاسترجاعه في أقرب وقت ممكن. وقال في تصريحات صحفية بعد المباراة خلال مؤتمر صحفي، نقلها موقع "lepetitdillois": "لا يزال عيسى يعاني من نفس المشكلة البسيطة. يعاني من ألم في العضلة المقربية منذ فترة، وهو يتألم مع الألم"، وأضاف: "نظرا للمباريات الكثيرة التي شارك فيها أساسيا سواء معنا أو مع منتخب الجزائر، فإنه وصل حده الأقصى من التحمل، وهو ما يقصر خروجه بشكل مباشر"، وختم التقني الفرنسي مطمئنا ومعلقا آملا كبيرة بشأن عودته: "أسبوع الراحة القادم قبل استضافة أولمبيك مرسيليا يوم الجمعة سيكون مفيدا، يمكنه أن يكون أفضل".

عبد المجيد

بعدما كان مرشحا للمشاركة في كأس العرب

دغموم ضمن قائمة بيتكوفيتش المعنية بالمشاركة في "الكان"

أعلن نادي المصري البورسعيد، عن تلقي لاعبه الدولي الجزائري عبد الرحيم دغموم، دعوة من أجل الانضمام إلى المنتخب الوطني تحسبا لنهائيات كأس إفريقيا 2025، المقررة من 21 ديسمبر إلى 18 جانفي 2026، في خطوة فاجأت الكثير من المتابعين وهو الذي سيكون ضمن قائمة المنتخب الأول للمرة الأولى. وبعدما شارك في تربيص المنتخب الوطني الريداف الذي واجهه وديا نظيره المصري في نوفمبر الماضي استعدادا لبطولة كأس العرب 2025، قرر المدرب مجيد بوقرة استبعاده عن

القائمة النهائية المشاركة في المنافسة التي انطلقت

أمس، كشفت إدارة المصري البورسعيد في منشور متمثل في صورة عبر صفحة النادي الرسمية في موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، تلقي اللاعب دغموم استدعاء من أجل الانضمام إلى تربيص المنتخب الجزائري الخاص بـ "الكان"، والمتنظر أن ينطلق منتصف شهر ديسمبر، ولم يقدم النادي المصري أية تفاصيل عن هذه الدعوة، التي تبدو بأنها ضمن القائمة الموسعة لـ "الخضر" المعنية بالعرس القاري، بما أن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش لم يعلن عن القائمة النهائية، إلا أن اللاعب السابق لوفاف سطيف يملك الحظوظ للعب كأس إفريقيا وتدعيم الهجوم في ظل غياب الثنائي يوسف بلالي وأمين غويري بسبب الإصابة، خاصة بعد إسقاط اسمه مع القائمة المشاركة في كأس العرب، وهو ما جعله يصدر ردة فعل قوية رافضا قرار المدرب بوقرة. يذكر أن دغموم يقدم اللاعب مستويات رائعة مع المصدري البورسعيد هذا الموسم، بتسجيله 6 أهداف، مع تقديم تمريرتين حاسمتين في 15 مباراة لعبها بجميع المسابقات، فضلا على بروزه في منافسة كأس الكنفدرالية الإفريقية، عندما أسهم في فوز فريقه خارج الديار (2-3) من ميدان زيسكو يوناييتد الزامبي في الجولة الثانية، بعدما سجل هدفا واحدا.

عبد المجيد

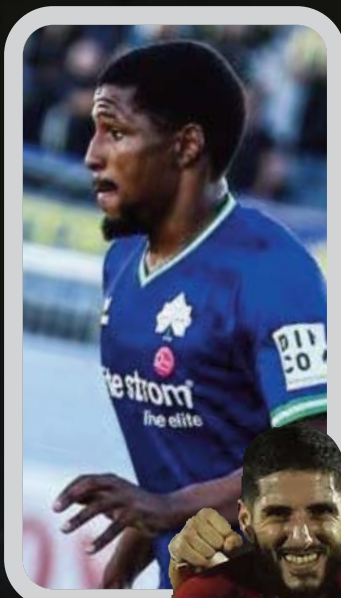


■ بأعلى تقييم

ياسر لعروسي يقود تشكيلة الأسبوع في الدوري اليوناني

خطف المدافع الجزائري، ياسر لعروسي، لاعب نادي كينفسيا اليوناني، الأضواء نهاية هذا الأسبوع بعد أدائه القوي في الجولة الثانية عشرة من الدوري، حيث اختارته منصة الإحصائيات العالمية "سوفاسكور" ضمن "تشكيلة الأسبوع" ومنحته علامة 9.2 كأعلى تقييم بين لاعبي الجولة. وجاء اختيار لعروسي في جولة الأسبوع، بعدما سجل هدفين في شباك بانسيرايكوس في الدقيقتين 14 و85، مقدما مباراة قوية على الجهة اليسرى تميزت بتدخلات ناجحة، وقراءة ممتازة للكرة، وحضور بدني واضح طوال أطوار اللقاء، وتمكن اللاعب من فرض نفسه كأحد أبرز عناصر فريقه، ما أهله للحصول على تقييم مرتفع جعله من بين الأفضل في الجولة. ولم يقتصر تألقه على الجانب الدفاعي فحسب، بل كان لعروسي أحد أنشط اللاعبين على الرواق الأيسر بفضل صعوداته المتكررة ومساهمته الفعالة في بناء الهجمات، ليصبح أحد الحلول المهمة التي يعتمد عليها فريقه في التحولات السريعة. ويؤكد هذا المستوى العالي أن لعروسي يسير بثبات نحو تقديم موسم استثنائي في أول تجربة له بالدوري اليوناني.

وسيم



المنتخب الوطني المحلي

بوقرة يضبط آخر التفاصيل قبل ضربة البداية أمام "السودان" في كأس العرب

يوصل المنتخب الوطني الجزائري للمحليين، تحضيراته الجادة لكأس العرب 2025، حيث يضع المدرب مجيد بوقرة، اليوم للمسات الأخيرة قبل مواجهة المنتخب السوداني غدا في مباراته الافتتاحية. وفي الحصة التدريبية الأخيرة، سيركز بوقرة على ضبط التفاصيل الفنية والتكتيكية لضمان جاهزية التشكيلة الأساسية بشكل كامل. وكان المنتخب قد أجرى أمس الاثنين، حصة تدريبية جديدة، تم خلالها التركيز على ترسيخ النهج التكتيكي وتحسين الانسجام بين الخطوط، وسط أجواء حماسية بين اللاعبين الراغبين في نيل ثقة المدرب. ونشر الحساب الرسمي للمنتخب الجزائري على "الفيسبوك"، أمس، فيديو قصيرا يظهر جانبا من تحضيرات رفاق آدم وناس، الذين وصلوا السبت الماضي إلى الأراضي القطرية، حاملين رغبة قوية في الدفاع عن اللقب العربي. وشهدت تدريبات أول أمس الأحد، التحاق المهاجم المخضرم إسلام سليمان، الذي وصل إلى الدوحة ليلة السبت، ويعول على خبرته الكبيرة لتعزيز القوة الهجومية، كما انضم لاعب الوسط سفيان بن دبكة إلى المجموعة، ما يمنح الطاقم الفني خيارات إضافية قبل المباراة الأولى، التي تبدو ذات أهمية خاصة في تحديد ملامح مشوار الفريق في دور المجموعات، وفي المقابل، يواصل ياسين براهيمي العمل وفق برنامج خاص تحت إشراف

التشكيلة الوطنية، العرب، من خلال تقديم أداء مقنع ينسجم مع طموحات الجماهير الجزائرية، التي تعلق آمالا كبيرة على كتيبة بوقرة للذهاب بعيدا في المنافسة.

وسيم



افتتاح

كأس العرب .. عروض مذهلة وأجواء عربية أصيلة

احتضن أمس، ملعب البيت في قطر، الذي يتسع لحوالي 68 ألف متفرج، حفل افتتاح كأس العرب 2025 بحضور رفيع المستوى، تصدره أمير دولة قطر، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، المعروف بدعمه المستمر للفعاليات الرياضية الكبرى في الدوحة. تميز الحفل بتنوع فقراته، التي جسدت التراث والتقاليد العربية الأصيلة، وسيطرت العروض الفنية على أجواء الحفل، مصحوبة بأناشيد أثارت إعجاب الجماهير، لاسيما الأغنية الرسمية للنسخة الحالية من البطولة. وأظهرت دولة قطر حرصها على تقديم كل دولة مشاركة بطريقة مبتكرة، حيث تم عزف نشيد كل دولة قبل أن يجمع الجميع في نشيد موحد يعكس روح البطولة والتآخي بين الدول العربية. يذكر، أن المنتخب الوطني الجزائري سيبدأ مشواره في كأس العرب 2025 غدا الأربعاء، بمواجهة المنتخب السوداني في أول مباريات

النسخة الحالية.

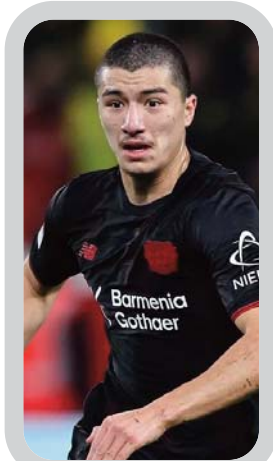
وسيم

إبراهيم مازة يزين تشكيلة الأسبوع لـ "البوندسليغا"

اختير الدولي الجزائري، إبراهيم مازة، ضمن التشكيلة المثالية للجولة الـ 12 من الدوري الألماني، وفق ما أعلنه الموقع الرسمي لـ "البوندسليغا" أمس الاثنين. وجاء تواجد لاعب باير ليفركوزن في التشكيل المثالي بعد المستوى المميز الذي ظهر به، رغم خسارة فريقه على أرضه أمام بوروسيا دورتموند، حيث، بصم على تمريرة حاسمة جديدة، بعد تلك التي سجلها في مواجهة مانشستر سيتي بدوري أبطال أوروبا. مازة قدم مباراة كبيرة هذا الأسبوع، وأثبت مرة أخرى أنه أحد أكثر المواهب تطوراً في الدوري، سواء من حيث الانضباط التكتيكي أو العمل الهجومي والدفاعي، فظهوره في قائمة الأفضل يؤكد قيمته داخل منظومة ليفركوزن، ويعكس مستوى الثقة المتزايد فيه.

لاعب "الخضر" ينافس على جائزتين في الدوري الألماني

كشف الحساب الرسمي لمسابقة الدوري الألماني لكرة القدم عبر "فيسبوك"، أمس الاثنين، عن ترشيح المواهب الجزائرية الصاعدة مازة لنيل جائزتين دفعة واحدة عن شهر نوفمبر. وذكر حساب "البوندسليغا"، أن لاعب باير ليفركوزن يوجد ضمن القائمة المرشحة لجائزتي أفضل لاعب وأفضل لاعب شاب بعد الأداء المميز الذي قدمه خلال الشهر الماضي. وخاض صاحب الـ 20 عاما، خلال شهر نوفمبر أربع مباريات في الدوري الألماني، تمكن خلالها من تسجيل هدفين وصناعة هدف آخر، ما جعله محط إشادة واسعة ودفعه إلى واجهة المرشحين للتتويج. ويقدم مازة، موسما لافتا مع ليفركوزن، إذ شارك في 17 مباراة في مختلف المسابقات، تمكن خلالها من تسجيل 3 أهداف وتقدم تمريرتين حاسمتين، ليؤكد مرة أخرى أنه أحد أبرز المواهب الصاعدة في الكرة الألمانية والأفريقية.



وسيم

من أجل تعزيز صفوفه الموسم القادم

"ستاد رين" يضع إيلان كبال ضمن أولوياته

وضع نادي رين الفرنسي، لاعب باريس إف سي، إيلان كبال، على رأس قائمة أهدافه للتحاققات خلال فترة الانتقالات القادمة وفقا لما أوردته تقارير صحفية. وبحسب تقرير نشره موقع "سبور" الفرنسي، فإن إدارة نادي رين وضعت اسم إيلان كبال، لاعب باريس إف سي، ضمن أهدافها الأساسية لضمه خلال فترة الانتقالات القادمة. التقرير الفرنسي أوضح أن حبيب باي، أعجب كثيرا بقدرات كبال التقنية، معتبرا أنه اللاعب القادر على إضافة حلول هجومية جديدة داخل منظومة رين، كما يرى مسؤولو النادي أن استخدام الجناح الجزائري سيكون خطوة مهمة في بناء مشروع تنافسي جديد قادر على إعادة الفريق إلى المراكز الأوروبية. ويعد كبال أحد أبرز نجوم الصعود التاريخي لباريس إف سي إلى "الليغ 1"، كما يواصل تألقه هذا الموسم بأداء يصنف من بين الأفضل في الدوري الفرنسي، حيث، سجل خمسة أهداف وقدم أربع تمريرات حاسمة في 13 مباراة بالدوري، ليصبح المحرك الأول لخط الوسط وصانع الفارق في منظومة المدرب ستيفان جييلي، ويؤكد هذا الموسم قدرته على التأقلم السريع مع المستوى العالي، بفضل رؤيته المميزة للعب، ودقته في آخر الثلث الهجومي، وحضوره الدائم في صناعة الفرص.

كبال ضمن التشكيلة المثالية للجولة الـ 14 من عمر "الليغ 1"

اختير إيلان كبال، ضمن التشكيلة المثالية للجولة الرابعة عشرة من الدوري الفرنسي، حسب ما أوردته موقع "سوفاسكور" المختص في الإحصائيات وتحليل الأداء. وجاء هذا الاختيار بعد المستوى المميز الذي قدمه كبال في مباراة فريقه باريس إف سي أمام ضيفه أوكسير، حيث تألق بشكل لافت وكان أفضل عنصر فوق أرضية الميدان، وتمكن من تسجيل هدف فريقه من ركلة جزاء، مانحا ناديه تعادلا مهما عزز به رصيد النقاط. ونال كبال، البالغ 27 عاما، تقييما بلغ 8.2 ليصنف خامس أفضل لاعب في الجولة وفق التقدير نفسه، يذكر، أن كبال رفع رصيده هذا الموسم في الليغ 1 إلى 6 أهداف و4 تمريرات حاسمة، من مجموع 14 مباراة خاضها بألوان باريس إف سي.

وسيم



بعدما أعلن رغبته في الرحيل

مستقبل بن شيخة مع اتحاد العاصمة على المحك

أعلم المدرب عبد الحق بن شيخة، إدارة نادي اتحاد العاصمة برغبته في مغادرة العارضة الفنية للفريق بسبب الضغوطات الكبيرة التي تعرض لها من قبل الأنصار، رغم النتائج المحققة إلى غاية الآن، وكشفت مصادر مقربة من بيت "سوسطارة" أن مدرب بن شيخة، اجتمع مع المدير الرياضي سعيد وعليق، وأعلن رحيله عن الفريق بسبب دخوله في مناوشات مع جماهير الفريق في المغرب، رغم الفوز الذي حققه ممثل الكرة الجزائرية على مستضيفه أولمبيك أسفي المغربي يوم السبت الماضي، لحساب الجولة الثانية من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، وهو السيناريو ذاته الذي عاشه في الجولة الافتتاحية أمام سان بيدرو الكونغولي، بملعب 5 جويلية الأولمبي، حيث تأكد المدرب أن هناك أطراف لا ترغب في بقائه وتعمل جاهدة على دفعه نحو الرحيل بغض النتائج التي يحققها الفريق على الصعيدين المحلي والقاري، وحسب ذات المصادر، فإن عليق يحاول جاهدا إقناع المسؤول الأول على العارضة الفنية بالعدول على قراره مجددا ثقلته فيه لقيادة الفريق لتحقيق النتائج المسطرة هذا الموسم. وفي ذات الصدد، قاد المدرب عبد الحق بن شيخة، أمس، تحضيرات الفريق أمام نجم مقرة في الدور الـ 32 من كأس الجزائر، وذلك بعدما غاب عن حصة الاستئناف، في خطوة تترك الكثير من التساؤلات حول ما إذا كان سيواصل مهامه أو أن الأمر مؤقت إلى حين تعيين مدرب جديد.

الإدارة تفسخ عقد بوخنشوش وعليلات يعود إلى التدرجات

وعلى صعيد آخر، أعلنت إدارة نادي اتحاد العاصمة، رسميا عن فسخ عقد لاعبيها سليم بوخنشوش بالتراضي، قبل أقل من شهر على انطلاق فترة التحويلات الشتوية في الجزائر، في خطوة كانت منتظرة بعد وصول الطرفان إلى طريق مسدود. وكشفت إدارة "سوسطارة" في بيان لها، عن توصلها إلى اتفاق بالتراضي مع اللاعب سليم بوخنشوش، يقضي بإنهاء العقد الذي يربط الطرفين، وجاء هذا القرار بعد نقاشات بين الإدارة واللاعب، توصلًا من خلالها إلى صيغة ودية تحفظ حقوق الجانبين. وتقدمت إدارة اتحاد العاصمة بالشكر والتقدير للاعب على كل ما قدمه خلال الفترة التي حمل فيها ألوان النادي. متمنة التزامه ومساهمته داخل الفريق. كما تمنّت له النجاح والتوفيق في مسيرته الكروية المقبلة. ومن جانب آخر، شهدت الحصة التدريبية التي أجراها الفريق مساء أول أمس، تحضيرا لمواجهة نجم مقرة في الدور الـ 32 من كأس الجزائر، عودة اللاعب آدم عليلات الذي كان قد قاطع سفرية الفريق إلى المغرب بدون مبرر.

سفيان ع.

مرشح للمشاركة في لقاء الكأس أمام مشعل حاسي مسعود

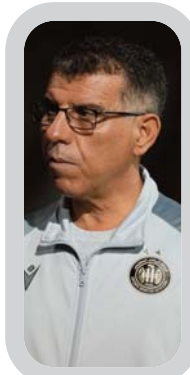
غايا مرياح يستعد للعودة إلى الملاعب بعد غياب طويل

يستعد حارس نادي شبيبة القبائل، غايا مرياح، للعودة إلى أجواء المنافسة الرسمية، بداية من يوم الخميس المقبل، وذلك بعد غيابه لأزيد من عام كامل، عقب تعرضه لإصابة بكسر مزدوج في الساق، خلال مباراة ودية أمام اتحاد بسكرة في 18 سبتمبر 2024، وحسب مصادر مقربة من بيت "الكناري" فإن المدرب جوزيف زينباور يتجه لإشراك مرياح أساسيا في المواجهة القادمة أمام حاسي مسعود في الدور 32 من كأس الجزائر. وبعد توقيه عقدا لمدة خمس سنوات في جويلية 2024، لم يلعب مرياح دقيقة واحدة خلال موسمه الأول بسبب الإصابة، ولم تنته مجنته عند هذا الحد. فقد أصيب بفيروس خلال التريص التحضيري في إسطنبول التركية، مما أجبره على البقاء في المنزل لمدة أسابيع قبل أن يسمح له الطاقم الطبي باستئناف التدريب. وأصبح مرياح جاهزا بشكل رسمي، حتى أنه جلس على مقاعد البدلاء في آخر مباراة بدوري أبطال أوروبا ضد يونغ أفريكانز، لكن زينباور فضل الانتظار حتى مباراة كأس الجزائر لضمه إلى التشكيلة. وينتظر غايا مرياح بفارغ الصبر مباراة الخميس المقبل للعودة إلى المنافسة الرسمية، حيث سيحاول استغلال غياب حديد، الذي تم استدعاؤه للمنتخب الوطني الودي، لإثبات أنه لا يزال أحد أفضل حراس المرمى في الجزائر. وستكون مواجهة الكأس ضد نجم مقرة فرصة كبيرة لاكتساب الثقة قبل اللقاء المؤجل ضد اتحاد العاصمة، والمقرر إقامته في الثامن من هذا الشهر على ملعب حسين آيت أحمد. وفي غياب أي مفاجآت في اللحظات الأخيرة، سيكون هو حارس المرمى الأساسي في المباريات المقبلة. ويرى عشاق النادي القبائلي، أن عودة مرياح مجددا إلى المنافسة الرسمية ستشعل المنافسة مع حديد وتنعكس بالإيجاب على الفريق، خاصة بعد الأخطاء الكبيرة التي ارتكبها حديد في المباريات الأخيرة، ويمتلك مرياح خبرة أكبر من منافسيه، لكن الأمر لن يكون سهلا عليه بعد 442 يوما من غيابه عن اللعب. وجوده سيعود بالنفع على الفريق دون شك، في المرحلة المقبلة التي ستكون حاسمة بشكل كبير على الصعيدين المحلي والقاري. سفيان ع.

رغم اعترافه أن ضم أسماء في مستوى الوفاق أمر صعب

أعراب: "لدينا فرصة لانتداب 7 لاعبين في الميركاتو الشتوي"

تحدث المدير الرياضي لوفاق سطيف، عن الدين أعراب، عن الميركاتو الشتوي المقبل للفريق، مؤكدا عزمهم انتداب لاعبين في مستوى الوفاق. وأشار أعراب إلى أن الوفاق يملك إمكانية التعاقد مع سبعة لاعبين في الفترة القادمة موضعا أن التحدي الأكبر يكمن في إيجاد أسماء تتمتع بإمكانيات تتماشى مع هوية الفريق وطموحاته خاصة في ظل محدودية الخيارات المتاحة في سوق الانتقالات الشتوية، قائلا في هذا الصدد "لدينا فرصة لانتداب سبعة لاعبين في الميركاتو الشتوي المقبل". كما أضاف: "علينا أن نجد لاعبين في مستوى فريق وفاق سطيف، رغم أن المهمة ستكون صعبة في ظل عدم توفر أسماء بإمكانيات كبيرة في الميركاتو الشتوي". وأضاف أن العمل انطلق فعليا داخل الفريق من أجل دراسة الملفات والبحث عن العناصر المناسبة على أمل إتمام صفقات نوعية تساهم في تعزيز المجموعة ورفع مستوى التنافس داخل التشكيلة. وختم المدير الرياضي بأن الهدف الأساسي هو ضمان تدعيم يليق بمكانة وفاق سطيف ويساعده على تحقيق نتائج أفضل في بقية الموسم. سفيان ع.



مولودية وهران

غوجيل يتعرض لإصابة خطيرة في الركبة

تعرض لاعب نادي مولودية وهران يوسف غوجيل لإصابة خطيرة على مستوى الركبة ستبعده عن الملاعب لفترة طويلة. وكشفت إدارة مولودية في بيان لها أمس "تعرض لاعبنا ياسين غوجيل لإصابة على مستوى الرباط الصليبي خلال الحصة التدريبية التي جرت صباح اليوم (أمس) بملحق ملعب ميلود هديفي" وتابعت "حيث خضع للإسعافات الأولية قبل نقله على جناح السرعة إلى المستشفى لإجراء الفحوصات اللازمة". وأشارت ذات المصادر أنه سيتم تحديد طبيعة التدخل الطبي ومدة غيابه عن الميادين لاحقا بعد عرضه على الاختصاصي في الساعات القادمة، متمنية له بالشفاء العاجل والعودة السريعة إلى الميادين.

غاريديو يحذر لاعبيه ويطالب بالفوز أمام مستغانم

تواصل تشكيلة نادي مولودية وهران، تحضيرات على قدم وساق استعدادا لمواجهة الدور 32 من منافسة



كأس الجمهورية، الجمعة القادم أمام ترجي مستغانم بملعب ميلود هديفي بوهران، في داربي واعد ومثير بين ناديين ينشطان في المحترف الأول، وعمل المدرب خوان كارلوس غاريديو على إدخال لاعبيه لأجواء اللقاء مبكرا، خاصة وأنه يعلم أن المأمورية لن تكون سهلة أمام الفريق الجار، لذلك حذر لاعبيه من مغبة التهاون، مشددا على ضرورة تقديم كل ما لديهم من أجل حسم ورقة التأهل إلى الدور القادم من الكأس التي تعتبر هدفا رئيسيا بالنسبة للإدارة في الموسم الجاري. وبعد التعادل المخيب في الجولة الماضية من الرابطة المحترفة الأولى أمام وفاق سطيف، داخل القواعد، سيكون "الحمراوة" أمام امتحان قوي من أجل استعادة ثقة الجماهير التي تدعم المولودية للعودة إلى منصات الألقاب خلال الموسم الجاري وتضادي السيناريوهات التي عاشها الفريق في المواسم الماضية. ويأمل التقني الإسباني في استعادة لاعبيه المصابين قبل مواجهة مستغانم هذا الجمعة، ويعمل الطاقم الطبي ما في وسعه لتجهيز كل من عزيز مولاي وشكيب عوجان، بعد غيابهما خلال الأسبوع الماضي بسبب الإصابات، وكان الثنائي المذكور قد عاد إلى التدريبات الجماعية مع الفريق وهو ما يعزز من حظوظهما في العودة إلى المنافسة أمام سفيان ع.

تحسبا لمواجهة مولودية البيض

المولودية توجه أنظاره نحو الكأس لطى صفحة الخيبة الإفريقية



شجرت تشكيلة مولودية الجزائر في تحضيراتها للمواجهة القادمة أمام نادي مولودية البيض في قمة الدور الـ 32 من منافسة كأس الجزائر، حيث يراهن أشبال المدرب رولاني موكوينا على بلوغ الدور المقبل، وطى صفحة الخيبة الإفريقية عقب التعادل أمام صن داوونز الجنوب إفريقي الجمعة الماضي، في الجولة الثانية من دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا، وشدد المدرب رولاني موكوينا على ضرورة التدارك أمام مولودية البيض وتضادي أي مفاجأة غير متوقعة قد تقصي "العميد" من منافسة الكأس التي تعتبر إحدى أهداف الفريق خلال الموسم الجاري، وحسب مصادر مقربة فإن التقني الجنوب إفريقي يتجه لإجراء بعض التغييرات على التشكيلة الأساسية، التي ستفتقد بنسبة كبيرة إلى متوسط الميدان القيني، الحسن بانغورا، بسبب الإصابة، والدولي البوركينابي، محمد زوغرانا، بسبب وفاة والده، حيث أبدى المدرب عدم رضاه على ما قدمه بعض اللاعبين في المواجهات الأخيرة في صورة فرحات ونعيجي، إلى ذلك، بات المدافع المحوري للمولودية عبد القادر منزلة، جاهزا للعودة إلى أجواء المنافسة، بعد تعافيه من الإصابة الخطيرة التي تعرض لها الماضية، وتدريب منزلة بشكل عادي طيلة الأسبوع مع التشكيلة إلا أن التقني الجنوب إفريقي، رفض المجازفة به في مباراة قوية، ويرتقب أن يسجل منزلة، تواجده في قائمة لقاء مولودية البيض، لأول مرة هذا الموسم، يأتي هذا فيما يتجه المدافع أيوب غزالة لمواصلة غيابه عن المنافسات بسبب معاناته من إصابة كان قد تعرض لها في مواجهة الهلال السوداني، واستدعت غيابه عن لقاء صن داوونز الأخير.

سفيان ع.

بطولة افريقيا 2025 لكانوي كاياك

ست ميداليات جديدة للجزائر، منها اثنتان من الذهب في ختام المنافسة

حصلت المنتخبات الجزائرية (رجال/سيدات) للكانوي-كاياك، ست ميداليات جديدة (2 ذهب، 3 فضة و 1 برونز) خلال اليوم الثالث والأخير من بطولة إفريقيا للاختصاص، التي جرت من 28 إلى 30 نوفمبر في لواندا (أنغولا). وتوج بالمعدن النفيس الثنائي، وسيم بوقزولة في سباق 200 متر كاياك فردي (K1) فئة الأواسط ورياض بنتواتي في سباق 200 متر كاياك فردي (K1) فئة الأكابر. أما الميداليات الفضية، فحققتها كل من عربي أنفال في سباق 200 متر كاياك فردي (K1) فئة الأكابر، شناز سليمان في سباق 200 متر كانوي فردي (C1) فئة أقل من 23 سنة وأيوب حيدرة في سباق 200 متر كاياك فردي (K1) فئة الأكابر، في حين نال محمد علي مرزوقي البرونزية في سباق 1000 متر كانوي فردي (C1) فئة الأكابر. وبهذه الحصيلة، يرتفع مجموع ميداليات المنتخب الوطني إلى 15 ميدالية: 7 ذهبيات، 5 فضيات و 3 برونزيات. أما أول الميداليات الذهبية الجزائرية في البطولة فجاءت عبر، وسيم بوقزولة في سباق 200 متر كاياك فردي (K1) للاواسط، آية فرهاد في سباق 500 متر كاياك فردي (K1) لفئة أقل من 23 سنة، الثنائي وليد غراف- وسيم بوقزولة في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) فئة الاواسط وكذا الثنائي أيوب حيدرة - عبد الحميد جلولي في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) فئة الأكابر- رجال والثنائي آية فرهاد- عرابي أنفال في سباق 500 متر كاياك زوجي (K2) فئة الأكابر سيدات. وبالنسبة للميداليات الفضية الأولى، فكانت من نصيب: الثنائي وليد تشاش- محمد مرزوقي في سباق 500 متر كانوي زوجي (C2) فئة الأكابر رجال وليد تعشاش أيضا في سباق 1000 متر كانوي فردي (C1) فئة الاواسط. وجاءت الميداليات البرونزية عبر: آية فرهاد في سباق 500 متر كاياك فردي (K1) فئة الأكابر سيدات ورياض بنتواتي في سباق 1000 متر كاياك فردي (K1) فئة أقل من 23 سنة- رجال. وكان المنتخب الوطني، الذي يضم عشرة رياضيين من فئات الشبان، أقل من 23 سنة والأكابر (رجال وسيدات)- قد سافر الاثنين الماضي إلى لواندا للمشاركة في هذه المنافسة القارية التي جمعت نخبة الرياضيين الأفارقة في الكانوي والكاياك. وإضافة إلى التتويجات القارية، تشكل هذه البطولة محطة مهمة للتأهل إلى مختلف المنافسات الدولية المدرجة في برنامج عام 2026. ومن أجل التحضير الجيد لهذا الموعد، أجرى المدرب الوطني عبد المالك أزعون، تريبا مكثفا في سد سيدي كيسير بولاية جيجل، ركز خلاله على تقوية الجانب البدني وضبط الجوانب التكتيكية. وتندرج هذه البطولة ضمن البرنامج الرسمي للاتحاد الدولي للكانوي والاتحاد الإفريقي وتعد محطة أساسية لتقييم مستوى المنتخبات الإفريقية. مهدي

المصارعة المشتركة

البطولة الولائية لوهرا ن يومي الجمعة والسبت

تنظم البطولة الولائية للمصارعة المشتركة لفئة الأواسط ذكور، في اختصاصي المصارعة الحرة والإغريقية-الرومانية، يومي الجمعة والسبت القادمين بالقاعة المتخصصة بحي الحمري في وهران، حسبما أفاد به المنظمون أمس. وتشهد هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة على مدى يومين من طرف الرابطة الولائية للمصارعة المشتركة بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة، مشاركة أكثر من 120 مصارعا في المصارعة الحرة والإغريقية-الرومانية. يمثلون 12 ناديا من مختلف بلديات ولاية وهران. ويخصص اليوم الأول لأجراء الأدوار التصفيات والنهائية في اختصاص المصارعة الحرة، فيما يتضمن برنامج اليوم الثاني إقامة منافسات التصفيات والنهائيات في مختلف أوزان المصارعة الإغريقية-الرومانية. وسيتاها أصحاب المراكز الأولى في كل فئة وزن إلى المرحلة النهائية للبطولة الوطنية، المقررة في شهر جانفي المقبل بولاية برج بوعريج.

مهدي

تدعيم خزينة فريق شباب عين تموشنت بمبلغ 11 مليون دج

خصصت بلدية عين تموشنت غلظا ماليا قدره 11 مليون دينار جزائري لدعم خزينة فريق شباب عين تموشنت لكرة القدم، حسبما أفاد به رئيس المجلس الشعبي البلدي، قويدر الغياطي. وأوضح المتحدث أن هذا الدعم جاء بناء على مداوثة للمجلس الشعبي البلدي في دورة غير عادية، وذلك بهدف مراقبة الفريق الذي ينشط في بطولة الرابطة الثانية هواة (مجموعة وسط - غرب)، على أمل تحقيق حلم الصعود إلى الرابطة الأولى. وأضاف الغياطي أن هذه المبادرة "لن تكون الأخيرة"، مشيرا إلى أن فريق شباب عين تموشنت سيستفيد من دعم ومرافقة المجلس في مواعيد لاحقة، وفق الإمكانيات المالية المتاحة. ويحتل شباب عين تموشنت المرتبة الثانية في البطولة برصيد 25 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن المتصدر شبيبة الأبيار. بعد نتائج الجولة الثانية عشرة من المنافسة التي اكتفى خلالها بالتعادل أمام الضيف نصر حسين داي، ما أفقده كرسى كان يجلس عليه في الجولات السابقة.

مهدي

ضمن التحضيرات لكأس أمم إفريقيا 2026

سيدات "الخضر" يتعادلن وديا أمام كينيا

تعادل المنتخب الجزائري للسيدات مع نظيره الكيني بهدف لمثله في الودية الثانية. ولعبت المباراة الودية الثانية، أمسية الأحد على أرضية ملعب مصطفى تشاكر بالبلدية، ليختتم بذلك المنتخب الوطني للسيدات تدريبه التحضيري. وكان المنتخب الكيني سباقا للتهديف في د65، قبل أن تتمكن سيدات "الخضر" من تعديل النتيجة عن طريق إيناس بلومو، في الوقت بدل الضائع (90+2). وفاز المنتخب الوطني الأربعاء الماضي، في الودية الأولى على نظيره الكيني بهدفين لهدف واحد. ويحضر المنتخب الوطني للسيدات، لنهائيات كأس أمم إفريقيا، التي ستقام بالمغرب خلال شهر مارس 2026.

مهدي

انطلاق المقياس الثالث من التكوين الخاص بالحصول على شهادة "كاف أ"

نظم قسم التكوين التابع للمديرية التقنية الوطنية، الدورة التكوينية الخاصة بالمقياس الثالث للحصول على شهادة "كاف أ"، لفائدة متربصي المجموعتين الثالثة والرابعة وذلك بمركز تجمع وتحضير النخبة الرياضية بشوكة (تيبازة)، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عبر موقعها الرسمي (كاف). ويشمل برنامج هذه الدورة التكوينية، الموجهة لـ 25 متربصا، دروسا نظرية وورشات تطبيقية، يشرف على تنشيطها المدير التقني الوطني السيد علي موسر بالتعاون مع مكونين تابعين للاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف). وفي افتتاحه لبرنامج هذه الدورة التكوينية التي تتواصل إلى غاية 4 ديسمبر الجاري، قدم المدير التقني الوطني عرضا حول محتوى وأهداف المقياسين، بحضور مدير قسم التكوين السيد كريم قاصد. وكانت المديرية التقنية الوطنية قد أعلنت في وقت سابق عن البرنامج الكلي للتكوين الخاص بالحصول على شهادة "كاف أ"، وهو البرنامج الذي سيمتد لغاية 2 أبريل 2026.

مهدي



باريس سان جيرمان يضع بوغبا على راداره



عاد بول بوغبا للملاعب بعد فترة غياب طويلة بسبب العقوبة، ليقدّم أداءً مميزاً مع موناكو ويثير اهتمام إدارة نادي باريس سان جيرمان، وفقاً لما ذكر موقع "Fichajes". واستغل النادي الفرنسي مواجهة موناكو لمتابعة اللاعب عن قرب، بعد أن أظهر بوغبا مستوى عالياً جعل منه مرة أخرى أحد أبرز اللاعبين المؤثرين في الفريق.

انضم بوغبا إلى موناكو الصيف الماضي، بعد أكثر من عامين من الغياب، بهدف استعادة إحساسه باللعب وثقته، ومع 32 عاماً نجح في التأقلم سريعاً، مقدماً الخبرة والقيادة وفهم اللعبة المطلوبة للمنافسة على المراتب العليا في الدوري الفرنسي. وقد كان ظهوره الرسمي بعد أكثر من 800 يوم من الغياب رمزياً، حيث شارك في الدقائق الأخيرة من مباراة صعبة، وحظي بتقدير الجماهير واحتفالاً بعودته.

وأظهرت مواجهة موناكو وباريس سان جيرمان قدرة بوغبا على التأثير في اللعب، سواء في استعادة الكرة أو تنظيم الهجوم، مما جعل النادي الفرنسي يضعه على قائمة أولوياته للميركاتو القادم، ويبحث باريس سان جيرمان عن لاعبين ذوي خبرة ووجود إصلاحي قوي في خط الوسط، ويعتبر بوغبا مناسباً تماماً لهذا الدور، كما أن مكانته كنجمة وطنية تعزز فرص انتقاله إلى حديقة الأمراء، إذا استمر على هذا المستوى طوال الموسم.

ويبقى هدف بوغبا مع موناكو العودة للمستوى العالي والمنافسة على مركزه في المنتخب الفرنسي، وهو ما يجعله لاعباً محورياً في متابعة الأسواق الصيفية، كما أن اهتمام باريس سان جيرمان، وتآلقه المستمر، ورغبته في استعادة مكانته كلاعب مؤثر، تجعل من بول بوغبا أحد أبرز الأسماء التي يراقبها النادي الفرنسي حالياً.

روديفر يدافع عن كانتني؛ الانتقال إلى الدوري السعودي لا يقلل من قيمة اللاعبين

بينما لا يزال مستقبل الألماني أنطونيوروديفر مع ريال مدريد محاطاً بعلامات استفهام كبيرة، خرج المدافع المخضرم بتصريحات قوية وصريحة، كان أبرزها دفاعه الواضح عن خطوة انتقال زميله السابق نغولو كانتني إلى دوري روشن السعودي، مؤكداً أن اللعب في السعودية «لا يقلل من مستوى أي لاعب».

روديفر، الذي غاب عن الملاعب منذ أوت الماضي، يستعد للظهور من جديد بعد تعافيه من إصابة في الأوتار تطلبت تدخلاً جراحياً وبرنامجاً تأهيلياً طويلاً. وكانت مشاركته الوحيدة هذا الموسم أمام ريال أوفيدو في الجولة الثانية من الليغا.

التقارير الإسبانية تشير إلى أنه جاهز للظهور في مواجهة جبرونا ضمن الجولة 14، بعد ثلاثة أشهر كاملة من الغياب.

روديفر ظهر عبر قناة «فلوريان مالبورغ، على «يوتيوب» ليكشف الكثير عن الأشهر الماضية بعيداً عن كرة القدم، «استفدت من الوقت البعيد عن الضوء... لم يتحدث أحد عن تصرفات روديفر لأسابيع. هذا شيء جيد أحياناً». وأضاف أن تقدمه في العمر يفرض عليه قراءة جسده بشكل مختلف. وأنه بات أكثر تقبلاً للنقد وأقل تمسكاً بالقرور الذي يشاع عنه.

عقد روديفر مع ريال مدريد ينتهي في جوان 2026، ومع بداية جانفي المقبل سيدخل اللاعب الفترة الحرة ويصبح من حقه التفاوض مع أي ناد دون الرجوع للريال.

تقارير عديدة ربطته بأندية دوري روشن السعودي دون تحديد نادٍ بعينه، إلى جانب اهتمام تشيلسي بإعادته للفريق، بينما لا تزال النوايا الحقيقية للاعب غامضة رغم تمسكه بالحديث عن راحته في مدريد.

عندما سُئل عن رأيه في انتقال كانتني إلى الاتحاد، كان رد المدافع الألماني حاسماً وواضحاً: «كانتني عاد مؤخراً للمنتخب الفرنسي... انتقاله للدوري السعودي لم يجعله لاعباً أسوأ مما كان عليه في أوروبا».

تصريح يراه البعض تلميحاً ولو غير مباشر بأن روديفر لا يرى أي مشكلة في خوض تجربة مماثلة، وهو ما زاد من حرارة الأخبار التي تربطه بالدوري السعودي.

وعند الحديث عن أفضل المديرين في مسيرته، لم يتردد روديفر في اختيار الألماني توماس توخيل: «توخيل هو الأفضل... غير كل شيء في تشيلسي ومهد لي الطريق للوصول إلى ريال مدريد».



شبح توماس مولر يطارد ليونيل ميسي في نهائي الدوري الأمريكي

يسعى النجم الألماني توماس مولر لتكريس عقده أمام الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي على هامش المباراة المرتقبة التي تجمع بين فانكوفر وايت كابيس ضد إنتر ميامي في السادس من ديسمبر في نهائي الدوري الأمريكي.

وضرب فريق فانكوفر وايت كابيس بقيادة النجم الألماني توماس مولر موعداً نارياً مع إنتر ميامي بقيادة الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي في نهائي بطولة الدوري الأمريكي 2025، وذلك بعدما تغلب على سان دييغو بنتيجة 3 - 1 في المباراة التي جمعتهم في نهائي المنطقة الغربية.

وكان إنتر ميامي بقيادة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، توج بطلاً لـ القسم الشرقي في بطولة الدوري الأمريكي لأول مرة في تاريخه، بعد الفوز على نيويورك سيتي بنتيجة 5 - 1.

وتفوق توماس مولر في 7 مواجهات جمعه بالنجم الأرجنتيني مع ليونيل ميسي بمختلف المسابقات القارية والدولية على صعيد المنتخبات والأندية، بينما فاز ميسي في 3 مباريات.

ويواصل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي كتابة فصول جديدة في تاريخ كرة القدم مع فريقه الأمريكي إنتر ميامي، بعدما نجح في إضافة لقبه الـ 47 إلى مسيرته الحافلة، ليعزز اللاعب رقمه القياسي كأكثر اللاعبين تتويجاً بالألقاب في تاريخ اللعبة.

ماسكيرانو يشيد عبقرية ميسي؛ اعتاد أن يجعل الاستثنائي أمراً عادياً

أشاد خافيير ماسكيرانو، مدرب إنتر ميامي، بنجمه وقائد فريقه ليونيل ميسي بعد قيادة الفريق للتأهل إلى نهائي كأس الدوري الأمريكي، مؤكداً أن الأسطورة الأرجنتينية بات «يعود الجميع على رؤية ما هو استثنائي»، وظهر ماسكيرانو في قمة السعادة خلال المؤتمر الصحفي، مشيراً إلى أن ميسي يمنح الفريق بعداً مختلفاً لا يمكن لأي لاعب آخر تقديمه.

وتأهل إنتر ميامي لنهائي كأس الدوري الأمريكي وسيواجه فريق فانكوفر في السادس من شهر ديسمبر القادم. وأوضح المدرب الأرجنتيني: «في النهاية، ليو جعلنا نعتاد على الاستثنائي لأنه ببساطة استثنائي. هو لاعب لن نرى مثله مرة أخرى»، تصريحات تلخص المكانة الخاصة التي يحتلها ميسي في كرة القدم وفي مشروع إنتر ميامي على حد سواء. كما تحدث ماسكيرانو بإعجاب عن التطور التكتيكي الذي يقدمه ميسي حالياً، مؤكداً أنه يقوم بأدوار جديدة تساعد الفريق بشكل كبير: «هو أول من يبدأ الضغط، يبذل مجهوداً كبيراً، ويقود الجميع».

إنه يظهر لنا الطريق". ولم يفت ماسكيرانو الفرصة لتقديم التحية لبقية لاعبي الفريق، مشدداً على أن النجاح لا يمكن أن يتحقق دون عمل جماعي: «سيكون من الظلم أن نطلب من ميسي الفوز بمفرده. كل من يساندته مرحب به، والجميع يؤدي دوره كما يجب».

وفي ختام تصريحاته، وجه ماسكيرانو شكرًا خاصاً للمدرب السابق جيراردو تاتا مارتينو، معتبراً أنه وضع الأساس الحقيقي لهذا الفريق: «مارتينو هو من منح الفريق هويته».



تكهنات متضاربة حول مصير ألونسو

كشفت وسائل إعلام إسبانية تطورات مفاجئة بشأن مصير مدرب ريال مدريد تشابي ألونسو بعد تعادل الفريق أمام جيرونا بهدف لثمنه في الدوري الإسباني لكرة القدم. وكان جيرونا قد اقتنح التسجيل أمام ريال مدريد عن طريق عز الدين أوناحي في الدقيقة 45، قبل أن يتعادل كيليان مبابي من ركلة جزاء في الدقيقة 67 من الشوط الثاني. وتضاربت الأنباء مباشرة بعد انتهاء لقاء ريال مدريد وجيرونا، حيث تسارعت وسائل الإعلام الإسبانية للحديث عن تشابي ألونسو ما بين استقراره في منصبه أو أنه أصبح تحت الخطر ومهدد بالرحيل في الفترة القادمة. ووفقاً للصحفي المقرب من ريال مدريد "بيبي الفاريز"، فإن المباريات المقبلة أصبحت حاسمة بالنسبة لإدارة النادي، ويرى فلورنتينو بيريز خياراً واحداً فقط إذا احتاجه لتغيير اتجاه الفريق. وأوضح أن ذلك الخيار الوحيد يتمثل في الاستعانة بالأسطورة الفرنسية زين الدين زيدان لكي يتحمل المسؤولية حتى نهاية الموسم. أما عن مذيع برنامج "الشيرينغيتو" جوزيب بيدريول، فقد ظهر في برنامجيه وأكد أن ريال مدريد لا يفكر في تغيير المدرب تشابي ألونسو في الوقت الحالي. وخاض تشابي ألونسو آخر 4 مباريات وتعادل في 3 منهم، وحقق الفوز في مباراة واحدة فقط أمام أولمبيكوس بأربعة أهداف لثلاثة في دوري أبطال أوروبا.

تشابي ألونسو يكرر رقم زيدان السلبي بالليغا

سقط ريال مدريد في فخ التعادل الإيجابي بهدف لثمنه، خلال مواجهة جيرونا، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 14 من الليغا، في معقل الأخير ملعب "مونتيليفي". وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، سدد ريال مدريد 25 تسديدة ضد جيرونا، ولم يتفوق عليه سوى ريال بيتيس ضد ليفانتي (28) في عدد التسديدات في مباراة بالدوري دون أن يضمن الفوز هذا الموسم. وأشارت الشبكة، إلى أن ريال مدريد تعادل في آخر ثلاث مباريات له في الدوري الإسباني، وهي المرة الأولى التي يسجل فيها ثلاثة تعادلات متتالية في موسم واحد منذ ديسمبر 2019 تحت قيادة زين الدين زيدان. وسجل المغربي عز الدين أوناحي هدف جيرونا في الدقيقة 45، بينما تعادل مبابي لريال مدريد عبر ركلة جزاء في الدقيقة 67. وبهذا التعادل رفع ريال مدريد رصيده إلى 33 نقطة في وصافة جدول ترتيب الليغا، وبفارق نقطة عن برشلونة المتصدر بينما رفع جيرونا رصيده إلى 12 نقطة في المركز الثامن عشر.

ألونسو عقب التعادل أمام جيرونا: لن أنتقد اللاعبين

رفض تشابي ألونسو المدير الفني لريال مدريد، توجيه أي انتقادات للاعبيه، عقب التعادل (1-1)، ضد جيرونا مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة 14 من الليغا، في معقل الأخير ملعب "مونتيليفي". بهذا التعادل رفع ريال مدريد رصيده إلى 33 نقطة في وصافة جدول ترتيب الليغا، تاركا الصدارة لغريمه التقليدي برشلونة (34 نقطة) وقال ألونسو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية، عقب المباراة: "يمر أي موسم بمرحل مختلفة. في البداية كنا منتظمين في الأداء خارج ملعبنا، لكن في المباريات الأخيرة شهدنا بعض التفاوت في الأداء". وأضاف: "الشوط الثاني كان أفضل بكثير من الأول، وتمكنا من العودة في النتيجة".

إرادته للتعويض بعد التأخر 1-0، وأتيحت لنا ثلاث أو أربع فرص واضحة لتسجيل الهدف الثاني وتحقيق الفوز. يجب الاستمرار بالمستوى العالي الذي يفرضه اللعب في ريال مدريد، والموسم مازال طويلاً". وأضاف: "لن أوجه أي انتقاد للاعبين، فقد كانت هناك استجابة واضحة. يجب أن نستمر بروح الوحدة، مع مستوى كاف وضروري من النقد الذاتي، ورغبة حقيقية في الفوز خارج الديار، خاصة في ظل جدول المباريات المزدحم. لدينا فرصة يوم الأربعاء لتحقيق ذلك أمام بيلباو". وتابع: "افتقدنا بعض الدقائق لنكون أكثر سيطرة على المباراة، وهذا ما نسعى إليه. علينا تحليل أسباب عدم تمكننا من السيطرة منذ البداية". وختم قائلاً: "إنها فرصة للفوز خارج ملعبنا في سان ماميس، وما زالت هناك تقلبات كثيرة في جدول الترتيب. هذا وقت مناسب لتحقيق الانتصار في بيلباو (الجولة المقبلة)، ونحن بحاجة لذلك ونسعى لتحقيقه بكل قوة".

يامال: لا أشعر بالضغط في برشلونة.. ولا أريد أن أكون ميسي

أجرى النجم الشاب لامين يامال مقابلة خاصة مع قناة CBS الأمريكية ضمن برنامج 60 دقيقة، كشف خلالها عن جوانب من شخصيته ومسيرته وأفكاره حول كرة القدم، مؤكداً أنه لا يشعر بأي ضغط رغم حجم المسؤولية الملقاة على عاتقه داخل برشلونة. وقال لامين يامال، "لم أدخل يوماً إلى الملعب وأنا أفكر في تسجيل أربعة أهداف، بل أدخل للاستمتاع والقيام بما تعلمته، وما كنت أفعله في الحظ، أريد أن يستمتع الجمهور وأنا مع زملائي، وبالطبع، إن سجلت الأهداف فهذا أفضل، لكن كرة القدم أكبر من ذلك". وأكد اللاعب أن هدفه الأساسي ليس تحطيم الأرقام القياسية، بل ترك أثر إنساني لدى الجمهور، "أريد أن يستمتع الأطفال بي، وأن أغير يوم شخص ما، إن كان حزينا، فليأت إلى المباراة ويعود إلى منزله أكثر سعادة". وفي حديثه عن أسلوب لعبه الجريء، أوضح، "عندما أراوغ ثلاثة مدافعين لا أفكر بأن الكرة ستسلب مني، رغم أن ذلك يحدث، هذا أسلوب، ولن أكون نفسي إذا تخلّيت عنه". كما اعترف مازحا: "لو كنت ظهيرا منافسا فلن أحب مواجهة لاعب يتفوق علي باستمرار.. أصدقائي سيصنعون من ذلك مقاطع ساخرة بالتأكيد". وتطرق يامال إلى المقارنات المستمرة بينه وبين ليونيل ميسي، مؤكداً احترامه للأسطورة الأرجنتينية، لكنه شدد على أنه لا يسعى لتقليده، "أحترمه لما كان عليه ولما يعنيه لكرة القدم، إنه الأفضل في التاريخ، لكنني لا أريد أن أكون ميسي، وأنا وهو نعرف ذلك، أريد أن أسير في طريقي الخاص". وأوضح أنه كان يتابع ميسي طفلاً لأنه "كان مختلفاً"، لكنه كان يميل لصناعة اللعب أكثر من المراوغات في صغره.

وعن كونه قائد المشروع الجديد لبرشلونة، قال: "الأمر ذهني فقط، لم أشعر بالضغط ولا أعتقد أنني سأشعر به، ما عشتة في طفولتي وفي عائلتي أكبر من أي ضغط في كرة القدم، لا يمكنني أن أشعر بالضغط وأنا لاعب كرة القدم". وتحدث عن حياته خارج الملعب وكيف سلّبه النجومية حياة المراهق العادية: "أخرج من المدرسة إلى التدريب وأجد أربعة مصورين بانتظاري، أظهر في التلفزيون، والناس توقفني في الشارع- لذلك أحاول الاستمتاع بالأشياء البسيطة: ألعاب الفيديو، زيارة أمي، الجلوس مع أخي. لا أعتقد أنني سأكون مراهقاً عادياً أبداً". وفي ما يخص اختياره اللعب للمنتخب الإسباني بدل المغرب، قال بوضوح: "أنا إسباني. وأعتقد أننا سنكون فريقاً رائعاً لفترة طويلة، أطلع للموندiales، وسأصل إليه في أفضل حالاتي".

فليك يدخل تاريخ برشلونة بمعادلة إنجاز غوارديولا

ركلات الجزاء تضع مبابي على عرش أوروبي

يواسل هانز فليك كتابة التاريخ مع برشلونة، عبر رقم تهديفي جديد دخل به قائمة

الأفضل في تاريخ النادي بالليغا.

فبعد الفوز على

ألافيس يوم السبت

بنتيجة (3-1)، وصل

الفريق الكتالوني إلى

سلسلة ممتدة

من 34 مباراة

متتالية مسجلاً

لأهداف في الدوري

الإسباني، ليعادل

المدرّب الألماني أحد

الأرقام المميزة تحت قيادة

بيب غوارديولا بين عامي 2010

و 2011. وكانت آخر مباراة

لبرشلونة لم يسجل بها في الليغا، يوم 15

ديسمبر 2024، حين خسر الفريق أمام

ليجانيس (0-1). وفي المباراة التالية، يوم 21 ديسمبر

2024، بدأ البارسا سلسلة التسجيل الحالية، رغم خسارته حينها أمام أتلتيكو

مدريد (2-1)، بهدف بيدري في الدقيقة 29، وهو الهدف الذي فتح الطريق

لسجل تهديفي لم يتوقف منذ ذلك الحين. وخلال هذه السلسلة التي تمتد إلى 34

مباراة، تمكن برشلونة من تسجيل 91 هدفاً، تقاسمها 15 لاعباً، يتصدرهم البولندي روبرت

ليفاندوفسكي بـ 19 هدفاً، يليه فيران توريس (14)، رافينيا (10)، ثم فيرمين لوبيز (10)،

ولامين يامال (9)، وداني أومو (8)، إضافة إلى مساهمات أخرى من أراوخو وبيدري وإريك

جارسيا وماركوس راشفورد وكوندي ومجموعة من لاعبي الوسط والدفاع. بهذا الإنجاز

عادل فليك سلسلة غوارديولا عام 2010-2011 (34 مباراة)، فيما يحتفظ المدرب

الكتالوني نفسه بالمركز الرابع بـ 35 مباراة متتالية بين 2008 و 2009. أما المركز الثالث

فيملكه خوان خوسيه غوجيس (36 مباراة بين 1942 و 1944)، والثاني لارنستو فالفيديري

(37 مباراة بين 2018 و 2019). ويبقى الرقم القياسي التاريخي في قبضة حقية ذهبية

لبرشلونة قادها غوارديولا وتيتو فيلانوها وجوردي رورا و"تاتا" مارتينو، عندما سجل

الفريق في 63 مباراة متتالية بين فيفري 2012 وأكتوبر 2013.

حقق كيليان مبابي نجم ريال مدريد، رقماً مميزاً، بتسجيله هدف التعادل أمام جيرونا، على ملعب مونتيليفي، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة 14 من الليغا. وجاءت ركلة الجزاء، بعد تدخل من هوجو رينكون، على فينيسيس جونيور داخل منطقة الجزاء. ولم يتأخر مبابي عن استغلال الفرصة، حيث سدد بقوة إلى يسار الحارس جازانيجا، معلناً التعادل لريال مدريد في الدقيقة 67، بعد هدفه الملقى في الشوط الأول بسبب لمسة يد. ونجح مبابي في تسجيل أهداف من ركلات الجزاء عبر جميع المسابقات هذا الموسم، وهو الرقم الأعلى بين لاعبي الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى، وفقاً لشبكة "أوبتا". وانتهت المباراة بالتعادل الإيجابي 1-1، ليرتفع رصيد ريال مدريد إلى 33 نقطة في الوصافة، بفارق نقطة واحدة عن المتصدر برشلونة.

حين خسر الفريق أمام ليجانيس (0-1). وفي المباراة التالية، يوم 21 ديسمبر 2024، بدأ البارسا سلسلة التسجيل الحالية، رغم خسارته حينها أمام أتلتيكو مدريد (2-1)، بهدف بيدري في الدقيقة 29، وهو الهدف الذي فتح الطريق لسجل تهديفي لم يتوقف منذ ذلك الحين. وخلال هذه السلسلة التي تمتد إلى 34 مباراة، تمكن برشلونة من تسجيل 91 هدفاً، تقاسمها 15 لاعباً، يتصدرهم البولندي روبرت ليفاندوفسكي بـ 19 هدفاً، يليه فيران توريس (14)، رافينيا (10)، ثم فيرمين لوبيز (10)، ولامين يامال (9)، وداني أومو (8)، إضافة إلى مساهمات أخرى من أراوخو وبيدري وإريك جارسيا وماركوس راشفورد وكوندي ومجموعة من لاعبي الوسط والدفاع. بهذا الإنجاز عادل فليك سلسلة غوارديولا عام 2010-2011 (34 مباراة)، فيما يحتفظ المدرب الكتالوني نفسه بالمركز الرابع بـ 35 مباراة متتالية بين 2008 و 2009. أما المركز الثالث فيملكه خوان خوسيه غوجيس (36 مباراة بين 1942 و 1944)، والثاني لارنستو فالفيديري (37 مباراة بين 2018 و 2019). ويبقى الرقم القياسي التاريخي في قبضة حقية ذهبية لبرشلونة قادها غوارديولا وتيتو فيلانوها وجوردي رورا و"تاتا" مارتينو، عندما سجل الفريق في 63 مباراة متتالية بين فيفري 2012 وأكتوبر 2013.

كأس ألمانيا؛

بايرن لتخطي امتحان اونيون وليفر كوزن لثأر سريع من دورتموند

يأمل بايرن ميونيخ أن يكون الفوز حليفه في المحاولة الثانية امام اونيون برلين عندما يلاقيه غدا في الدور ثمن النهائي لمسابقة كأس ألمانيا في كرة القدم، في حين يصطدم بوروسيا دورتموند مجددا بباير ليفركوزن اليوم بعد ثلاثة أيام على لقائهما في الدوري. يُعد اونيون برلين الفريق الوحيد في ألمانيا الذي نجح في تفادي الخسارة امام العملاق البافاري هذا الموسم، بعدما أرغمه على التعادل 2-2 في المرحلة العاشرة في الثامن من نوفمبر الماضي. عدا ذلك، راكم بايرن ميونيخ الانتصارات المحلية حيث يتصدر ترتيب الدوري بفارق ثماني نقاط عن أقرب منافسيه لايبزيغ بعد مرور 12 مرحلة. لكن في حين يهيمن بايرن على لقب البوندسليغا، فلم يتنازل في آخر 13 موسما سوى لباير ليفركوزن في الموسم قبل الماضي (2023-2024)، يجدد فريق المدرب البلجيكي فنسان كومباني صعوبة أكبر في مسابقة الكأس. ويأمل النادي البافاري في فك التحس الذي يلازمه في عدم بلوغ دور الاربعة لمسابقة الكأس المحلية منذ فوزه بلقبه العشرين والآخر (رقم قياسي) في عام 2020، حيث خرج من الدور الثاني في مواسم 2020-2021، و2021-2022، و2022-2023، ومن ثمن النهائي في موسم 2023-2024، ومن ربع النهائي في موسم 2022-2023. ويتسلح بايرن ببداية موسم شبه مثالية، بعدما حقق 18 انتصارا في 20 مباراة في مختلف المسابقات، مقابل هزيمة واحدة فقط تعرض لها الأسبوع الثالث امام أرسنال الإنكليزي في دوري أبطال أوروبا 1-3. وفي العودة إلى المباراة السابقة بين بايرن واونيون، فكان الأول على وشك الخسارة لولا هدف مهاجمه الإنكليزي هاري كاين في الدقيقة الثالثة من الوقت بدلا عن ضائع، وهما النقطتان الوحيدتان اللتان أهدرهما النادي البافاري في الدوري هذا الموسم (يملك 34 نقطة من أصل 36 ممكنة). ويأمل بايرن في الحفاظ على ثبات المستوى، خصوصا أنه وجد نفسه متأخرا في النتيجة خلال مبارياته الأربع الأخيرة في مختلف المسابقات امام اونيون برلين بالذات، فرايبورغ، أرسنال الإنكليزي (في دوري ابطال أوروبا)، وسانت باولي. من جهته، يدخل فريق العاصمة إلى المباراة ساعيا إلى استعادة نفمة الفوز بعد سقوطه امام ضيفه هايدنهايم 2-1 السبت في الدوري، حيث تعجّد رصيده عند 15 نقطة في المركز الحادي عشر.

قمة مبكرة

وتتجه الأنظار إلى ملعب "سيغنال إيدونا بارك" الذي يستضيف قمة مبكرة بين بوروسيا دورتموند وضيفه باير ليفركوزن. وستكون المواجهة هي الثانية بين الفريقين في غضون ثلاثة أيام، بعد أن خرج الفريق "الأصفر والأسود" منتصرا من مقبل ليفركوزن 2-1 السبت، متقدما على حساب الأخير إلى المركز الثالث في ترتيب البوندسليغا برصيد 25 نقطة مقابل 23 لبطل الموسم قبل الماضي. وينشد فريق المدرب الكرواتي نيكو كوفاتش مواصلة عروضة القوية إذ لم يخسر في مبارياته الأربع الأخيرة في مختلف المسابقات، لاسيما وأن مسابقة الكأس تعد الأمل الفعلي الأكبر للفريق بالخروج بلقب سيكون السادس في تاريخ النادي والأول منذ عام 2021. في المقابل، سيطمح ليفركوزن إلى ثأر سريع واستعادة نفمة الفوز، خصوصا أنه قبل مواجهة دورتموند الأخيرة، كان يعيش سلسلة من أربعة انتصارات متتالية من بينها فوزه الالاف على مانشستر سيتي الإنكليزي في عقر داره بملعب الاتحاد 2-0 ضمن المسابقة القارية المرموقة. ويواجه شتوتغارت حامل اللقب مضيقه بوخوم من الدرجة الثانية في فرصة استثنائية لمواصلة حملة الدفاع عن لقبه بنجاح. أما لايبزيغ بطل نسختي 2022 و2023 وثاني ترتيب البوندسليغا، فيملك الفرصة ذاتها في المضي قدما عندما يواجه ماغديبورغ من الدرجة الثانية.

منتخب ألمانيا يحلم بخطف لقب دوري أمم أوروبا للسيدات

تتجدد المواجهة بين منتخبي إسبانيا وألمانيا، اليوم، في العاصمة مدريد بإياب المباراة النهائية لدوري أمم أوروبا للسيدات لكرة القدم النسائية. تعادل الفريقان بدون أهداف في مباراة الذهاب التي أقيمت على ملعب فريتر فالتر، معقل نادي كايزر سلاوترن، يوم الجمعة الماضي. ويتسلح المنتخب الألماني في مباراة الإياب بأدائه المميز في مباراة الذهاب، حيث هدد مرمى منافسه الإسباني بطل العالم ووصيف أوروبا بالعديد من المحاولات الخطيرة. أهدرت كلارا بول نجمة منتخب ألمانيا، ولاعبة نادي بايرن ميونخ العديد من الفرص التي كانت كفيلة بترجيح كفة بلادها في مباراة الذهاب التي أقيمت وسط حضور جماهيري غفير تجاوز 40 ألف متفرج في كايزر سلاوترن. وأكدت اللاعبة البالغة من العمر 24 عاما "كان بإمكاننا الفوز بالمباراة بهدف أو هدفين، لقد أهدرنا الكثير من الفرص، لذا يبدو واضحا أنه يجب تحسين كفاءة الفريق الهجومية". وبدأت بول محبطة بعد انتهاء المباراة بالتعادل السلبي، حيث أهدرت العديد من الفرص منها فرصة ارتدت من القائم في الشوط الثاني. وأقر كريستيان فوك المدير الفني لمنتخب ألمانيا للكرة النسائية أن فريقه يفتقد للفاعلية الهجومية اللازمة، بعدما أهدرت اللاعبات فرانشبسكا كيت الظهير الأيسر، ونيكول أنيومي مهاجمة الفريق، ولاعبة الوسط يول براند محاولات أخرى قريبة من المرمى الإسباني. ورغم إحباطه من الفرص الضائعة، لم ينس فوك، الأشادة بكلارا بول التي كانت على وشك الانتقال إلى برشلونة في الربيع الماضي. وقال مدرب منتخب ألمانيا "إنها لاعبة ماهرة، ومميزة في المواجهات الفردية، وخلق المساحات لزميلاتها، وتجيد أيضا التمرکز داخل منطقة الجزاء، إنها لاعبة من طراز عال". وأحرزت كلارا بول 30 هدفا في 75 مباراة دولية، كان آخرها في مباراتي نصف النهائي ضد فرنسا، بينما أحرزت 52 هدفا في 183 مباراة بالدوري الألماني. وتابعت كلارا بول "بالتأكيد أحتاج لتحسين أدائي، ولكن كلاعبة هجومية، يجب أن أركز في كل تحرك وتسديدة، هناك تفاصيل عديدة، ولكن أنا بحاجة لقدر من الحظ أيضا". من جانبه، يتطلع المنتخب الإسباني لتحقيق اللقب للمرة الثانية على التوالي، بعدما افتتح كأس النسبة الأولى في 2024، بينما حقق الألمان الميدالية البرونزية بعد الفوز بهدفين دون رد على نظيره الهولندي، وتتواصل مساعي الألماني لانتزاع أول لقب بعد الفوز بذهبية دورة الألعاب الأولمبية 2016 في ريو دي جانيرو.

لينارت كارل... أيقونة تسطع في الكرة الألمانية مبكرا

لينارت كارل، ليس مجرد بافع موهوب يتألق مع بايرن ميونيخ الألماني، بل ظاهرة استثنائية تفرض الاعتراف بوجود مواهب تولد وفوق ملامحها تلوح سمات النجوم. منذ اللحظات الأولى لدخوله الملاعب، كان واضحا أنه لا ينتظر السبر في الطريق المألوف للتطور، ولا يحتاج إلى وقت طويل لترض نفسه، فكل مباراة يخوضها كانت وسيلة لتأكيد انتمائه إلى مستوى يتجاوز التوقعات التقليدية. يتميز بسرعته الفائقة في اللعب، والتكيف، ولباته الكبير تحت الضغط، إلى جانب الطريقة الاستثنائية التي يدرك بها أبعاد اللعب، وكل هذه الصفات تشير إلى فهم عميق للعبة لا يعكس عمره الحقيقي، ما يجعل منه ورقة رابحة يعتمد عليها الفريق البافاري حتى عند التأخر في النتيجة. في بيئة تنافسية شديدة كالدوري الألماني، حيث المجال للخطأ محدود والفرص نادرة، تمكن كارل من حجز مكانه بين الأسماء الصاعدة التي يمكن للاندية الاعتماد عليها لبناء مستقبلها، شخصيته القوية، أدائه المتوازن، وثقته الراسخة جعلته لاعبا يطمح لتترك أثر يمتد بعيدا عن حدود اللحظة الحالية، ليكون جزءا من تاريخ كرة القدم الألمانية. مع أن البعض يطلق عليه لقب "ميسي ألمانيا"، الواعدة تضفي مصداقية ما على هذه المقارنة، حتى وإن مستوى البدايات. بصغر سنّه الذي لم يتعدّ 17 ربيعا، فإن إنجازاته تتحدث عنه بوضوح، حيث حطم الأرقام بأن أصبح أصغر لاعب يسجل ويصنع أهدافا في تاريخ مؤكدا يوما بعد آخر أنه يمتلك كل ما يلزم لتحقيق أرقامه تتحدث عنه، إذ شارك في تسع مباريات ضمن "بوندسليغا" سجل خلالها هدفين وصنع مثلهما، وتأتق دوري أبطال أوروبا بمشاركة في مباراتين سجل هدفا أظهر نضجه وقدرته على التأثير في المحافل يجسد كارل على أرض الملعب، شخصية لاعب يفوق عمره خطواته سلسة، لمساته دقيقة، وجراته في اتخاذ القرارات نادرة في لاعبين في سنّه، إلى جانب طريقتة في التحرك بين خلق زوايا تمرير، والضغط على الخصم تجعل المقارنة بأسلوب مضمومة من ناحية السلوك الكروي، لا من ناحية الإنجازات التاريخية. تصريحات مدربه كومباني لم تغفل نضجه ورؤية اللعب الواضحة التي يمتلكها، لكن الالاف أن كارل احتفظ بتواضعه وثقته بنفسه، وردا على المقارنات مع ميسي، قال: "البعض يقول ذلك، ولكني لا أقدر أن أضع نفسي بمستواه، ميسي في القمة وأنا ما زلت أبحث عن طريقي للوصول إليها". وهذه الكلمات تعكس عقليته المتزنة ووعيه بحجم التحديات التي تنتظره. ما يزيد من إعجاب الجماهير به هو شخصيته خارج الملعب، حيث يظهر التزاما كبيرا بالحفاظ على مستواه التعليمي، ويخصص وقتا لتطوير نفسه داخل وخارج الملعب، وهذا النهج المنظم يعكس طبيعة تفكيره ويدعم تألقه المستمر في الميدان.



في برشلونة، يجانب المدير الرياضي لبرسا، ديكو، قد حضروا في ميلانو، وذلك من أجل مشاهدة مباراة منتخب إيطاليا أمام النرويج، لتصفيات المؤهلة لبطولة كأس العالم العام المقبل. وأوضحت سبورت، أن برشلونة أبدى إعجابه كثيرا بمستوى نوسا في تلك المباراة، حيث سجل اللاعب الشاب الهدف الأول للنرويج وقدم مردودا مميزا. ويلعب نوسا في مركز الجناح الأيسر، ويستطيع كذلك اللعب في مركز المهاجم الصريح وكذلك الجناح الأيمن ويبلغ من العمر 20 عاما فقط.



ميرينو: محبطون بعد التعادل مع تشيلسي.. وطرد كايسيدو مستحق

أكد الإسباني ميكيل مورينو، لاعب وسط أرسنال، أنه يشعر بخيبة أمل بعض الشيء؛ لأن فريقه كان يريد الفوز على تشيلسي. وتعادل أرسنال مع مضيفه تشيلسي، بهدف لمثله، مساء أول أمس، على ملعب ستامفورد بريدج، في قمة لقاءات الجولة 13 للبريميرليغ. وقال ميرينو، في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" عقب المباراة: "عندما لا نحقق الفوز، لا تكون هذه نقطة جيدة أبداً، الموسم لا زال طويلاً، ولا يزال أمامنا العديد من النقاط، وهذا ملعب صعب للغاية". وأضاف: "أشعر بخيبة أمل بعض الشيء لأننا في كل مرة ندخل فيها هذا الملعب نرغب في الفوز". وتابع: "من الجيد دائماً تسجيل الأهداف، والأهم هو مساعدة الفريق على حصد نقطة أو الفوز بالمباريات، ومؤخراً لعب كمهاجم، وأحاول التحرك في المراكز المناسبة حتى يتمكن فريقتي من العثور عليّ، وقد نجحت اليوم". وأكمل: "تعلمت من المهاجمين الذين لعبوا معنا بإمكانهم إعطائي بعض النصائح حول التمرکز داخل منطقة الجزاء والبقاء على الجانب الأيمن من المدافعين، وأحاول أن أستفيد من كل مباراة، وكل حركة، وكل مهاجم أراه على التلفزيون، وهذا يفيدني". وتابع: "تشيلسي لديه لاعبون يمتلكون بنية جيدة، ويعرفون كيف يدافعون، ولديهم لاعبون ذو كفاءة عالية، ومع ذلك، أعتقد أنه لو كنا أفضل قليلاً، لتمكننا من إلحاق ضرر أكبر بالدفاع، وأعتقد أن الفريق استجاب بشكل جيد بعد الهدف". واختتم: "لقد كان أسبوعاً حاسماً بالنسبة لنا، وأظهرنا شخصية قوية وصموداً كبيراً خلال هذا الأسبوع مع ضيق الوقت المتاح للتعافي، وكان أداء جميع اللاعبين رائعاً، ونأمل أن نواصل هذا الأداء الرائع لبقية الموسم".

أرتيتا: عانينا نفسياً وبدنياً.. وأشعر بخيبة أمل

أكد الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال، أن مباراة تشيلسي الليلية كانت صعبة واتسمت بالحدة والقوة البدنية منذ لحظات الأولى. وتعادل أرسنال مع مضيفه تشيلسي، بهدف لمثله، مساء أول أمس، على ملعب ستامفورد بريدج، في قمة لقاءات الجولة 13 للبريميرليغ. وقال أرتيتا في تصريحات عقب المباراة: "منذ البداية، كان بإمكانك الشعور بمدى أهمية المباراة، كل كرة مشتركة وكل حركة كانت مليئة بالإثارة، مع تسلسلات لعب قصيرة جداً، ومع 10 لاعبين (بعد طرد كايسيدو)، توقعنا مباراة مختلفة، خططنا لها، مررنا بها في الشوط الثاني، وحصلوا على ركلة حرة وسجلوا، ثم أصبحت مباراة صعبة للغاية". وأضاف: "بشكل عام، أعتقد أنه عندما لا تفوز بـ 10 لاعبين لمدة 45 دقيقة، يجب أن تشعر بخيبة أمل. لكن عليك أن تعرف الأسبوع الذي مررنا به، تشيلسي خصم صعب". وتابع: "المباراة كانت صعبة للغاية، وتشيلسي لديه العديد من اللاعبين ذوي الخبرة والشخصيات القوية، ويعرفون ما يفعلونه ويعرفون من يستهدفون، وسنحت لنا فرصتان ضمنتان للتسجيل ولم نستغلها". وأكمل: "لا أعرف الكلمات المناسبة، فأنا أشعر بخيبة أمل كبيرة لعدم حصد النقاط الثلاث أمام 10 لاعبين، ولكن بالنظر إلى كل ما حدث خلال الأسبوع، أعتقد أنني فخور جداً بما قدمه الفريق". وواصل: "المباراة كانت صعبة حقاً، فريقان يلعبان بشدة وعدوانية كبيرتين، يمكنك الشعور بذلك في كل تدخل، لكن المباراة قد هدأت بعد البطاقة الحمراء، كنا بحاجة إلى التهدئة واتخاذ القرار، لكننا استقبلنا خطأً وهدفاً، فريقان كبيران يتنافسان على الدوري الإنجليزي الممتاز، لذا فهذا أمر طبيعي".

وأردف: "كان لدينا أربعة لاعبين يحملون بطاقات صفراء، وكان واضحاً أنهم كانوا يستهدفونهم، وفي أول هجمة في شوط المباراة الثاني، استقبلنا هدفاً، وكان علينا تجاوز ذلك، وسجلنا هدفاً رائعاً، وأتيحت لنا فرصتان أو ثلاث فرص خطيرة، إنهم فريق جيد حقاً، ولقد سجلوا سبعة أهداف من ركلات ركنية، بينما سجلنا ثمانية أهداف".

واختتم: "لقد كان أسبوعاً صعباً للغاية على الصعيدين النفسي والبدني، لدينا مباراة أخرى يوم الأربعاء وعلينا الاستعداد بشكل جيد للغاية للتغلب على خصم قوي مثل بريتفورد، وبعد ذلك لدينا أستون فيلا".

برونو فيرنانديز: لم أتخيل طريقة هدف زيركزي

كشف البرتغالي برونو فيرنانديز، قائد مانشستر يونايتد، عن الفارق بين مستوى فريقه في شوطي مباراة كريستال بالاس. وقلب مانشستر يونايتد، تأخره أمام كريستال بالاس، إلى فوز ثمين بنتيجة 2-1، أول أمس، على ملعب سيلهرست بارك، في الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال برونو في تصريحات لشبكة بي بي سي "في الشوط الأول، كنا بطيئين بعض الشيء بالكرة، ولعبنا على نقاط قوتهم، لكننا لم نكن جيدين في الكرات الثانية". وأضاف: "الأمور تغيرت في الشوط الثاني، وأصبحنا أقوى في الكرات الثانية، واستجودنا أكثر على الكرة". وعن هدف ماسون ماونت وجوشوا زيركزي، علق "هدفان رائعان، لم أكن أعتقد أن جوشوا يستطيع التسجيل من تلك الزاوية، وهذا لا يعني أنني لا أعرف قدراته". وتابع "قمنا بالشيء نفسه تماماً في التدريبات، واليوم كرره، أنا فخور جداً بالطريقة التي سجل بها". وختم "المهاجمون يعيشون من الأهداف، زيركزي ليس هذا النوع من اللاعبين لأنه يحب البناء والاستلام والدوران وصناعة اللعب لزملائه، لكن التسجيل يمنحه الكثير من الثقة". وارتقى مانشستر يونايتد 5 مراكز دفعة واحدة، من المركز 12 للمركز السابع برصيد 21 نقطة، فيما تجمع رصيد كريستال بالاس عند 20 نقطة في المركز التاسع.

بيكهام: مانشستر يونايتد يتقدم ببطء

أبدى أسطورة مانشستر يونايتد ديفيد بيهام تفاؤلاً حذراً بشأن مسار الفريق تحت قيادة المدرب البرتغالي رويو أمورييم، مؤكداً أن التطور موجود لكن بوتيرة بطيئة، رغم الفوز الصعب على مضيفه كريستال بالاس 2-1 مساء الأحد في الجولة الثالثة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز.

يونايتد قلب تأخره في ملعب سيلهرست بارك بعد هدف جان-فيلبي ماتييتا من ركلة جزاء في الشوط الأول، قبل أن يرد في النصف الثاني عبر جوشوا زيركزي ومايسون ماونت، محققاً فوزاً مهماً جاء بعد هزيمة قاسية أمام إيفرتون (0-1) الأسبوع الماضي.

وفي حديثه لشبكة "سكاي سبورتس" على هامش حضوره سباق جائزة قطر الكبرى للفرمولا 1، قال بيهام: "أعتقد أن هناك مؤشرات على أن المدرب بدأ يقلب الأمور. لقد غير بعض الأشياء، وبدأنا نرى نتائج أفضل، لكن لا يزال الطريق طويلاً، ولا تزال هناك مباريات لا نقدم فيها الأداء الذي نريده جميعاً".

وأضاف: "لكنني أعتقد أننا نملك مدرباً جيداً، وهو يغير الأمور ببطء". الفوز على كريستال بالاس، رفع يونايتد إلى المركز السابع برصيد 21 نقطة يضعه على بُعد ثلاث نقاط من المربع الذهبي، بعد فوز أستون فيلا على وولفرهامبتون.

إيزاك بعد هدفه الأول: كنت أعرف أنه قادم لا محالة

اعترف المهاجم السويدي ألكسندر إيزاك، بأنه كان مدركاً منذ وقت طويل أن هدفه الأول بقميص ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز قادم لا محالة، بعد أن افتتح التسجيل في الفوز الثمين 2-0 على وست هام يونايتد، مساء السبت. وأنهى إيزاك صياحه الطويل في الدقيقة 60 بعدما تابع كرة عرضية ليسدها بلمسة هادئة تعكس قيمته الفنية، وتذكر جماهير الريذر بسبب دفع النادي 125 مليون جنيه إسترليني لضمه من نيوكاسل يونايتد، خلال الصيف الماضي في صفقة حطمت الرقم القياسي البريطاني. وعانى اللاعب الدولي السويدي من إصابات وتذبذب مستوى منذ وصوله إلى أنفيلد، ورغم تسجيله هدفاً في كأس الرابطة ضد ساوثهامبتون في سبتمبر الماضي، إلا أن أول أهدافه في البريميرليغ تأخر حتى اليوم الأخير من شهر نوفمبر.

وتحدث إيزاك لشبكة "سكاي سبورتس" عقب اللقاء قائلاً: "أعلم منذ وقت طويل أن الهدف كان قادمًا، كنت أحاول العودة إلى أفضل مستوياتي. ما زلت في الطريق، لكنني سعيد جداً بتسجيل هذا الهدف". وأضاف: "أفضل شعور اليوم هو أننا فزنا بالمباراة. هذا أهم شيء لرفع معنويات الفريق. وبالتأكيد، أنا كمهاجم، تسجيل الأهداف يساعدني كثيراً". وشدد إيزاك على ضرورة البناء على هذا الانتصار دون مبالغة قائلاً: "علينا أن نستغل هذا الفوز بالشكل الصحيح، لكن أيضاً نكون متواضعين".

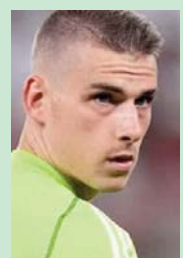
يجب أن نبقي مركزين ونستمر في العمل للحفاظ على هذا الزخم". ودخل ليفربول المباراة متقللاً بسلسلة صعبة من 3 هزائم متتالية و9 خسائر في آخر 12 مباراة بكل المسابقات، لكن الانتصار المستحق على وست هام أعاد بعض التوازن إلى الفريق ورفع إلى المركز الثامن بفارق نقطتين فقط عن المراكز الأربعة الأولى. وتنتظر الريذر مواجهتان مهمتان: الأولى في أنفيلد أمام سندرلاند يوم الأربعاء المقبل، ثم رحلة صعبة إلى ليفر يونايتد السبت المقبل. وختم إيزاك حديثه قائلاً: "كنا نعلم أن العودة إلى طريق الانتصارات ستكون صعبة بعد فترة النتائج السيئة. أنا سعيد بالفوز، وسعيد أيضاً بأنني ساهمت بهدف".

تشيفو يرفض التشكيك في لاوتارو مارتينيز ويتصدى لتدخل مدرجات إنتر ميلان

رفض كريستيان تشيفو مدرب إنتر ميلان التشكيك المستمر من بعض الصحفيين والجمهور، في أحقية لاوتارو مارتينيز بارتداء شارة القيادة والاستمرار كمهاجم رئيسي لـ"النيراتزوري". وشدد تشيفو على أن المدرب الذي يصفى لصوت المدرجات قد يفقد صوابه، وذلك بعدما سجل لاوتارو مارتينيز ثنائية فوز إنتر 2-0 على بيزا بالدوري الإيطالي ومع تزايد الضغط بعد الهزيمتين أمام ميلان وأتلتيكو مدريد، لم يكسر الجمود في توسكانا إلا بعد الدقيقة 69 بتسجيل لاوتارو مارتينيز هدفين، بعد تمريرتين حاسمتين من فرانچيسكو بيو إسبوزيتو ونيكولو باريللا. واعترف تشيفو بعد المباراة بأنه لا توجد مشكلات بينه وبين المهاجم الدولي الأرجنتيني، قائلا: "أعاقه كل يوم، ولكن ليس أمام الكاميرات". وأضاف المدرب الروماني لمنصة DAZN إيطاليا "لقد أحسنّا التصرف أمام بيزا بسبب درجة إدراك اللاعبين لصعوبة المباراة، لم يهزم بيزا في ست مباريات، وآخر هدف استقبله على أرضه كان في منتصف سبتمبر الماضي، كنا نذكر المخاطر التي كنا مقبلين عليها، لذا تحليلنا بالصبر والتنظيم والتضج". وأصل: "خلال لحظات كان بإمكاننا تقديم أداء أفضل، لكننا نذكر ما فعلناه. ثبت هذا الفريق كل يوم رغبته في تحدي نفسه وتقديم موسم قوي". وجهت انتقادات حادة للاوتارو مارتينيز في المباريات الماضية بسبب تراجع مستواه، إلا أن تسجيل القائد لهدفين كان إشارة قوية لأحقيقته في ثقة المدرب. وحول تلك الانتقادات قال تشيفو: "نعم جيدا أهمية جميع لاعبيننا، وخاصة قائدنا. قد يكون هناك من يشكك فيه من الخارج، لكننا لم نشكك فيه أبدا، لأننا نذكر مدى اهتمامه وما يضيفه للفريق".

وعما إذا كان الدفع ببيوتر زيلينسكي وبيو إسبوزيتو قد أحدث الفارق لإنتر، أجاب تشيفو: "لا يقيم المدرب بناء على تغييرات معينة، ولا ينبغي تقييمه بناء على النتيجة فقط. نملك لاعبين مميزين في جميع مراكز الفريق، ولدي 22 لاعبا ممتازا تحت تصرفي". استمر: "وجهت انتقادات أيضا لاستبدال لاوتارو مارتينيز في بداية مباراتي ميلان وأتلتيكو مدريد، رغم أنه أصيب بالأنفولنزا الأسبوع الماضي. على المدرب التعامل مع أمور كثيرة، وإذا أصغى كثيرا لما يقال في الخارج، قد يفقد صوابه". شدد تشيفو "عندما يثار الشك حول لاوتارو في وسائل الإعلام، يضخم الأمر بشكل مبالغ فيه في محاولة لتصدر عناوين الصحف. نحن نعرف ما يفعله وما يعنيه لهذا الفريق. إنه يكرس كل جهده وروحه لهذا الفريق، كما يفعل جميع اللاعبين، أنا أعاقق لاوتارو كل صباح، لكن هذا لا يصور في الكاميرات". واختتم كلامه: "لا يوجد مراقب يوفق كل تحركاتنا. أنا سعيد من أجله، فالمهاجم يعيش من أجل الأهداف، لكن الفريق بأكمله كان جيدا اليوم. هذه النتيجة تعيد الإنتر إلى سكة الانتصارات في سياق السكوديتو، أدرك مسؤوليتي تجاه ناد آمن بي، وتجاه الجماهير التي تبدي هذا الشغف، تجاه هؤلاء الشباب الرائعين الذين يبذلون قصارى جهدهم لتكريم ألوان النيراتزوري".

إنتر ميلان يراقب لونيون ويجهز عرضا للتعاقد معه



دخل نادي إنتر ميلان الإيطالي في سباق التعاقد مع حارس مرمى ريال مدريد الأوكراني أندريه لونيون، بعد أن راقبه النادي الإيطالي خلال مباراة دوري أبطال أوروبا ضد أولمبياكوس.

وينوي إنتر ميلان تقديم عرض بقيمة تتراوح بين 10 و12 مليون يورو، في محاولة لضمه وجعله الحارس الأساسي للفريق اعتبارا من الموسم المقبل، في ظل رغبة الإدارة الإيطالية في تعزيز مركز حراسة المرمى بلاعب شاب وذو خبرة أوروبية.

ويعد لونيون من الحراس الواعدين، وقد أظهر إمكاناته الكبيرة خلال مشاركاته المحدودة مع ريال مدريد، مما جذب أنظار عدد من الأندية الأوروبية الكبرى. ومن المتوقع أن تتضح خطوات إنتر ميلان النهائية خلال الفترة القادمة، مع بدء مفاوضاته الرسمية مع وكيل الحارس الإسباني لبحث كافة تفاصيل الصفقة المحتملة.

وختتمت الشبكة بعد فوز نابولي على روما، بأنه للموسم الثاني على التوالي، وبعد 13 مباراة في المسابقة، على الأقل، يوجد 4 فرق في قمة جدول الترتيب، بشارق نقطتين فقط بينهما، وهو ما لم يحدث في المواسم الثلاثين السابقة في عصر احتساب الفوز بثلاث نقاط.

ويتصدر ميلان، جدول الترتيب برصيد 28 نقطة بالتساوي مع نابولي (الثاني)، ويأتي خلفهما إنتر وروما (27 لكل منهما).

لاوتارو ينفرد برقم قياسي... وليا ويدخل قائمة استثنائية

تمكن لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، من تسجيل ثنائية فريته في شبك بيزا، في الفوز 2-0 في الجولة 13 من عمر الدوري الإيطالي.

لاوتارو تعرض لانتقادات عديدة مؤخرا، نظرا لتراجع مستواه، خاصة في الدوري أمام ميلان، ومواجهة دوري الأبطال ضد أتلتيكو مدريد، مما تسبب في استبداله خلال المباراتين. وذكرت شبكة "أوبتا" أن التور بعد زيارته لشباك بيزا، أصبح الأخير هو الخصم رقم 29 الذي يسجل ضده لاوتارو في الدوري الإيطالي.

ونوهت "منذ موسمه الأول في 2018-2019، لم يسجل أي لاعب ضد أندية أكثر منه في الكالتشيو".

أما رافائيل لياو نجم ميلان، فقد فريقه لانتصار صعب على لاتسيو بهدف نظيف، وقالت الشبكة في هذا الصدد "منذ ظهوره في الدوري (2019-2020)، أصبح رافا، اللاعب الرابع فقط الذي يشارك في أكثر من 100 هدف مع فريق واحد، حيث وصل للمساهمة 101 (سجل 60 وصنع 41)".

وتابعت "في الدوري الإيطالي فقط دومينيكو بيرادري (115 مساهمة مع ساسولو)، شيرو إيموبيلي (125 مع لاتسيو) ولاوتارو مارتينيز (141 مع إنتر)".

وختتمت الشبكة بعد فوز نابولي على روما، بأنه للموسم الثاني على التوالي، وبعد 13 مباراة في المسابقة، على الأقل، يوجد 4 فرق في قمة جدول الترتيب، بشارق نقطتين فقط بينهما، وهو ما لم يحدث في المواسم الثلاثين السابقة في عصر احتساب الفوز بثلاث نقاط.

ويتصدر ميلان، جدول الترتيب برصيد 28 نقطة بالتساوي مع نابولي (الثاني)، ويأتي خلفهما إنتر وروما (27 لكل منهما).

نابولي

كونتي: الانتصار على روما رسالة للنادي، وأخذ وقت للراحة أمر ضروري

نجح نابولي في تحقيق فوز مهم خارج ملعبه على روما بنتيجة 1-0 ضمن منافسات الدوري الإيطالي، حيث سجل الهدف الحاسم ديفيد نيريس في هجمة مرتدة سريعة. وقال كونتي عن الفوز: "لقد أرسلنا رسالة لأنفسنا بهذه المباراة، اللعب في الأولمبيكو والدفع المستمر للأمام ليس بالأمر السهل، خصوصا ضد فريق مثل روما، الذي كان متقدما علينا في الترتيب ويملك جودة كبيرة، أنا سعيد بأداء اللاعبين، لقد واجهناهم منذ البداية بثقة". وتابع كونتي: "رغم غياب عدد كبير من اللاعبين، الفريق استجاب بشكل رائع، واضطررنا لتغيير النظام التكتيكي والعودة إلى 1-2-3 الذي استخدمته عند وصولي لنابولي، هذا التغيير كان ضروريا بسبب محدودية لاعبي الوسط المتاحين حاليا، مثل لوبيتكا ومكتومينا".

وأضاف: "بعض الناس قالوا إن مكتومينا يضحى به في هذا النظام، لكن في رأيي هذا دوره أيضا كلاعب وسط يغطي الملعب بالكامل، هؤلاء اللاعبون يظهرون حماسهم وجوعهم وعزمهم كل يوم، وهذا ما سمح لنا بالفوز باللقب الموسم الماضي، وسنسى للدفاع عنه هذا الموسم مع تجنب الإصابات الطويلة". وواصل كونتي: "أنا سعيد باللاعبين لأن هذه لحظة يجب أن نكون فيها متحدين ونتجاوز كل عقبة، لقد تغلبنا على أتلانتا، ثم كارباخ مضاجاة دوري أبطال أوروبا، واليوم فزنا على روما، وكانت رسالة لأنفسنا أننا قادرون على تحقيق الانتصارات إذا حاولنا". وأضاف المدرب عن الجانب الشخصي وأخذ فترات الراحة: "ليس من غير المعتاد أن أحصل على وقت راحة خلال التوقف الدولي، وقد فعلت ذلك باتفاق كامل مع النادي، هناك ضغط كبير، والتحضير للمباريات كل ثلاثة أيام متعب جدا، لذا من الحكمة منتج نفسي وعائلي وبعض من يبقى في الملعب التدريبي فرصة للتنفس".

روما

غاسبريني: أخطأونا أهدرت التوازن، ولم نتمكن من اللعب كما أردنا

اعترف جيان بييرو غاسبريني، مدرب روما، بأن فريقه لم يقدم الأداء المطلوب في مباراة الجولة 13 من الدوري الإيطالي أمام نابولي، والتي انتهت بفوز الأخير 1-0 بفضل هدف ديفيد نيريس.

وقال غاسبريني: "يمكن تفسير مثل هذه اللقطات بطرق مختلفة، ولا أعتقد أنها كانت واضحة تماما، لأن اللاعب رفع قدمه بعد لمس الكرة واصطدم بساق كونييه، نرى كثيرا من التدخلات المنزلقة المماثلة نحتسب كمخالفات".

وتابع: "على أي حال، كنا غير متوازنين بشكل سيء في تلك اللقطة، مع خروج هيرموسو ومانشيني من موقعيهما، وكذلك الظهيران، لذا كانت هناك أخطاء منا في تلك الحالة كان يجب ألا نسمح بها، لقد كان خطأنا، المرة الوحيدة التي سمحنا فيها بتلك الهجمة المرتدة، وحتى في الشوط الثاني حين كنا نظارد النتيجة".

وأضاف: "لعينا مباريات عديدة استقبلنا فيها عددا قليلا جدا من الأهداف، وبجانب ذلك، عندما تدافع بعمق، فإنك تترك نفسك عرضة لأنواع أخرى من الأهداف، دخلنا هذه المباراة ونحن متصدرون للدوري بفضل أسلوب لعبنا، لكن بطبيعة الحال يجب أن يكون هناك توازن وتغطية، وهو ما لم نفعله في تلك اللقطة". وواصل: "نابولي لم يحصل على الكثير من الفرص أيضا، لكن ما خيب آمالنا هو أننا لم نمتلك الطاقة المطلوبة، فقد دفعنا ضمتنا كبيرا لمباراة الخميس في الدوري الأوروبي، ولم نكن نملك الإيقاع المناسب، ولا تحرك الكرة بالسرعة الكافية، للأسف، كنا نعانى من غيابات كثيرة اليوم، ولم ننجح في اللعب كما أردنا في هذه المباراة الكبيرة".

وأضاف: "كانت كل مباراة مختلفة عن الأخرى، كان الإيقاع أبدا من الفريقين. ولم تكن المباراة ممتعة كما اعتدنا مؤخرا، إنها خسارة مؤسفة، لم نمتلك الطاقة اللازمة، الموسم طويل جدا، والمنافسة على القمة شديدة وكأنها بطولة إقصائية بسبب أهمية كل نتيجة وعدد الفرق المتنافسة، لدينا الآن أسبوع للتحضير والراحة، ثم ستعود للعب مباراة كل ثلاثة أيام، يجب أن نتعلم من مثل هذه اللقاءات ونستفيد منها مستقبلا".



إستيفاو ويليان .. الموهبة التي ضاعت من ريال مدريد وانفجرت في تشلسي

صنع الجناح البرازيلي إستيفاو ويليان (18 عاماً) الحدث في قمة دوري أبطال أوروبا، بعدما قاد ناديه تشلسي إلى الفوز على نادي برشلونة الإسباني، الثلاثاء الماضي، مقدماً أداءً رائعاً جذب إليه الأنظار، وعُرف بنفسه من أبرز المواهب الشابة في العالم في الوقت الحالي. وسلطت صحيفة ماركا الإسبانية، الأربعاء، الضوء على رحلة صعود اللاعب الشاب إستيفاو، التي جعلته واحداً من أبرز الوجوه الصاعدة في كرة القدم العالمية، بعدما تحول خلال أسابيع قليلة من "جوهره بالميراس" إلى نجم يسقط بالوان تشلسي، إذ تجمع شهادات داخل النادي البرازيلي على أن اللاعب كان مشروع نجم استثنائي منذ لمساته الأولى، حتى إن مدير الفئات السنية جواو باولو سامبايو قال في كأس العالم للأندية إنهم كانوا يشعرون بأن "مولد شيء كبير يحدث أمامهم"، وهو ما دفع الجماهير البرازيلية لتسميته بـ"مسينيو" بسبب طريقة لعبه وجراته. وجذب أداء الجناح البرازيلي وصعوده السريع بأدائه المتفجر أنظار أكبر الأندية الأوروبية، على رأسها برشلونة وريال مدريد اللذان أبديا في وقت سابق اهتمامهما بضمه، وتسببت الأزمة المالية بحرمان النادي الكتالوني من دخول السباق، في حين كان الحلم قائماً لدى اللاعب للانضمام إلى النادي الملكي، إلا أن الوضع الرياضي داخل الفريق لم يساعد في منحه مساحة فورية، في ظل وجود أسماء شابة قوية في مركزه، وعلى رأسها البرازيلي رودريغو. وجاءت مباراة برشلونة وتشلسي لتعيد فتح باب النقاش داخل إدارة النادي الملكي التي فضّلت في الصيف التعاقد مع موهبة ريفر بليت الجناح الأرجنتيني فرانكو ماستانوفو (18 عاماً). غير أن بداية الموسم دفعت إدارة "الميرينغي" إلى إعادة حساباتها وخياراتها، خاصة بعد تألق الموهبة البرازيلية إستيفاو ويليان في دوري أبطال أوروبا، مقابل تراجع تأثير اللاعب الأرجنتيني الذي شارك في مباريات قليلة من دون أن يقدم الإضافة المنتظرة.

ويختم الجناح البرازيلي فصل التألق الجديد بإضافة صفحة أخرى من تاريخ مواهب نادي بالميراس، الذي أصبح مصنعاً لنجوم الصف الأول، بعدما صدر أسماء لامعة في الأعوام الأخيرة، مثل البرازيليين إندريك (18 عاماً) وفيتور ريس (20 عاماً) ولويس غييرمي (19 عاماً) ودانييلو (23 عاماً).

هاميلتون يسخر من فريق "ريد بول" ويؤكد ارتياحه مع فيراري

سخر سائق فريق فيراري الإيطالي، البريطاني لويس هاميلتون (40 عاماً)، من غريمه فريق "ريد بول"، بعدما شاهد في الجناح الخاص بفريقه سترة تحمل شعار منافسيه، مشيراً إلى استغرابه الشديد من هذا الأمر، بالإضافة إلى تأكيده الشعور بالراحة في رحلته الجديدة، بعدما رحل عن فريقه السابق مرسيدس الألماني. وذكرت صحيفة ذا صن البريطانية، الخميس، أن سخرية هاميلتون من فريق "ريد بول" جاءت على سبيل المزاح، لأن صاحب الأربعين عاماً يريد تلطيف الأجواء المشحونة بين السائقين، ويعمل على إظهار روح المنافسة المرحّة التي تعيشها الجماهير الرياضية المفعبة لرياضة السرعة، مضيفة أن بطل العالم سبع مرات أكد أنه مرتاح حالياً مع فريق فيراري.

وتابعت أن هاميلتون يُصر على نفي جميع الشائعات والأخبار التي تتحدث عن وجود مشاكل مع إدارة فريق فيراري الإيطالي، لأن السائق البريطاني بدأ يتأقلم في رحلته الجديدة بعد السنوات الطويلة التي أمضاها مع فريق مرسيدس، واستطاع خلالها تحقيق العديد من الألقاب وحسم الكثير من السباقات في فورمولا 1، رغم البداية الصعبة في الموسم الحالي من سباقات فورمولا 1.

وختمت الصحيفة تقريرها بأن هاميلتون بدأ يدرك طبيعة عمل فريق فيراري بعد البداية الصعبة في التأقلم، ويريد البقاء حتى نهاية عقده الذي يمتلك فيه بنداً خاصاً يجعل صاحب الأربعين عاماً يقوم بتجديده لمدة عام إضافي دون الحاجة إلى موافقة الإدارة، التي تعمل في الفترة الحالية على تلبية مطالب البريطاني، الذي يبدو مُصمماً على العودة بقوة في الموسم القادم لتسليان خيبة ما حدث معه هذا الموسم.

رونالدو يفتح الباب أمام نزاع قانوني بين "فيفا" ومنافسي البرتغال في مونديال 2026

كشفت تقارير إعلامية بريطانية أن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" قد يواجه تحديات قانونية، بعد قراره الاستثنائي بتعليق عقوبة النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، التي كانت تنتظره عقب طرده في تصفيات كأس العالم 2026، وضمن القرار لمهاجم النصر السعودي المشاركة في المونديال المقبل، الذي ستستضيفه كندا والمكسيك والولايات المتحدة الأميركية، وأثار تساؤلات واسعة حول عدالة تطبيق اللوائح وانعكاسها على تكافؤ الفرص بين جميع اللاعبين في البطولات الدولية. ووفقاً للتفاصيل، التي نشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية، يوم الأربعاء، فقد قام الاتحاد الدولي لكرة القدم بخطوة جريئة، عندما علق آخر مباراتين من عقوبة الإيقاف لثلاث مباريات فرضت على رونالدو، بعد طرده لتوجيه "كوع" إلى لاعب أيرلندا، دارا أوشيا، خلال مباراة التصفيات الأوروبية في دبلن، أوائل نوفمبر الجاري، لثبث القرار غير المسبوق انتقادات واسعة، وفتح الباب أمام احتمال نشوء نزاع قانوني حول تطبيق العقوبات الانضباطية. وأضافت الصحيفة أن رونالدو كان من المتوقع أن يغيب في الظروف العادية عن أول مباراتين في كأس العالم، والتي ستكون الأخيرة في مسيرته بالبطولة، ومن المعروف أن "فيفا" أخذت في الاعتبار سلوكه الجيد سابقاً، وأن هذه كانت أول بطاقة حمراء دولية في مسيرته، ومع ذلك أصبح أسطورة ريال مدريد الإسباني السابق حراً في التحضير لمونديال 2026، بعد أن غاب فقط عن مباراة البرتغال الأخيرة في التصفيات، والتي انتهت بفوز ساحق على أرمينيا بنتيجة (9-1). وأشارت "ديلي ميل"، في تقريرها، إلى أن المنتخب الذي ستواجهه البرتغال، وستحدده القرعة، يوم الجمعة المقبل، في واشنطن، قد تفكر في رفع القضية إلى محكمة التحكيم الرياضي، وسيكون الهدف هو الطعن في الإيقاف المثير للجدل، والحفاظ على العقوبة الأصلية، مما يعني مواجهة البرتغال بدون رونالدو، وقد تضع هذه الخطوة غير المعتادة من "فيفا" العديد من المنتخبات الأخرى في حالة تأهب، خصوصاً تلك التي سيغيب لاعبوها عن مباريات بسبب الإيقاف، ولم يحصلوا على معاملة مماثلة. وجاء قرار تعليق عقوبة البطاقة الحمراء لرونالدو بعد أيام من استقباله ضيفاً على الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، في البيت الأبيض، علماً بأن قانون الانضباط الخاص بالاتحاد الدولي ينص على أن اللاعب يجب أن يقضي ثلاث مباريات على الأقل أو مدة مناسبة من العقوبة بسبب الاعتداء، مثل الضرب بالكوع أو الركل أو العض أو أي فعل مشابه ضد منافس أو شخص غير مسؤول عن المباراة، كما تنص المادة 27 على أن اللجنة القضائية في "فيفا" يمكنها تعليق تنفيذ العقوبة جزئياً أو كلياً، ما يفسر الإجراء الاستثنائي الذي اتخذته الهيئة الدولية بحق رونالدو.



مساهمة الرياضة في الاستشفاء

لم تعد الرياضة وسيلة للترفيه عن النفس فحسب بل أصبحت قاسما مشتركا وفعال إلى حد كبير في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة والمؤلمة وبدأت العديد من المراكز الطبية والعلاجية الاعتماد عليها بشكل كبير جدا. وهذه التمارين معتمدة عالميا وقد توصل إليها كبار أطباء العلاج الطبيعي في العالم ولكن لا بد أثناء القيام بها مراعاة الدقة في التمارين مع ضرورة المواظبة على ممارسة الرياضة بصفة دائمة وبشكل منتظم وذلك لضمان الشفاء وأول مرحلة في البرنامج العلاجي السباحة فهي تؤثر بصورة واضحة على حركة الدورة الدموية وتنشطها وتجعل الأوردة والشرين أكثر نشاطا وقدرة على التخلص من العقد الدموية والدوالي. وليس هذا فحسب لكن خفة وزن الجسم تحت الماء تسمح باندهاق الدم بصورة أكبر وأكثر قوة وكذا حركة الساقين تحت الماء بحرية وفي ضغط جوي كبير لها مفعول فعال على الدوالي والجلطات لذا فالسباحة مهمة جدا ولا بد من ممارستها بصفة يومية. وثاني مرحلة في البرنامج استخدام الدراجة الرياضية والهدف من هذه المرحلة في عملية العلاج تقوية عضلات الساقين والخصدين وهما أكثر المناطق عرضة للجلطات، وتساهل حركة البدال المستمرة على دفع الدم بسرعة لأعلى وأسفل مما يساعد على توسيع الشرايين ويخلصها من العقد والتجمعات الدموية، وننصح دائماً المرضى أن يكون التبديل ببطء ولفترات طويلة. ويأتي المشي في المرتبة الثالثة وله دور كبير ومؤثر في التخلص من دوالي الساقين خاصة إذا تم بالأسلوب الصحيح من خلال إرداء الأحذية الرياضية المريحة للقدم، يفضل السير في الأماكن المفتوحة ويجب على المريض أن يسير ساعة على الأقل يوميا مع تغيير إيقاع المشي كل فترة من بطة، إسرار، هرولة ثم جري خفيف ثم العودة إلى المشي البطيء مرة أخرى. ثم يأتي بعد ذلك دور الدراجة الرأسية حيث يستلقي المريض على الظهر ويرفع ساقيه لأعلى ويبدأ في التبديل مع خفض الركبة حتى تصل إلى البطن ثم يمد الساق إلى أقصى ما يستطيع وتكمن فاعلية هذا التمرين في أنه يرفع الدم إلى الجسم مرة أخرى ويحركه إلى الأمام والخلف. ويمكن للرياضة أيضا علاج البواسير بدون الحاجة إلى المسكنات أو العمليات الجراحية التي لا تساعد بشكل نهائي في الشفاء لأنها قد تعود مرة أخرى وبالتالي يكون الاعتماد على المسكنات والمهزم المخدرة لتخفيف الآلام، فهي من أكثر الأمراض انتشارا في العالم حيث تبلغ نسبة الإصابة به إلى حوالي 13% من سكان الكرة الأرضية وهذا رقم لا يمكن الاستهانة به. وقد ظل هذا المرض بلا علاج فعال رغم محاولات العلماء

توصل معهد الطب الرياضي الأمريكي إلى الحل، وأثبتت الأبحاث والدراسات التي أجريت بالمعهد أنه يمكن القضاء على الأم البواسير بشكل نهائي وذلك من خلال برنامج رياضي يطبق في فترة ما بين 8: 15 أسبوعا يمارس فيه المريض تمارين لطالة وتقوية العضلة الخلفية من الفخذ، وأخرى خاصة بتقوية العضلات الضامة وعضلات الحوض وتمنح هذه التمارين المرونة الكافية لمقاومة الألم وهي أفضل بكثير من استخدام المهزم الموضعية التي لا تعالج ولكن تخفف فقط وبصورة مؤقتة.

تأخذ استراحة من النشاط الذي تسبب في الإصابة، لكنك قد تكون قادرا على ممارسة تمرين بديل طالما أنه لا يضغط على العضو المعني في الجسم. إذا واجهت صعوبة في التنفس أثناء أداء نشاط بدني معين، فحاول تقليل شدة هذا النشاط، تجنب حبس أنفاسك وتنفس بعمق لمساعدة جسمك ودماعك في الحصول على القدر الكافي من الأكسجين، بالإضافة إلى أن التنفس العميق يساعد جسمك على الاسترخاء. واحرص على أن تبلغ طبيبك إذا كنت قد أجريت مؤخرا تغييرات في أسلوبك في التمرين أو كثافته أو مدته أو تكراره أو أنواع التمارين، سيساعدك تحديد سبب إصابتك مع فرط الجهد في تصحيح المشكلة وتجنب تكرارها. وعندما تعتقد أن الإصابة بفرط الجهد قد شفيت، اطلب من طبيبك أن يتحقق من استعدادك الكاملة للقوة والحركة والمرونة والتوازن قبل البدء في النشاط مرة أخرى. عندما تعود إلى نشاطك، انتبه بشكل خاص للأسلوب الملائم لتجنب الإصابات المستقبلية. لا تجعل الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب تمنعك من أن تكون نشطا بدنيا. فمن خلال التعاون مع الطبيب والانتباه لجسديك والترقق بنفسك، يمكنك تجنب هذه الانتكاسة الشائعة وزيادة نشاطك البدني بأمان. يحدث "فرط الإجهاد" عادة بسبب فعل حركات متكررة أو مفاجئة أو بذل جهد كبير لفترات طويلة، وقد يكون مرتبطا أيضا باتباع أساليب خاطئة عند استخدام أعضاء الجسم أو العمل في ظروف متاخية قاسية. إذا كنت مصابا بالإجهاد المفرط، فقد تشعر بالإرهاق أو الألم أو تصبح أكثر عرضة للإصابات، فالإجهاد المفرط لا يكون جسديا فحسب، بل تستطيع أيضا إجهاد نفسك نفسيا إذا كنت تعمل بجهد كبير يثوق طاقتك أو تشعر بالضغط الشديد جراء العديد من التحديات والمهام المستندة إليك.

تأثير فرط التدريب على صحة الرياضي

الحالي. قد يعرض طبيبك نصائح للمساعدة على جعل نشاطك البدني أكثر أمنا بالنسبة لك. إذا كنت تعاني من ضعف في عضلات الورك، على سبيل المثال، قد يريك طبيبك تمارين للتعامل مع المشكلة ومنع ألم الركبة. وأغلب الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب يمكن تجنبها. ولمنع الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب، يجب مراعاة استخدام الأسلوب والأدوات المناسبة. سواء كنت تبدأ نشاطا جديدا أو كنت تمارس إحدى الرياضات لفترة طويلة، ففكر في تلقي التدريبات التعليمية. فاستخدام الأسلوب الصحيح له أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب. تأكد أيضا من ارتداء الحذاء المناسب للنشاط، ولا تنس أن تستبدل أحذيتك كل 250 إلى 500 ميل تمشي أو تركضه أو على الأقل مرتين سنوياً إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام. وفي حالة بدء برنامج جديد للياقة البدنية، ترقق بنفسك، فانت لن تكون مقاتلا بنهاية الأسبوع. فضغط النشاط البدني الممارس طوال الأسبوع إلى يومين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب. أو استهدف ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا. إذا لم يكن لديك وقت لإتمام النشاط الذي تصل مدته إلى 30 دقيقة متواصلة، فمن الممكن أن تقسم النشاط إلى فترات أقل طوال اليوم. كما ينصح أيضا باستغراق وقت أطول في عملية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني ثم تبريد الجسم بعد ذلك. يجب زيادة مستوى نشاطك تدريجيا، عند تغيير شدة النشاط البدني أو مدته، فافعل ذلك تدريجيا. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في زيادة مقدار الوزن الذي تستخدمه أثناء تمارين القوة، فقم بزيادته بنسبة لا تزيد على 10 في المئة كل أسبوع حتى تصل إلى هدفك الجديد. امزج روتينك مع التدريب التبادلي. بدلا من التركيز على نوع واحد من التمارين، اتبع عدة أنواع مختلفة في برنامج اللياقة البدنية. إن ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة ذات التأثير المنخفض مثل المشي، وركوب الدراجات والسباحة والركض في الماء يمكن أن يساعد على الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب عن طريق السماح لجسمك باستخدام مجموعات مختلفة من العضلات وعدم التحميل الزائد على مجموعة واحدة. تأكد من تضمين تمارين القوة لمجموعات العضلات الأساسية في الذراع والساق وباقي العضلات الأساسية مرتين أسبوعيا على الأقل، إذا كنت تشك في إصابتك بسبب فرط الجهد، فشاو طبيبك. سيطلب منك على الأرجح أن

إذا كنت رياضيا تنافسيا أو تشغل وظيفة تتطلب منك العمل فترات طويلة، فانت على الأرجح تعرف معنى العمل الشاق، إذ تتطلب العديد من المهن والهوايات أداء مهام متكررة ومتواصلة، وهو ما قد يصيبك بفرط الإجهاد. وقد تؤدي المبالغة في إجهاد نفسك إلى ظهور أعراض تشمل الشعور بالألم أو عدم الراحة أو حتى حدوث إصابات لهذا السبب، يجب أن تكون مدركا لحدود طاقتك وتصفي إلى متطلبات جسديك. ومن الأسباب الشائعة لإصابة الإفراط والتي هي نوع من إصابات العضلات أو المفاصل، مثل التهاب الوتر أو الكسر المضغوط، نتيجة الإصابات المتكررة، تتبع إصابة الإفراط عادة من أخطاء التدريب. يمكن لأخطاء التدريب أن تحدث عند ممارستك لكمية كبيرة من النشاط البدني بسرعة كبيرة، قد يؤدي التحرك بسرعة كبيرة والتمرين لفترة طويلة أو ببساطة أداء الكثير من نوع واحد من النشاط إلى تقيد عضلاتك وحدوث إصابة الإفراط. ثمة سبب آخر محتمل للإصابة بفرط الإجهاد يتمثل في أداء عمل أو ممارسة نشاط في درجات حرارة قاسية، وعندما يكون المناخ شديد الحرارة أو البرودة، يحتاج جسمك إلى بذل جهد إضافي للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية. نتيجة لذلك، قد تحتاج إلى الضغط على جسمك بصورة أكبر لإنجاز أعمال أساسية، وهو ما قد يؤدي إلى الإجهاد المفرط، وغالبا ما يرتبط الإجهاد المفرط الناجم عن المناخ القاسي بأنشطة مثل العمل البدني أو التدريبات الرياضية في الهواء الطلق. وكذا أخطاء التقنية، فقد يكون للتقنية غير الملائمة ضريبتها أيضا على جسمك. إذا استخدمت شكل فقير عندما تقوم بمجموعة من تدريبات تمارين التقوية، أرجحة كرة جولف أو رمي كرة قاعدة، على سبيل المثال، قد تزيد من الحمل على عضلات معينة وتنتسب في إصابة الإفراط. يعد الألم علامة شائعة على أنك تتجاهل على نفسك، قد تشعر بألم مزعج أو حاد، وقد تشعر أيضا بالخفقان أو الوخز، وإذا شعرت بألم توقف فوراً عن النشاط الذي تفعله وخذ قسطا من الراحة، أما إذا استمر الألم أو ازداد سوءا، ينبغي لك حينها استشارة طبيبك. وعلى الرغم من أن إصابة الإفراط يمكن أن تحدث لأي شخص، لكنك قد تكون معرض أكثر لهذا النوع من الإصابة إذا كنت مصاب بحالة طبية معينة. إصابات الإفراط تميل أيضا للحدوث أكثر كلما كبرت في السن، خاصة إذا لم تستطع التعرف على تأثير السن الممكن على جسمك وتعديل روتينك اليومي بناء عليه. لهذه الأسباب، يصبح التحدث مع طبيبك فكرة جيدة قبل البدء بنشاط جديد أو تكثيف نشاطك

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمر قاني**

■ 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

من أجل اشارككم توجها إلى:
المؤسسة الوطنية للإتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب01هـج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

📍 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:

