

بوليينة:  
"لقد أظهرنا الوجه  
الحقيقي وطموحنا  
كبير في كأس  
العرب"



نزيـم قاضي موفد قناة "دزاير توب" وجريدة "دزاير سبور" إلى قطر

"الخضـر"  
ينتفضون  
ويتوعدون  
"أسود"  
الرافدين"

الجولة الثانية  
من كأس العرب 2025



www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 7 ديسمبر 2025 الموافق لـ 16 جمادى الثانية 1447 هـ العدد: 1372 الثمن: 30 دج

# بالقوة الخامسة

المنتخب الوطني يحقق  
أثقل نتيجة في كأس العرب

بركان: "الفوز  
على البحرين  
لا يفغرنا -  
طموحي  
اللعـب مع  
المنتخب  
الأول"

بوليينة:

"لقد أظهرنا الوجه  
الحقيقي وطموحنا  
كبير في كأس  
العرب"

بوقرة يشيد بعبادة  
وبركان ويؤكد:

"راضون عن الفوز  
على البحرين  
وسنعطي كل  
مباراة قيمتها  
الحقيقية"



بلومي في تصريح  
خاص لـ "دزاير توب":

"الشار الكروي  
من النمسا  
واجب - والفوز  
عليهم أهم من  
لقاء الأرجنتين"



قـاد  
فولفسبورغ  
لفوز عريض  
على يونيون  
برلين

عمورة  
يصنع،  
يسجل  
ويغادر  
مصابا

شدد على ضرورة  
التركيز أول على "الكان"  
بيتكوفيتش:  
"الأرجنتين  
المرشح الأبرز  
وسنكافح للتأهل  
إلى الدور  
الثاني"



الجزائر في مواجهة بطل العالم  
ولقاء ثأري أمام النمسا

الكشف عن برنامج  
وملاعب مباريات  
"الخضـر"  
في المونديال



الجولة الثانية من كأس العرب 2025

الجزائر 5- البحرين 1

## "الخضر" ينتفضون ويتوسعون "أسود الرافدين"

حقق المنتخب الجزائري المحلي، أمس السبت، فوزا كبيرا على نظيره البحريني بنتيجة 5-1، في مباراة الجولة الثانية من المجموعة الرابعة لبطولة كأس العرب 2025، الجارية حاليا في العاصمة القطرية الدوحة. انطلقت المباراة بحذر من الجانبين، وبدا المنتخب البحريني نشطا في البداية ونجح في هز الشباك مبكرا، إلا أن الحكم ألغى الهدف بعد العودة لتقنية الفيديو. لتتغير مجريات اللقاء سريعا لصالح العناصر الوطنية، إذ افتتح رضوان بركان التسجيل في الدقيقة 24، مسجلا أول أهداف المحاربين في البطولة، مستغلا ارتباك الدفاع البحريني، ولم تدم محاولات البحرين للرد طويلا، إذ عاد المنتخب الوطني للتقدم عبر عادل بولبينة في الدقيقة 30 بعد تمريرة جماعية منسقة أبرزت الفارق الفني بين المنتخبين، قبل أن يضيق ياسين بن زية الهدف الثالث من ركلة جزاء في الوقت بدل الضائع لشوط الأول (7+45)، مانحا الأفضلية للخضر قبل استراحة الشوطين. وفي بداية الشوط الثاني، واصل أشبال الماجيك الضغط الهجومي، وتمكن رضوان بركان من تسجيل الهدف الرابع في الدقيقة 48، مما منح المنتخب راحة نسبية في إدارة المباراة، واختتم بولبينة مهرجان الأهداف بإحرازه الهدف الخامس في الدقيقة 80، ليؤكد تفوق الجزائر الفني والهجوم على منافسها البحريني. بهذا الفوز، ارتفع رصيد المنتخب الوطني "إلى 4 نقاط، فيما تكبد المنتخب البحريني خسارته الثانية على التوالي في المجموعة وظل بلا نقاط.

بركان يحصد جائزة أفضل لاعب في مباراة البحرين

توج المهاجم الجزائري رضوان بركان بجائزة أفضل لاعب في مباراة منتخب الجزائر أمام البحرين، والتي أقيمت ضمن منافسات الجولة الثانية من بطولة كأس العرب 2025 بالعاصمة القطرية الدوحة. وكان بركان نجم اللقاء بلا منازع، حيث سجل هدفاً، وقدم تمريرة حاسمة، ما ساهم بشكل مباشر في فوز المنتخب بخمسة أهداف مقابل هدف واحد للمنتخب البحريني.

وليد.س

بركان: الفوز على البحرين لا يغفرا، وطموحي اللعب مع المنتخب

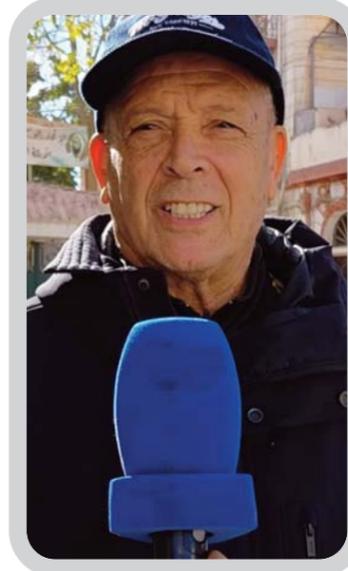
أكد مهاجم المنتخب الوطني المحلي، رضوان بركان، بعد الفوز الكبير على البحرين، أن تركيز الفريق منصب على الأداء داخل الملعب وليس على الانتقادات. وقال بركان في تصريحات عقب المباراة: "لا نلتفت للانتقادات، عملنا الجاد داخل الملعب هو الأهم، وسترد على الجميع بأفضل طريقة ممكنة. لا يجب أن يغفرا الفوز بخمسة، وطموحي الكبير أن أمثل المنتخب الأول". وعن المواجهة القادمة أمام العراق، قال بركان في هذا الصدد: "العراق منتخب قوي ونحن لثقل الاحترام، لكن هدفنا دائما الفوز". واختتم حديثه بالقول: "تسعى للوصول بعيدا في كأس العرب، وهذا إن يتحقق إلا بالاستمرار على نفس الأداء والنسق في المباريات المقبلة".

وسيم

بلومي في تصريح خاص لـ دزاير توب:

## "الثأر الكروي من النمسا واجب، والفوز عليهم أهم من لقاء الأرجنتين"

شدد أسطورة الكرة الجزائرية، لخضر بلومي، على أن مواجهة النمسا في مونديال 2026، ليست مباراة عادية، بل موعد يحمل بعدا تاريخيا خاصا للجزائر، داعيا لاعبي "الخضر" إلى استحضار ما وقع سنة 1982 والثأر كرويا فوق الميدان. وفي تصريحات لـ دزاير توب، قال بلومي: "يجب أن نطلع اللاعبين على ما فعلته النمسا والمانيا في مونديال 1982، الثأر الكروي ضروري، وعلينا تحقيق النقاط الثلاث والمرور إلى الدور الثاني". وأكد أن لقاء الأرجنتين، رغم صعوبته، لا ينبغي أن يتحول إلى هاجس بالنسبة للمنتخب الوطني، مضيفا: "الأرجنتين منتخب قوي وبطل العالم، يجب احترامه، لكن التركيز الأكبر يجب أن يكون على مباراة النمسا، فهي الأهم بالنسبة لنا" وشدد نجم الثمانينات على أن منافسات كأس العالم لا تعترف بالمباريات السهلة، مشيرا إلى ضرورة احترام جميع المنتخبات دون استثناء، بما فيها الأردن، "في المونديال لا توجد مباريات سهلة، يجب احترام كل المنافسين، لكن الهدف الأساسي هو افتتاح النقاط الثلاث، خاصة أمام النمسا". واستعاد بلومي ذكريات مشاركته التاريخية في مونديال 1982، مؤكدا أن سر قوة ذلك الجيل كان في الإعداد البدني والنقسي، إضافة إلى دعم المسؤولين، "عندما واجهنا المانيا والنمسا والتشيلي لم نعظم قيمة كبيرة، كنا نؤمن بقدرتنا على الفوز فوق الميدان". ووجه بلومي رسالة مباشرة للاعب المنتخب الحالي، حاشا إياهم على اللعب دون ضغط خاصة في المباراة الأولى أمام الأرجنتين: "لا يجب



الضغط على اللاعبين، عليهم أن يلعبوا بطريقة المعتادة، فهم محترفون والمدرّب يعرف جيدا مستوى الأرجنتين، سنواجه بطل العالم ويجب احترامه، لكن باستثناء ميسي، بقية اللاعبين ليسوا أفضل من لاعبينا". وختم بلومي بالتأكيد على أن المنتخب الوطني يمتلك من المؤهلات ما يجعله قادرا على صنع الفارق في هذه المجموعة، بشرط التركيز والتحضير الجيد، والاقتراب من الروح القتالية التي ميزت جيل 82.

بعد الفوز العريض للخضر على البحرين.. بولبينة يصرح: "لقد أظهرنا الوجه الحقيقي وطموحننا كبير في كأس العرب"

أكد مهاجم المنتخب الوطني، عادل بولبينة، أن الخضر قدموا أداء مميّزا وأبأنوا عن مستواهم الحقيقي خلال الفوز الكبير على منتخب البحرين. وقال بولبينة في تصريحات صحفية بعد لقاء البحرين: "لقد أظهرنا الوجه الحقيقي للمنتخب الجزائري، والقادم سيكون أفضل بكل تأكيد". وأضاف: "تحررنا هذه المرة في الهجوم وحوّلنا الفرص المتاحة إلى أهداف، والان علينا التركيز على المباراة القادمة أمام العراق من أجل ترسيم تأهلنا للمرحلة القادمة". وتابع في السياق ذاته: "لدينا طموحات كبيرة في كأس العرب، ونريد التألق في هذه الدورة، خاصة في ظل الدعم الجماهيري الكبير الذي نحظى به هنا في الدوحة".

وليد.س

قاد "فولفسبورغ" لفوز عريض على "يونيون برلين" عمورة يصنع، يسجل ويفاد مصابا قبل "الكان"

استعاد الدولي الجزائري، محمد الأمين عمورة، نشوة التهديد بعد شهر من الصيام، في اللقاء الذي فاز فيه فريقه فولفسبورغ على يونيون برلين، أمس السبت، ضمن منافسات الجولة الثالثة عشرة من الدوري الألماني. افتتح عمورة مشاركته في المباراة بتقديم تمريرة حاسمة في الدقيقة العاشرة أسفرت عن الهدف لتفريقه، قبل أن يسجل هدفاه الشخصي في الدقيقة الثلاثين، مواصلا عروضة القوية هذا الموسم مع فولفسبورغ، لكن فرحة عمورة لم تكتمل، إذ اضطر لمغادرة الملعب في الدقيقة 73 بسبب الإصابة، فيما ينتظر الجميع إعلان إدارة النادي عن طيبة الإصابة وخطورتها. بهذا الأداء، رفع عمورة رصيده في البوندسليغا هذا الموسم إلى خمسة أهداف وصناعة هدف واحد، مؤكدا دوره البارز في تشكيلة الذئاب. وسيم

بوقرة يشيد بعبادة وبركان ويؤكد:

## "راضون عن الفوز على البحرين وسنعطي كل مباراة قيمتها الحقيقية"

أبدى مدرب المنتخب الوطني المحلي، مجيد بوقرة، رضاه التام بعد فوز "الخضر" على البحرين، مؤكدا أن هذا الانتصار كان الهدف الأساسي. وقال بوقرة في تصريحات في المؤتمر الصحفي الذي أعقب لقاء البحرين: "الحمد لله حققنا الفوز الذي كنا نسعى من أجله"، وأضاف: "أعرف جيدا إمكانات لاعبي فريقنا وأنا سعيد بما قدموه اليوم". وأبرز بوقرة أهمية كل مباراة قائلا: "جميع المباريات مهمة وسنعطي كل مباراة قيمتها الحقيقية". تحدث الماجيك، عن أبرز اللاعبين الشباب في المنتخب، مبرزا تطوره وإمكاناتهم الكبيرة، لا سيما المدافع أشرف عبادة والمهاجم رضوان بركان. وعن عبادة، قال بوقرة: "التصبيحة التي يمكنني أن أوجهها له؟ عليه الاحتراف في أوروبا سريعا، فجميع خريجي المدرسة المحلية الذين يتشطلون حاليا في المنتخب الأول قاموا بهذه الخطوة". وأضاف: "في بداية مشواره معنا في المنتخب الرديف، لم أكن مقتنعا كثيرا به، ولكن سرعته الكبيرة لفتت انتباهي، وهو أمر غير متوفر كثيرا بين لاعبي محور الدفاع"، وتابع بوقرة: "لقد تطور بشكل تدريجي، واعتقد بأن الخيار الأفضل له هو الرحيل، وحتى ناديه سيكون سعيدا دون شك ببيع عقده لتفريق أوروبيا".

أما عن مهاجميه رضوان بركان وإسلام سليمان، فأوضح بوقرة: "بركان مهاجم فعال، ولكني مقتنع بأن ما قدمه حتى الآن ليس أفضل ما لديه، فهو يملك الكثير من الإمكانيات التي لم يظهرها بعد"، وأضاف: "منذ أن كان في شبيبة القبائل الموسم الماضي، برز بشكل لافت وسريع، وهو مهاجم ببروفائيل مطلوب في جميع الأندية". وحرص بوقرة على توجيه رسالة شكر إلى الجماهير الجزائرية التي حضرت لدعم المنتخب، قائلا: "أشكر جماهيرنا التي قطعت مسافة طويلة من أجل تشجيعنا". وسيم

سفارة النمسا

## 1982 خلفنا - ونحو صفحة جديدة مع "الجزائر"

نشرت سفارة النمسا في الجزائر، مباشرة بعد قرعة مونديال 2026، منشورا على "فايسبوك" هنأت فيه الجزائر والنمسا بتأهلها للمونديال، وأرقت منشورها بعبارة "سنة 1982 أصبحت خلفنا الآن"، في إشارة صريحة إلى فضيحة خيخون التي أطاحت بالمنتخب الوطني في مونديال إسبانيا.

وأضافت السفارة في منشورها أن المنتخبين تصدرا مجموعتهما في التصفيات، كل في منطقته، الجزائر في الكاف والنمسا في اليوفا، معربة عن الأجواء الإيجابية للعلاقات الرياضية والدبلوماسية الحالية بين البلدين، ما يوحي برغبة صريحة في طي صفحة الماضي المشؤم. أشار جدلا وأسما على مواقع التواصل، بين من تذكر الحادثة التاريخية، ومن رأى فيه رسالة ودية تؤكد استمرار الروح الرياضية بين الجزائر والنمسا. وسيم

كأس العالم 2026

## ناصر يفتح النار على "بيتكوفيتش" ويراهن على قدرة "الجزائر" لإزعاج الكبار

أعرب الدولي الفرنسي السابق، سمير ناصري، عن سعادته البالغة بمواجهة منتخب بلاده الأصلي الجزائر لمنافسه القوي الأرجنتيني في كأس العالم 2026. وقال ناصري خلال ظهوره في برنامج "Late Football Club" الذي يبث عبر قناة "كناال": "أنا سعيد جدا برؤية هذه المواجهة، بلدي الأصلي سيواجه الأرجنتين، هناك كل هذا الرومانسية لدى الجزائريين الذين يحبون الأرجنتينيين بسبب مرادونا واليوم ميسي. أنا متحمس جدا لتابعة هذه المباراة". وعن فرص الخضر في التأهل من المجموعة التي تضم أيضا النمسا والأردن، وأضاف ناصري: "هل لدى الجزائر القدرة على الخروج من هذا المجموعة؟ نعم، بعد ذلك، لست من محبي المدرب بيتكوفيتش، مع مدرب آخر، كان بإمكانهم إزعاج النمسا، لكن نعم، اعتقد أنهم قادرون على التأهل".

وليد.س

ماندي يعلق على قرعة "الخضر" في كأس العالم 2026: "مجموعتنا صعبة، لكن أولويتنا حاليا هي الكان"

تحدث مدافع المنتخب الوطني، عيسى ماندي، بعد فوز ناديه ليل على أولمبيك مارسيليا، عن قرعة كأس العالم 2026، والتي أوقعت الجزائر في مجموعة صعبة مع الأرجنتين، النمسا، والأردن. وقال ماندي في تصريحات نقلها موقع "le1hdif" الفرنسي: "المجموعة ثقيلة، لكن أي مجموعة في كأس العالم ستكون صعبة، سنأخذ كل فرصة ممكنة. البطولة بعيدة، هناك موسم كامل وكأس أمم إفريقيا قبلها، لذلك لا تفكر كثيرا في ذلك الآن". وعن عودة الجزائر إلى المونديال بعد غياب دام 12 سنة منذ نسخة 2014، أضاف ماندي: "نحن متحمسون للغاية للمشاركة في كأس العالم مرة أخرى، ولكن علينا أولا التركيز على كأس إفريقيا للأمن وتحقيق الأداء المطلوب، وبعدها سترى في أي حالة سنصل إلى المونديال". وليد.س



شباب قسنطينة

## سفيكو يفاجئ إدارة "السياسي" بقرار الرحيل

فاجأ المدرب البوسني روسمير سفيكو، إدارة نادي شباب قسنطينة، عقب قراره بالرحيل عن العارضة الفنية للفريق، في وقت شرعت فيه الإدارة الجديدة في التحضير للدخول في فترة التحويلات الشتوية المقبلة، من أجل تدارك النقائص التي سجلها الفريق في مرحلة الذهاب من البطولة الوطنية. وتفاجأت إدارة "السياسي" أمس، بتلقي إشعار بفسخ العقد من طرف واحد من قبل المدرب سميير سفيكو وأعضاء طاقمه. وحسب مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، فإن المدرب البوسني أرسل 3 إغذارات لإدارة الخضورة، آخرها انتهت مدته صبيحة يوم الجمعة، ما يخول له القانون بفسخ عقده رفقة مساعديه الذين ينحدرون من البوسنة، من طرف واحد، لعدم حصولهم على مستحقاتهم المالية منذ 15 جويلية الماضي، فالإدارة لم تستطع تسديد مستحقاته بالعملية الصعبة، وهو حال كل فرق المحترف الأول، التي يديرها مدربون أجانب. فسخ العقد أحادي الجانب قد يكلف النادي حوالي 18 مليار سنتيم، حيث أن راتب الطاقم البوسني يصل لمليار ونصف كل شهر، والعقد ممتد لموسم كامل، ما يجعل أي فسخ مكلفا بشكل غير مسبوق. رحيل سفيكو بهذه الطريقة يضع النادي في مأزق حقيقي، والإدارة أمام خيار صعب بإيجاد بديل فني سريع، واحتواء اللاعبين، وضبط الوضع المالي لتجنب خسائر أكبر. ومن جانبه أكد المدير العام بالنيابة لشركة النادي الرياضي القسنطيني طارق عرامة، أنه لم يستوعب قرار الطاقم الفني بعد، مشيرا أن هناك مؤامرة تحاك ضد الفريق قائلا في تصريحات إعلامية: «هل يعقل أن يقوم المدرب وأعضاء طاقمه المساعد بإشعارنا بفسخ العقد من طرف واحد مباشرة بعد التأهل إلى الدور المقبل من منافسة كأس الجزائر؟»، وواصل «هناك مؤامرة تحاك ضد النادي وأطراف تسعى لضرب استقرار الفريق»، وأشار ذات المتحدث: «التقيت بسفيكو وطاقمه إلى غاية ساعة متأخرة من ليلة الجمعة إلى السبت وتحدثت معهم بكل شفافية وأكدت لهم حسن نيتنا، بدليل أننا باشرنا إجراءات الحصول على رخصة العمل، رغم أننا قدمنا إلى النادي في فترة قصيرة وحتى رئيس مجلس الإدارة حاول الاتصال بالمدرّب لكنه لم يرد»، ليضيف «المدرّب وطاقمه رفضوا فتح حساب بنكي بالعملية المحلية وهو ما يوضح كل شيء»، وفي ختام تصريحاته أكد طارق عرامة بأن مدرب الرديف لعروق سيتولى قيادة حصة الاستئناف في انتظار الفصل في ملف الطاقم الفني خلال الأيام القليلة المقبلة.

سفيان ع.



## لاعبو "العميد" يدخلون أجواء التدريب

دخلت تشكيلة نادي مولودية الجزائر، أجواء مباراة التدريب أمام نادي شباب بلوزداد مبكرا، على أمل مواصلة سكة الانتصارات، وتعزيز صدارة الرابطة المحترفة الأولى، في مباراة متأخرة عن الجولة الأولى، المقررة يوم غد الاثنين، وعاد أشبال المدرب رولاني موكويتنا مساء أول أمس، إلى أجواء التدريبات مجددا بمعنويات في السماء بعد التأهل الثمين إلى الدور الـ 16 من كأس الجزائر، إثر الفوز أمام مولودية البيض بهدف دون رد، واجتمع المدرب الجنوب إفريقي بلاعبين على هامش حصة الاستئناف بمركز التدريبات بزرالدة، أين هناهم على التأهل في كأس الجزائر، داعيا إياهم إلى طي الصفحة والتركيز على المواجهة المقبلة أمام شباب بلوزداد في دربي واعد ومثير، وطالب المدرب موكويتنا لاعبيه بضرورة الفوز، من أجل استعادة ثقة الجماهير مجددا خاصة وأن الفوز الأخير أمام مولودية البيض لم يكن مقنعا وتأهل الفريق بصعوبة كبيرة رغم أن المنافس يعاني كثيرا هذا الموسم ويحتل المركز الأخير في جدول ترتيب الرابطة المحترفة الأولى، وبدوره م تعاهد رفقاء القائد عبد اللاوي على الإبقاء على الزاد كاملا ملعب الدويرة، خاصة وأن المواجهة ستكون مهمة جدا من جميع النواحي، سواء من خلال الفوز أمام أحد الفرق المرشحة بقوة للمنافسة على اللقب، أو من خلال تعزيز الصدارة وتوسيع الفارق أكثر عن الملاحقين قبل لعب المباريات المتبقية.

سفيان ع.

كأس الجزائر

## بن عكنون والساورة يلتحقان بركب المتأهلين إلى الدور الـ 16

التحق ناديا بن عكنون، وشبيبة الساورة الناشطان في القسم المحترف الأول بركب الأندية المتأهلة إلى الدور الـ 16 من كأس الجزائر، بعد استكمال مباريات الدور الـ 32 يوم أمس. وتغلب نادي نجم بن عكنون على ضيفه راند عين الدفلى بثنائية دون مقابل، فيما عاد شبيبة الساورة، بالتأهل من وهران، بفوزه أمام نادي بطيوة بهدف دون رد. وفي مباريات أخرى، فوز عين البنيان أمام المشرية بثنائية مقابل هدف وحيد ليتأهل إلى الدور المقبل، وهي نفس النتيجة التي انتهت عليها مباراة فرنجة وميلة، لصالح الأول. وكانت المباريات التي لعبت أيام الخميس والجمعة، قد شهدت تأهل نيج كل من فريق اتحاد العاصمة (حامل اللقب)، مولودية الجزائر، وشبيبة القبائل، في اقتطاع تأشيرة التأهل إلى الدور الـ 16 من منافسة كأس الجزائر لكرة القدم 2025-2026، في الوقت الذي أقصي أولمبيك أفجو، أحد أندية الرابطة الأولى "موبيليس"، بعد هزيمته خارج الديار أمام جمعية الخروب بنتيجة (2-0). واضطر اتحاد الجزائر، حامل اللقب، إلى الاحتكام لركلات الترجيح لمواصلة حملة الدفاع عن "تاجه"، بعد نهاية الوقت الرسمي أمام نجم مقرة بالتعادل السلبي (0-0) قبل أن يحسمها بنتيجة (4-5) في سلسلة الركلات الترجيحية. وسيستقبل نادي "سوسطارة" في الدور المقبل الفائز من مواجهة مولودية قسنطينة (الرابطة الثانية) وشباب قايس (ما بين الجهات)، المقررة اليوم على الساعة (14.00). و تمكن ترجي مستغانم من تحقيق واحدة من أبرز مفاجآت هذا الدور، بعدما أطاح ب مولودية وهران داخل الديار بنتيجة 2-1. ورغم أن الحمراوة دخلوا اللقاء بمرشح قوي، فإن الترجي قدم مباراة كبيرة، اعتمد فيها على الانضباط التكتيكي والفعالية الهجومية، ليحسم التأهل ويفاد أصحاب الأرض المنافسة مبكرا في سيناريو لم يكن في الحسبان. وفي مباراة أخرى، أظهر النادي الرياضي القسنطيني قوة هجومية ضاربة بعدما فاز على شبيبة الأبيار بنتيجة 4-1. المباراة كانت متكافئة في بدايتها، لكن سرعان ما فرض القسنطينيون إبقاعهم العالي، ليحسموا المواجهة بشكل واضح ويؤكدوا جاهزيتهم لمواصلة المشوار نحو أدوار متقدمة. من جهتها، لم تترك شبيبة القبائل أي مجال للمفاجأة، عندما أمطرت شباك الضيف مشعل حاسي مسعود (ما بين الجهات) بسباعية نظيفة (7-0)، منهية الشوط الأول بخماسية كاملة (5-0). فيما سجل هذا اللقاء عودة الحارس غايا مرياح بعد غياب دام أكثر من سنة، بسبب إصابة خطيرة في عظمة الساق.

سفيان ع.



حجار يشتهي  
نقص الفعالية  
الهجومية

## مستقبل الرويسات يواصل الإنهيار ويفقد الكأس مبكرا

تراجعت نتائج مستقبل رويسات بشكل مخيب خلال الفترة الأخيرة، حيث إنهمز الفريق مساء الجمعة ضد اتحاد خنشلة بنتيجة هدف مقابل صفر، ليقتصي مبكرا من الدور الـ 32 من كأس الجزائر، وسط تراجع رهيب وقلق كبير من قبل الأنصار، بعد تواصل سلسلة النتائج المخيبة سواء في البطولة المحترفة الأولى، أو الكأس، حيث لم يحقق الفريق الفوز للمباراة السادسة على التوالي وبالتحديد منذ الفوز على وفاق سطيف بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل صفر، وبالرغم من أن الفريق دخل في ترميم مقلق بالعاصمة و لعب مباراتين وديتين ضد نجم بن عكنون لكن الأداء السلبي لم يتغير وتكررت نفس المشاكل حيث أن هجوم الفريق لا زال يعاني من نقص في الضعالية الهجومية. ومن جانبه، أبدى مدرب مستقبل الرويسات شريف حجار أسفه الكبير على الإقصاء المبكر من منافس كأس الجزائر، مشيرا أن نقص الفعالية حرم الفريق من الفوز، وأن المستقبل كان قادر على تسجيل أكثر من هدف، مبرزا بأن عملا كبيرا لا يزال ينتظر الفريق من أجل العودة مجددا إلى سكة النتائج الإيجابية والابتعاد قدر الإمكان عن مناطق الخطر.

سفيان ع.

## تعيين حكام قمتي "الكناري" - "سوسطارة" و"العميد" - بلوزداد

عينت اللجنة الفيدرالية للتحكيم، حكام المباراتين المتأخرتين عن الجولة الأولى، من الرابطة المحترفة الأولى. وسيدبر الحكم الرئيسي فاتيح حركات مباراة مولودية الجزائر وشباب بلوزداد، ويساعده كل من عزلان محمد وزيتوني حمزة. أما مباراة شبيبة القبائل واتحاد العاصمة، فسيدبرها الحكم الرئيسي بوجعة الطاهر، بمساعدة كل من بوقاسم عميروش وعريوة يوسف. وتلعب مباراة مولودية الجزائر أمام شباب بلوزداد، غدا الإثنين، بداية من الساعة الثامنة ليلا، يلعب علي عمار المدعو "علي لاواونت". وفي نفس اليوم، يستقبل فريق شبيبة القبائل ضيفه اتحاد العاصمة، بداية من الساعة السادسة إلا ربع مساء، يلعب المجاهد الراحل حسين آيت أحمد بتيزي وزو.

سفيان ع.



## حماد يشرف على انطلاق المنتدى الخامس للرياضيين الجزائريين

أشرف رئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية عبد الرحمان حماد، أمس، على افتتاح المنتدى الخامس للرياضيين الجزائريين المنظم تحت شعار "نحو إطار استراتيجي متكامل للانتقال من المسار الرياضي إلى المسار المهني"، بمشاركة فاعلين في الساحة الرياضية والأمنية والعسكرية. وقال عبد الرحمان حماد في كلمته الافتتاحية: "نجتمع اليوم في رحاب هذا المنتدى الوطني للرياضيين، تحت شعار طموح وعميق: "نحو إطار استراتيجي متكامل للانتقال من المسار الرياضي للمسار المهني". وهو دليل قاطع على أن النظرة للرياضي لم تعد تقتصر على فترة المنافسة وتائق الميداليات فحسب، بل امتدت لتشمل مستقبله ومساره المهني بعد اعتزاله الميدان". وتابع "إن الرياضي الجزائري، الذي يرفع راية الوطن عاليا في المحافل الدولية، يستحق كل الدعم والاعتراف. هو يمثل قيمة مضافة حقيقية لمجتمعنا، ويملك من الروح الانضباطية والتفاني والقدرة على تحقيق الأهداف ما يجعله كفاءة مطلوبة يتوجب الاستثمار فيها". وواصل "وبهذه المناسبة، لا يفوتني أن أقدم بالتقدير إلى الدعم غير المحدود الذي يوليه السيد رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، لقطاع الشباب والرياضة عامة، وإلى الرياضيين خاصة". وأضاف رئيس اللجنة الأولمبية: "إن قرار استحداث مناصب مالية لثلاثة رياضيين المستوى العالي يمثل نقلة نوعية في فلسفة التعامل مع نخبتنا الرياضية. فهو ليس مجرد دعم مادي، بل هو اعتراف رسمي بقيمة الرياضي كإطار مستقبلي فعال، وضمانة لحياة كريمة ومستقبل مهني آمن بعد انتهاء مسيرته الرياضية، فهذا الإجراء يؤكد أن الدولة لن تترك أبناءها النخبة في مواجهة المستقبل بمفردهم، بل تفتح لهم آفاقا واسعة للاندماج المهني في المؤسسات الرياضية، ليوثقوا ما اكتسبوه من مهارات في خدمة الرياضة والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم"، قبل أن يوجه رسالته لأبطال الجزائر قائلا: "إن المستقبل المهني هو امتداد لمسيرتكم الرياضية. ابدأوا التفكير في هذا الانتقال مبكراً. كونوا مثالا في التخطيط للمستقبل، كما كنتم مثالا في المنافسة والتحلي بالروح الرياضية". وجاء تنظيم هذا المنتدى بإشراف لجنة الرياضيين، وبحضور رياضيين جزائريين بارزين حققوا إنجازات دولية ورفعوا الراية الوطنية في مختلف المنافسات، إلى جانب مشاركة البطل العالمي جمال سجاتي وممثلين عن مختلف الأسلاك الأمنية والعسكرية، بما يعكس الاهتمام المشترك بترقية التكامل بين المسار الرياضي ومرافقة الرياضيين مهنيا. ويهدف المنتدى إلى دراسة آليات بناء إطار استراتيجي يضمن تأهيل الرياضيين ومرافقتهم خلال مرحلة ما بعد نهاية المسار الرياضي، من خلال تطوير برامج التكوين وتعزيز فرص الإدماج المهني، بما يسمح بانتقال سلس نحو مستقبل مهني مستقر.

مهدي



أعلنت الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، عن أسماء أفضل لاعبي شهر نوفمبر في إطار مبادراتها الهادفة إلى تشجيع الأداء والتميز الفردي في بطولة الرابطة الثانية، بالنسبة للمجموعتين "وسط-غرب" و"وسط-شرق"، حسب ما كشفت عنه الهيئة المسيرة عبر موقعها الرسمي. عند الأكاير، توج يوسف بشو (اتحاد الحراش) بجائزة أفضل لاعب في مجموعة وسط-غرب، نظير مستوياته المميزة ودوره البارز في نتائج فريقه. أما في مجموعة وسط-شرق، فعادت الجائزة إلى زكريا كموخ (اتحاد بسكرة). بعد شهر ناجح تميز بالنجاعة وصناعة اللعب. وفي فئة أقل من 23 سنة، نال سليمان كوناقي (اتحاد الشاوية)، جائزة أفضل لاعب في مجموعة وسط-شرق، تقديرا لتطوره المستمر ومساهمته في الخط الهجومي لفريقه. بينما عاد لقب أفضل لاعب أقل من 23 سنة في مجموعة وسط-غرب، إلى سيف الدين زكراوي (شبيبة الأبيار)، بعد تألقه والتزامه ودوره في نتائج ناديه خلال الشهر الماضي. وأوضحت الرابطة أن عملية تسليم الجوائز ستتم خلال مباريات الجولة الـ13 المقررة يومي 19 و20 ديسمبر. وبهذه المناسبة، هنأ رئيس الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، أحمد خوشي، اللاعبين الأربعة المتوجين، متمنيا لهم المزيد من النجاح والاستمرار في التألق. كما جدد تأكيدات التزام الرابطة بمواصلة جهودها في ترقية المواهب الشابة وتشجيع التميز الفردي داخل المنافسات الوطنية.

مهدي

## الرابطة الثانية هواة: الرابطة تكرم أفضل اللاعبين لشهر نوفمبر

## الطبعة الـ45 لماراطون فاننسيا: مشاركة منتظرة للجزائري عبد الرزاق شريك

يشارك العداء الجزائري عبد الرزاق شريك في الطبعة الـ45 من ماراطون فاننسيا (إسبانيا)، المقررة اليوم الأحد 7 ديسمبر، بهدف تحسين رقمه الشخصي في السباق وتسجيل رقم قياسي جزائري جديد في هذه المسافة. ويعود الرقم القياسي السابق (2سا 09 و54 ثا) إلى سنة 2002، ولم يتمكن أي عداء جزائري من تحطيمه منذ 23 سنة. وكان شريك ضمن التشكيلة الوطنية الجزائرية المشاركة في بطولة العالم 2025 للألعاب القوى، التي جرت منتصف سبتمبر الماضي باليابان، حيث احتل المركز الـ18 في سباق الماراطون بزم من قدره 2سا 13 و06 ثا. أما آخر إنجاز له، فكان فوزه بالطبعة الـ48 لسباق "فولي أويون"، وهو سباق على الطريق لمسافة 10 كلم، جرى منتصف أكتوبر الماضي بفرنسا، بمشاركة 107 عداء في فئة الأكاير (رجال). ويعد ماراطون "فاننسيا" تربيديداً لفونسيو زورخ" واحداً من أسرع الماراطونات في العالم (المرتبة الرابعة)، ما يجعله فرصة مثالية للعداء الجزائري لتحقيق رقم وطني جديد. وعلى صعيد المنافسة على لقب السباق، سيكون من بين أبرز المرشحين الإثيوبي سيباسي ليما والكيني جون كورير لدى الرجال والإثيوبية أمانا بريسو والكينيتان بريس جيبشرتشير وجوسيلين جيبكوسفي عند السيدات. ومن المتوقع أن يشارك حوالي 35 ألف عداء من جنسيات مختلفة.

مهدي



## عبد النور حميسي مدرباً جديداً لوداد مستغانم

أعلنت إدارة نادي ووداد مستغانم اليوم الجمعة عن تعيين التقني عبد النور حميسي مدرباً جديداً للفريق الذي ينشط في بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط-غرب)، على أن يستمر في مهمته حتى نهاية الموسم. ويتولى حميسي المسؤولية خلفاً لحكيم بن سليمان، الذي تم تعيينه في أوت 2025 خلفاً لمحمد مانع. هذا الأخير لم تدم فترة توليه قيادة نادي الفرب الجزائري طويلاً. وخلال فترة بن سليمان، سجل الوداد نتائج متباينة، مما دفع الطرفين إلى الاتفاق على الانفصال بالتراضي في نوفمبر 2025. ومنذ ذلك الحين، ظل أصحاب القمصين "الأحمر والأبيض" بلا مدرب. ويحتل ووداد مستغانم، بعد الجولة الثانية عشرة، المركز السابع في جدول الترتيب برصيد 19 نقطة، حصدها من 5 انتصارات و4 تعادلات مقابل 3 هزائم. وتأمل إدارة النادي أن يساهم تعيين حميسي في إعادة الاستقرار للفريق وتحسين نتائجه خلال بقية الموسم، كما أشير إليه.

مهدي



## كرة السلة 3 ضد 3 كأس إفريقيا 2025: المنتخب الجزائري للذكور يفوز بمبارتين ويتأهل للدور ربع النهائي

ضمن المنتخب الوطني الجزائري للرجال لكرة السلة (3 ضد 3)، تأهله للدور ربع النهائي لكأس إفريقيا (5 - 7 ديسمبر) بعد فوزه بمبارتيه عن المجموعة الأولى، في انتاناناريفو (مدغشقر). و فازت التشكيلة الوطنية بمباراتها الأولى أمام السيشل (21-18) قبل أن تعجز بنقاط المباراة الثانية أمام منتخب جمهورية الكونغو الديمقراطية (21-08). وستقام أدوار ربع النهائي ونصف النهائي والنهائي اليوم الأحد بالعاصمة الملغاشية. وتعرف الدورة مشاركة منتخبات الجزائر، البنين، أوغندا، مدغشقر، رواندا، مصر، كينيا، جمهورية الكونغو الديمقراطية، السيشل، بوتسوانا، الصومال، جزر القمر وتونس. ويهدف المنتخب الجزائري (ذكور) إلى التواجد ضمن المنافسين على المراتب الثلاث الأولى وإبراز تطوره في هذه الرياضة، التي كان قد أظهر فيها تقدماً ملحوظاً خلال النسخ الإفريقية الأخيرة. هذه المنافسة القارية، المنظمة على مدار ثلاثة أيام، ستكون فرصة للمنتخبات الإفريقية لتسجيل نقاط قيمة في تصنيفها، إذ تعد نتائجها، عاملاً مؤثراً في مسارات التأهل الدولية، على غرار تصنيفات الفيفا 3 ضد 3 ومسارات التأهل لكأس العالم ومواعيد أخرى، حسب القوانين المعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة السلة.

مهدي

## درجات: تنظيم سباق جهوي بتيبازة بمناسبة ذكرى مظاهرات 11 ديسمبر 1960

أعلنت رابطة تيبازة للدرجات، أول أمس عن تنظيم سباق بمناسبة مظاهرات 11 ديسمبر 1960، وذلك يومي 12 و13 ديسمبر الجاري. وسيقام السباق على الطريق بين مدن القليعة، حجوط وتنس، بمشاركة مختلف الفئات: مدارس، براءم، أواسط وأكاير (رجال وسيدات). وتفتتح المنافسة بسباقات الفئات الشابة، يوم الجمعة 12 ديسمبر، على مسار مغلق بمدينة القليعة، حيث ستعطي إشارة الانطلاق على الساعة التاسعة صباحاً أمام الملعب البلدي. أما سباقات فئتي الأواسط والأكاير فتستجرى يوم السبت 13 ديسمبر، على مسافة 130 كلم، بين مدينتي حجوط وتنس، انطلاقاً من الساعة التاسعة صباحاً. وحسب المنظمين، ستجتاز الفرق المشاركة عدداً من المدن على غرار الناظور، شرشال، سيدي غيلاس، حجرة، النصر، قوراية، لارهاط، الداموس، بني حواء، قبل الوصول إلى خط النهاية بمدينة تنس، بولاية الشلف.

مهدي

## رونالدو: هذان طرفا نهائي المونديال.. وإسبانيا أفضل من البرازيل

وضع الأسطورة البرازيلي، رونالدو نازاريو (الظاهرة)، المنتخب الإسباني في مقدمة المرشحين لحصد لقب المونديال المقبل، المقرر في أمريكا وكندا والمكسيك. وأوقعت القرعة المنتخب الإسباني في المجموعة الثامنة، بجانب أوروغواي، السعودية، وكاب فيردي. بينما تواجد المنتخب البرازيلي في المجموعة الثالثة، رفقة المغرب، اسكتلندا، وهاتي. وقال رونالدو عن ذلك، في تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية: "أتوقع منذ الآن نهائيا يجمع بين إسبانيا والبرازيل.. لكن إسبانيا تلعب كرة قدم أفضل من البرازيل". وأضاف: "كأس العالم بطولة تلعب خلال شهر واحد، ويمكن أن يحدث فيها أي شيء.. البرازيل تملك تاريخا عظيما في هذا الحدث، لكن إسبانيا لديها جودة عالية، واندفاع، وتقدم كرة جميلة.. إنها تسحر العالم بأسلوب لعبها، وهي المرشحة المطلقة للقب".

## دونالد ترمب: جيانى إنفانتينو قائد عظيم نفذ عملاً رائعاً في كأس العالم

أشاد الرئيس الأمريكي دونالد ترمب برئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جيانى إنفانتينو، قبل ساعات من قرعة كأس العالم 2026 في واشنطن. إنفانتينو واجه انتقادات في الأشهر الأخيرة، إذ اتهم بالتقرب بشكل غير مريح من ترمب. وحضر رئيس "فيفا" حفل تنصيب ترمب في يناير 2025، معتبرا أنه يستحق تقديراً عالمياً نتيجة لدوره في الشرق الأوسط. وبعدما شاهد ترمب إنفانتينو بين الحضور خلال حفل أقيم في واشنطن بمناسبة إبرام معاهدة سلام بين رواندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية، هنأه على "طلب قياسي" لتذكير أول كأس عالم تضم 48 فريقاً، وتستضيفها الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وقال ترمب: "جيانى، شكراً جزيلاً لك. نفذت عملاً رائعاً، أنت قائد عظيم في الرياضة وشخصية رائعة". وأضاف: "يمكنني أن أبلغكم بأننا نعنا تذاكر أكثر من أي بلد في أي مكان بالعالم في هذا الحدث الكروي. (الطلب) حطم كل الأرقام القياسية". وكان "فيفا" أعلن الشهر الماضي بيع أكثر من مليون تذكرة لمشجعين من 212 دولة.

## إنريكي: باريس ليس أفضل فريق في فرنسا

نقى لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، أن يكون فريقه الأفضل بين أندية الدوري الفرنسي خلال الفترة الحالية. وقال إنريكي، في مؤتمر صحفي: "لست محبطاً من تواجدها في المركز الثاني بجدول ترتيب الدوري، لأننا نستحق ذلك". وأضاف المدرب الإسباني: "الانس هو أفضل فريق في الدوري الفرنسي، لذلك هو يتصدر جدول الترتيب.. لكن مشوار بطولة الدوري ما يزال طويلاً". ويستعد "بي إس جي" لمواجهة صعبة أمام رين، غدا السبت، على ملعب حديقة الأمراء ضمن منافسات الجولة الخامسة عشرة من "الليغ 1". ويدخل العملاق الباريسي اللقاء محتلاً المركز الثاني برصيد 30 نقطة بعد خسارته في الجولة الماضية أمام موناكو في ملعب لويس الثاني. ويتعد سان جيرمان حامل اللقب في المواسم الأربعة الأخيرة بفارق نقطة واحدة عن لانس، صاحب الصدارة. أما رين يحتل المركز الخامس برصيد 24 نقطة منتشياً بتحقيق أربعة انتصارات متتالية في الجولات الأخيرة. وبعد مواجهة رين، يخوض باريس سان جيرمان مواجهة صعبة خارج أرضه أمام أتلتيك بيلباو الإسباني، الأربعاء المقبل، ضمن منافسات دوري أبطال

# ميسي: علاقتي بسكالوني قوية.. وغوارديولا غير كرة القدم

واردف "الكثير مما مرت به، لم أستطع تقديره إلا الآن. طوال مسيرتي كنت أعب كل ثلاثة أيام، دائماً مباريات مهمة، وداوما مطالب بالفوز. مع برشلونة كان عليك الفوز بكل شيء. في باريس أيضاً. ومع المنتخب كذلك - الضغط كان هائلاً. وواصل "عندما تريح قلباً، يأتي لقب آخر بعد شهر، أو يبدأ موسم جديد، ويكون عليك الفوز بكل شيء من جديد. هذا يجعلك غير قادر على الاستمتاع بما تحقق. مع الوقت، تتعلم أن تقدر الأشياء أكثر". وبعد الفوز بكأس العالم 2022، يعتقد الكثيرون، أن الأرجنتين قادرة على تكرار الإنجاز.. وأوضح ميسي، سبب قوة هذا الجيل. واستطرد "لدينا لاعبون مذهلون، وقد ظهر ذلك لسنوات. منذ أن تولى سكالوني، تدريب المنتخب، تغيرت العقلية. الجميع يريد الفوز". وأكمل "نحن مجموعة متماسكة. في التدريبات إذا احتاج الأمر أن نلعب بقوة، فعل ذلك. الجميع يعطي كل شيء". علاقة ميسي بمدربه سكالوني، فريدة، تجمع بين الصداقة والاحترام الشديد. وبين اللاعب، الأسباب التي تجعله يراه مدرباً عظيماً. واسترسل "منذ اليوم الأول، وضع سكالوني فكرة واضحة. لكنه يملك أمراً هاماً: قربه من اللاعبين. يعرف كيف يتحدث مع كل لاعب لأنه يعرف شخصيته". ولفت "سكالوني اختار لاعبين غير مشهورين، لاعبين لم يكن الناس يتوقعون اختيارهم، لأنه لا يهتم أين يلعب اللاعب، بل كيف يلعب". وعن علاقتها الشخصية، قال "كنت أمارح دائماً. أقول له: في كأس العالم 2006 كنت تركلني طوال الوقت! وهو يقول: هذا غير صحيح. علاقتنا قريبة جداً منذ ذلك الوقت". العائلة بالنسبة لميسي، ليست جزءاً من حياته، بل هي مركز حياته. هنا يكشف مدى تأثيرهم عليه. وأكد ميسي "أحاول دائماً أن أعيش بطبيعتي. أحب الخصوصية. ديسمبر بالنسبة لي هو الذهاب إلى روزاريو وقضاء الوقت مع عائلتي". وبين ميسي، كيف كان يساعده غوارديولا في الحنين إلى الوطن "كانت لدي نقاشات معه أحياناً حول السفر، لكنه كان يفهم دائماً ويسمح لي. كنت أعود باندفاع كبير لأنني كنت مع من أحب". وعندما رأى فيديو عائلته، قال متأثراً "عائلتي هي كل شيء. عانوا كثيراً عندما كان المنتخب يمر بفترات صعبة. كانوا يتألمون أكثر مني". ربما أكثر شخص، أثر في تطوير ميسي كلاعب، هو بيب غوارديولا، وتحدث اللاعب عنه بتفاصيل نادرة. وشرح ميسي "بيب فريد من نوعه. هناك مدربون رائعون، لكن غوارديولا يمتلك شيئاً خاصاً، فهو الأفضل بالنسبة لي". وأضاف "لقد غير كرة القدم في إسبانيا وألمانيا وانجلترا. لا يغير الفرق فقط، بل يغير طريقة لعب الدوري كله. تعلمت منه الكثير، كيف أتحرّك، كيف أقرأ المساحات. هو من وضعني كمهاجم وهمي. كنت أعب خلف المهاجم، وليس كجناح. ومعها تطورت

مع ماسكيانو، ونقوم بعمل تكتيكي مكثف". وتابع "نحن في حالة جيدة. نعيش لحظة ممتازة، والفريق قوي ومتحمس، فاللاعب على أرضنا يمنحنا ميزة إضافية. ورغم أننا مررنا بفترة لم نستطع خلالها الفوز في مباراتين متتاليتين، إلا أننا كنا دائماً فريقاً قوياً على ملعبنا". الدوري الأمريكي يختلف كثيراً عن الدوريات الأوروبية في السفر، الإيقاع البدني، وفترات التوقف، حيث شرح ميسي، كيف أثر ذلك عليه، وكيف يتعامل مع هذا النمط الجديد. وأكد ميسي "قلت ذلك من قبل، وسأكرهه: هذه الفترة من الموسم تختلف تماماً عما اعتدت عليه في أوروبا". ونوه "سبباً فترة إعداد صعبة في جانفي المقبل، ثم سنخوض مباريات متتالية في الدوري ودوري أبطال الكونكاكاف". وتابع "سأستعد لذلك، لكن كما قلت، سأتعامل مع الأمور يوماً بيوم، بصدق وواقعية، محاولاً الحفاظ على جاهزييتي. هذا العام، شعرت بأنني بحالة جيدة، وكنت محظوظاً أنني لعبت الكثير من المباريات". ولفت "الدوري هنا بدني وقوي، والفرق تطورت كثيراً، فالرحلات طويلة والمباريات سريعة وتتحول من طرف لآخر. استمتعت، وأمل أن تكون بداية السنة المقبلة، مماثلة". ومنذ طفولته، كان ميسي، مهووساً بالمنافسة، وشرح في المقابلة، كيف عاش تحت ضغط دائم لسنوات طويلة، ولماذا لم يكن قادراً على الاستمتاع بما حققه إلا لاحقاً فقط. وأوضح ميسي "اطالما كنت تنافسياً، أحب الفوز وأسعى إليه دائماً. مرت بمراحل صعبة، لكنني كنت أوصل النهوض والبحث عن الأفضل".

فتح ليونيل ميسي، قلبه للحديث عن حياته، ومسيرته مع إنتر ميامي، وعلاقته بأشخاص مثل ليونيل سكالوني وبيب غوارديولا، في مقابلة موسعة مع شبكة ESPN وخلال المقابلة، تحدث ميسي أيضاً عن حلم كأس العالم 2026، العائلة، الذكريات، وكل ما تغير في شخصيته ومسيرته منذ أن كان طفلاً في روزاريو، حتى أصبح أيقونة عالمية تتجاوز حدود كرة القدم. يدخل ميسي، نهائي الدوري الأمريكي لكرة القدم مع إنتر ميامي بشغف خاص، إذ يرى أنها لحظة تاريخية لناد، لا زال في سنواته الأولى، وكشف كيف يستعد الفريق، وما الذي يجعل هذه المباراة مختلفة بالنسبة له. وقال ميسي "أنا سعيد؛ من الرائع أن أعب نهائياً آخر مع هذا النادي. لقد لعبنا نهائياً آخر مؤخراً، لكن الوصول إلى نهائي MLS مع فريق جديد، شيء استثنائي. إنه شيء خاص بالنسبة لي". وأضاف "بدأنا العمل على المباراة مبكراً، ندرس الخصم، نشاهد الفيديوها



## أراوخو كلمة السر .. مصير غامض للميركاتو الشتوي في برشلونة

يعيش نادي برشلونة حالة من الضبابية بشأن تحركاته في سوق الانتقالات الشتوية، بعدما بات مستقبل الميركاتو مرتبطا بشكل مباشر بمدى جاهزية مدافعه الأوروغوياني رونالد أراوخو على المستويين البدني والذهني. ولا يزال النادي الكتالوني يتعامل بحذر شديد قبل الأقدام على أي خطوة، منتظرا ما ستؤول إليه حالة أراوخو خلال الأسابيع المقبلة، إذ لم يتضح بعد ما إذا كان اللاعب قادرا على استعادة مستواه الكامل في وقت مناسب. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، لا يخطط برشلونة في الوقت الراهن لإبرام أي صفقة خلال شهر جانفي، على الأقل إلى حين التأكد من وضع أراوخو. وأشارت الصحيفة إلى أن قرار النادي مرتبط بشكل وثيق بتعافي المدافع، الذي يمر بفترة حساسة منذ حصوله على بطاقة حمراء في مواجهة تشيلسي (3-0) على ملعب ستامفورد بريدج، وهي لحظة أثرت بشكل واضح على مجريات الشوط الثاني من اللقاء. ودفعت التدايعات النفسية والضغط المصاحب لتلك اللحظة إدارة برشلونة إلى منح اللاعب فترة راحة، بهدف استعادة ثقته بنفسه وتوازنه الذهني. ومنذ ذلك الحين، لم يشارك أراوخو في أي مباراة، بينما يفضل النادي التريث وعدم التسرع في اتخاذ قرارات قد تبدو انفعالية. ويُعد أراوخو أحد الركائز الأساسية في الخط الخلفي للفريق، بفضل قوته البدنية وقدرته على التدخل الحاسم ضد المهاجمين، إضافة إلى حضوره القيادي داخل غرفة الملابس. ولذلك، ترى الإدارة الرياضية أن عودة المدافع إلى كامل جاهزيته ستقلل بشكل كبير من الحاجة إلى التعاقد مع لاعب جديد في هذا المركز، ما يجعل الدخول إلى الميركاتو الشتوي خيارا غير ضروري في حال تعافيه.

### ثقة فليك وديكوي قدرة اللاعب على العودة

ويواصل كل من المدرب هانز فليك والمدير الرياضي ديكو إظهار ثقة مطلقة في أراوخو، معتبرين أنه عنصر لا يمكن تعويضه بسهولة. كما تتأثر القرارات بالجدول المزدهم الذي ينتظر الفريق، حيث يستعد برشلونة لخوض مواجهات حاسمة في الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا، إلى جانب كأس السوبر الإسباني وكأس الملك الذي يبدأ خلال جانفي. وتشكل عودة أراوخو بكامل مستواه دفعة كبيرة لفليك، الذي يدرك في الوقت ذاته أنه بحاجة إلى اللاعب في أفضل نسخة ممكنة، ما يدفعه إلى تأجيل أي تحرك في سوق الانتقالات إلى حين اتضاح الصورة بشكل كامل.

## دي لافوينتي: مواجهة السعودية في المونديال ستكون صعبة

أكد لويس دي لافوينتي، المدير الفني للمنتخب الإسباني أن مواجهة نظيره السعودي في بطولة كأس العالم 2026، لن تكون سهلة، موضحا أن "الأخضر" ظهر بصورة جيدة ضد الأرجنتين في النسخة الماضية. وأسفرت قرعة كأس العالم 2026 التي أقيمت في العاصمة الأمريكية واشنطن، أول أمس الجمعة، عن وقوع السعودية في المجموعة الثامنة رفقة كل من إسبانيا وأرجنتين وكوبا فيردي. وتحدث دي لافوينتي في تصريحات لوسائل الإعلام، قائلا: "لا يوجد شيء سهل علينا، وعلينا خوض المباريات بمزيد من الهدوء والاحترام، خاصة أن هدفنا ليس مجرد التأهل عن المجموعة". وأضاف: "في الأدوار الإقصائية، سنواجه منتخبات كبيرة، وسنعمل خطوة بخطوة، فنحن متحمسون جدا، ومن الآن بدأنا التحضير، وستكون هذه البطولة استثنائية بكل المقاييس". وعن مواجهة السعودية، رد دي لافوينتي، بقوله: "السعودية لم تفضز على الأرجنتين فقط، بل تأخرت بهدف ثم عادت للتعادل والتقدم، وحافظت على تقدمها حتى النهاية". وأتم: "أتوقع أن تكون مواجهتنا ضد السعودية صعبة للغاية، فالأخضر فريق يمتلك شخصية قوية ويعرف كيف يضرب أسلوبه في المباريات الكبرى". ورغم أن المنتخب السعودي حقق فوزا تاريخيا على الأرجنتين، بهدفين مقابل هدف، في الجولة الأولى من النسخة الماضية بكأس العالم، إلا أنه فشل في التأهل للمرحلة التالية، بعد الخسارة من بولندا.

## ريال مدريد يصارع اليونانيتد وباريس على موهبة أوروبية

كشف تقرير صحفي، أن مسنولي ريال مدريد يتابعون عن قرب، موهبة أولمبياكوس، كريستوس موزاكيتيس، صاحب 18 عاما، والذي بات أحد الأسماء الأكثر طلبا في السوق الأوروبية. وبحسب صحيفة Sport-Greece، فإن النادي اليوناني حدد سعرا يبلغ 40 مليون يورو للتخلي عن لاعبه، في حين تشير التقارير إلى أن عرض الريال وصل إلى 30 مليون يورو، وهو مبلغ لا يلبي طموحات أولمبياكوس، الذي يرفض الجلوس على طاولة المفاوضات بأقل من ذلك. ورغم اهتمام الملكي، فإن الصراع على موزاكيتيس، لا يقتصر على ريال مدريد، حيث أن مانشستر يونايتد قدم عرضا لضم اللاعب خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، لكنه أقل من عرض الميرنجي، مما يجعله في مركز أضعف بالمنافسة. وفي السياق ذاته، دخل باريس سان جيرمان على الخط، حيث ذكرت المصادر اليونانية أن لويس كامبوس، المسؤول الأول عن ملف التعاقدات في النادي الباريسي، تواصل مع اللاعب خلال حفل جوائز الفتى الذهبي 2025، بعدما حصل موزاكيتيس على الجائزة، نتيجة تصويت جماهيري اقترب من نصف مليون صوت. وتؤكد التقارير في اليونان، أن كريستوس موزاكيتيس لاعب الوسط، يميل بقوة لارتداء قميص ريال مدريد، إلا أن أولمبياكوس لا يتعجل بيعه، خاصة أنه مرتبط بعقد يمتد حتى عام 2029. ونال موزاكيتيس، اهتمام الأندية الكبرى بعد تثبيت أقدامه في الفريق الأول وتقديمه أداء مميزا، خصوصا في مواجهة فريق العاصمة الإسبانية في دوري أبطال أوروبا.



## سيموني يرد على محاولة برشلونة لخطف ألفاريز

رد ديبغو سيموني، مدرب أتليتيكو مدريد، على محاولة برشلونة، لمغازلة جوليان ألفاريز مهاجم الفريق المدريدي، بطريقة غير مباشرة. ونشر النادي الكتالوني، عبر حساباته الرسمية، صورة تجمع بين ألفاريز ولامين يامال عقب مباراة الفريقين التي انتهت بفوز البارسا بنتيجة 3-1 على ملعب الكامب نو، الثلاثاء الماضي. ورد سيموني في مؤتمر صحفي الجمعة "ألفاريز ويامال نجمان كبيران، ومن الطبيعي أن تسلط الأضواء عليهما". ويعد جوليان ألفاريز من أبرز الأسماء التي ارتبطت بإمكانية الانتقال إلى برشلونة، في ظل حاجة الفريق الكتالوني لمهاجم صريح يعوض النجم روبرت ليفاندوفسكي. وفي سياق متصل، انتقل سيموني للدفاع عن المهاجم الأرجنتيني، مضيفا "نعامل جوليان بنفس المعايير التي نتعامل بها مع كل اللاعبين". وشدد مدرب أتليتيكو مدريد، في ختام تصريحاته "نحن ندعمه في وقت قد لا يتمكن فيه من تسجيل نفس العدد من الأهداف، مع العلم أنه سجل 39 هدفا منذ انضمامه إلى الفريق".

## برشلونة يخالف لابورتا .. ويعلن تمديد عقد نجمه

أعلن نادي برشلونة، مساء أول أمس تجديد عقد لاعبه إريك جارسيا، لمدة 5 أعوام إضافية. وقال البارسا في بيان، عبر موقعه الرسمي "توصل النادي واللاعب إريك جارسيا إلى اتفاق على تمديد عقده لمدة 5 مواسم إضافية، لينتهي عقده الجديد في 30 جوان 2031". وأشار النادي الكتالوني إلى أن غارسيا يعد "قدوة لمن يريدون الصعود". ونوه البيان "مع هذا التجديد، يؤكد برشلونة، التزامه باللاعب كرة قدم تدرّب في لا ماسيا، ويعتبر قدوة للاعبين في أكاديمية الشباب". وتابع "لقد كان أداءه ونضجه والتزامه، حاسمين في إطالة أمد ارتباطه بالنادي، ويحتفل نادي برشلونة باستمرارية إريك جارسيا، الذي سيواصل إثراء المشروع الرياضي للنادي بموهبته وقيادته واستقراره". وكان خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، قد أعلن مساء الخميس، أن اللاعب جدد عقده مع النادي بالفعل، وأن الإعلان الرسمي عن ذلك سيكون الخميس القادم 11 ديسمبر الجاري، لكن النادي خالف ذلك وأعلن رسميا بعد ساعات فقط من حديث لابورتا عن الصفقة. وكانت تقارير صحفية قد خرجت في الساعات الماضية، لتؤكد أن جارسيا يعد هدفا حقيقيا بالنسبة لآنتر ميلان، الذي يرغب في ضم مدافع البارسا للاعتماد عليه مع اقتراب الثنائي فرانيسكو أنشيري وستيفان دي فري من الاعتزال بنهاية الموسم.

## نوير يحدد شروط البقاء - ويشيد بالجيل الذهبي كومباني

تحدثت مانويل نوير، حارس مرمى بايرن ميونخ، عن مستقبله مع العملاق البافاري، وسر تضييق الفريق في جميع المسابقات هذا الموسم، مسلطاً الضوء أيضاً على إمكانية مشاركته في مونديال 2026.

### تمديد العقد

واستهل نوير، حواره مع الموقع الرسمي لليونديسليغا، بالحديث عن إمكانية تجديد عقده مع البايرن. وقال نوير "أنا لا أضع لنفسي أي أهداف. كما قلت، أنا أعيش في الحاضر ولا أفكر كثيراً في الأمر. أريد أن أنهي هذا الجزء من الموسم بإيجابية، ثم سنتطرق مرة أخرى جانبي، ونحاول أن نحقق بداية جيدة". وتابع "سنلعب حتى مارس حتى فترة التوقف الدولي الأولى، ومن ثم سنتطرق من هناك، لا أستطيع الإجابة على ذلك حقا في الوقت الحالي، لأنني لا أعرف ذلك بنفسي حقا". وشدد "يجب أن تكون الكثير من الأشياء صحيحة. يجب أن يكون جسدي عند مستوى معين أكون سعيداً به ويمكنني تقديم الأداء المطلوب. بالطبع، يلعب النادي دوراً في هذا القرار أيضاً، لذلك سيتعين علينا الجلوس معاً واتخاذ قرار في مرحلة ما".

### الدفاع والقيادة

تحدثت مانويل نوير عن استقرار دفاع بايرن ميونخ هذا الموسم، ورؤيته للعب مع الثنائي دايو أوباميكانو وجوناثان تاه. وقال الحارس الألماني "جيد جداً، يجب أن أقول - إنهما يتفاهمان جيداً معي، وكلاهما يتوليان دوراً قيادياً وأثبتتا ذاتهما جيداً". وتابع "لقد شارك دايو أوباميكانو وجوناثان تاه معاً في كأس العالم للأندية، وأعتقد أنهما طورا مستواههما باستمرار منذ ذلك الحين. أعتقد أن هذين اللاعبين يتناسبان تماماً مع البايرن، ويمكن أن يكونا نموذجاً جيداً للمستقبل".

### الجيل الحالي

علق نوير على سر تميز هذا الجيل لبايرن ميونخ "إنه جيد جداً ونشعر وكأننا نستعيد لاعبين جديدين في صورة جمال موسيلا وألفونسو ديفيز". وتابع "نحن بالفعل في وضع جيد، ونحظى بنصف أول جيد من الموسم، لأننا تمكنا من استغلال هذا الزخم من الصيف. نحن في وضع جيد، لكن لا يزال يتعين علينا محاولة الفوز بمبارياتنا حتى عيد الميلاد، وقتها سيكون نصف موسم مثالي تقريبا". وعن سعادته بعودة موسيلا، علق "نحن نتطلع إلى ذلك كثيراً. لقد كان يقف على خط التماس في التدريب عدة مرات. لا يريد الابتعاد والقيام بأموره الخاصة واستكمال إعادة تأهيله بمفرده، بل يريد أن يكون مع الفريق". وبالنظر إلى هدف بايرن الأوروبي هذا الموسم، أوضح "نلعب مسابقة دولية واحدة فقط في الوقت الحالي، ونريد أن نذهب إلى أقصى حد ممكن فيها. نحن نعلم أنه سيكون طريقاً طويلاً وصعباً مع منافسة قوية، لكنني أعتقد أن الناس قد لاحظوا وجودنا في حملة دوري الأبطال حتى الآن، وعلينا أن نواصل العمل على ذلك".

## ناغلسمان: المجموعة ليست سهلة للغاية.. ويمكننا التغلب على كوت ديفوار

علق يولييان ناغلسمان، مدرب المنتخب

المنتخب

الألماني، على

قرعة كأس العالم 2026، التي سحبت مساء الجمعة في العاصمة الأمريكية واشنطن. وأسفرت القرعة عن وقوع المنتخب الألماني في المجموعة الخامسة، إلى جوار كل من الإكوادور وكوت ديفوار وكوراساو، التي تشارك للمرة الأولى في كأس العالم. وقال ناغلسمان، بحسب شبكة "سكاي ألمانيا": "ليست مجموعة سهلة للغاية، لكننا مجموعة يمكن إدارتها. نريد الفوز بمبارياتنا في دور المجموعات. الشيء الأكثر أهمية هو أن نسير خطوة بخطوة، وأن نتجاوز المجموعات



وننتقل إلى مرحلة خروج المغلوب.. لا يجب أن نفكر في الخطوة الثانية قبل الأولى". وأضاف: "كل خصم يستحق الاحترام. لكنني أعتقد أنه من الطبيعي تماماً أيضاً، أن نفكر فيما قد نواجهه في الجولات التالية، ومن نحتاج إلى التغلب عليه للذهاب بعيداً". وتابع: "ستكون كوراساو مثيرة للاهتمام في تحليلها. لكننا لن نرتكب خطأ الاستخفاف بهم، أما كوت ديفوار ففريق يمكن التغلب عليه، لكن لا ينبغي الاستهانة به". وأتم المدرب الألماني: "لن يكون اللعب ضد الإكوادور سهلاً.. لديهم 3-4 نجوم حقيقيين من الطراز الرفيع، وقد احتلوا المركز الثاني خلف الأرجنتين في التصفيات".

### تصريحات راوم

ومن جانبه، أبدى ديفيد راوم، لاعب المنتخب الألماني ولايبزيغ، سعادته وتفاؤله بقرعة كأس العالم، مشيراً إلى إمكانية مواجهة زميله الأيضوري يان ديوماندي. وقال راوم في هذا الشأن: "إنها مجموعة بها خصوم مثيرون للاهتمام للغاية، ويجب أن تكون ممكنة بالنسبة لنا بالتأكيد. هذه هي القصص التي لا تكتبها إلا كرة القدم، أننا سنلعب بالفعل ضد كوت ديفوار، وبالتالي ضد يان ديوماندي. ربما ستكون هناك حتى مواجهة مباشرة بيننا. أنا أتطلع إلى ذلك". واستكمل: "إنها فرق قوية ومثيرة، ومن الطبيعي أن تزيد فكرة مقابلة زملائي بالضيق، في كأس العالم، الترقب بشكل أكبر".

### مسار ألمانيا

سيلعب المنتخب الألماني أولى مبارياته في البطولة - التي تستضيفها الولايات المتحدة والمكسيك وكندا - يوم 14 يونيو ضد منتخب كوراساو في فيلادلفيا أو هيوستن (الولايات المتحدة). وبعدها سيواجه كوت ديفوار يوم 20 يونيو في كانساس سيتي (الولايات المتحدة)، أو تورنتو (كندا)، ثم يختتم مشواره أمام الإكوادور يوم 25 جوان، في فيلادلفيا أو إيست رذرפורد بالقرب من نيويورك (الولايات المتحدة).

وكان من المقرر أن تواجه ألمانيا نظيرتها كوت ديفوار وديا، خلال مارس المقبل، لكن بعد وقوعهما معاً في نفس المجموعة، ستكون الماكينات بحاجة للتخضير لودية أخرى.

### المواجهات المباشرة

ستواجه ألمانيا منتخب كوراساو للمرة الأولى في تاريخها، بينما ستلتقي كوت ديفوار للمرة الثانية، بعدما تعادلا (2-2) في مباراة ودية عام 2009. وتلعب الماكينات مع الإكوادور للمرة الثالثة، بعدما تضاقت على المنتخب اللاتيني في مناسبتين، بثلاثية نظيفة في مونديال 2006، و(4-2) في مباراة ودية عام 2013.

## يوفيا يصدر قراراً جديداً بشأن إيقاف لويس دياز

نجح نادي بايرن ميونخ في استئنافه ضد قرار الإيقاف المشدد الصادر بحق جناحه الكولومبي لويس دياز في بطولة دوري أبطال أوروبا. وكان دياز قد حصل على بطاقة حمراء مباشرة خلال مباراة الفوز (2-1) على باريس سان جيرمان في الرابع من نوفمبر، بعد تدخل عنيف على الظهير المغربي أشرف حكيمي، رغم تألقه الالفت بتسجيل هدفي الفريق البافاري في تلك المواجهة. وقرر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يوفيا" تخفيف العقوبة من الإيقاف ثلاث مباريات إلى مباراتين فقط، بعد دراسة الاستئناف الذي تقدم به بايرن ميونخ. وبموجب القرار الجديد، سيغيب اللاعب البالغ من العمر 28 عاماً عن مباراة واحدة فقط متبقية، وهي اللقاء المقرر على أرضه أمام سبورتنج لشبونة البرتغالي يوم الثلاثاء المقبل، على أن يعود للمشاركة في المباراة التالية ضد يونيون سانت جيلواز البلجيكي يوم 21 يناير المقبل. وكان بايرن ميونخ قد لجأ إلى الاستئناف رغم تشكك المدير الرياضي ماكس إيبرل في إمكانية تخفيف العقوبة، إذ قال مؤخراً: "لست سادجاً لأتوقع إيقاف مباراة واحدة فقط. إذا قلصوا العقوبة بمباراة، فسيكون ذلك رائعاً". وفي النهاية، أسفر الاستئناف عن نتيجة إيجابية للنادي.

## نجوم منتخب ألمانيا ينتظر عرضاً من ريال مدريد

ينتظر أحد نجوم منتخب ألمانيا ونادي بوروسيا دورتموند تحرك نادي ريال مدريد الإسباني لضمه في الفترة المقبلة. وفقاً لقناة سكاي سبورت ألمانيا، يفضل نيكو شلوتربيك مدافع دورتموند الانتقال إلى ريال مدريد على أي نادٍ آخر. وأضافت أن المدافع الألماني الدولي البالغ من العمر 26 عاماً لا يستبعد خيارات أخرى، لكن العملاق الإسباني يتصدر قائمة أولوياته، بشرط أن يتقدم بعرض لضمه. وأوضحت أيضاً "أما الخيار الثاني في حسابات شلوتربيك فسيكون بايرن ميونخ، نظراً لخبرته الواسعة بالدوري الألماني". وينتهي تعاقد نيكو شلوتربيك مع بوروسيا دورتموند في صيف 2027 علماً بأنه يجيد مهام مركزي قلب الدفاع والظهير الأيسر.

ويلعب شلوتربيك بصوف دورتموند منذ صيف 2022، وخاض 23 مباراة دولية بقميص المنتخب الألماني منذ ظهوره الأول مع المانشافت في مارس 2022.



## غوارديولا؛ رودري يتحسن.. وحسم موقفه في مدريد

أثار الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، الشكوك حول مشاركة نجم وسط فريقه، رودري، في مباراة ريال مدريد، الأربعاء المقبل، ضمن الجولة السادسة بمرحلة الدوري لدوري أبطال أوروبا. ولم يتمكن لاعب كرة القدم الإسباني من المشاركة سوى لبضع دقائق ضد بورنموث في أوائل نوفمبر الماضي بعد إصابته في أوتار الركبة في 5 أكتوبر، ولن يكون متاحا هذا الأسبوع ضد سندرلاند. وقال غوارديولا، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي قبل لقاء سندرلاند: "حالته تتحسن، لكنني لا أعرف كم من الوقت سيحتاج ليكون جاهزا". وعند سؤاله عن جاهزيته لمباراة الأبطال يوم الأربعاء، رفض غوارديولا إعطاء أي تلميحات، وأجاب بابتسامة: "سألني مجددا في مدريد". وأصيب رودري خلال مواجهة برينتفورد، فيما عاد لفترة بسيطة يوم 2 نوفمبر خلال الفوز على بورنموث، حيث شارك كلاعب بديل في الوقت بدل الضائع. ومع ذلك، عانى النجم الإسباني من انتكاسة جديدة ومشكلة في العضلات، ليغيب عن المباريات الماضية للفريق السماوي. في جميع المسابقات، لم يتمكن رودري من لعب سوى ثمانين مباراة هذا الموسم، حيث بدأ متأثرا بالإصابة القوية التي عانى منها بتمزق في الرباط الصليبي في سبتمبر 2024، وغاب عن معظم الموسم آنذاك.

## توخيل عن قرعة المونديال؛ مجموعتنا صعبة.. ولا أعرف شيئا عن بنما

أقر الألماني توماس توخيل، مدرب منتخب إنجلترا، بصعوبة المجموعة التي وقع فيها الأسود الثلاثة بعد سحب قرعة كأس العالم 2026. قرعة مونديال 2026 الذي سيقام في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، سُحبت مساء أول أمس الجمعة، في مركز جون كينيدي بواشنطن، وأسفرت عن مجموعات أكثرها متوازنة. وجاء المنتخب الإنجليزي على رأس المجموعة الـ 12، إلى جوار كرواتيا، بنما وغانا. وخلال مقابلة مع شبكة "بي بي سي"، قال توخيل: "مجموعة صعبة، وافتتاحية صعبة، حيث ستواجه اثنين من المنتخبات المعتادة على الظهور في كأس العالم، وكلاهما أقوى أيضا". وأردف: "لا أعرف الكثير عن بنما في الوقت الراهن، لكننا سنتعرف عليهم قبل انطلاق البطولة بكل تأكيد". واستطرد: "بالنسبة لي، أنا متمرس فقط في مرحلة المجموعات بدوري الأبطال، والطريقة الوحيدة للعبور هي منح الجميع أقصى درجات الاحترام، والتركيز بشكل تام على تصدر المجموعة". وأكمل: "يبدو الوضع دائما صعبا مثل مجموعتنا حاليا، لكننا على ثقة بأننا ستكون جاهزين عند انطلاق البطولة". واختتم: "ليس لدي أي تفضيل، فالكبار يأخذون القرعة على محمل الجد، مع حتمية التعامل مع الواقع كما هو، والآن عرفنا منافسينا، وندرك أننا سنحضر للبطولة متأخرا، خاصة حال وصول لاعبيننا للأدوار النهائية في المسابقات".

## كين بعد التعادل الصادم؛ لماذا يلعب هؤلاء في مانشستر يونايتد؟

صبا روي كين قائد مانشستر يونايتد الأسطوري، غضبه على أداء فريقه السابق عقب تعادله 1-1 مع وست هام يونايتد مساء الخميس، في ختام الجولة الرابعة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز. ووجه كين، المعروف بأدائه الصريح، انتقادات لاذعة للاعبين والمدرب روين أموري، معتبرا أن الفريق يفتقد الجودة، والحدة، والثقافة التي تليق بناد بحجم مانشستر يونايتد. كان يونايتد على وشك تحقيق الفوز بعد أن أحرز لاعبه البرتغالي ديوغو دالوت الهدف الأول، إلا أن وست هام تمكن من تعديل النتيجة على ملعب "أولد ترافورد" بواسطة نجمه المتألق في الأونة الأخيرة، سونجوتو ماجاسا.

### "يتصرفون وكأنهم فازوا بالدوري"

بدأ كين تحليله على "سكاى سبورتنس" بانتقاد طريقة خروج اللاعبين أثناء التبديلات، "يونايتد يقوم بعمليات تبديل، وهذا حق، لكنني شاهدت اللاعبين يغادرون الملعب وكأنهم فازوا بالدوري! أظهروا بعض الجدية. لا يمكنك أن تتصرف وكأن الأمور رائعة وأنت متقدم 1-0 فقط. أنها المهمة!". وأضاف مؤكدا أن الفريق لا يرقى لمكانته: "يونايتد يملك لاعبين أفضل من وست هام، لكن هذا ليس فريق يونايتد الجيد. كان مسترخيا جدا- أنها المهمة!". وتابع كين انتقاداته الحادة لأداء الفريق في الأسابيع الأخيرة: "هذا ما يلخص آخر ثلاث أو أربع مباريات. الفريق لا يفعل ما يكفي. أين الإحباط داخل المجموعة؟ شاهدت المباريات بدقة- هناك نقص في الجودة والحدة. سجلوا هدفين أمام بالاس، لكنهم دافعوا مثل فريق حانات".

## سكولز: من الأفضل لنجم يونايتد أن يرحل

هاجم أسطورة مانشستر يونايتد بول سكولز بشدة، الطريقة التي يتعامل بها المدرب روين أموري مع لاعب الوسط الشاب كويني ماينو، مؤكدا أن من "الهراء" بحسب وصفه أن لاعبا يمتلك هذه الموهبة، لا يجد مكانا أساسيا في فريق "غير قادر حتى على التحكم بالمباريات". وكان أموري قد دافع عن نفسه حين قال: "أنا أراه لاعبا أساسيا مثل باقي اللاعبين، لكن علي اتخاذ قرارات وفي النهاية لم يكن كويني هو الاختيار. لا أعرف ما سيحدث مستقبلا- أريد فقط الفوز بالمباريات ولا يهمني من يلعب". لكن كلمات المدرب البرتغالي لم تقنع سكولز، خصوصا بعدما جلس ماينو مجددا على مقاعد البدلاء في مباراة وست هام الخميس الماضي، وهي مباراة حاول فيها يونايتد الدفاع عن تقدمه 1-0 قبل أن يستقبل هدف التعادل المتأخر. وعبر حسابيه في إنستغرام، دون سكولز ردا مباشرا على تصريحات أموري: "هراء- الشاب يتم تدميره. لا يُشركونه في فريق لا يستطيع التحكم في المباراة. أكره رؤية لاعبين من الأكاديمية يرحلون.. لكن ربما يكون الأفضل له الآن أن يغادر. كفى". سكولز لم يكتفِ بالانتقاد الفني، بل ألمح إلى أن مستقبل اللاعب بات مهددا لو استمرت المعاملة الحالية. وفي مباراة وست هام، فضل أموري الدفع بخمسة بدلاء: مايسون ماونت، مانويل أوجارتي، باتريك دورجو، لينتي يور، ليساندرو مارتينيز. دون اللجوء إلى ماينو رغم حاجة الفريق للتحكم في وسط الملعب. وبعد المباراة، عندما سُئل المدرب عن سبب عدم إدخال لاعب هجومي يساعد الفريق على الاحتفاظ بالكرة، سأله الصحفي مباشرة إن كان يقصد ماينو، ليحجب أموري وهو يضحك: "ومن سيكون التغيير الهجومي؟". لتزداد الانتقادات بعد هذا الرد الذي اعتبره كثيرون "استهانة" باللاعب الشاب.

## أندية البريميرليغ تتفوق على برشلونة في صفقة إفريقية

يوصل نادي برشلونة دراسة خياراته المستقبلية لتعزيز الجبهة اليسرى الهجومية، رغم امتلاكه إمكانية التعاقد الدائم مع ماركوس راشفورد. وفي هذا الإطار، برز اسم الجناح الإفريقي يان ديوماندي، لاعب لايبزيغ الألماني، الذي سبق له تجربة الدوري الإسباني مع ليفانيس، لكن فرص انتقاله إلى كامب نو تبدو محدودة للغاية. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن ناديي من الدوري الإنجليزي الممتاز تفوقا على برشلونة في سباق التعاقد مع اللاعب، مما يزيد من صعوبة إتمام الصفقة لصالح الفريق الكتالوني. وأضافت الصحيفة أن إدارة لايبزيغ تطلب مبلغا ضخما قد يتجاوز ما دفعه مانشستر سيتي للتعاقد مع جوارديول (حوالي 90 مليون يورو)، وهو مبلغ يصعب تحمله على برشلونة في الوقت الحالي. وفي حال إتمام صفقة بهذا الحجم، ستكون أكبر بيع في تاريخ لايبزيغ، الذي ضم اللاعب الصيف الماضي مقابل نحو 20 مليون يورو فقط، أي أقل بخمس مرات من السعر الحالي المطلوب. ويجعل هذا المبلغ الضخم أندية البريميرليغ في موقع أفضل لإتمام الصفقة، وهو ما يسر دخول ليبربول وتوتنهام هوتسبير بقوة في المفاوضات، حيث تشير المصادر إلى أن النادييين أجروا محادثات متقدمة مع لايبزيغ ليبحث شروط الانتقال، مع احتمال حسم الصفقة خلال سوق الشتاء.

### سرعه تجذب اهتمام كبار أوروبا

وعلى الصعيد الفني، يقدم ديوماندي موسما مميزا، إذ سجل 4 أهداف وصنع 4 تمريرات حاسمة في 14 مباراة هذا الموسم بين الدوري الألماني وكأس ألمانيا. ورغم أرقامه المتواضعة الموسم الماضي مع ليفانيس، حيث سجل هدفين وصنع آخر، وتعرض لانتقادات بعد خطأ شهير أمام إشبيلية، فإن سرعته وقدرته على المراوغة جعلته أحد أبرز الأجنحة الصاعدة في أوروبا، وجذبه إلى دائرة اهتمام كبار الأندية الأوروبية.



نابولي

## كونتي: نستحق التأهل بجدارة، وهذا ما نحتاجه من لوكا

تأهل نادي نابولي إلى الدور ربع النهائي من بطولة كأس إيطاليا بعد فوز صعب بركلات الترجيح أمام كالياري، في لقاء انتهى وقتها الأصلي بالتعادل 1-1، وذلك بعد مباراة شهدت معاناة كبيرة للفريق الجنوبي. وفي المؤتمر الصحفي عقب المباراة، قال المدرب أنطونيو كونتي: "لقد كانت سلسلة ركلات ترجيح لا تنتهي، واجهنا الأمر نفسه الموسم الماضي، لكنها كانت أصعب هذه المرة لأن الجميع سدد ركلات ممتازة وكان الأمر صعبا على الحراس". وأضاف: "في النهاية، الفريق الذي استحق التأهل هو من عبر للدور التالي". وتابع كونتي حديثه حول هدف التعادل: "من المؤسف أننا استقبلنا الهدف بسبب ارتداد غير محظوظ من مكتومينياني، لكنني رأيت رد فعل جيدا من اللاعبين" وواصل: "نحن نعلم أن الخيارات قليلة في الوقت الحالي، لكن علينا الاستمرار والعمل بما لدينا". كما تطرق المدرب إلى مسألة إراحة بعض اللاعبين، قائلا: "أحيانا تكون مضطرا لاتخاذ قرارات معينة، كما فعلنا أمام سعيد جدا بما قدمه اللاعبون". وعلق كونتي على أداء توريينزو لوكا، مسجل هدف نابولي الوحيد، قائلا: "أدائه كان مثل بقية اللاعبين، وعليه أن يواصل العمل بقوة ليطور نفسه ويكون خيارا مهما للفريق".

لتفادي الصدمات..

## سباليتي يغيّر روتين جوفنتوس قبل موقعة نابولي

يستعد جوفنتوس لمواجهة من العيار الثقيل عندما يحل ضيفا على نظيره نابولي، على ملعب ديفغو مارادونا، اليوم الأحد المقبل، ضمن منافسات الجولة الرابعة عشرة من الدوري الإيطالي. وتشير مصادر عديدة إلى أن البيانكونيري لن يسافر إلى مدينة نابولي مبكرا كما جرت العادة في السنوات الماضية، إذ كان الفريق يصل قبل المباراة بيوم كامل للاستعداد النهائي. وبحسب ما ذكرته صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت"، فإن جوفنتوس سيقطع مسافة تقدر بنحو 870 كيلومترا ما يعادل ساعة ونصف تقريبا بالطائرة صباح اليوم ويأتي هذا القرار في ظل رغبة المدرب توتشيانو سباليتي في تجنب أي اضطرابات قد تحدث عشية المباراة داخل المدينة. وكما هو متوقع، لن يحظى جوفنتوس باستقبال ودي في نابولي، بسبب العداء الكبير والتاريخي بين الناديين. وأضافت الصحيفة أن لاعبي البيانكونيري عانوا في مناسبات سابقة من صعوبة الحصول على قسط كاف من الراحة قبل مبارياتهم أمام البارتيونوي، نتيجة هتافات الجماهير وإطلاق الألعاب النارية خارج فندق الإقامة. وأوضحت الصحيفة أن سباليتي يسعى هذه المرة إلى إبعاد فريقه عن أي مؤثرات خارجية، لذلك تقرر أن يسافر جوفنتوس إلى نابولي يوم المباراة فقط، على أن يعود الفريق مباشرة إلى تورينو عقب انتهاء اللقاء. يذكر أن نابولي جمع 28 نقطة من 13 مباراة، ليحتل المركز الثاني في جدول الترتيب متساويا مع المتصدر ميلان بشارق الأهداف، بينما يقع جوفنتوس في المركز السابع برصيد 23 نقطة.

## فلاهوفيتش قد يغيب عن صفوف جوفنتوس لمدة 14 أسبوعا على الأقل

أعلن جوفنتوس، إجراء الصربي دوسان فلاهوفيتش مهاجم الفريق، لعملية جراحية ناجحة بهدف علاج وتر في العضلة المقربة اليسرى.

وسافر فلاهوفيتش إلى لندن لاستشارة طبيب متخصص بعد الإصابة التي تعرض لها خلال فوز جوفنتوس على كالياري، في الدوري الإيطالي الأسبوع الماضي.

وأصدر النادي الإيطالي بيانا رسميا، أكد فيه أن اللاعب الصربي أجرى عملية جراحية ناجحة بالفعل، وأن فلاهوفيتش سيبدأ البرنامج التأهيلي بداية من يوم غد الجمعة.

وذكرت شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، أن التقارير الأولية التي أعقبت العملية الجراحية، تشير إلى أن المهاجم سيغيب عن الملاعب لفترة طويلة، لمدة 14 أسبوعا على الأقل، أي لأكثر من ثلاثة أشهر ونصف، في نيا صادم لجوفنتوس. ونوهت الشبكة: "من غير المتوقع أن يعود دوسان إلى الملاعب قبل مارس 2026". ويعد فلاهوفيتش هو ثاني لاعب من جوفنتوس يخضع لعملية جراحية اليوم، حيث كان المدافع فيديريكو جاتي في نانت للخضوع لعملية جراحية لتمزق غضروف في ركبته اليمنى.

وفي ظل غياب فلاهوفيتش عن الملاعب، فسكون الفرصة سانحة لكل من الكندي جوناثان ديفيد، والبلجيكي لويس أوبيندا لإثبات أنفسهما خلال الأشهر القادمة بعد بداية موسم صعبة للثنائي.

ميلان

## أليغري: "الخروج من الكأس محبط.. لكن هدفنا دوري الأبطال"

اعترف ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لنادي ميلان، بأن فريقه أهدر فرصته أمام لاتسيو، مشيرًا إلى أن اللاعبين كرروا الأخطاء السهلة رغم سيطرتهم على مجريات اللعب في فترات عديدة من المباراة. ورغم أن ميلان كان قد حقق فوزا مهما على لاتسيو بنتيجة 0-1 يوم السبت الماضي في الدوري الإيطالي، فإن فريق العاصمة تمكن من التناثر سريعا، بعدما فاز بالنتيجة ذاتها ليطيح بالروسونيري من دور الـ16 لكأس إيطاليا. وقال أليغري عقب اللقاء: "لاتسيو استحق الفوز في مباراة واجهنا خلالها صعوبات أكبر مقارنة بمواجهة السبت. ارتكبنا الكثير من الأخطاء في التمير خلال الشوط الأول، وقد منّا لهم فرصا سهلة وكأنها هدايا". وأضاف: "كانت المباراة متوترة للغاية، ومن كان سيسجل أولا كان سيخرج منتصرا. نحن لم نستغل الفرص التي أتت لنا، وارتكبنا ثلاثة أو أربعة أخطاء بسيطة تسببت في منحهم ركلات حرة وركنيات. هذا السيناريو تكرر أيضا أمام كريمونيزي وبيزا". وتابع المدرب الإيطالي: "عندما نسيطر على مجريات اللعب ولا نحول هذه السيطرة إلى أهداف، يصبح الوضع خطيرا. علينا أن نعمل لتحسين هذا الجانب بشكل عاجل". وأكد أليغري: "من المؤسف خروجنا من كأس إيطاليا، كنا نطمح للوصول إلى النهائي، لكن الآن يجب أن نركز على الاستعداد للمباراة المقبلة في الدوري أمام تورينو. هدفنا الأساسي يبقى العودة للمشاركة في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل". وعن تفسيره لما إذا كان الإقصاء بمثابة خطوة للخلف، قال أليغري: "لا، على الإطلاق. من الطبيعي أن نشعر بالغضب، فالإقصاء من الأدوار الإقصائية مخيب للآمال، لكن في الوقت نفسه علينا النظر إلى الأمام.



## القضاء التركي يأمر باعتقال نجم غلطة سراي و29 لاعبا

أمر القضاء التركي باعتقال 29 لاعباً على خلفية فضيحة المراهات، وجاء اسم نجم نادي غلطة سراي، متهان بالتاشي (23 عاماً) في مقدمة المتورطين، في تطور يرسخ أبعاد الفضيحة التي تضرب كرة القدم التركية منذ أسابيع. وكشفت التحقيقات توسعاً غير مسبوق في حجم التورط، ما يضع المنظومة الكروية أمام اختبار هو الأشد منذ عقود. وكشف مكتب المدعي العام في إسطنبول تفاصيل أولية توضح أن من بين اللاعبين الذين صدرت بحقهم أوامر توقيف، هناك 27 يُشتبه في أنهم راهنوا على مباريات تخص فرقهم، وفقاً لما نشره موقع راديو "أر إم سي سبورت" الفرنسي، الجمعة. ويبرز اسم بطل الدوري التركي، متهان بالتاشي بوصفه أكثر الأسماء جذباً للأنظار، نظراً لمكانة ناديه وللسياق الذي يرافق الملف. وتشير المعطيات إلى أن النيابة لم تعلن بعد هوية بقية اللاعبين الـ26، لكنها تؤكد أن الشبكة واسعة وامتدت إلى مستويات مختلفة داخل اللعبة. وضرب القضاء مجدداً عبر تتبع خيوط التحقيق، بعدما أدت المدهامات الأخيرة إلى توقيف 35 شخصاً من أصل 46 وردت أسماؤهم في قرارات الاعتقال، بينهم رؤساء أندية من الدرجة الثالثة يُشتبه في محاولتهم التأثير على نتائج مباريات خلال موسم 2023/24. وتأتي هذه الضربة بعد أسابيع فقط من سجن ستة حكام ورئيس نادي أيوب سبور، في إشارة إلى أن القضية لا تقتصر على لاعبين فحسب، بل تمتد إلى هرم المنظومة التحكيمية والإدارية. ويواصل الاتحاد التركي لكرة القدم حملته التطهيرية، بعدما قرر في وقت سابق إيقاف ما يقارب 1000 لاعب في الدرجات المختلفة، بينهم 25 من الدرجة الأولى، بسبب تورطهم في مراهات غير قانونية. وتراوحت العقوبات بين 45 يوماً و12 شهراً، في مشهد يعكس حجم التصدع الداخلي الذي أصاب الكرة التركية. وتشمل القرارات أيضاً إيقاف أكثر من 150 حكماً، في خطوة تبرز عمق الأزمة وتقل تأثيرها على نزاهة المنافسات. ويفضح السياق العام تراكمات داخلية تراها السلطات تهديداً مباشراً لصورة اللعبة. وبينما تواجه أندية مثل أميد سبور وأغري سبور أزمة نقص حاد في اللاعبين بعد فسخ عقود أو إيقاف ما يصل إلى 17 لاعباً، تتصاعد الضغوط على الاتحاد لإعادة ضبط القواعد ومراجعة آليات الرقابة، خصوصاً بعد تعهد النيابة العامة بالدفع حتى النهاية لاستئصال التلاعب والمراهات. وبين الاعتقالات والإيقافات والقرارات المتلاحقة، تبدو كرة القدم التركية أمام منعطف حرج قد يغير شكل المنافسة ويعيد رسم صورة اللعبة في البلاد، وسط انتظار لما ستسفر عنه التحقيقات المقبلة.

## المجبري يتعرض لعقوبة قاسية من الاتحاد الإنكليزي بعد واقعة ليدز يونايتد

قرر الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم إيقاف لاعب وسط بيرنلي، التونسي حنبعل المجبري (22 عاماً)، أربع مباريات، إضافة إلى دفع غرامة مالية كبيرة، بعد اتهامه بارتكاب سلوك غير لائق بالبصق تجاه جماهير نادي ليدز. وذلك عند الدقيقة الـ67 من زمن المواجهة، التي جمعت الفريقين في شهر أكتوبر الماضي. وجاء في بيان الاتحاد الإنكليزي، الذي نشرته صحيفة ميرور البريطانية، اليوم الجمعة: "وردت مزاعم أن اللاعب حنبعل المجبري خالف قوانين اللعبة، وتصرف بطريقة غير لائقة، وأظهر سلوكاً مسيئاً، عبر البصق على أوتو جواهر ليدز يونايتد في الدقيقة الـ67 تقريباً. اعترف حنبعل المجبري بالتهمة، وفرضت اللجنة التنظيمية الإيقاف أربع مباريات، وغرامة قدرها 15 ألف جنيه إسترليني بعد جلسة الاستماع". واعترف المجبري بتهمة السلوك غير اللائق، خلال تلك المباراة، وبذلك لن يكون في استطاعته العودة إلى المنافسة من جديد، حتى مباراة فريقه بيرنلي على ملعبه في "البريمير ليغ" ضد نيوكاسل يونايتد، في 30 ديسمبر الجاري، وهو التاريخ الذي يتزامن مع مشاركته المحتملة مع منتخب تونس في نهائيات كأس أمم أفريقيا، المقررة في المغرب بين 21 ديسمبر و18 جانفي المقبل. وتلقى الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم شكوى رسمية من جماهير ليدز يونايتد ضد المجبري، ما دفعه إلى فتح تحقيق عاجل، وإحالة الواقعة إلى الشرطة، فيما خرجت بعض صفحات جماهير بيرنلي على منصة إكس للدفاع عن اللاعب، مشيرة إلى أنه تعرض لإهانات عنصرية من مشجعي ليدز خلال اللقاء، ولا سيما بعد المواجهة الصغيرة، التي وقعت بينه وبين لاعب الفريق المنافس، السويدي غابريال غودموندسون، والتي ساهمت في توتر أجواء المباراة، فيما قام حكم اللقاء بمنحه البطاقة الصفراء نتيجة تدخله على منافسه. وسيفيب المجبري عن أربع مباريات لفريق بيرنلي هذا الشهر، في الدوري الإنكليزي الممتاز، ضد نيوكاسل يونايتد ذهاباً، وفولهام وبورنموث وإيفرتون، ويحتل بيرنلي المركز الـ19 في "البريمير ليغ" بعد خسارته المباريات الخمس الماضية، ويذكر أن المجبري شارك في 53 مباراة مع فريقه بجميع المسابقات، منذ انضمامه إلى الفريق في أوت 2024 قادماً من مانشستر يونايتد، وسجل خلالها هدفاً واحداً، وقدم ست تمريرات حاسمة.

## كريستيانو رونالدو يثير الجدل بفيديو لإعلان جديد

أثار الأسطورة البرتغالية كريستيانو رونالدو، قائد النصر السعودي، حالة من الجدل في مقطع فيديو نشره عبر حساباته على مواقع التواصل. كريستيانو رونالدو وسع نطاق أعماله الاستثمارية بشراكة جديدة مع شركة "Per-plexity"، وهي منصة ذكاء اصطناعي سريعة النمو. وفي منشور تعاوني على "انستغرام" مع شركة الذكاء الاصطناعي الناشئة، نشر رونالدو مقطع فيديو يقول فيه طفلان: "يا رجل، لا أصدق أنك تقارنه بهذا الرجل". لقد فاز بكأس العالم، مع ذلك. أجل، ولكن هل لديه ما يقرب من 1000 هدف في مسيرته؟ لا! الأمر بهذه البساطة". ورغم عدم ذكر اسم ميسي صراحةً في الفيديو، لكن الجماهير رأَت ذلك انتقاداً واضحاً لقرينه الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي توج بكأس العالم في النسخة الماضية بمونديال قطر 2022. وبينما أشاد البعض بكريستيانو في التعليقات، انتقده آخرون بسبب "هوسه" بليونيل ميسي، حيث كتب أحدهم: "مهووس بميسي حتى في إعلان". وتفاعل البعض مع الفيديو بنشر صور ساخرة لميسي وهو يقبل كأس العالم ويرفعه. يذكر أن كريستيانو رونالدو أكد مراراً وتكراراً أنه أفضل لاعب في العالم، مع العلم أنه يتصدر قائمة أكثر اللاعبين تسجيلاً للأهداف ويقترب من الوصول إلى 1000 هدف في مسيرته، بينما يحمل ليونيل ميسي الرقم القياسي لأكثر اللاعبين فوزاً بجائزة الكرة الذهبية في تاريخ كرة القدم "8 مرات".



# كيفية التخلص من الوزن الزائد



## أهمية ممارسة الرياضة للنساء

تشهد الرياضة بمختلف أنواعها خلال السنوات الأخيرة إقبالا هائلا من مختلف الشرائح العمرية للمجتمع، ومن كلا الجنسين نساء ورجالا، كما أدى هذا الإقبال إلى تطور في مختلف الألعاب الرياضية، سواء كانت جماعية أم فردية، مما يساهم في ازدهار ممارسة الرياضة، خاصة في الفضاءات المغلقة كصالات الرياضات التي أصبحت تمثل متنفسا للابتعاد عن الضغوط النفسية. ويعد معظمنا أن المشي تحت الشمس أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يحسن من مزاجنا على المدى القصير، ومن المعروف أن التمارين الرياضية تحفز الجسم على إنتاج الإندورفين وهرمونات الجسم الطبيعية التي تمنح شعورا بالرضا وتجعل المشاكل تبدو أكثر قابلية للإدارة. تجسد الرياضة وسيلة من أهم الوسائل التي تساهم في كل من الحفاظ على سلامة الجسم وصحته من الأمراض، كما تحول تلك الضغوط والمشاكل النفسية التي يواجهها كل ممارسي الرياضة إلى مشاعر إيجابية تدعم شعور الرضا عند المرء وتساهم في تطور ثقته بنفسه. ورغم الإقبال الملحوظ من كلا الجنسين، إلا أن الدراسات لا تزال تشير إلى اهتمام الرجال أكثر من المرأة بممارسة الرياضة، وهو ما يجعلها ظاهرة تستحق الدراسة. تشير الإحصائيات إلى أن نسبة الفتيات الرياضيات في المدارس الثانوية لا تتجاوز 7% قبل سنة 1972، أما اليوم فهي تصل إلى 42%. كما توصل الإحصائيات الحديثة إظهار سيطرة الذكور على الرياضة من خلال ممارستها والاهتمام بها، بعدد تجاوز ضعف النساء في مجموعة مكونة من أكثر من خمسين دولة وثقافة مختلفة حول العالم، حسبما تعلقه دراسة للباحث دينر نشرها سنة 2013، وهذا يؤكد أن الرياضات الجماعية لا تزال رياضات ذكورية بحثة، ولكن اهتمام المجتمعات بممارسة المرأة للرياضة، وإتاحة الفرص لها، أسهم في تشجيع مشاركتها بشكل بارز. تميل بعض الآراء إلى أن سبب محدودية مشاركة المرأة في الرياضة داخل المجتمعات هي عدم توفر الوقت الكافي للمرأة لتمارس الرياضة، إلا أن البحوث تستنتج أن المرأة تتمتع بنفس المدة الكافية التي يتمتع بها الرجال لممارسة الرياضة. ولكن ما يدعم هذا التباين، هو طبيعة السلوكيات الأنثوية التي توجه الفتيات لنشاطات أخرى، وتجعل من نشاطها البدني يقتصر فقط على مجموعة من الرياضات الأنثوية البسيطة، كرياضة اليوغا والتمارين الروتينية داخل صالات الرياضة، أما السبب الثاني فهو يعود إلى عدم توافر أخصائيات رياضيات بشكل كاف لجذب اهتمام العنصر النسائي. ممارسة التمارين الرياضية من الهرولة إلى لعب كرة القدم، تلعب دورين مزدوجين: نشاطا بدنيا وطريقة ناجعة للتقليل من الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد يوميا في خضم الحياة الروتينية. تظهر الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية التي تستهلك نشاطا بدنيا كبيرا، تحت الدماغ على إفراز كيميائيات متمثلة في نواقل عصبية تعرف طبييا بـ«الإندورفين»، والذي يمنح الإحساس بمشاعر متنوعة من البهجة والسرور، ويساهم في خفض مستويات الضغط النفسي عند الفرد، بطريقة أوضح، إن التركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي، يحتره من الإحساس بالقلق. وتتجاوز فوائد ممارسة الرياضة خفض مستويات الضغط النفسي فقط، لتتعدد المنافع النفسية الإيجابية لهذا النشاط البدني. إذ تساعد على تعزيز شعور الثقة بالنفس والتحضير خاصة لدى الشباب عند ممارسة اللعب الجماعي، وبحسب دراسة أجراها الأخصائيات ديفيد روكو وجوزيف سانتروك في كتابيهما «المراهقة»، والرياضة في مرحلة المراهقة، يستنتجان قدرة الرياضات الجماعية على دعم الشعور بالانتماء، التفوق والاستمتاع.

مع التغيرات التي يشهدها العالم ومع النمط المضطرب الذي يعيشه المواطنون خاصة بسبب كورونا والحجر الصحي ونقص النشاط، وغالبا زيادة الطعام بسبب التوتر، وأكبر هرمونين لا ينبغي إثارتها لأننا سندخل معركة خاسرة ضد ههما هرمون الأنسولين؛ الذي تفرزه غدة البنكرياس وبالضبط في جزر لانجرهانس ولذلك يجب إلغاء السكر من نظامنا الغذائي ويتحسب تناول الفواكه صباحا. أما بالنسبة للهرمون الثاني، فهو هرمون الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الكظرية والذي يكون مرتفعا مع الصباح ما يضسر المزاج السيء مع الصباح والذي يؤثر على عملية الأيض، ولذلك من أجل التخلص من الوزن الزائد يجب ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي. و التخلص من الوزن الزائد يكون من خلال حرق الدهون و حتى يتم ذلك يجب التوقف عن تناول السكريات السريعة الهضم وتناول كربوهيدرات بطيئة الهضم التي تقوم بإطلاق محتواها من السكر ببطء و لتحديد نوع الطعام إذا ما كان سريع أو بطيء الهضم عن طريق الربط بين نوع الطعام و الدرجة التي يرفع إليها نسبة الكرم من الدم. ويمكن قياس ذلك بما يعرف مؤشر سكر الدم، وهو يقوم بقياس المستوى الذي يرتفع إليه الغلوكوز عند تناول الطعام مقارنة بتأثير الغلوكوز أو بتعريف أكثر دقة، ومؤشر الجهد السكري هو رقم يستخدم لمعرفة تأثير بعض الأطعمة على نسبة السكر في الدم. الرقم يتراوح بين 50 - 100 حيث أن 100 تمثل المعيار وهو ما يعادل كمية مكافئة من سكر الجلوكوز و كل غداء يملك مؤشر سكر الدم الخاص به. كما أن القلق و التوتر الزائد و الخمول يبطيء عملية الأيض بل و حتى يجعل الجسم يخزن الدهون بدل حرقها و هذا ما يحدث مع الناس الذين يعانون من مشكلة

الوزن الزائد و لانخفاض الوزن يجب معرفة كمية الحريرات التي يحتاجها الجسم عن طريق حساب الأيض الأساسي. قيمة معذل الأيض الأساسي الناتجة من هذه المعادلة يعبر عنها بوحدة السرعة الحرارية لكل يوم. لعلك تعرف بالفعل معنى السرعات الحرارية من قسم المعلومات الغذائية على أغلفة الأطعمة. معادلة حساب معذل الأيض الأساسي ليست مثالية وما هي إلا طريقة منطقية لحساب معذل الأيض الأساسي تقريبا. سيختلف معذل الأيض الأساسي اعتمادا على عدة عوامل أخرى، بما في ذلك الكتلة العضلية. وتمتلك الأجساد المحتوية على كتلة عضلية أكبر معذل أبيض أساسي أعلى من الأجساد الممتلئة بالدهون. يمتلك السباح الأولمبي الذي يكون وزنه 200 باوند بنسبة دهون تقترب من الصفر معذل أبيض أساسي أعلى بكثير من الرجل العادي الذي يكون وزنه 200 باوند أيضا بنسبة دهون متوسطة. ويمتلك الأشخاص الذين يختبرون معذل نمو سريع (كمرحلة البلوغ مثلا) معذل أبيض أساسي أعلى من غيرهم، وسيكون معذل الأيض الأساسي مرتفع أيضا لدى الأشخاص الذين تقوم أجسامهم بإنماء أنسجة جديدة بعد إصابة. كما يمكن أن تزيد درجة الحرارة المرتفعة (في حالة الحمى مثلا) من معذل الأيض الأساسي، يمكن أن يؤدي الصيام أو اتباع الحميات الغذائية القاسية إلى خفض معذل الأيض الأساسي حيث يعوض الجسم اضطرابه للعمل بمغذيات أقل. يرث بعض الأشخاص معذل الأيض الخاص بهم من أبائهم. إن كنت قد قابلت شخصا يمكنه تناول كميات كبيرة جدا من الطعام دون اكتساب الوزن، تكون بذلك قد قابلت شخصا ورت معذل أبيض أساسي مرتفع من والديه. كما هو الحال لدى الرجال، يمكن أن تؤثر الحمية الغذائية، والنمو، ودرجة حرارة الجسم، والكتلة العضلية، والعوامل الوراثية على معذل الأيض الأساسي لدى النساء. المميز في النساء هو أن

الحمل يؤثر بشكل كبير على معذل الأيض الأساسي. بعد معرفة معذل الأيض الأساسي، يمكنك ضرب القيمة في معامل نشاط الاحتمال إجمالي الطاقة اليومية المستهلكة، وهي قيمة تقديرية لإجمالي عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميا. معامل النشاط للأشخاص الكسالى يكون 1.2، وللأشخاص ذوي النشاط الخفيف (تدريبات خفيفة 1-3 مرات أسبوعيا) 1.375، وبالنسبة للأشخاص ذوي النشاط المتوسط (تدريبات متوسطة 3-5 مرات أسبوعيا) 1.55، وللأشخاص ذوي النشاط المرتفع (تدريبات قاسية 6-7 مرات أسبوعيا) 1.725، وللأشخاص ذوي النشاط المفرط (تدريبات يومية قاسية أو تدريبات أكثر من مرة يوميا) 1.9. إن كنت تعرف نسبة الدهون إلى العضلات في جسمك، يمكنك استخدام الكتلة العضلية للجسم لحساب معذل الأيض الأساسي بدقة متناهية، تعلمك هذه النسبة بكمية الدهون من وزن جسمك. تعد كل كتلة الجسم الباقية كتلة صافية بعد استثناء الكتلة الدهنية. لا تتغير هذه المعادلة اعتمادا على الجنس، معذل الأيض الأساسي = 370 + (21.6 \* الوزن بوحدة الكيلوجرام) المعادلة الأساسية لحساب معذل الأيض الأساسي تكون دقيقة بالنسبة لمعظم الأشخاص، إلا أنها لا تأخذ بالحسبان نسبة العضلات إلى الدهون ولذا فإنها ستقل من عدد السعرات التي يحرقها شخص يمتلك كتلة عضلية كبيرة، وتباين في السعرات التي يحرقها الشخص السمين، إن كنت تمتلك كتلة عضلية كبيرة أو كنت سمينا، ينبغي عليك استخدام معادلة احتساب معذل الأيض الأساسي اعتمادا على نسبة الدهون بالجسم. ويرتبط إنقاص الوزن بممارسة الرياضة، وذلك لأن التمارين الدورية والمنتظمة تساعد على حرق الدهون المخزنة في الجسم وليس فقدان الوزن بشكل مباشر، ما يعتبر من الحلول المثالية لعلاج السمنة والتخلص من الدهون مقابل بناء عضلات و التمتع بصحة جيدة. كما أن النشاط البدني اليومي يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي، ما يعزز الفرص في الوصول إلى وزن طبيعي أقل. وتوجد أنواع كثيرة من الرياضة تساهم في التخلص من الوزن الزائد، ومن أبرزها المشي السريع، فهو من الرياضات التي يمكن استغلالها في كل وقت للحصول على جسم جميل، وللمساعدة في حرق الدهون المتراكمة والتمتع بقوام متناسق، إضافة إلى حماية الجسم بشكل كبير عن أي أمراض قد تصيبه. ومن المفيد جدا ممارسة ركوب الدراجة خارجا، حيث أن هذه الرياضة تساعد على حرق الدهون من جهة وتمنح الراحة النفسية من جهة أخرى، و تمارين السباحة أو أي نوع من التمارين المائية هي من أنواع الرياضة المفيدة والضرورية التي تعزز قدرة الفرد على حرق الدهون الإضافية وبالتالي التخلص من الوزن الزائد. والحركة اليومية ضرورية، لذلك ينصح مثلا بإعتقاد السلام بدلًا من المصعد، كما أن القيام بالمهام المنزلية والتنظيف اليومي هو عامل مهم لا يجب إهماله. ورياضة البطن هي أشياء يجب القيام بها يوميا حيث أن الجسم يحتاج دوما إلى هذه الحركة، لأنها الدهون تتجمع بشكل كبير في هذه المناطق بالتحديد، لذلك ولعلاج السمنة بالرياضة يجب إتباع هذه التمارين البسيطة من دون تردد.

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل إشاركم توجهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للإعلام، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 هج 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  
programmation.regie@anep.com.dz  
agence.oran@anep.com.dz  
agence.alger@anep.com.dz  
agence.nouar@anep.com.dz  
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

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

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

SPORT  
يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

