

كأس إفريقيا قيا للأمم 2025



بداية
مثالية
لـ "المحاربين"
في
"الكان"



3 2 1

"فدينا" لـ "الجيري"

يومية رياضية جزائرية

الخميس 25 ديسمبر 2025 الموافق لـ 5 رجب 1447 هـ العدد: 1387 الثمن: 30 دج

محرز يتجـاوز بلومي ويصبح
الهداف التاريخي لـ "الخضر"
في كأس أفريقيا

محرز ينال
جائزة رجل
اللقاء في
مواجهة
السودان



محرز:
"البداية
القوية
تمنحنا الثقة
قبل مواجهة
بوركيينا
فاسو"

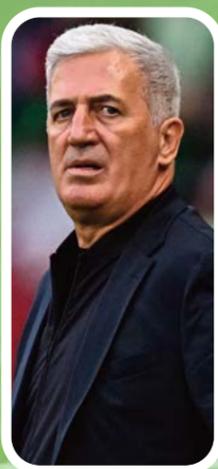


زين الدين زيدان
يخطف الأضواء
في لقاء "الخضر"
والسودان



لوكا زيدان:
"سعيد بالفوز
وبوجود عائلي
لدعمي"

"الجزائر" تدخل نادي
المائة هدف في "الكان"



بيتكوفيتش:
بدأنا
البطولة
بشكل
مميز ومحرز
أظهر قوّة شخصيته

مـازة
يفتح
سجل
أهدافه مع
"الخضر"



أونجي غير متحمس لتسريحه خلال "الميركاتو" الشتوي

عبدلي يشعل صراعا محتدما بين ليون ومرسيليا



يتجه الدولي الجزائري حيماد عبدلي لمغادرة نادي أونجي خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، في ظل الاهتمام الذي يحظى به من عدة أندية أوروبية، خاصة في فرنسا، ليشعل صراعا محتدما بين ناديي أولمبيك مرسيليا وأولمبيك ليون، ليكون أمام "ميركاتو" حافل قد يعطي أبعادا جديدة في مسيرته الاحترافية. وأكدت تقارير إعلامية فرنسية الاخبار التي تم تداولها مؤخرا حول اقتراب نجم "الخضر" من خوض تجربة جديدة لكن دائما في الدوري الفرنسي، فقد كشف موقع "فوت ميركاتو"، أن عبدلي يعد هدفا رئيسيا لثريي ليون ومرسيليا اللذان يريدان استغلال وضعيته، وهو الذي سينتهي عقده مع أونجي شهر جوان المقبل، ما يجعله حرا في التفاوض واختيار جهته بداية من الشاتج جانفي الداخل، وأضاف المصدر ذاته، أن القيمة السوقية للاعب المنتخب الوطني، شجعت كثيرا إدارة الثريين من أجل وضعه أولوية في "الميركاتو" المقبل، والأهم أيضا هو المستوى الكبير الذي يقدمه مع ناديه منذ بداية الموسم الجاري. وذكر الموقع الشهير، أن عبدلي الذي يتواجد حاليا مع المنتخب الوطني للمشاركة في كأس إفريقيا 2025، وبالرغم من تركيزه التام مع "الخضر" للتألق في "الكان"، إلا أن وكيل أعماله في المفاوضات مع ليون ومرسيليا، مضيفا أن اللاعب لم يتخذ قراره بعد، لكنه لا يريد إطالة المفاوضات ويسعى لحسم موقفه في أسرع وقت ممكن.

أونجي غير مستعد للتنازل عن خدماته هذا الشتاء

وفي سياق متصل، سيكون لثريه أونجي القرار النهائي بشأن مغادرته خلال "الميركاتو" الحالي، حيث ذكر الصحفي الفرائكي محمد توياش، أن إدارة هذا النادي غير مستعد حاليا للتنازل عن خدمات عبدلي حاليا وتريد الإبقاء عليه حتى نهاية عقده رغم رحيله مجانا بدلا من التفرط في لاعب أساسي، بالنظر لوزنه في التشكيلة ومكانته في خطط المدرب ألكسندر دوجو، وهو ما قد يمثل عقبة أمام طموحه في الانتقال إلى أحد عمالقة الدوري الفرنسي هذا الشتاء، في وقت لا يزال نادي إشبيلية الإسباني يراقب وضع النجم الجزائري.

رغم إمكانية غيابه عن مباريات مهمة مع النادي
مدرب فولفسبورغ؛
أتمنى فوز عمورة
باللقب القاري وتصدر
قائمة الهدافين

أشاد دانيال باور، مدرب نادي فولفسبورغ الألماني، بلاعبه الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، متمنيا له التوفيق والتألق مع المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا 2025 التي انطلقت الأحد الماضي وإلى غاية 18 جانفي الداخل، حيث حاض مع "الخضر" لقاء السودان أمس، ضمن الجولة الأولى من منافسات المجموعة الخامسة. ورغم إمكانية افتقاده لنجمه في مباريات مهمة في حال تأهل مع المنتخب الوطني إلى أدوار متقدمة، لم يخف التقني الألماني دانيال باور دعمه للاعب عمورة في "الكان" مع أشبال المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، معبرا عن سعادته لاستدعائه لتمثيل المنتخب الجزائري في منافسة مهمة وكبرى وهي كأس إفريقيا للأمم، حيث قال في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لنادي فولفسبورغ بالإنجليزية: "أتمنى له من كل قلبي كل التوفيق؛ الفوز باللقب، وتصدر قائمة الهدافين، والعودة بكامل لياقته. كأس الأمم الإفريقية حدث هام، وقد لمسنا ذلك فيه خلال الأسابيع القليلة الماضية. كان من الرائع أن يقدم أداء قويا آخر أمام غلادباخ، وأن ينضم إلى المنتخب الوطني بثقة عالية". وكان عمورة قد استعاد حسه التهديفي خلال مباراة مونسفيلداخ التي جرت يوم 13 ديسمبر الماضي ضمن الجولة 14 من الدوري الألماني، حيث سجل هدفا وأسهم في انتصار ثمين (1-3) خارج الديار لثريه، لينضم إلى تربع المنتخب الوطني في أفضل حال وبمعدنيات عالية. وفي حال تأهل اللاعب البالغ من العمر 25 عاما إلى أدوار متقدمة مع "الخضر" سيغيب عن مباراة فريقيه ضد بايرن ميونخ في 11 جانفي، بالإضافة إلى مباراتي الفريق على أرضه ضد سانت باولي (14 جانفي) وهایدنهايم (17 جانفي)، وهو ما يمثل غيابه مؤثرا بالنسبة لـ "الذئاب". يذكر أن عمورة شارك هذا الموسم في 14 مباراة مع فولفسبورغ بالدور الألماني، سجل خلالها 6 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين لزملائه.

عبد المجيد



جماهير "الخضر" في الموعد وتدعم المنتخب بقوة

تنقل أنصار المنتخب الوطني، بقوة إلى مدينة الرباط من أجل دعم رفقاء القائد رياض محرز، في كأس أمم إفريقيا التي انطلقت فعالياتها يوم الأحد الماضي وتدمم إلى غاية 18 جانفي 2026، وسجل عشاق "الخضر" حضورا مكثفا من أجل دعم التشكيلة الوطنية، على أمل تحقيق مشاركة مشرفة وطي صفحة النكستين الأخيرتين في كل من الكاميرون وكوت ديفوار بعد الخروج من الدور الأول. وكعادتهم، تنقل أنصار المنتخب الوطني من داخل الوطن ومن مختلف دول العالم، لمساندة المنتخب بطريقتهم الحماسية التي باتت مع الوقت، علامة مسجلة باسمهم من خلال تفننهم في التشجيع وحرصهم الدائم على رفع ألوان الراية الوطنية.

.. تنقلوا إلى مقر إقامة اللاعبين وطالبوهم بالتاج القاري

ومنذ وصول بعثة المنتخب الوطني، حرص المناصرون على التجمع يوميا أمام مقر إقامته، من أجل تشجيع اللاعبين والتعبير عن مساندتهم قبل توجههم إلى الحصن التدريبي، وتنقل صبيحة أمس المئات من الأنصار إلى فندق "الماريوت" أين تقيم بعثة المنتخب الوطني، وذلك من أجل تشجيعها ودعمها، مطالبين اللاعبين باستعادة اللقب الإفريقي، والأكيد أن هذا الدعم المطلق في كل الأوقات وفي مختلف الظروف من شأنه أن يعطي دفعة معنوية كبيرة لرفاق رياض محرز خلال المغامرة الإفريقية، التي يخوضونها بطموحات عالية. ومعلوم أن تنقل الأنصار لمساندة المنتخب الوطني في مختلف دورات كأس أمم إفريقيا بات تقليدا راسخا لدى الجزائريين من داخل وخارج الوطن، الأمر الذي يعكس وقائهم الدائم للمنتخب ويؤكد مرة أخرى أن المنافسة لا تلعب فقط فوق أرضية الميدان، بل تمتد كذلك إلى المدرجات التي تتفنن فيها الجماهير في تقديم الدعم اللازم للعناصر الوطنية دون كلل أو ملل.

عبد المجيد

قال إنه تربي على ثقافة جزائرية ومن البديهي اختيار "الخضر" ..

لوكا زيدان؛ والدي دعمني للعب مع الجزائر .. والكان أولوية قبل المونديال

عاد الدولي الجزائري لوكا زيدان نجل أسطورة الكرة العالمية زين الدين زيدان، للحديث عن كواليس التحاقه بصفوف المنتخب الوطني، مؤكدا أنه تربي على ثقافة جزائرية منذ صغره، وأنه لو يتوان في الانضمام إلى "الخضر" مباشرة بعد تلقيه اتصالا من الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش ورئيس "الظاف" وليد صادي، معبرا عن طموحاته الكبيرة بتحقيق نتائج إيجابية خلال كأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي القادم، وذلك قبل التفكير في نهائيات كأس العالم التي تبقى أحد أهدافه في مسيرته الكروية. وتحدث حارس نادي غرناطة الإسباني، لثناة "بي إن سبورت"، قبيل ساعات من مواجهة السودان مساء أمس الأربعاء في الجولة الافتتاحية من كأس أمم إفريقيا 2025، مجددا فخره الكبير بالدفاع عن الألوان الوطنية؛ "عندما أفكر في الجزائر، أتذكر مباشرة جدي. منذ الصغر ونحن نعيش بثقافة جزائرية داخل العائلة. تحدثت معه قبل اتخاذ القرار، وكان سعيدا جدا. في كل مرة التحق فيها بالمنتخب، يتصل بي ويؤكد أنني اتخذت القرار الصحيح وأنه فخور بي"، وأضاف "إسعادته بتمثيل المنتخب أمر مهم جدا بالنسبة لي. القمصين القادم الذي سيحمل اسمي سيكون من أجله".

"والدي دعمني للتحاق بالخضر"

وأشار حامي عربن "الخضر" أن والده الأسطورة العالمية زين الدين زيدان، كان داعما له في قراره بالعب إلى الجزائر وقال "كاي أب، كان داعما لي. أكد لي أن القرار قراري وحدي، وأنه يمكنه إسداء النصيحة فقط".

"منذ أول اتصال مع بيتكوفيتش وصادي كان اللعب للجزائر أمرا بديهيًا"

كما أشار الحارس البالغ من العمر 27 سنة، أن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش لعب دورا كبيرا في قرار انضمامه إلى الجزائر وأوضح زيدان في السياق ذاته: "من الناحية الضمنية، أخبرني المدرب أنني أمتلك خصائص لا تتوفر لدى كثير من الحراس، مثل القدرة على اللعب بالقدمين، والمسامحة في بناء اللعب كإني اللاعب الحادي عشر. منذ أول اتصال من المدرب ورئيس الاتحاد، كان تمثيل الجزائر أمرا بديهيًا بالنسبة لي. تحدثت مع عائلتي، وكان الجميع سعيدا". وفي حديثه عن كأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي المقبل، أكد زيدان بأنه يدرك جيدا أن التحديات ستكون كبيرة خاصة في ظل تطور الكرة الإفريقية، وأضاف في حديثه قبيل المواجهة الافتتاحية لـ "الخضر" أمام السودان: "في إفريقيا لا توجد مباريات سهلة. ستكون بطولة قوية مليئة بالندية، وتضم منتخبات كبيرة. ستكون كأس أمم إفريقيا جميلة ومليئة بالتحديات".

"أفكر كأس العالم لكن الأولوية للكان"

ومن جانب آخر، أكد لوكا زيدان أنه يحلم بالمشاركة في كأس العالم 2026، المقرر إجراؤها الصيف المقبل بكل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والمكسيك، حيث وقع "الخضر" في المجموعة العاشرة التي تضم كل من بطل العالم الأرجنتيني، النمسا والأردن، مشيرا في ذات الصدد أن الأولوية الآن هي كأس أمم إفريقيا 2025 قبل التفكير في المونديال، وأبرز: "كأس العالم موجودة في زاوية من رأسي، لكن الأولوية الآن تبقى لكأس أمم إفريقيا". كما أشاد زيدان كثيرا بالدعم الجماهيري الذي يحظى به المنتخب الوطني وختم: "الشعب كان خلفنا بقوة - إنهم مجانيين بكره القدم".

عبد المجيد



"الظاف" قامت بوفير التذاكر لأنصار "الخضر"

ومثلما جرت عليه العادة، عملت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على وضع أنصار المنتخب الوطني المنتقلين إلى المغرب في أفضل الظروف من أجل دعم أشبال الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش في مقامتهم الإفريقية، وأعلنت "الظاف" صبيحة أمس، عن اتخاذ إجراءات عاجلة من أجل توفير تذاكر إضافية لأنصار المنتخب الوطني، خلال مواجهة السودان التي لعبت مساء أمس في الجولة الافتتاحية من "الكان". وتنقلت الجماهير الجزائرية بقوة إلى مدينة الرباط لدعم القائد رياض محرز، وزملائه غير أنها واجهت صعوبة كبيرة في اقتناء التذاكر، بعد استحوذ "السماسرة" على أغلبها وطرحها بأسعار مضاعفة.

عبد المجيد

كأس إفريقيا للأمم 2025

الجزائر 3 - السودان 0

بداية مثالية لـ "الخضر" في "الكان"

افتتح المنتخب الجزائري مشواره في كأس إفريقيا 2025، بفوز عن جدارة على السودان بنتيجة 3-0، أمس الأربعاء، ضمن الجولة الأولى من منافسات المجموعة الخامسة، على ملعب الأمير الحسن في الرباط. واستهل القائد، رياض محرز، التسجيل للمنتخب الوطني بعد دقيقتين فقط، إثر هجمة منظمة انطلقت من وسط الملعب، وصلت الكرة خلالها إلى هشام بوداوي الذي مررها بطريقة جميلة داخل منطقة الجزاء، ليضع محرز الكرة في الزاوية اليسرى للشباك بتسديدة دقيقة. واصل "الخضر" ضغطهم على مرمى السودان، وكاد بغداد بونجاح أن يضاعف النتيجة في الدقيقة 59 بعد تمريرة متقنة من محرز، إلا أن الحارس منجد النيل تصدى للكرة ببراعة، وبعد دقيقتين فقط، نجح محرز في تسجيل الهدف الثاني لمحاربي الصحراء، عندما وصلته عرضية متقنة من محمد الأمين عمورة، ليضع الكرة بهدوء في الشباك من قلب منطقة الجزاء. وقبل خمس دقائق نهاية الوقت الأصلي، اختتم إبراهيم مازة ثلاثية الجزائر، مستغلا تمريرة رأسية رائعة من بونجاح داخل منطقة الجزاء، ليسد الكرة بقدمه اليسرى بثقة في الزاوية اليسرى لمرمى السودان. بهذه النتيجة، تصدر المنتخب الوطني المجموعة الخامسة برصيد 3 نقاط، متفوقا بشارك الأهداف على بوركينافاسو، الذي سبق أن تغلب على غينيا الاستوائية في وقت سابق من الجولة الأولى.

محرز: البداية القوية تمنحنا الثقة قبل مواجهة بوركينافاسو

أكد قائد المنتخب الجزائري، رياض محرز، بعد فوز "الخضر" على السودان في افتتاح مباريات المجموعة الرابعة لكأس إفريقيا، على أهمية البداية القوية التي أعطت الفريق دفعة كبيرة. وقال محرز في تصريحات صحفية بعد لقاء السودان: "اليوم كان مهما أن نبدأ بشكل جيد، سجلنا مبكرا ثم أنهينا المباراة بشكل جيد وفرنا"، وأضاف أن تسجيل الأهداف يعزز الثقة لدى اللاعبين، مشددا على ضرورة الحفاظ على التركيز في المباريات المقبلة، "من الجيد دائما أن نسجل، فهذا يزيد من الثقة، يجب أن نظل مركزين، تبتقت مباراتان، وعلى الفريق أن يستمر في رفع مستوى الأداء ليكون أكثر استقرارا". وتحدث محرز أيضا عن المواجهة القادمة أمام بوركينافاسو، مؤكدا ثقته في قدرات زملائه: "سنقدم أداء أفضل بكثير أمام بوركينافاسو- أفق في الفريق".

الأسطورة زين الدين زيدان يخطف الأضواء في لقاء "الخضر" والسودان

شهدت مباراة الجزائر ضد السودان في الجولة الأولى من المجموعة الخامسة لكأس أمم إفريقيا 2025 بالمغرب حضورا مميزا على المدرجات، حيث تواجد النجم الفرنسي زين الدين زيدان، المدرب الأسبق لريال مدريد. وحرص "زيرو" على متابعة مجده لوكا زيدان حارس مرمى المنتخب الجزائري، حيث أظهرت الكاميرات زيدان بصحة أحد أبنائه وهو يجلس في المدرجات لمتابعة اللقاء عن كثب. وعند ظهوره على الشاشة الكبيرة داخل الملعب، حظي زيدان بتصفيق حار وهتافات جماهيرية متواصلة، حيث صدح المشجعون باسم الأسطورة: "زيرو، زيرو، زيرو"، تعبيرا عن إعجابهم وحماستهم لرؤية أحد أبرز لاعبي كرة القدم العالمية.

لوكا زيدان يفرض حضوره أمام "السودان" ويحافظ على نظافة شبك "الخضر"

تألق حارس المنتخب الجزائري، لوكا زيدان، في مواجهة السودان أمس، حيث قدم سلسلة من التصديقات الحاسمة التي حافظت على شبك "محاربي الصحراء". في الدقيقة العاشرة، تصدى زيدان ببراعة لانفراد خطير من ياسر جويك، محققا إنقاذا مؤثرا أعاد الثقة لخط الدفاع الجزائري، ولم يكف بذلك، ففي الدقيقة 38 واجه الفريق الوطني موجة ضغط سودانية جديدة، وسدد الفريق الخصم مرتين متتاليتين، تصدى زيدان للأولى ببراعة، بينما خرجت الثانية بعيدا عن المرمى، مؤكدا جاهزيته الذهنية والبدنية طوال المباراة. وتعتبر هذه المباراة الثانية، لنجل زيدان مع المنتخب الوطني، بعد مشاركته الأولى ضد أوغندا في تصفيات كأس العالم 2026 في أكتوبر الماضي، ما يؤكد تطوره المستمر على الساحة الدولية.

محرز يتجاوز بلومي ويصبح الهدف التاريخي لـ "الخضر" في كأس أفريقيا

واصل قائد المنتخب الوطني الجزائري، رياض محرز، كتابة التاريخ مع محاربي الصحراء، بعدما أصبح أكثر لاعب جزائري تسجيلا للأهداف في تاريخ المنتخب ضمن منافسات كأس أمم إفريقيا، برصيد 7 أهداف في 21 مباراة، متجاوزا رقم الأسطورة لخضر بلومي. وجاء هذا الإنجاز خلال المباراة الافتتاحية للمنتخب الوطني في كأس إفريقيا 2025 أمام السودان، حيث سجل محرز هدفا بعد دقيقة و20 ثانية فقط، ليؤكد على أسرع أهداف النسخة الحالية للبطولة على الأراضي المغربية. ولم يقتصر إنجاز محرز على هذا الرقم، بل وصل أيضا إلى رقم قياسي لم يحققه أي لاعب جزائري سابق، بتسجيله في أربع نسخ مختلفة من كأس إفريقيا (2015، 2017، 2019، و2025)، هذا التأتق المستمر يبرز مكانته الخاصة في تاريخ الكرة الجزائرية، ليس فقط بالأرقام، بل أيضا بتأثيره الحاسم في اللحظات الكبرى. منذ ظهوره الأول في "الكان"، كان محرز عنصرا مؤثرا بفضل مهاراته الفردية، هدونه أمام المرمى، وقدرته على صناعة الفارق في الأوقات الصعبة.

محرز ثاني أفضل هدافي "الخضر" في التاريخ

بصم قائد المنتخب الجزائري، رياض محرز، على إنجاز جديد لمسيرته مع "محاربي الصحراء"، بعدما أصبح رسميا ثاني أفضل هدافي المنتخب الوطني في التاريخ. جاء هذا الإنجاز بعد توقيع ثنائيته خلال لقاء الجزائر أمام السودان، ضمن الجولة الأولى من كأس إفريقيا 2025، ليحضر موقعه بين أبرز أساطير الكرة الجزائرية. وارتقى محرز ليصبح في المركز الثاني بقائمة أفضل هدافي في تاريخ المنتخب الجزائري، برصيد 36 هدفا متساويا مع عبد الحفيظ تاسفاوت، ويتفوق عليهما فقط إسلام سليمان صاحب الرقم القياسي بـ46 هدفا.

وسيم

لوكا زيدان: سعيد بالفوز وبوجود عائلتي لدعمي

عبر حارس "الخضر"، لوكا زيدان، عن سعادته بالفوز الذي حققت المنتخب الوطني في المباراة الأولى من منافسات المجموعة الخامسة على ملعب الأمير الحسن بالرباط. وقال زيدان في تصريحات لشبكة قنوات "بي-إين سيورتنس": "نحن سعداء لكوننا بدأنا البطولة بفوز بثلاثة أهداف لصفر، أنا سعيد مثل باقي اللاعبين، والأهم أننا قمنا بعملنا، وأرجو أن يكون الجمهور الجزائري قد استمتع بالمباراة. علينا أن نستمر ونستعد للمباراة القادمة". وأضاف الحارس: "المهم هو المجموعة قدمنا مباراة جيدة، خاصة في الشوط الثاني، وسعداء لأننا حققنا النقاط الثلاث". وعن دعم العائلة، أشار لوكا زيدان قائلا: "ليس فقط أبي، بل كل العائلة هنا لي دعمي، وأمل مثل الجزائريين أن يكونوا سعداء بما قدمناه على أرض الملعب".

وسيم

خيارات قوية تحرم عبدلي من أول ظهور في "الكان" وشرقي خارج الحسابات مؤقتا

فاجأ الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، الشارع الكروي الجزائري، بقراره باستبعاد حيدام عبدلي من قائمة 26 لاعبا المعينين لمباراة الجولة الأولى من كأس أمم إفريقيا 2025 أمام منتخب السودان، التي جرت أمس، لمعلم مولا حسن بالرباط. ورغم أن اندماج عبدلي مع المجموعة مثاليا، خاصة بعد المستويات القوية التي يقدمها هذا الموسم مع أونجي الفرنسي، إلا أن اللاعب اكتفى بمتابعة اللقاء من مدرجات الملعب، شأنه شأن سمير شرقي، الذي يعاني من نقص واضح في الجاهزية البدنية ورغم وصوله المتأخر إلى التريبن، إلا أن عبدلي ترك انطبعا إيجابيا خلال الحصص التدريبية، ما جعل الكثيرين يرونه الحل المثالي لتعويض عوار، بل وحتى ورقة قادرة على إحداث الفارق في وسط الميدان، من جهته، فضل الطاقم الفني توخي الحيطه بخصوص سمير شرقي، مدافع باريس أف سي، الذي عاد مؤخرا من إصابة.

مازة يفتتح سجل أهدافه مع "الخضر"

افتتح اللاعب الجزائري الواعد، إبراهيم مازة، سجل أهدافه مع المنتخب الوطني، بعد أن سجل الهدف الثالث لمحاربي الصحراء في شبك السودان، خلال المباراة التي جمعت المنتخبين، أمس ضمن الجولة الأولى لكأس أمم إفريقيا 2025. جاء الهدف في الدقيقة 85 بعد استلامه كرة دقيقة من بغداد بونجاح، ليضعها ببراعة في شبك الخصم ويؤكد حضوره المميز مع "محاربي الصحراء".

"الجزائري" تدخل نادي المائة هدف في "الكان"

نجح المنتخب الجزائري، في كتابة صفحة جديدة من تاريخه الكروي، بعد أن أصبح صاحب منتخب في تاريخ 100 هدف في البطولة، يسجل الإنجاز التاريخي يؤكد قوة "محاربي الصحراء" ومساهماتهم البارزة في تاريخ المنافسة القارية.

وسيم



محرز يحصد جائزة رجل المباراة

نال جناح "الخضر"، رياض محرز، جائزة رجل المباراة بعد قيادته للمنتخب الجزائري لتحقيق فوز كبير على السودان بثلاثة أهداف نظيفة، في مباراة الجولة الأولى من المجموعة الخامسة بكأس أمم إفريقيا 2025، التي أقيمت أمس الأربعاء. وقد قدم محرز أداء جيدا في أول خروجه للفرق الوطني في "الكان"، حيث سجل هدفين من أهداف المنتخب، بعدما افتتح التسجيل مبكرا في الدقيقة الثانية، ثم أضاف الهدف الثاني في الدقيقة 61.

وسيم

بوركينافاسو تغلب الطاولة على غينيا الاستوائية بثنائية في افتتاح الكان

افتتح منتخب بوركينافاسو مشواره في دور المجموعات من كأس أمم إفريقيا المقامة بالمغرب بانتصار مثير، بعدما قلب تأخره أمام غينيا الاستوائية إلى فوز بنتيجة 2-1، في مباراة حبست الأنفاس حتى الثواني الأخيرة. وكان منتخب غينيا الاستوائية قريبا جدا من الخروج بالنقاط الثلاث، حين نجح مارفين خوسيه نيتو أوبانغ في تسجيل هدف التقدم عند الدقيقة 85، رغم أن فريقه كان يلعب منقوص العدد منذ الدقيقة 50. ورغم النقص العددي، أظهر لاعبو غينيا الاستوائية صمودا كبيرا وادافوا بشراسة عن تقدمهم، لكن الدقائق الأخيرة شهدت انهيارا غير متوقع، ففي الوقت بدل للبوركينافاسو عند الدقيقة 90+5، ولم تمض سوى ثلاث دقائق أخرى، حتى وجه إدوموند تابوسوبا الضربة القاضية، مسجلا هدف الفوز في الدقيقة 90+8. وبهذا الانتصار، حصد منتخب بوركينافاسو أول ثلاث نقاط في المجموعة التي تضم أيضا منتخبي الجزائر والسودان، لتشتعل المنافسة منذ الجولة الأولى.

وسيم

مولودية الجزائر تعزز الصدارة وتبتعد عن الملاحقين

"العميد" بخطى ثابتة نحو اللقب الشتوي

يواصل نادي مولودية الجزائر، طريقه بخطى ثابتة نحو التتويج باللقب الشتوي الرمزي في البطولة المحترفة الأولى، عقب فوزه الثمين أمام الضيف نجم بن عكنون بهدف دون رد، ضمن تسوية رزنامة الجولة الثالثة من البطولة، وهو ما سمح له بتعزيز الصدارة وعميق الفارق أكثر عن الملاحقين. وبفضل هذا الانتصار رفعت مولودية الجزائر، رصيدها إلى 28 نقطة في صدارة جدول الترتيب بفارق 6 نقاط كاملة عن الوصيف اتحاد العاصمة، مع تبقي مباراتين أخريتين في جبهة الفريق ستسمح له بتعزيز الفارق وضمان اللقب الشتوي مبكرا. وبالعودة إلى مجريات اللقاء، فقد سجل هدف المولودية الوحيد المدافع أيوب غزالة في الدقيقة (55) من ضربة جزاء، مانحا "العميد" 3 نقاط ثمينة جدا، أعادت التوازن إلى بيت الفريق بعد الهزيمة التي تلقاها في الجولة الماضية أمام مستقبل الرويسات، وهي الأولى له هذا الموسم. وعلى الرغم من هذا الانتصار، إلا أن جماهير مولودية الجزائر أبدت استياءه الكبير من المستوى الذي ظهر به الفريق بصفة عامة، حيث تراجع أداء النادي العاصمي بشكل ملحوظ في المواجهات الأخيرة، وهو ما جعل الأنصار يدقون ناقوس الخطر مطالبين إدارة حاج رجم بتدعيم صفوف الفريق بأسماء جديدة خلال الميركاتو الشتوي بإمكانها تقديم الإضافة المرجوة وإعادة التوازن إلى صفوف النادي، خاصة وأن "العميد" ينافس على 4 جبهات هذا الموسم، ويتعلق الأمر بالبطولة الوطنية، كأس الجزائر، كأس السوبر و منافسة رابطة الأبطال الإفريقية.

موكينا : "قمنا بالواجب وأحيى اللاعبين على الشجاعة التي أظهروها"

من جانبه، ثمن المدرب الجنوب إفريقي رولاني موكينا الفوز الذي حققته مولودية الجزائر أمام نجم بن عكنون، معبرا في الوقت ذاته عن عدم رضاه على المستوى الذي ظهر به اللاعبين، وقال موكينا في تصريحاته بقاعة الندوات بملعب علي لا بوانت بالدويرة الذي احتضن اللقاء "نحاول دائما تصحيح الأخطاء وأحب أن يكون لدي لاعبين شجعان لا يخافون الوقوع في الأخطاء". وأضاف "تملك محلل فيديو، سنعيد مشاهدة المواجهة من أجل تحليلها ونحاول تطوير الأداء". واعترف المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "العميد" أن الفريق واجه صعوبات كبيرة أمام نجم بن عكنون، مشيرا أن لاعبيه تأثروا بالسفيرة المتعبة إلى ورقة، ذهابا وإيابا لملاقاة مستقبل الرويسات، قائلا "بن عكنون فريق جيد جدا، ويضم في صفوفه لاعبين يملكون الخبرة". وواصل الجنوب إفريقي "حاولنا السيطرة والتسجيل، ولكن الأمر الذي زاد من تعقيد مهمتنا، هو أننا عدنا من مباراة صعبة، ولعبنا بعد 4 أيام فقط من سفيرة ورقلة". وأردف "أحيى اللاعبين على عقليتهم القوية.. من الصعب اللعب بعد السفر ولكننا أظهرنا ذهنية قوية لتخطي هذا الأمر". وختم: "بالنسبة لي أرى أننا لعبنا بشكل جيد، ومتأكد أننا قمنا بالواجب وأحيى اللاعبين على الشجاعة التي أظهروها".

سفيان ع



مدرب نجم بن عكنون منير زغدود : "ضربة الجزاء صنعت الفارق أمام مولودية الجزائر"



عبر مدرب نادي نجم بن عكنون، منير زغدود عن حسرته على الخسارة التي تلقاها الفريق مساء أول أمس، أمام مستضيفه مولودية الجزائر، بملعب علي لا بوانت بالدويرة، ضمن تسوية رزنامة الجولة الثالثة من البطولة الوطنية، وتراجع النجم بعد هذه الخسارة إلى المركز التاسع في جدول الترتيب بـ 17 نقطة بفارق 4 نقاط فقط عن "البوديوم"، وقال زغدود في تصريحاته عقب نهاية اللقاء : "مباراة مولودية الجزائر كانت صعبة، قدمنا مباراة في المستوى حاولنا أن نكون منظمين من الناحية الدفاعية وحاولنا غلق المساحات أمام الخصم لكن ضربة الجزاء صنعت الفارق في هذه المباراة"، مضيفا "رغم أننا كنا قادرين على العودة في النتيجة، بعدما سحنت لنا عدة فرص للتسجيل". وأشار المسؤول الأول على العارضة الفنية لنجم بن عكنون، إلى أن الفريق مطالب بطي صفحة

المولودية والتركيك على المواجهات القادمة، قائلا : "علينا وضع الأرجل على الأرض ونواصل العمل على تحقيق النتائج، ذلك هو الأهم". مبرزا أن

ظموحه هو وضع الفريق في مكانة مريحة والابتعاد عن مناطق الخطر وأوضح نية لتحقيق مكانة مريحة والأضع أنفسنا في وضعية صعبة ستؤثر دون شك علينا وتضعنا تحت ضغط سلبي"، وختم كلامه "الجميع يرى بأن أداء الفريق في تحسن، سنعمل على المواصلة على نفس النهج، ونحاول تفادي الأخطاء المرتبكة في المواجهات السابقة".

سفيان ع

الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى

"السياسي" في اختبار قوي والساوره للاستثمار في مشاكل البيض

تنطلق مساء غد الجمعة، الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، بإجراء مباراتين واعدتين، الأولى بملعب عمر حمام بخنشلة تجمع بين الاتحاد المحلي وضييفه شباب قسنطينة، فيما سيستقبل شبيبة الساوره في المباراة الثانية ضيفه مولودية البيض، قبل استكمال بقية مباريات الجولة يومي السبت والاحد المقبلين. ويحل النادي الريفي القسنطيني، ضيفا ثقيلا على اتحاد خنشلة، وعينه على مواصلة الانتفاضة التي حققها في الجولتين الماضيتين، بعد الفوز أمام شبيبة القبائل وأتلتيك بارادو على التوالي، ويأمل المدرب الجديد لسعد الدريدي في استغلال معنوياته المرتفعة من أجل العودة بنتيجة إيجابية من خنشلة للأقرب أكثر من "البوديوم"، غير أن التقني التونسي يدرك جيدا أن الأمور ليست كذلك، حيث أن الفوز أمام مولودية البيض، يفتح المجال أمام شبيبة القبائل التي تتأهل للمولودية التي تعاني في مؤخرة الترتيب في البطولة الوطنية، حيث فاز اتحاد الفريق بـ 3 مبارياته، ما يؤكد عودته القوية رغم الإقصاء في منافسة كأس الجزائر أمام مولودية الجزائر في الدور الـ 16، وهي مباراة أخرى، سيكون نادي شبيبة الساوره على موعد مع مواجهة

مولودية البيض، حينما يلتقي الفريقان على ملعب 20 أوت ببشار، ورغم أن الأفضلية لصالح "نسور الجنوب" على الورق، مقارنة بالمولودية التي تعاني في مؤخرة الترتيب بعدما عجزت عن تحقيق أي فوز هذا الموسم، إلا أن المدرب المساعد مصطفى جاليط حذر لاعبيه من مغبة التهاون وشدد على ضرورة تحقيق الفوز من أجل الارتقاء إلى "البوديوم".

سفيان ع



تسوية رزنامة البطولة المحترفة الأولى

شباب بلوزداد - وفاق سطيف (اليوم سا 19:30)

أبناء "العقبة" لمواصلة الانتفاضة والوفاق من أجل التأكيد

تحوض تشكيلة نادي شباب بلوزداد، مساء اليوم، مواجهة من العيار الثقيل حينما تستقبل ضيفها وفاق سطيف، بداية من الساعة الـ 19:30، بملعب 5 جويلية الأولمبية، ضمن تسوية رزنامة الجولة الثامنة من الرابطة المحترفة الأولى، في لقاء لا يقبل القسمة على اثنين بالنسبة لأصحاب الأرض المطالبين بالإبقاء على الزاد كاملا داخل القواعد من أجل تأكيد الاستفاضة والاقتراب أكثر من مقدمة الترتيب، فيما يطمح أبناء "الفاورة" لمواصلة نتائجهم الإيجابية تحت قيادة المدرب الصربي ميتشو وتحسين مركزهم في جدول الترتيب العام. وسيكون المدرب سيد راموفيتش ولاعبيه أمام اختبار جديد اليوم لتأكيد الصحة ومواصلة الزحف نحو كوكبة المقدمة من جهة، وتفادي العودة مجددا إلى نقطة الصفر من جهة أخرى، حيث أن أي تعثر اليوم أمام وفاق سطيف يعني تضيق المنافسة على لقب البطولة الوطنية بنسبة كبيرة جدا في ظل توسيع المتصدر مولودية الجزائر للفارق عن ملاحقيه. وستشكل مواجهة اليوم ضغطا كبيرا بالنسبة للمدرب الألماني سيد راموفيتش المطالب بتحقيق الفوز ولا غير من أجل البقاء على رأس العارضة الفنية في ظل تعالي مطالب الجماهير بضرورة إقالته من منصبه بسبب النتائج المخيبة منذ بداية الموسم الجاري، وهو ما جعل الإدارة تفتتح خط المفاوضات بين الطرفين لإيجاد صيغة لتفسيح عقده بالتراضي، دون الوصول إلى اتفاق بين الطرفين. ويسعى الطاقم الفني لشباب بلوزداد لاستغلال معنويات اللاعبين المرتفعة بعد الفوز الثمين الذي حققه في الجولة الماضية أمام نادي أولمبيك أقبو رغم صعوبته، وتملك "السياري" في رصيدها 17 نقطة، والفوز سيجعل الفريق يبعد إلى المركز الخامس منافسة مع اتحاد خنشلة، وعلى بعد نقطتين فقط من صاحب الوصافة اتحاد العاصمة، و8 عن المتصدر مولودية الجزائر. وفي الجهة المقابلة، سيتنقل نادي وفاق سطيف إلى العاصمة وعينه على العودة بنتيجة إيجابية، لتأكيد الاستفاضة التي حققها الفريق تحت قيادة المدرب ميتشو، حيث يعرف النادي السطايفي طعم الخسارة في المباريات الأربعة الأخيرة، بواقع تعادل أمام مولودية وهران، وفوزين في كأس الجزائر أمام بني تامو واتحاد بشار الجديد على التوالي، قبل أن يطيح بشبيبة القبائل في قمة الجولة الـ 13 من البطولة، وهو ما يحفز اللاعبين أكثر لمواصلة الانتفاضة والاقتراب أكثر من مقدمة الترتيب، ويحتل الوفاق المرتبة الـ 11 برصيد 6 نقاط، بفارق 6 نقاط عن "البوديوم"، و13 نقطة كاملة عن المتصدر مولودية الجزائر.

سفيان ع

الرابطة تكشف عن حكام مباريات الجولة الـ 14

عينت اللجنة الشيدالية للتحكيم، حكام مباريات الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى. وستفتح مباريات الجولة غدا الجمعة، بإجراء مباراتين اتحاد خنشلة أمام الشباب الرياضي القسنطيني وشبيبة الساوره ضد مولودية البيض. وستواصل لقاءات الجولة يوم السبت 27 ديسمبر، على أن تختتم يوم 29 ديسمبر، بإجراء ثلاثة لقاءات. وعينت لجنة التحكيم، الحكم الرئيسي أنس عزيزين لإدارة لقاء شبيبة الساوره أمام مولودية البيض، فيما سيدير الحكم أيوب بلاشمي، لقاء اتحاد خنشلة أمام الشباب الرياضي القسنطيني. وأستدت مهمة إدارة لقاء مولودية الجزائر وفاق سطيف للحكم الرئيسي هيثم غوشي، أمام مباراة مولودية وهران وشباب بلوزداد فسيديرها الحكم الرئيسي عويبة محمد رفيع. وعين الحكم يحيى دهار لإدارة لقاء أولمبيك أقبو أمام اتحاد الجزائر، أما لقاء شبيبة القبائل وجمعية الشلف فسيديره الحكم الرئيسي أوكيل مهدي. وعزز فريق مولودية الجزائر صدارته لجدول ترتيب الرابطة المحترفة الأولى عقب فوزه في اللقاء المتأخر أمام نجم بن عكنون بهدف دون رد، حيث يحتل المركز الأول برصيد 28 نقطة، مع لقاءين متأخرين. ويبتعد عن صاحب المركز الثاني اتحاد العاصمة بست نقاط.

سفيان ع



بمشاركة 12 ناديا من المدارس الابتدائية

انطلاق البطولة المدرسية لكرة القدم ما بين المنتخبات بمعسكر

انطلقت أمس بمعسكر البطولة الوطنية المدرسية لكرة القدم ما بين منتخبات المدارس الابتدائية للذكور والإناث لصف أقل من 12 سنة والتي تقام تحت شعار "أبطالنا في أقسامنا". وتعرف هذه المنافسة الكروية المنظمة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطة الولائية لذات الاختصاص ومديرتي التربية والشباب والرياضة، مشاركة 144 لاعبا ولاعبة في صنف أقل من 12 سنة من 12 ناديا تابعين لـ 12 رابطة ولوائية. وتميز اليوم الأول من هذه التظاهرة الرياضية، التي أعطى إشارة انطلاقها الوالي فؤاد عايسى، بإقامة مباراتان افتتاحيتان على مستوى ملعب "مضلع عواد" لمدينة معسكر والتي عرفت الأولى عند الذكور تعادل الفريقين المدرسيين لولايته معسكر وتوقرت بنتيجة هدفين لمثلها، فيما انتهت المباراة الثانية عند الإناث التي أقيمت بملعب المدرسة الجهوية للفروسية ببلدية تيزي بالتعادل السلبي ما بين الفريقين المدرسيين النسويين لولايته تلمسان والبيورة. وأشار رئيس الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، علي مزاح في كلمته خلال مراسم انطلاق هذه البطولة، بأن هذه التظاهرة الرياضية تندرج في إطار البرنامج السنوي للرياضة المدرسية المعد من طرف وزارة التربية الوطنية بالتنسيق مع وزارة الرياضة وذات الاتحادية. ومن جانبه، ثمن الوالي فؤاد عايسى الجهود الدؤوبة المبذولة من طرف الاتحادية المذكورة وكذا مساعيها المخلصة الرامية إلى ترقية الرياضة المدرسية وجعلها رافدا أساسيا لتكوين الناشئة واكتشاف المواهب و«بناء جيل متوازن سليم الجسم وسوي الفكر راسخ القيم». وتهدف هذه المنافسة الكروية لانتقاء أحسن اللاعبين الذين من شأنهم تدعيم المنتخب الوطني لكرة القدم المدرسية في الاستحقاقات الرياضية المبرمجة خلال هذا الموسم فضلا على خلق فضاء للتبادل بين اللاعبين المنتهين لفرق كروية مدرسية وزرع القيم والروح الرياضية ونبذ العنف وتشجيع ممارسة كرة القدم لدى الفئات الصغرى، حسب ما صرح به لـ «واج» الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية، مصدق منور.

الفروسية

انطلاق كأس الجزائر للقفز على الحواجز حسب الفرق اليوم بالبلدية

يحتضن مركز الفروسية لنادي متيجة بالبلدية، بداية من اليوم إلى وغاية السبت، فعاليات كأس الجزائر للقفز على الحواجز حسب الفرق لفئتي الأشبال والأواسط، حسب ما علم لدى المنظمين. وستعرف هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة من قبل الاتحادية الجزائرية للفروسية بالتنسيق مع نادي فروسية متيجة بالبلدية ومديرتي الشباب والرياضة للولاية، مشاركة أكثر من 80 فارسا وفارسة على خيول يبلغ عمرها ست سنوات فما فوق، يمثلون مختلف الأندية الوطنية. وسيخصص اليوم الأول لاجراء جولتين إقصائيتين دون توقيت، على حواجز يتراوح ارتفاعها ما بين 1.10



متر و 1.15 متر لفئة الأشبال، ومن 1.15 متر إلى 1.25 متر لفئة الأواسط. وسيتهل إلى الدور النهائي، المقرر يوم السبت، أفضل الفرسان الذين يسجلون أقل عدد من الأخطاء خلال الجولتين الأولى والثانية. وسيشرف على تسيير هذه المنافسة رئيس نادي فروسية متيجة بالبلدية، أنيس ضيافي، فيما يتولى الإشراف الفني السيد عبد الحميد موساوي.

مهدي

الجولة الـ 14 من القسم الثاني هواة (وسط - شرق)

اتحاد بسكرة للتخليق عاليا في الصدارة

سيكون فريق اتحاد بسكرة يوم غد الجمعة، أمام فرصة تعميق الفارق في صدارة ترتيب مجموعة وسط-شرق، لبطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم، عندما يستضيف شباب بني ثور، بمناسبة الجولة الـ 14. وسيكون «أبناء الزيبان» أمام فرصة سانحة لمواصلة «التخليق» عاليا في الريادة، عندما يستقبل الضيف شباب بني ثور (م9)، فأكثر إلى «ترسيم» العودة إلى مصاف الـ 17، العائد بتعادل ثمين من باتنة أمام المولودية المحلية. وفي حال الفوز وتأكيد قوته مجددا، فلن يكون الاتحاد «البسكري» يعيدا عن النقطة الأربعين، وقد يقترب أكثر فأكثر إلى «ترسيم» العودة إلى مصاف الكبار، حتى ولو كان الجزء الأول من الموسم لم ينته بعد. كما يستضيف الملاحق، شباب باتنة (م25)، تشكيلة جمعية الخروب (م13، 11) التي دخلت «حالة» حسابات تضادي السقوط، في موعد بعد «فرصة» مواتية لـ «الكاب» من أجل الانتصار والحفاظ على نفس «الضجوة»



بينه وبين الرائد. بالمقابل، سيكون الملاحق الآخر، فريق اتحاد الشاوية (م25) أمام تحد صعب عندما يحل ضيفا على شبيبة جيجل (م7، 20) للحفاظ على مركز المطاردة، أمام تشكيلة «جيجلية» تسعى إلى تدارك أمورها للبقاء على مقربة من أصحاب المقدمة. من جهة أخرى، تبرز قمة واعدة بين مولودية بجاية (م4، 22) و«شريكه» في المركز، اتحاد عنابة، في موعد هام للطرفين الساعيين إلى التناقص على إحدى «البطاقات» المؤهلة إلى الصعود. كما ستعرف هذه الجولة الـ 14، «قمة» أصحاب ذيل الترتيب، التي ستجمع بين اتحاد خميس الخشنة (م15، 9) وضيفه هلال شلفوم العيد، صاحب المركز الأخير (م5، 15)، فيما تحل مولودية باتنة (م14، 9) ضيفا على مولودية قسنطينة (م10، 15)، الساعية إلى تدارك سقوطها المدوي بثلاثية نظيفة في الجولة السابقة. من جانب آخر، ستسجل هذه الجولة إجراء مباراتين بدون جمهور. ويتعلق بكل من مولودية بجاية-اتحاد عنابة، اتحاد خميس الخشنة-هلال شلفوم العيد (مجموعة وسط-شرق).

مهدي

المديرية الوطنية للتحكيم تطلق برنامجا تكوينيا لفائدة حكام رابطات الجنوب

أطلقت المديرية الوطنية للتحكيم دورة تكوينية لفائدة الحكام الجهويين على مستوى رابطات جنوب البلاد، وذلك في إطار برنامج اكتشاف المواهب وتطوير التحكيم، حسب ما افادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عبر موقعها الرسمي. وقد انطلقت المرحلة الأولى من هذا البرنامج التكويني من عين صالح، خلال الفترة الممتدة من 20 إلى 22 ديسمبر، بمشاركة 53 حكما من بينهم 33 حكما جديدا. وقد استفاد المشاركون من تأطير متكامل شمل دروسا نظرية وتطبيقية وبيئية، اشرف عليها مكونون تقنيون وبيديون تابعون للمديرية الوطنية للتحكيم. واستكمالا لهذه المبادرة، تعتمزم المديرية الوطنية للتحكيم تنظيم دورتين تكوينيتين إضافيتين لفائدة حكام الرابطات الجهوية بكل من بشار، خلال الفترة الممتدة من 25 إلى 27 ديسمبر، وورقلة من 29 إلى 31 ديسمبر. وخلص بيان الناف بالتذكير أنه «من خلال هذا البرنامج التكويني، تؤكد الاتحادية الجزائرية لكرة القدم حرصها على ترقية التحكيم وتطويره على المستوى الوطني، مع إيلاء عناية خاصة لمناطق الجنوب».

مهدي

الترياتلون

المنتخبات الوطنية في تربص بمدينة سيق

تواصل المنتخبات الوطنية للترياتلون «أواسط وأشبال» تربصا تحضيريا الذي انطلق منذ يوم السبت الفارط بمدينة سيق (معسكر)، وذلك تحسبا للمنافسات الدولية المقبلة، حسب ما كشفت عنه الهيئة الفدرالية. وسيشارك منتخب الأواسط في البطولة الإفريقية التي ستقام بمصر يومي 13 و 14 فيفري 2026، فيما يتطلع منتخب الأشبال لانتزاع تأشيرة التأهل للألعاب الأولمبية للشباب (دكار 2026). وتم انتقاء 18 رياضيا من بينهم 07 فتيات للمشاركة في هذا التربص تحت اشراف مديرة المواهب الشابة، واقية جندي. ويتعلق الأمر ب: داليا عيدوني، لبنا بن ناصر، وصال بن عميرة، رجاء شنوف، صليحة نرجس براشد، منى موافق، لمياء غريسي عند الإناث، وماليك فوضيل، مهدي مراد، يوسف غوياش، عبد الحميد بيدار، لؤي عزوزي، عبد الحميد عدول علي بيدار، نزييم بوجحفة، محمد غالي، ايوب مذهبي، عبد السلام ميرنس وأنس شنافي لدى الذكور. وتجري المنتخبات الوطنية التربص تحت اشراف طاقم فني مكون من: واقية جندي، صالح لرقم، يوسف قادي، فادي مرابط والمدلك ياسين اداحيين.

مهدي



بافليديس ماكينة الأهداف اليونانية في بنفيكا يقتحم نادي الكبار

يعتبر الهدف اليوناني لنادي بنفيكا، البرتغالي فانجيليس بافليديس (27 عاماً) اللاعب الوحيد في أوروبا، الذي نجح في مجارة الإيقاع التهديفي في العام 2025، أمام عملاقين بحجم الفرنسي كيليان مبابي، الذي سجل 59 هدفاً في 58 مباراة مع ريال مدريد الإسباني (عادل رقم كريستيانو رونالدو القياسي عام 2013)، والإنجليزي هاري كين، صاحب 48 هدفاً مع بايرن ميونخ الألماني. وبحسب ما أوردته صحيفة ماركيا الإسبانية، أول أمس الثلاثاء، فمع هدفه الأخير من ركلة جزاء أمام فالمايكاو (0-1) في الدوري، رفع بافليديس رصيده إلى 43 هدفاً خلال عام 2025، كلها بقميص بنفيكا وفي مختلف المسابقات، دون احتساب المباريات الدولية. ويعيش بنفيكا فترة مميزة، بعدما حافظ على سجله خالياً من الهزائم في آخر تسع مباريات بجميع البطولات، ولم تستقبل شبكته سوى أربعة أهداف فقط. ولا تزال أمام المهاجم اليوناني فرصة أخيرة لزيادة غلته التهديفية، قبل نهاية العام، إذ يخوض بنفيكا مواجهة قوية في الدوري البرتغالي يوم 28 ديسمبر الجاري أمام سبورتيغ براغا.

وتضع هذه الأرقام بافليديس في مقارنة مباشرة مع أسطورة بنفيكا التاريخية أوزيبو دي سلفا فيريرا، الذي سجل 53 هدفاً في عام 1964، و43 هدفاً في عام 1965، وهو الرقم ذاته، الذي وصل إليه المهاجم اليوناني هذا العام. وخلال 2025، خاض بافليديس 70 مباراة، سجل خلالها 43 هدفاً، إضافة إلى 14 تمريرة حاسمة. وفي موسم 2025-2026، واصل بافليديس تألقه، إذ شارك في 15 مباراة سجل خلالها 14 هدفاً، ليتصدر ترتيب الهدافين، رافعاً حصيلة الإجمالية مع بنفيكا إلى 50 هدفاً في 86 مباراة، وذلك في موسمها الثاني مع النادي البرتغالي. ويمتد عقد بافليديس مع بنفيكا حتى عام 2029، فيما تقدر قيمته السوقية بـ35 مليون يورو، وفق موقع ترانسفير ماركيت، ما يجعله مرشحاً ليكون الصفقة الكبرى المقبلة للنادي في صيف 2026. ويُذكر أن بنفيكا سيكون المنافس الأخير لريال مدريد في الجولة الثامنة من دوري أبطال أوروبا، في مباراة مرتقبة تقام يوم 28 جانفي المقبل في لشبونة، إذ ينتظر بافليديس اختبار جديد أمام العملاق الإسباني.

باريس سان جيرمان يفرض شرطاً صارماً على عثمان ديمبيلي لتجديد عقده

يسعى باريس سان جيرمان لتمديد عقود بعض اللاعبين، مثل ويليان باتشو وإبراهيم مبابي، غير أن الوضع يبقى مغايراً بالنسبة لعثمان ديمبيلي، أفضل لاعب في العالم. وكشفت صحيفة Le Parisien الفرنسية، أن عثمان ديمبيلي أبلغ من إدارة ناديه بنيتها تجديد عقده الذي ينتهي صيف 2028، لكن بشروط معينة تتعلق بمستوى اللاعب. وأفاد ذات المصدر بأن باريس سان جيرمان يعتمد نظاماً خاصاً لمكافأة لاعبيه بتجديد عقودهم، منذ رحيل الإيطالي ماركو فيراتي في ديسمبر 2022. ويرى النادي بطل أوروبا أن التجديد يجب أن يكون بناء على الجدارة ودقائق اللعب، ولا يستند على ما قدمه اللاعب في فترات ماضية، وديمبيلي ليس معنياً. ذكرت الصحيفة بتعثر المفاوضات مع الحارس الإيطالي جيانلويجي دوناروما، لتشدد على أن باريس سان جيرمان لا يساوم في قناعاته التي ساهمت في نجاح النادي مؤخراً تحت قيادة المدرب لويس إنريكي. وأشارت إلى أن ديمبيلي حصل على مكافآت كبيرة نظير فوزه بالكرة الذهبية، وحدث التفاوض عليها خلال انتقاله صيف 2023 من برشلونة، ولذلك لن يحصل على أي امتياز استثنائي في حال استمرار غيابه المتكرر عن الملاعب بسبب الإصابات. وسجل ديمبيلي 4 أهداف وقدم 4 تمريرات حاسمة خلال 14 مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم.

توماس مولر: "جود ميسي لا يضمن تفوق الأرجنتين في كأس العالم"

شكك الألماني توماس مولر في قدرة ليونيل ميسي، على التألق في كأس العالم 2026، مضيفاً أن مشاركته لا تعني أن المنتخب الأرجنتيني سيكون أقوى. وقال مولر، في تصريحات له: "مشاركة ليونيل ميسي في كأس العالم المقبلة لا يمكنه أن يجعل المنتخب الأرجنتيني، حامل اللقب، أفضل حالاً". وأضاف مولر أن مشاركة ميسي البالغ من العمر 38 سنة، في كأس العالم التي تقام في أميركا والمكسيك وكندا مرهونة بحالته البدنية. ونقل قناة "ماجيتا" عن مولر الذي اعتزل اللعب الدولي، "سيكون مشروعاً مثيراً للاهتمام من وجهة نظري إذا شارك، بالطبع، من شأن هذا أن يغير التوازن الشامل للفرق، سواء للأفضل أو للأسوأ". وواجه ميسي مولر قبل أسابيع قليلة في نهائي كأس الدوري الأميركي لكرة القدم، عندما فاز إنتر ميامي، بقيادة ميسي، على فانكوفر وايتكابس. وعن تلك المواجهة، قال مولر: "عندما تكون الكرة معه، كان ينبض بالحياة تماماً في المناطق المناسبة، وكان يبدأ كثيراً من الأشياء، أما عما إذا كان سينجح بهذه الطريقة على أعلى مستوى دولي، فانا أشك في ذلك".

رونالدو يستثمر في جزيرة معزولة بالبحر الأحمر

أقدم النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مهاجم نادي النصر السعودي وخطيبته جورجينا رودريجز على خطوة استثمارية مميزة، بعد شرائها فيلتيين فاخرتين في إحدى جزر البحر الأحمر. وتقع الفيلتان داخل منتجع نخما السياحي الفاخر، على مسافة تقدر بنحو 26 كيلومتراً من سواحل المملكة العربية السعودية، حيث يتميز الموقع بعزلته التامة، إذ لا يمكن الوصول إليه إلا عبر القوارب أو الطائرات المائية، ما يوفر أعلى درجات الخصوصية والهدوء. ويُعد المنتجع واحداً من أبرز المشاريع السياحية الفاخرة في البحر الأحمر، إذ يجمع بين الطبيعة البكر والخدمات الراقية، ما جعله وجهة مفضلة لعدد من المشاهير الباحثين عن الاسترخاء بعيداً عن صخب الحياة اليومية. وفي تصريحات أدلى بها لرونالدو لمنصة Red Sea Global، عبّر النجم البرتغالي عن إعجابيه الكبير بالمكان، مؤكداً أن البحر الأحمر يتمتع بسحر خاص. وقال: "البحر الأحمر مكان مذهل بكل ما تحمله الكلمة من معنى. منذ زيارتنا الأولى، شعرت أنا وجورجينا بارتباط حقيقي مع الجزيرة وطبيعتها الخلابة، فهي مكان يمكننا شعوراً بالسلام والانسجام التام". وأضاف رونالدو أن امتلاك منزل في هذا الموقع الفريد يمنحه وعائلته فرصة الاستمتاع بأوقاتهم بعيداً عن الضغوط، قائلاً: "الآن بعد أن أصبح لدينا منزل هنا، يمكننا قضاء وقت مميز مع عائلتنا في أجواء من الخصوصية والسكينة متى ما

كازويشي ميورا يواصل مشواره الكروي مع نادٍ ياباني في سن 58 عاماً

يواصل كازويشي ميورا مشواره الكروي مع نادٍ ياباني في سن 58 عاماً، ليحطم بذلك كل التوقعات المرتبطة بعمر اللاعب الاحترافي. وقد وقع المهاجم الياباني عقداً مع فوكوشيما يونايتد، أحد أندية الدرجة الثالثة في اليابان، ليخوض موسمه الـ41 في مسيرته الاستثنائية، ليؤكد بهذا الانتقال أنه لا يزال مدفوعاً بالشفقة ذاته الذي بدأ به مسيرته قبل أربعة عقود تقريباً، محافظاً على لياقته البدنية وروحه التنافسية.

وحقق ميورا مسارات فريدة خلال مسيرته، إذ ارتبط طويلاً بنادي يوكوهاما إف سي، قبل أن يُعار عام 2023 إلى يودي أوليفرينسي في البرتغال، ليصبح أكبر لاعب يشارك في دوري أوروبي محترف.

وعاد بعد ذلك إلى اليابان، وشارك في المباريات بشكل متقطع، لكنه ركز على دوره القيادي والمرشد داخل الفريق، ووجه اللاعبين الشبان وشارك خبراته الغنية مع الجيل الجديد.

ويسعى ميورا بخطوته الحالية مع فوكوشيما يونايتد إلى استمرار هذا المسار المتميز، إذ يهدف إلى نقل خبراته الطويلة والمساهمة في تطوير الفريق والاستمرار بترك بصمة واضحة في كرة القدم اليابانية والعالمية، وفقاً لما نشره موقع فوت ميركاتو الفرنسي، اليوم الثلاثاء. ويعتبر ميورا مثالا حياً على الالتزام والانضباط، إذ إن الحفاظ على مستواه البدني والفني في هذه السن يعتبر إنجازاً نادراً في عالم كرة القدم. ويظهر ميورا من خلال مسيرته أن العمر لا يمثل عائقاً أمام الإرادة والشفقة، وقد نال لقب "الملك كازو"، بفضل تضاميه وإصراره على المنافسة، كما أصبح مصدر إلهام للعديد من اللاعبين الشبان حول العالم. ويعكس استمرار ميورا في الملاعب قدرة الإنسان على تحدي الزمن، وتجسيد معنى الاحترافية الحقيقية، التي تتجاوز حدود العمر.



راشرفورد يحسم موقفه من البقاء في برشلونة

حسم ماركوس راشفورد، نجم برشلونة، موقفه من الاستمرار مع البارسا، عقب الموسم الجاري. وضم برشلونة، المهاجم الإنجليزي، الصيف الماضي قادما من مانشستر يونايتد على سبيل الإعارة، حتى نهاية موسم 2025-2026، مع وجود خيار للشراء النهائي. وتحدث مهاجم برشلونة حصريا لصحيفة "سبورت" عشية عيد الميلاد لمناقشة مشاريعه الخيرية وتأقلمه مع النادي. تلقى راشفورد سؤالاً عن حقيقة سعيه للحصول على عقد دائم وتفعيل البارسا لخيار الشراء، فرد: "بالتأكيد، ما أريده هو البقاء في برشلونة. إنه الهدف الأسمى، ولكنه ليس السبب وراء تدريبي المكثف وبذلي قصارى جهدي.. الهدف هو الفوز، والبارسا نادٍ عريق ورائع، بئني للفوز بالألقاب". وحول مدى شعوره بوجود ضغط كبير في برشلونة، بسبب التوقعات العالية جدا، قال راشفورد: "هناك ضغط لكنه ليس سلبيا، إنه الضغط الذي يرغب فيه أي لاعب، الضغط الذي أريده والذي لطالما رغبت فيه كلاعب كرة قدم". وواصل: "لا أستطيع البقاء في مكان لا تطالب فيه بتحقيق أهداف مهمة؛ فمن الصعب على الحفاظ على حماسي وبذلي قصارى جهدي في نادٍ لا تكون فيه المتطلبات عالية". وأكمل: "أنا الآن في المكان والبيئة المثالية لمواصلته مسيرتي كلاعب كرة قدم، لذا أحاول فقط تقديم أفضل ما لدي كل يوم ومساعدة الفريق على الفوز.. سترى ما سيحدث الصيف المقبل". وعن

أوضح راشفورد: "أتأقلم بشكل جيد جدا مع النادي والمدينة. منذ لحظة وصولي، شعرت أن الجميع يرحب بي بحرارة.. بالنسبة لي، سبب وجودي هنا هو مساعدة الفريق على الفوز بالألقاب". وختتم: "كان الموسم الماضي رائعا، لكن في الحياة كل شيء يحدث بسرعة كبيرة، والأمور تتغير، والهدف هو تكرار تلك النجاحات. أنا أركز تماما على ذلك. كل شيء كان رائعا مع الجهاز الفني وزملائي في الفريق؛ لا يسعني إلا أن أكون راضيا".



بعد شهر من الغياب.. نجم برشلونة على أعتاب العودة

يقترّب نادي برشلونة من استعادة خدمات نجمه المتألق داني أولمو، الذي بات على أعتاب الظهور مجدداً في المستطيل الأخضر بعد فترة غياب امتدت لشهر كامل. ووفقاً لصحيفة "أس" الإسبانية، يأمل صانع برشلونة في الحصول على بعض الدقائق خلال مواجهة إسبانيول المرتقبة، ليكون على أتم الاستعداد للمشاركة في بطولة كأس السوبر الإسباني المقررة في السعودية، والمنقولة عبر تطبيق ثمانية الناقل الحصري لدوري روشن. وقد تم تشخيص حالة داني بالغياب شهر، وهي المدة التي تنتهي في اليوم الذي يسبق مواجهة برشلونة أمام إسبانيول في "كورنيلا". ويأمل اللاعب في المشاركة لبعض الدقائق أمام إسبانيول، من أجل استعادة إيقاع المنافسة قبل خوض السوبر في السعودية؛ وهي المسابقة التي تحمل طابعا خاصا بالنسبة له، بالنظر إلى أنه كان قريبا من عدم المشاركة فيها العام الماضي بسبب أزمة تسجيله. وتعود تفاصيل الإصابة إلى الثاني من ديسمبر الجاري، حين قدم داني أولمو أفضل مبارياته هذا الموسم أمام أتلتيكو مدريد، حيث سجل هدفاً، لكنه لم يتمكن من العودة إلى منزله سعياً، بعدما سقط اللاعب بشكل خاطئ ليعاني من خلع في كتفه الأيسر. وهذه إصابة متكررة للنجم الكتالوني، حيث سبق وأن عانى منها خلال فترة احترافه في ألمانيا. وهذه الإصابة، تعطلت ما بدت وكأنها انطلاقة قوية لأولمو هذا الموسم، لكن النجم الإسباني اعتادت الإصابات على عرقلة مسيرته تطوره، والأمر حان الوقت لبدء رحلة "العودة الثانية" من جديد لإثبات قدراته بقميص البلوغرانا. وعلى الصعيد الرقمي، خاض داني أولمو 13 مباراة خلال الموسم الحالي، نجح خلالها في تسجيل 4 أهداف وصناعة هدفين آخرين، وهي أرقام تعد مقبولة جداً بالنظر إلى غيابه عن 11 مباراة كاملة للفريق بسبب توالي الإصابات.

برشلونة يستعد لتمديد عقد فليك

أفاد تقرير صحفي إسباني، أول أمس، بأن برشلونة يستعد لتمديد لعقده مع فليك، لمدة أطول داخل ملعب كامب نو. وينتهي تعاقده مع فليك مع برشلونة في صيف 2027، أي بنهاية الموسم المقبل. وبحسب إذاعة "كاديانا كوبي" الإسبانية، فإن برشلونة تستهدف تجديد عقد فليك لموسم آخر، لينتهي في صيف 2028. وأضاف التقرير، أن برشلونة تحرك بالفعل وعرض على فليك تمديد تعاقده لموسم جديد. وكان فليك قد استقر على إنهاء مسيرته التدريبية عقب نهاية عقده مع برشلونة في صيف 2027. وفتحا لتقرير الإذاعة الإسبانية. ومع ذلك، فإن فليك أصبح أكثر انفتاحا على فكرة تجديد تعاقده مع برشلونة، رغم أنه لم يتخذ قراره النهائي حتى الآن، وليس في عجلة تجاه هذا الأمر. ومن المنتظر أن تعقد إدارة برشلونة بقيادة خوان لابورتا، جلسة مع فليك للتفاوض بشأن عقده الجديد. ويعيش فليك حالة من الاستقرار داخل برشلونة، خاصة في ظل منحه جميع الصلاحيات والدعم المستمر الذي يحظى به من قبل الإدارة. وكان فليك قد حقق الثلاثية المحلية في موسم الأول مع برشلونة (الدوري والكأس والسوبر) كما تاهل لنصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

بيريز وتشابي يوجهان رسائل لجماهير ريال مدريد

ظهر فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، وتشابي ألونسو، مدرب الميرينغي، إلى جانب قائدي الفريق، كارفاخال وفيدري فالفيردي، في فيديو عيد الميلاد الذي نشره النادي الملكي أول أمس. ووفقاً لصحيفة "أس"، هنا بيريز، الجماهير بعيد الميلاد، وقدم الرئيس والمدرّب أطيب تمنياتهما، والتي لخصها فلورنتينو بعبارات رياضية قائلاً: "نواصل العمل لنستمتع بتحقيق انتصارات جديدة". في خطابه، وجه فلورنتينو رسالة تضامن، قائلاً: "من ريال مدريد، نتمنى لكم كل التوفيق في هذه الأعياد المميزة، ونرسل لكم أطيب تمنياتنا بالسعادة لتستمتعوا بعيد الميلاد مع عائلاتكم وأحبائكم. هذه أيضاً أوقات نتذكر فيها من رحلوا عنا، والذين سيبقون خالدين في ذاكرتنا". في خضم موسم لم يبدأ كما كان يأمل الريال، أعرب رئيس النادي عن تفاؤله بالمستقبل قائلاً: "نخضع دائماً لقيم ريال مدريد نصب أعيننا، وهي قيم أساسية نهم ما يمثله نادينا لملايين الأشخاص الذين يتشاركون شعوراً عالمياً واحداً: المديرين. هذه القيم تمكننا من مواجهة جميع أنواع الصعاب: العمل الجاد، والتضحية، والتحسن المستمر، والاحترام، والتواضع، والتضامن". كما وجه تشابي ألونسو رسالة إلى الجماهير قائلاً: "يا جماهير ريال مدريد، أتمنى أن تتحقق جميع أحلامكم. أعياد سعيدة وعام سعيد". من جانبه، قال كارفاخال: "شكراً لكم جميعاً على دعمكم. نتمنى لكم عيد ميلاد سعيد وعماماً رائعاً". وفي الختام، أشار فالفيردي إلى شغف جماهير ريال مدريد قائلاً: "شكراً لكم على شغفكم، إنه يجعلنا أقوى بكثير. أعياد سعيدة وعمام سعيد". وتأتي هذه الرسائل في ظل جدل كبير حول مستقبل تشابي ألونسو، المدير الفني، الذي تطارده شائعات الرحيل.

مفاجأة.. ريال مدريد تخلص من مودريتش رغم أنف ألونسو

في عمر الأربعين بدأ الكرواتي لوكا مودريتش مرحلة جديدة في مسيرته الكروية، بعيداً عن ملعب سانتياغو برنابيو بعد 13 موسماً توج خلالها بالكرة الذهبية عام 2018.

وأصبح مودريتش قبل رحيله اللاعب الأكثر تتويجا بالألقاب في تاريخ ريال مدريد برصيد 28 لقباً. قررت إدارة النادي الملكي عدم تجديد عقده في الصيف الماضي، فانتقل إلى ميلان، ليبدأ فصلاً جديداً في مشواره الكروي.

بعيداً عن التفكير في الاعتزال، يُعد مودريتش اللاعب الأكثر مشاركة تحت قيادة ماسيميليانو أليغري في فريق ينافس إنتر ميلان ونابولي على لقب الدوري الإيطالي. شارك مودريتش أساسياً في جميع مباريات الدوري الإيطالي الـ 15، وهو أمر كان يُعد مستحيلاً في سنواته الأخيرة في البرنابيو. ليس هذا فحسب، بل لعب 90 دقيقة كاملة في 13 مباراة منها، ولم يُستبدل إلا مرتين فقط، في الدقيقتين 74 و81.

معنى آخر، لعب مودريتش دقائق أكثر من ماينان، حارس مرمى ميلان، الذي غاب عن مباراة واحدة بسبب إصابة عضلية.

لم يسجل أي لاعب في تشكيلة الروسونيري دقائق لعب أكثر منه: 1325 دقيقة.





مولر: كان من الأفضل ليفيرتر أن ينتقل لبايرن بدلاً من ليفربول

قال توماس مولر، لاعب المنتخب الألماني لكرة القدم السابق، إنه كان من الأفضل لثلاثي ليفيرتر، لاعب ليفيربول الحالي، أن ينضم لبايرن ميونخ بدلاً من ليفيربول، وذلك من وجهة نظر رياضية. وقال مولر لصحيفة «سود دويتشه تسايتونج»: «بالتأكيد، كان سيجد سهولة أكبر في التأقلم مع بايرن ميونخ من حيث الأسلوب الكروي، لأنه كان سيبقى في الدوري نفسه»، ولكن، هناك أيضاً عامل الضغوط الإعلامية التي تحيط باللاعب الدولي الألماني في ميونخ. وشدد مولر: «وهي الضغوط التي يواجهها اللاعب عندما لا تسير الأمور على ما يرام في بايرن ميونخ». وأضاف: «تكون في حالة من الاضطراب المستمر، ويرى مولر، الذي انتقل إلى فانكوفر وايتكابس في الدوري الأميركي للمحترفين خلال الصيف، ووصل مع الفريق إلى المباراة النهائية، أن انتقاله كان القرار الصائب تماماً. وقال: «استمتعت حقاً بكوني جزءاً من ذلك الفريق (بايرن ميونخ)، وكنت أتمنى البقاء في الربيع. لكن بالنظر إلى الماضي، يمكنني القول بالتأكيد إن تجربة فانكوفر ربما منحتني أكثر من الناحية العاطفية بوصفي لاعب كرة قدم مقارنة بالنصف الأول من الموسم مع بايرن ميونخ بوصفي لاعباً ضمن الفريق». ولم تنتشر علاقة اللاعب أثناء رحيله من ميونخ، حيث أكد: «انفصلنا بشكل ودي».

لاعبو بايرن يدعمون ضم لينارت كارل "للمانشافت"

يعتقد المدافع جوناثان تاه أن منتخب ألمانيا بمقدوره الفوز ببطولة كأس العالم، العام المقبل، كما يرى لاعب بايرن ميونخ أن زميله الشاب لينارت كارل يستحق أن يتم استدعاؤه. وقال تاه (29 عاماً)، في تصريحات لصحيفة «أيندستايتونج»، إنه «من غير المنطقي بالنسبة لي على الإطلاق أن تشارك في جزء من البطولة، وتقول: نريد الوصول إلى دور الثمانية». واعتقد أيضاً أن لدينا الجودة في الفريق لنكمل المشوار حتى النهاية، وأكد أيضاً أن فريق المدرب يولييان نالسمان استعداداً للثقة لخوض البطولة، التي تقام في شهري جوان وجويلية بأميركا الشمالية، بعدما فشل المنتخب الألماني في تخطي مرحلة المجموعات خلال آخر نسختين من المونديال، تحت قيادة كل من يواكيم لوف وهانس فليك. وأضاف اللاعب: «نتطلع لمواجهة منافسين في المجموعة، ولدينا ما يكفي من الثقة لكي نقول: يمكننا أن نفعل شيئاً في كأس العالم». وتشهد البطولة مشاركة 48 منتخباً لأول مرة. ويحظى كارل (17 عاماً) بتقييمات رائعة، بعد أداءه بشكل مميز في الدوري الألماني، بينما يعتقد زميله في الفريق تاه أن اللاعب يستحق مكاناً في قائمة كأس العالم. وأضاف تاه: «لو واصل الأداء على نفس النحو، فإني لا أعرف ماذا يمنعه من أن يكون قادراً على مساعدة منتخبنا». وقال أيضاً: «لو أنه يستطيع فعل ذلك مع بايرن ميونخ وفي دوري الأبطال، فهو إذن لديه ما يلزم لأن يظهر ذلك مع المنتخب الوطني، بالطبع القرار يعود للمدرب، وأنا فقط أعتقد أنه في أفضل مستوياته الآن».

بايرن ميونخ ينهي عام 2025 بأرقام قياسية غير مسبوقة

اهتز عرش الأرقام القياسية في البوندسليغا تحت أقدام بايرن ميونخ مرة أخرى مع نهاية عام 2025، بعد أن حقق الفريق البافاري فوزاً كبيراً خارج القواعد على هيدنهايم في ختام منافسات الجولة 15 من بطولة الدوري ليحسم لقب الشتاء لصالحه قبل جولتين من نهاية مرحلة الذهاب. الفوز حمل الرقم 1250 في تاريخ البافاري وجاء استجابة لردة الفعل التي طالب بها المدرب فينست كومباني عقب التعادل في الجولة الماضية مع متذيل الترتيب ماينز بهدفين لمثلهما، ليحقق العملاق البافاري فوزه الثالث عشر مقابل تعادلين مع هارق أهداف بلغ 44+ هدفاً (وهو رقم قياسي في أول 15 جولة).

هجوم بايرن ميونخ الأقوى في أوروبا

نجح لاعبو عملاق بافاريا في تسجيل 55 هدفاً في البوندسليغا وهو الرقم الأعلى في الدوريات الخمس الكبرى لهذا الموسم، إذ بلغ معدل تسجيل الأهداف 3.3 أهداف في المباراة الواحدة، علماً أن برشلونة الإسباني (ثاني أكثر الأندية تسجيلاً للأهداف) وصل إلى 51 هدفاً في 2.82 هدف في المباراة الواحدة. ويتسجله أربعة أهداف في مرمى هيدنهايم، عزز البافاري رقمه القياسي بعد أن نجح في تسجيل هدفين على الأقل في 23 مباراة متتالية في الدوري الألماني. وبشكل عام، لعب عملاق بافاريا 33 مباراة في البوندسليغا خلال عام 2025، جمع خلالها 21 نقطة (زيادة) عن أقرب فريق آخر في بطولة الدوري، وكانت هزيمته الوحيدة في هذا العام أمام بوخوم خلال شهر مارس الفائت، بنتيجة 2-3 على ملعب آيناز أرينا. كما حافظ البافاري على سجله الخالي من الهزائم (محلياً) خارج القواعد في العام الميلادي كاملاً، وهو رقم لم يحققه من قبل سوى مرتين عامي 1986 و2013.

100 مساهمة تهديفية لكن

الإنجليزي هاري كين لعب دوراً رئيسياً في انتصارات بايرن ميونخ وأرقام القياسية خلال العام الحالي، بفضل أرقامه المجنونة خلال هذا الموسم 2025-2026. وبسبب غياب الحارس مانويل نوير وكذلك جوشوا كيميتش عن مباراة هيدنهايم، ارتدى (كين) شارة القيادة لأول مرة، ونجح خلال المباراة في ممارسة هوايته المعتادة عبر تحطيم الأرقام، فمن خلال مباراته رقم 78 وصل (الأمير هاري) إلى المساهمة التهديفية رقم 100 تضمنت 81 هدفاً و19 تمريرة حاسمة، ليصبح أسرع لاعب يضعها متخطياً رقم لاعب بايرن ميونخ السابق الهولندي روي ماكاي الذي احتاج إلى 113 مباراة ليصل إلى 100 مساهمة تهديفية، وكذلك اللاعبين بيير إيميريك أوباميانغ (الغابون) وجيوفاني إيلبر (البرازيل) اللذين يحتلان المركز الثالث برصيد 100 مساهمة تهديفية في 126 مباراة.

فاجعة في ألمانيا.. وفاة لاعب بعد سقوطه من كرسي التلفزيون

تلقت كرة القدم في ألمانيا صدمة كبيرة خلال الساعات القليلة الماضية، بعد خبر وفاة سيباستيان هيرتر مدير دفاعي فريق هامبورغ ETSV بعمر ناهز الـ34 عاماً متأثراً بسقوطه من مصعد تزلج على ارتفاع 70 متراً. ووقع الحادث المروع بينما كان المدافع المخبزم الراحل يقضي إجازته السنوية في منتجع التزلج سافين كوك شمال مونتينيغرو، مستغلاً توقف النشاط الكروي بسبب فترة أعياد الميلاد لعام 2025. وبعد الحادث المأسوي، أغلقت محطة التزلج بشكل مؤقت بينما تجري السلطات تحقيقات على نطاق واسع في الواقعة التي تضرر فيها 3 سياح، من بينهم سيباستيان هيرتر. حسب ما ذكرته صحيفة «موندو ديپورتيفو» الكتالونية نقلاً عن تقارير من ألمانيا فقد انفصل المقعد الذي كان يستقله هيرتر عن الكابل واصطدم بمقعد آخر يسير على الخط نفسه. وسقط اللاعب في الفراغ ولقي حتفه على الفور، بينما تعرضت زوجته البالغة من العمر 30 عاماً لإصابات بجروح خطيرة بعدما علقت في المصعد، حيث تعرضت لكسر في عظم الفخذ وإصابة قوية في الرأس. لكن التقرير أكد أن فرق الطوارئ أنقذت الزوجة بعد أن نقلت في غضون لحظات قليلة إلى أقرب مستشفى في محيط منتجع التزلج سافين كوك. من جانبه، أعلن هامبورغ ETSV الخبر لجمهوريه في ألمانيا عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، وجاء في البيان «بحزن عميق نعلن اليوم أن قائدنا سيباستيان هيرتر تعرض لحادث مميت أثناء إجازته. نحن مصدومون وحزينون إلى ما لا نهاية. نعزي عائلته وأحبائه. أرقد بسلام يا سيباستيان». وانهالت مئات التعليقات على منشور نادي هامبورغ ETSV عبر منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، في وداعية مؤثرة للاعب تنقل بين العديد من الأندية على مدار مسيرته الاحترافية قبل أن يواجه مصيره بشكل صادم ومفاجئ في الجبل الأسود. تجدر الإشارة إلى أن سيباستيان هيرتر مثل المنتخب الألماني تحت 19 عاماً، بينما على صعيد الأندية تدرج في شتوتغارت أولاً ولعب لاحقاً مع رديف شالكه ثم 1860 ميونخ وإرتسببرغر أوه دارمشتات ولوبيك وتورنغوجو ميونخ وBFC دينامو وتيبوتونيا 05.



مانشستر يونايتد يخطط للتعاقد مع الجوهرة العاجية

تخطط إدارة نادي مانشستر يونايتد للتعاقد مع النجم العاجي يان ديوماندي لاعب آر بي لايبزغ الألماني. ويأتي اهتمام يونايتد بخدمات ديوماندي بعد المستويات الرائعة التي يقدمها مع فريقه في الدوري الألماني. وبحسب تقرير نشره موقع توك سبورت البريطاني فإن نادي مانشستر يونايتد أصبح آخر المنضمين لسباق الوصول لتوقيع ديوماندي. وأشار التقرير إلى أن ديوماندي أصبح حالياً من أكثر النجوم جذبا للاهتمام في الكرة الأوروبية بفضل ما يتميز به من قدرات. ويأتي التفكير في ضم ديوماندي بعد فشل مانشستر يونايتد في التعاقد مع أنطوان سيمينيو الذي أصبح قريباً من الجار مانشستر سيتي. وترغب إدارة نادي لايبزغ في الحصول على مقابل مالي قدره 87 مليون باوند للموافقة على بيع النجم الشاب. وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير الخطوة المقبلة للنجم العاجي في ظل المعطيات الراهنة. ويبلغ ديوماندي من العمر 19 سنة، ويجيد اللعب في مركز الجناح الهجومي الأيسر، وينتهي عقده مع لايبزغ في يونيو 2030. ولعب ديوماندي مع لايبزغ في 16 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 7 أهداف وصنع 4 أهداف.

فان دي فين يعتذر إلى إيزاك

تواصل المدافع الهولندي ميكي فان دي فين مع مهاجم ليفربول ألكسندر إيزاك في تطور جديد ضمن أزمة إصابة مهاجم الريدز. وكان فان دي فين قد تسبب في إصابة إيزاك خلال مباراة الفريقين بالبريميرليغ التي فاز بها الريدز 2-1 يوم السبت الماضي. وأدى التدخل القوي للاعب الهولندي لإصابة إيزاك بكسر في ساق إيزاك، أجرى بسببه عملية جراحية، وفق ما أعلنه ليفربول، الإثنين.

وتسببت هذه الواقعة في تبادل كلام حاد بين مدربي الفريقين أرني سلوت وتوماس فرانك، إذ لم يقبل الأخير اتهام مدرب الريدز لفان دي فين بالتهور. وقالت صحيفة ديلي ميل البريطانية مساء أول أمس إن "فان دي فين أجرى مكالمة مع إيزاك وقدم خلالها اعتذاره الشخصي". وكان المدرب سلوت قد قال إنه تحدث مع إيزاك الإثنين حول رد فعل فان دي فين، وصرح: "عادة ما يرسل اللاعب المخطئ رسالة أو يتصل عندما يسمع بشدة الإصابة. اعتقد أن ميكي سيفعل الشيء نفسه".

سيمينيو يختار ناديه الجديد

حسم الغاني أنطوان سيمينيو نجم بورنموث، قراره بشأن ناديه الجديد، الذي ينوي الانتقال إليه في فترة الانتقالات الشتوية المقبل، خلال جانفي. وبحسب دافيد أوردستين الصحفي في "ذا أتلتيك"، فإن سيمينيو يفضل الانضمام لمانشستر سيتي، في الميركاتو الشتوي، وسط اهتمام كبار البريميرليغ. وذكرت العديد من وسائل الإعلام الإنجليزية طوال الأيام الماضية أن سيمينيو مطلوب في كل من مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي وليفربول وتوتنهام، قبل أن يقتحم تشيلسي سباق صفقة الشتاء.

وقال أوردستين عبر حسابه الرسمي على "إكس": "رغم تفضيل سيمينيو الانتقال لمانشستر سيتي، إلا أنه لن يتم اتخاذ أي إجراء رسمي حتى فتح باب الانتقالات الشتوية". وأضاف: "لا يزال مانشستر يونايتد يضغط بقوة لحسم الصفقة، ولم يخطط أبدا لاستخدامه كظهير متقدم" في ظل لعب مدرب يونايتد روين أموريوم بخطة 3-4-3. وأتم قائلا: "الانتقالات الشتوية تبقى دائما صعبة على مانشستر يونايتد".

وتعد النقطة المحورية في عملية الانتقال المحتملة هي وجود شرط جزائي في عقد اللاعب بقيمة 65 مليون جنيه إسترليني، والذي من المقرر أن يصبح ساري المفعول بداية من 1 جانفي المقبل.

ويتقسم هذا المبلغ إلى 60 مليون جنيه إسترليني كرسوم ثابتة، بالإضافة إلى 5 ملايين جنيه إسترليني كإضافات. ويقدم سيمينيو موسما رائعا مع بورنموث، حيث خاض 16 مباراة، سجل خلالها 8 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة. وحال انتقاله إلى مانشستر سيتي، سيتعين على سيمينيو القتال من أجل حجز مركز أساسي في كتيبة المدرب بييب جوارديولا، في ظل وجود العديد من العناصر الهجومية مثل جيرمي دوكو وفيل فودين وريان شرقي وعمر مرموش وسافينيو.

إيزاك يوجه رسالة مؤثرة بعد خضوعه لعملية جراحية

تحدث ألكسندر إيزاك، لاعب ليفربول، بعد إصابته المؤسفة خلال فوز فريقه على توتنهام هوتسبير، بنتيجة 1/2، في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتعرض اللاعب السويدي الدولي لكسر في الساق، إثر تدخل من ميكي فان دي فين. لاعب توتنهام، مما استدعى خضوعه لعملية جراحية لعلاج "إصابة في الكاحل تضمنت كسرا في عظمة الشظية". رغم تسجيله هدفا للليفربول بعد دخوله كبديل، اضطر اللاعب البالغ من العمر 26 عاما للخروج بعد فترة وجيزة بسبب الإصابة، ويواجه إيزاك الآن فترة نقاهة بعيدا عن الملعب. في منشور له على إنستغرام، قال: "أشعر بخيبة أمل كبيرة لغيابي لفترة. حان وقت التعافي ودعمكم من المدربين، سأبذل قصارى جهدي للعودة في أسرع وقت ممكن. شكرا لكم جميعا يا جماهير ليفربول ولكل من ساندني برسائله اللطيفة، أقدرها جدا". ومنذ انتقاله من نيوكاسل يونايتد إلى أنفيلد، واجه إيزاك صعوبات جمّة، حيث غاب عن فترة الإعداد للموسم بسبب إصابة طفيفة في الفخذ، وسعى جاهدا للرحيل عن فريق إيدي هاو. وبهدفين فقط وتمريرة حاسمة واحدة في عشر مباريات بالدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، بالإضافة إلى هدف آخر في فوز فريقه على ساوثهامبتون في كأس الرابطة، لم يسجل إيزاك أي هدف في دوري أبطال أوروبا حتى الآن. عانى اللاعب البريطاني صاحب الرقم القياسي في الانتقالات من مشاكل بدنية متكررة، وهذه انتكاسة أخرى كبيرة.

صدمة في مانشستر يوناييتد بسبب برونو

كشف تقرير صحفي إنجليزي، عن مدة الغياب المتوقعة للبرتغالي برونو فرنانديز، نجم مانشستر يونايتد، بعد إصابته أمام أستون فيلا، في الجولة 17 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتغلب أستون فيلا على ضيفه مانشستر يونايتد، بهدفين مقابل هدف، على ملعب فيلا بارك، ضمن منافسات الجولة 17 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، فإن برونو سيفيب عن مانشستر يونايتد لمدة لا تقل عن شهر، بسبب إصابته بتمزق عضلي. وأضافت الصحيفة، أن مانشستر يونايتد يضع البرتغالي روين نيفيز، لاعب الهلال السعودي ضمن خياراته لتعويض غياب برونو. وينتهي تعاقد برونو مع مانشستر يونايتد، بنهاية الموسم الجاري، وقد رفض عرض ناديه للتجديد، ومن المحتمل عرضه للبيع في جانفي المقبل. ورفع أستون فيلا رصيده إلى 36 نقطة في المركز الثالث، بفارق 3 نقاط عن أرسنال المتصدر، ونقطة عن مانشستر سيتي الوصيف. بينما تجمد رصيد يونايتد عند 26 نقطة في المركز السابع. ويستعد مانشستر يونايتد لمواجهة منافسه نيوكاسل يونايتد، يوم الجمعة المقبل، في الجولة 18 للبريميرليغ.



كونتسي يقتحم "القائمة الذهبية" لمدربي نابولي

يوصل أنطونيو كونتسي صناعة تاريخ متميز، مع الفرق التي يديرها، مقتحماً قوائمها الذهبية، النادرة خلال وقت قصير، ويثبت ذلك من جديد مع نابولي، بعدما قاده إلى التتويج ببطولتين متتاليتين، في عام ميلادي واحد، حيث حصد لقب «الكاشيو» الصعب في ماي 2025، قبل أن يضيف إليه كأس السوبر الإيطالية، في ديسمبر الجاري، ليضع كونتسي اسمه بجوار «أساطير» تدريبية، في تاريخ «السماوي».

وتشير الإحصاءات التاريخية، إلى أنه لم يسبق أن فاز أي مدرب مع نابولي، بأكثر من بطولتين في عام واحد، وهو الإنجاز الذي يتحقق للمرة الرابعة فقط في تاريخ «جلي أزوري»، حيث سبق كونتسي لذلك «الأسطوري» أوتافيو بيانكي، الذي قاد الفريق للتتويج بـ«ثنائية» الدوري والكأس في إيطاليا، عام 1987.

ثم تبعه مواطنه ألبرتو بيجون، الذي حقق أفضل إنجازاته التدريبية على الإطلاق مع نابولي، بالفوز بلقب «سيري آ» والسوبر، عام 1990، وبعدها، انتظر عشاق «السماوي» حتى عام 2014، ليهدبهم رافائيل بينيتيز لقب الكأس والسوبر عام 2014، وهو المدرب الأجنبي «غير إيطالي» الوحيد، الذي تمكن من تحقيق ذلك مع نابولي.

وبالطبع، دخل أنطونيو كونتسي قائمة أفضل مدربي نابولي عبر التاريخ، بفضل تلك «الثنائية»، التي يحتاج لإضافة لقب واحد آخر إليها، ليصبح على قدم المساواة مع «الأيقوني» بيانكي، وهو المدرب الوحيد الذي فاز مع نابولي بـ3 ألقاب، بينهم كأس بويضا عام 1989، في التتويج الأوروبي الوحيد لـ«السماوي». ومقارنة بعصر البدايات القديمة، وكذلك «حقبة مارادونا الذهبية»، فإن «ثنائية» كونتسي منحت الحقبة الحديثة الحالية إنجازاً كبيراً، بعدما تعادل حصاد نابولي خلالها، بداية من عام 2012، مع ما سبق وجمعه الفريق طوال القرن الماضي، الذي شهد تتويج «جلي أزوري» بـ7 ألقاب متنوعة، مثلما بات الحال الآن، بل إن العصر الحديث يتفوق رقمياً، إذ توج نابولي بـ7 ألقاب خلال 13 عاماً، مقابل التتويج بنفس العدد عبر 28 عاماً في القرن السابق.

ميلان الإيطالي يستفيد من استثناء خاص لتسجيل صفقاته الشتوية

سيكون نادي ميلان الإيطالي قادراً على الاعتماد على الوافدين الجدد في صفوفه، انطلاقاً من يوم جانفي المقبل، رغم أن القوانين لا تسمح للأندية بالاعتماد على المنتدبين في الميركاتو الشتوي، إلا انطلاقاً من الثالث من الشهر المقبل، بحسب ما حدّد الاتحاد الإيطالي، وهو أمر ينطبق أيضاً على نادي كالياري الذي سيستفيد رفقة ميلان من استثناء خاص، بحكم أن المواجهة بين الفريقين ستفتتح مباريات الأسبوع 18 من الدوري الإيطالي لكرة القدم.

وأكدت شبكة سكاى سبورتس 24 الإيطالية، أمس الاثنين، أنه سيكون بإمكان ميلان وكالياري إشراك لاعبيهما الجدد ابتداءً من مباراة الثاني من جانفي ويفتتح سوق الانتقالات الشتوية في اليوم نفسه، ويمكن تقديم العقود إلى رابطة الدوري الإيطالي. لهذا السبب، ونظراً لضيق الوقت، لن يتمكن الفريقان في البداية من إشراك لاعبيهما الجدد في مباراة ليلة الجمعة التي توافق يوم 2 يناير. مع ذلك، وبناءً على طلب رابطة الدوري الإيطالي، منح الاتحاد الإيطالي لكرة القدم استثناءً خاصاً لكي لا يعاقب كالياري وميلان مقارنة بأندية الدوري الإيطالي الأخرى المقرر أن تلعب ابتداءً من السبت الثالث من يناير، وبالتالي يمكن لكل فريق منها الاعتماد على الوافدين الجدد في الميركاتو الشتوي. ومن الواضح أن الاستثناء ينطبق فقط على الفريقين المقرر لهما اللعب في الثاني من يناير. ويوضح قرار الاتحاد الإيطالي لكرة القدم أن «الاقتراح يعتبر مقبولاً، ولا سيما الأسباب التي دفعت إلى الموافقة عليه، وتهدف إلى ضمان الحماية الكاملة والمتساوية لجميع أندية رابطة الدوري الإيطالي». وفي ما يخص مباراة كالياري وميلان في الثاني من يناير 2026، يُسمح باستخدام اللاعبين الذين يتزامن تاريخ تسجيلهم مع تاريخ المباراة، شريطة أن تصدر رابطة الدوري الإيطالي تأشيرة سارية المفعول، وأن تُقدم طلبات التسجيل إلكترونياً قبل الساعة الرابعة مساءً في يوم المباراة». بحسب ما أكدّه الاتحاد الدولي.

بيزا يقترب من إقالة جيلاردينو ودافيد أنشيلوتي مرشح لخلافته

أيقرب نادي بيزا الإيطالي من إقالة مديره ألبرتو جيلاردينو، في ظل تراجع النتائج خلال الموسم الحالي، مع طرح اسم دافيد أنشيلوتي، نجل المدرب الشهير كارلو أنشيلوتي، كخيار محتمل لتولي القيادة الفنية، وذلك بحسب ما أفادت صحيفة «لا جازيتا ديلو سبورت».

ويعاني بيزا، الصاعد حديثاً إلى دوري الدرجة الأولى الإيطالي، من موسم صعب، حيث حقق فوزاً وحيداً فقط، ويحتل المركز التاسع عشر في جدول ترتيب الدوري، بعد تسجيله 8 تعادلات و7 هزائم، وأشارت الصحيفة إلى أن هدف ستيفانو موريو المتأخر أمام كالياري في الجولة الماضية جنب الفريق خسارة جديدة، وأجل قرار الإقالة مؤقتاً.

وبحسب المصدر ذاته، فإن مستقبل جيلاردينو بات معلقاً بنتيجة المواجهة المقبلة أمام جوفنتوس على ملعب بيزا، حيث يُتوقع أن تتم إقالته في حال الخسارة. وفي هذا السياق، يبرز اسم دافيد أنشيلوتي كخيار مطروح بقوة، خاصة بعد رحيله مؤخراً عن تدريب بوتافوجو البرازيلي عقب خوضه أول تجربته له كمدرّب أول، وترى إدارة بيزا أن التعاقد مع مدرب جديد، بالتزامن مع تدعيمات مرتقبة في سوق الانتقالات الشتوية، قد يكون ضرورياً للهروب من مراكز الهبوط، علماً بأن الفريق يبتعد عن منطقة الأمان بضارب ثلاث نقاط فقط.

ساسولو يتمسك بموهاري موفيتش ويحدد سعره وسط اهتمام الكبار



يتمسك نادي ساسولو ببقاء لاعبه موهاري موفيتش خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، حيث لا يرغب في التضحية به خلال شهر جانفي في ظل أهميته داخل صفوف الفريق.

ووفقاً للتقارير، فإن إدارة ساسولو حددت مبلغاً لا يقل عن 25 مليون يورو للموافقة على انتقال اللاعب، في حال وصول عرض رسمي يلبي مطالبها المالية.

ويحظى موهاري موفيتش باهتمام عدد من كبار الدوري الإيطالي، في مقدمتهم إنتر ميلان ويوفنتوس، علماً بأن يوفنتوس يمتلك بند إعادة بيع بنسبة 50٪، إلى جانب اهتمام نادي أتالانتا. ومن المنتظر أن تشهد الفترة المقبلة تطورات جديدة في ملف اللاعب، خاصة مع اشتداد المنافسة بين الأندية المهتمة بخدماته.

من الشك إلى الأمل.. جوفنتوس يجد هويته مع سباليتي

قد ينتهي عام صعب بايتسامة لفريق جوفنتوس، إذا سمح بيزا، آخر خصم للبيانكونيري قبل نهاية عام 2025. مع ستة انتصارات في آخر سبع مباريات، بين الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا وكأس إيطاليا، عاد فريق لوتشيانو سباليتي إلى المسار الصحيح للقتال من أجل تحقيق أهداف الموسم الدنيا: المركز الرابع وتصفيات دوري أبطال أوروبا. ولكن هناك المزيد، لأنه في انتظار تعويضات الفرق التي شاركت في كأس السوبر، يبدو أن الترتيب يسمح أيضاً بأحلام كانت تبدو مستحيلة قبل شهر ونصف فقط.

بالإضافة إلى النتائج، يبدو أن جوفنتوس قد سلك الطريق الصحيح من نواح أخرى أيضاً. بعد شهر ونصف من العمل والدراسة، حقق سباليتي نتيجتين لم نشهدهما لا مع تياجو موتا ولا مع إيفور تودور: هوية لعبية إيجابية (كانت كلمات المدرب بعد مباراة روما مهمة) وهيكل أساسي واضح المعالم، والأين يجب تعزيزه بالنتائج، وبين يناير والصيف المقبل، ببعض الخيارات القليلة والموقفة في سوق الانتقالات. بغض النظر عن اللعب والسوق، من الواضح أن اهتمام مشجعي جوفنتوس في الأيام الأخيرة قد استحوذت عليه، إن لم يكن بشكل أساسي، الأحداث المتعلقة بالنادي. وتجدر الإشارة إلى أن المساهم الأكبر، Exor، ثم جون إلكان شخصياً، قد رفضا عرض الشراء المقدم من المساهم الأقلية، Tether، معتبرين أن النادي ليس للبيع. كما تم نفي الشائعات حول مفاوضات مزعومة مع صناديق سعودية؛ فيما يتعلق بالشائعات الأخيرة في سوق الانتقالات، تنفي مصادر قريبة من النادي أي مفاوضات مع السعوديين بشأن يوفنتوس، مؤكدة أن النادي ليس للبيع. كما صرح في الساعات الأخيرة أحد مشجعي يوفنتوس فوق كل شك، وهو القائد السابق والأسطورة أليساندرو ديل بييرو:

"الملكية كانت موجودة دائماً، حتى في الدرجة الثانية، وستظل موجودة دائماً. لا أحد مثلم". دعم غير مشروط لجون إلكان، وبشكل عام لعائلة أنيلي، على الرغم من أن اللاعب السابق رقم 10، بعد تقاعده من كرة القدم، لم يتم أخذه في الاعتبار لشغل مناصب إدارية. بالنسبة لأولئك الذين يطالبون بملكية أكثر شراً، يمكن الرد بأن Exor قد ضخت مليار يورو في خزائن جوفنتوس بين 2017 و2024. بدلاً من ذلك، يجب أن نتساءل كيف تم إنفاق هذه الأموال، والجواب هو: بشكل سيئ، سيئ للغاية، بين التغييرات المستمرة في الإدارة والمدربين. ومع ذلك، لا بد من الإشارة إلى أن جون إلكان كان وراء جوفنتوس أيضاً في فترة الانتصارات، عندما فازت بـ9 ألقاب متتالية، في بداية العقد الماضي، عهد إلى أندريا أنيلي وببيبي ماروتا بقيادة يوفنتوس. كان هذا اختياراً سعيداً، لم يتمكن حفيد المحامي من تكراره في السنوات الخمس الماضية. ما يحتاجه يوفنتوس الآن هو الاستقرار، وليس القفز في المجوهر بتغيير ملكيته. على عكس الأندية الكبرى الأخرى، تتمتع السيدة المعجزة بملكية قوية ومتينة وواضحة.

الآن نحتاج قبل كل شيء إلى قرارات حكيمة، ونحتاج إلى التوقف عن الثورة الدائمة، ونحتاج إلى منح بضع سنوات من العمل المستقر للمجموعة الإدارية الحالية (كومولي-كيبلي-موديستو + على ما يبدو، قريباً، المدير الرياضي الجديد، أوتوليني). ومن بين الخيارات المستقرة، هناك بالتأكيد قرار فوري بشأن مستقبل لوتشيانو سباليتي، إذا كان يُعتقد أنه المدرب المناسب ليوفنتوس، فيجب تجديد عقده في أقرب وقت ممكن.

الكاراز ينفصل عن مدربه التاريخي... نجوم التنس على خطى أندية كرة القدم

أكد الإسباني كارلوس ألكاراز (22 عاماً) ومدربه خوان كارلوس فيريرو (45 عاماً) نهاية شراكتهم التي امتدت سبع سنوات، وشهدت فوز اللاعب بستة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى "غراند سلام". ليصبح اللاعب الذي نشأ في مورسيا في إسبانيا، أصغر متصدر للتصنيف العالمي في التاريخ بعمر 19 عاماً وأربعة أشهر، وأحد أبرز نجوم اللعبة بفضل الحصاد الذي حققه في بداية مشواره الاحترافي، وهو مرشح بقوة لينافس أساطير اللعبة في عدد ألقاب المنافسات الكبرى. وقال ألكاراز عبر مختلف حساباته على منصات التواصل، وهو الذي بادر بإعلان الانفصال، وفق ما أكدته صحيفة ليكيب الفرنسية، مساء أمس الأربعاء: "من الصعب جداً علي كتابة هذه الرسالة، بعد أكثر من سبع سنوات معاً، قررت أنا وخوانكي إنهاء مسيرتنا المشتركة مدرباً ولاعباً. شكراً لك على تحويل أحلام الطفولة إلى حقيقة. بدأنا هذا الطريق عندما كنت طفلاً صغيراً، وطوال هذه الفترة رافقتني في رحلة رائعة داخل الملعب وخارجه. لقد وصلنا إلى القمة".

ويأتي قرار الانفصال بعد أفضل موسم في مسيرة اللاعب الإسباني، حيث استعاد صدارة التصنيف العالمي عقب فوزه ببطولة فرنسا المفتوحة مجدداً، في نهائي مثير أمام الإيطالي يانيك سيبتر، كما توج في بطولة أميركا المفتوحة، بالإضافة إلى ستة ألقاب أخرى أكد من خلالها علو كعبه، وبعد كل هذه النجاحات لم يكن متوقفاً أن يحصل انفصال مع مدربه التاريخي، خاصة وأنه استعاد صدارة التصنيف العالمي لأفضل اللاعبين إثر منافسة قوية مع اللاعب الإيطالي، وبالتالي كل المعطيات كانت تشير إلى أن النجم الإسباني يمز بفترة مميزة في مسيرته بفضل العمل الجماعي. وبدوره قال فيريرو في رسالة نشرها عبر منصات التواصل: "اليوم يوم عصيب، من تلك الأيام التي يصعب فيها إيجاد كلمات مناسبة، الوداع ليس أمراً هيناً، خاصة مع وجود الكثير من اللحظات الممتعة، عملنا بجهد ونضجنا معاً، وعشنا لحظات لا تنسى، اليوم ينتهي فصل مهم في حياتي، وأنهيه بحنين ولكن أيضاً بفخر، شكراً على فثقتك (ألكاراز) وعلى الدروس التي علمتني إياها". ويملك فيريرو، تجربة ثرية لاعباً، فقد توج بطل فرنسا المفتوحة عام 2003 وكان المصنف الأول عالمياً سابقاً. وشهدت الفترة الأخيرة، حالات انفصال متعددة بين نجوم اللعبة والمدربين، بشكل يؤكد الهوس الكبير بحصد النتائج، ذلك أن الصربي نوفاك ديوكوفيتش تعاقب مع النجم البريطاني، المعتزل حديثاً، أندى موراي لتدريبه، ولكن التجربة بينهما لم تدم فترة طويلة. ليغير المصنف الأول عالمياً سابقاً، مدربه في رحلة البحث عن اللقب رقم 25 في بطولات "غراند سلام" وتعزيز رقمه القياسي الذي بات مهدداً بالجبل الجديد من اللاعبين.

كما أن يانيك سيبتر عمد في الموسم الماضي إلى إجراء تعديلات متواصلة على الجهاز الفني المشرف على تدريباته وكذلك المعد البدني، دون أن يكشف عن الأسباب. وهذا الأمر لا يهم نجوم اللعبة من الرجال فقط، فقد أعلنت البولندية إيغا شفيونتيك انفصالها عن مدربيها توماش فيكتوروفسكي بعد ثلاث سنوات من التعاون، وهو الذي لعب دوراً كبيراً في تألقها التاريخي في بداية مسيرتها.

كما اختارت التشيكية كارولينا موتشوشوا، الانفصال عن مدربيها إميل ميسك الذي رافقها طوال السنوات الخمس الماضية وذلك بعد حصاد كارثي في عام 2025 دفعها إلى البحث عن مدرب جديد. الخطوات التي أقدم عليها نجوم التنس من خلال التغيير المستمر للمدربين، تعيد إلى الذاكرة ما تقوم به معظم أندية كرة القدم في العالم، التي تسارع بتغيير المدربين مباشرة بعد أن تشهد النتائج تراجعاً، ذلك أن نسق التغييرات كان قوياً في الفترة الأخيرة، وكل لاعب يبحث عن مدرب يرفع مستواه ويكون قادراً على منحه فرصة التآلق عبر تدارك النقصان.

فيرستابن يختار رقماً جديداً بعد هزيمته أمام نوريس

بعد أن جُرد سائق فريق ريد بول، الهولندي، ماكس فيرستابن (28 عاماً) من الرقم 1، الذي أصبح الآن ملكاً لبطل العالم الحالي، سيرتدي الهولندي الذي توج بطلاً للعالم في سنوات 2021 و2022 و2023 و2024، الرقم 3 في الموسم المقبل، بدلاً من الرقم 33 الذي كان يرتديه قبل ألقابه العالمية في منافسات فورمولا 1، وبداية سيطرته على المنافسات بشكل كبير. وأكدت صحيفة ليكيب الفرنسية، الخميس، أن فيرستابن وبعد أن ارتدى الرقم 1 منذ عام 2022، عقب فوزه ببطولة العالم الأولى إثر صراع قوي مع البريطاني لويس هاميلتون، حسم في آخر لفة من البطولة، اضطر إلى تغيير رقمه للموسم المقبل، بعد تتويج سائق مكلازين، البريطاني لاندو نوريس (25 عاماً) بطلاً للعالم، والذي يحق له اختيار الرقم 1 بحسب ما تنص عليه قوانين المسابقة، ومن ثم سارع منذ أيام بعد تتويجه إلى التأكيد أنه سيحمل الرقم 1 في أول موسم له في رحلة الدفاع عن لقبه الأول. واختار فيرستابن عدم العودة إلى الرقم 33، الذي استخدمه خلال مواسمه الأولى في بطولة العالم، مفضلاً الرقم 3 لعام 2026، وشرح قراره في مقابلة مع شبكة فيابلاي العالمية، قائلاً: "لطالما كان رقمي المفضل هو 3. اعتقد أن من الأفضل أن يكون الرقم 3 واحداً فقط. لطالما قلت إن الرقم 33 يجلب الحظ المضاعف، لكنني حظيت بالفضل بتصبيبي من الحظ في فورمولا 1". وفي عام 2015، عندما اقتحم عالم فورمولا 1، لم يتمكن سائق ريد بول من الحصول على الرقم 3، الذي كان حينها ملكاً لزميله في الفريق، الأسترالي دانيال ريكاردو، الذي يعود تاريخ آخر سباق جائزة كبرى شارك فيه إلى سبتمبر 2024. وأصبح الآن بإمكان سائقي فورمولا 1 تغيير أرقامهم خلال مسيرتهم المهنية، وعدم التقيد برقم واحد، لكن كان على فيرستابن أن يطلب موافقة الاتحاد الدولي للسيارات والسائق الأسترالي لاستعادته، لأن الرقم يبقى ملكاً للسائق لمدة عامين بعد اعتزاله حلبات السباق.

حاسوب عملاق ينذر محمد صلاح بمصيره في كأس أمم أفريقيا

وجه حاسوب عملاق صدمة جديدة للنجم محمد صلاح لاعب ليفربول ومنتخب مصر قبل انطلاق مشوار الضراعة في بطولة كأس أفريقيا 2025 المقرر إقامتها في المغرب. وكان صلاح قد التحق بمعسكر منتخب بلاده استعداداً للمواجهة الافتتاحية أمام زيمبابوي يوم الإثنين المقبل، على أن تستمر البطولة حتى المباراة النهائية المقررة في 18 جانفي. وحسب توقعات "الكمبيوتر الخارق" التابع لموقع "Bookmak-ersCameroun"، فإن منتخب مصر مرشح لتوديع البطولة من دور ال16 بعد خسارة مفاجئة أمام جزر القمر بنتيجة 0-1، في واحدة من أكثر السيناريوهات إثارة للدهشة وفقاً لما نقلته صحيفة "ميرور". وفي وقت سابق، بدأ أن غياب محمد صلاح عن ليفربول قد يطول خلال فترة البطولة التي يستضيفها المغرب، خاصة بعد التصريحات المثيرة التي أدلى بها اللاعب البالغ من العمر 33 عاماً عقب عدم مشاركته أمام ليدز، والتي انتقد فيها النادي والمدرّب آرنو سلوت. وعلى إثر ذلك، غاب عن قائمة ليفربول في المباراة التالية أمام إنتر ميلان بدوري أبطال أوروبا، قبل أن يعود سريعاً للمشاركة بديلاً في الفوز على برايتون. وسيحرم ليفربول من خدمات ثالث أفضل هداف في تاريخه خلال عدد من مباريات فترة الأعياد، حيث يواجه الفريق كلا من توتنهام وفريق وولفرهامبتون قبل نهاية ديسمبر، في الوقت الذي يستعد فيه محمد صلاح لخوض مواجهات دور المجموعات أمام زيمبابوي وأنغولا وجنوب أفريقيا. لكن رحلة النجم المصري إلى المغرب قد لا تستمر طويلاً، وفقاً لتوقعات الكمبيوتر الخارق، إذ تشير إلى خروج مبكر من الأدوار الإقصائية.

ورغم أن العودة السريعة قد تجعل مشاركة صلاح أمام أرسنال محل شك من حيث الجاهزية، فإن سلوت قد يواجه قراراً مهماً في حال تحقق هذا السيناريو، إذ قد يصبح اللاعب متاحاً لمباراة كأس الاتحاد الإنجليزي أمام بارنسلي يوم 12 جانفي.

وغياب محمد صلاح عن المباراة الودية الأخيرة لمنتخب مصر أمام نيجيريا، حيث فضل الجهاز الفني إراحته بعدما وصل إلى المعسكر في الساعات الأولى من صباح الثلاثاء، رفقة نجم مانشستر سيتي عمر مرموش، وتمكن الضراعة من الفوز بالمباراة بنتيجة 2-1.



العلاقة بين الخمول والإصابة بالأمراض

تعد قلة الحركة والنشاط الرياضي من أهم الأسباب المؤدية لأمراض عديدة وخصوصا القلبية وهو السبب الرئيسي أيضا للسمنة ومجموعة أخرى من الأمراض، تعاني جميع المجتمعات من هذه المشكلة نظرا لنشوء عوامل وأغلبها رفاهية تنفذ ما نود القيام به بضغط على المصنّاح كالأدوات الكهربائية مثلا العلاقة بين الخمول البدني ومجموعة من الأعراض والأمراض لا يدركها الكثير من الناس ولا يدركون أيضا مخاطرها، وهذا الكلام لا يحدد فئة معينة من العمر لأن المشاكل تبدأ من الصغر لكن نتائجها تظهر بعد ذلك. ومن بين العواقب، احتمال الإصابة بأمراض قلبية من خلال قلة في الحركة كبيرة جدا. بالإمكان من خلال تدريب معتدل والقيام بالحركة، تعديل وتخفيف النتائج السلبية مثل مرض السكري، الإجهاد، ارتفاع ضغط الدم، قلة الحركة وبالإضافة إلى زيادة في الوزن يمكن أن يسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، في هذه الحالة فإن الأعضاء المستهدفة لا تستجيب إلى هرمون الانسولين. مستويات السكر في الدم لا تقوم بالانخفاض. بالإضافة إلى اضطرابات في حرق الدهون أو تعديله في الجسم، ارتفاع ضغط الدم وزيادة في الوزن جميعها تسمى بالتمثيل الغذائي. التمثيل الغذائي يزيد بشكل مرتفع خطر الإصابة بتصلب الشرايين، سكتة دماغية، نوبة قلبية ومشاكل في الدورة الدموية. غالبا أن أسباب التمثيل الغذائي هي قلة في الحركة. الأمراض الناتجة عن الإجهاد غالبا تتعلق بقلة الحركة. الإجهاد لوحده ليس بالخطير على الصحة، لكن المهم أن يكون هناك مجال للجسم للتخلص من هرمونات الإجهاد. الرياضة والحركة تخفف مستويات هرمونات الإجهاد الأدرينالين والنورادرينالين في الدم، وتشجع على إنتاج الاندورفين كما تنتج من قلة الحركة وبالتالي تضعف العضلات والذي يؤدي إلى أضرار قد تلحق بالمفاصل، فالعضلات القوية والمتمرنه تعمل على حماية المفاصل من الحمولة الزائدة مثلا، أيضا توازن واستقرار المفاصل يعتمد على قوة العضلات. ضعف العضلات المرتبطة بالخمول البدني يزيد الأضرار بالمفاصل بحيث يؤدي على المدى الطويل لهشاشة العظام. قلة النشاط البدني والرياضة، خاصة عند الأطفال يؤدي إلى ترقق العظام وبالتالي إلى زيادة احتمال كسره، قلة الحركة تخفف من القوة، السرعة، خفة الحركة والتنسيق. ومن خلال حركة غير متعوده وقوع إصابات في الجسم.

تقوية عضلات البطن

معظم الناس يسعون لتقوية عضلات البطن ويظهر لهم ما لديهم من الناحية الجمالية والصحية في نفس الوقت، لكن معظمنا يجدون هذا الأمر صعبا خاصة مع روتين الحياة الخاطئ، لأنه لا يمارس فقط، ولكن يمتد إلى نوع ونوعية الطعام الذي نتناوله، أصبحت معظم أنظمة الحماية تعتمد بشكل كبير على المشروبات بشكل رئيسي في محاولة لتجديد روتين الطهي وإنشاء وصفات جديدة، ولكن هذا يؤثر سلبا على صحة وشكل أجسامنا، في هذا المقابلة ستناقش بالتفصيل طريقة الحصول على معدة مسطحة وعضلات بارزة في أسرع وقت ممكن. إن عضلات البطن تعتبر جزءا من عضلات الوسط، وهي مهمة ليس فقط لإعطاء منظر جذاب وإنما لتوازن الجسم وقوته، حيث لا يخلو أي مجهود جسدي سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط، والتي تتكون من عضلات المعدة، الظهر السفلي، وعضلات الخصرتين، وفي حال وجود ضعف في أي من هذه العضلات، فذلك سوف يؤدي إلى إصابات في الجسم وضغط كبير على العظام والمفاصل. شد عضلات البطن من الأمور التي يرغب فيها أغلب الشباب من الجنسين، وذلك لما تمنحه تلك المنطقة من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر، وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مشدودة عند أغلب الناس، ولكن بالقيل من الجهد وفي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرين تلك العضلات لتظهر بشكل أفضل وعلى مدى طويل. بالتأكيد، المشروبات هي عنصر مهم للغاية في نظامنا الغذائي، لأنها وقود الجسم والمكون الأساسي الذي يمدنا بالطاقة بالإضافة إلى السكريات، ولكن هناك الكربوهيدرات والسكريات الضارة والكربوهيدرات والسكريات الصحية، أما بالنسبة للكربوهيدرات فكل شيء أبيض سيء، على سبيل المثال، الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض، كل هذه الأشياء تفعل الخير إذا تناولناها بشكل مفرط، لذا تجنبها قدر الإمكان وحاول استبدالها بالأرز والخبز البني، لأنها تزود جسمك بالطاقة يحتاج بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف وبالتالي فإن معدتك ستبقى ممتلئة لفترة أطول. وكذلك بالنسبة للسكريات، فإن السكريات المصنعة بجميع أنواعها ضارة جدا بالجسم وتحتوي على مستويات عالية جدا من السرعات الحرارية، لذلك قلل من استخدامها واستبدلها بأكل الفواكه الطبيعية أو السكر لخصائصه الحميات استهلاكك للبروتينات البروتينات هي المكون الرئيسي الذي يساعد في بناء العضلات، لذلك يجد معظم الرياضيين مستخلصات البروتين، ولكن معظم هذه المستخلصات هي مواد معالجة كيميائيا ولها آثار جانبية ضارة على المدى الطويل لذا استبدلها مع البروتينات الطبيعية مثل البيض واللحوم الحمراء، والحليب بجميع أنواعه. كلما تأخرت في تناول الطور، زاد جسمك من الأظعمة والدهون التي تتناولها، لأن الدماغ يتعامل مع هذا الشرط. تماما مثل المجاعة، فهي تحافظ على الطعام حتى يتم استخدامه في حالات نقص الطعام، لذلك ينخفض معدل حرق الجسم وبالتالي يزيد وزنك، لذا حاول قدر الإمكان تناول طعامك في الأوقات العادية وأبدأ يومك مبكرا وتناول أيضا خمس وجبات يوميا بدلا من ثلاث وجبات تتضمن وجبة خضار وفاكهة، لذا فإن تناولها طازجة يمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول لأنها تنظف معدتك وتقلل من الانتفاخ وعسر الهضم بسبب احتوائها على نسبة عالية من الألياف. شرب الكثير من الماء يساعد على زيادة معدل الحرق، لذلك يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل أسرع وعدم اكتسابه مرة أخرى، لذلك فإنه يستغني عن جميع المشروبات ذات السرعات الحرارية العالية ويستبدلها بالماء قدر الإمكان. لأن جسم الإنسان البالغ يحتاج حوالي 2 إلى 3 لترات في اليوم ليتمكن من أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح، وهذا يزيد الكمية في الطقس الحار، عند ممارسة الرياضة البدنية أو عنف. التمارين الهوائية والمشي والسرعة والجري قد تكون مفيدة في حال أردت إنقاص وزنك بشكل عام، ولكن إذا كنت تريد التركيز على نقطة معينة في جسمك، فيجب عليك العثور على التمارين المناسبة التي تناسبها، بالنسبة لمنطقة البطن، فهي مقسمة إلى أكثر من جزء، كل منها له تمارين خاصة، هناك الجزء السفلي لمنطقة البطن، الجزء العلوي من البطن، العضلات الجانبية والوسطى، كل هذه الأجزاء تحتاج إلى طريقة خاصة وتمارين تساعد على شد عضلاتها، لذلك ابحث عن هذه

التمارين وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بها حتى تتمكن من ممارستها بشكل صحيح. خاصة إذا توقفت عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة، لا تبدأ في ممارسة الرياضة مباشرة لفترة طويلة كل في اليوم، حتى تدرج على تمارين التمدد والإحماء أولا لتحضير عضلاتك، وكذلك البدء بعدد صغير في البداية، يكفي 15 مرة في الأيام الأولى ثم ابدأ في زيادتها تدريجيا عندما تصبح عضلاتك أكثر مرونة في من أجل تجنب توتر العضلات. لا تتوقع أن ترى النتائج من المرة الأولى، بل يجب أن تمارسها بشكل يومي لمدة شهر على الأقل من أجل رؤية نتائج مرضية، ولا توقف التدريب بعد الحصول على ما تريد والابدل كل جهدك هباء، يجب عليك مواصلة التمرين ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع من أجل الحفاظ على هذا العضلات التي حصلت عليها بعد جهد طويل. مارس نوعا آخر من التمارين بجانب الرياضة البطنية حتى تمد عضلاتك بأكملها وليس عضلات البطن فقط بحيث يبدو جسمك مستقما، على سبيل المثال، تمارين ركوب العجل يوميا ما والركض يوما ما والملاكمة يوما آخر لجعل شكل جسمك جذابا وجذابا تماما وليس معدتك فقط. لا تتوقف أبدا عند مستوى معين، إذا اعتاد جسمك على روتين واحد دون تغييره فلن تحصل على أي نتائج جديدة، بمجرد أن تجد أنك معتادا على القيام بتمرين معين ويصبح أدائه سهلا، انتقل على الفور إلى المستوى التالي وابتعد عن تحد جديد حتى تحافظ على لياقتك دائما. بداية يجب الانتباه إلى نوعية العادات اليومية المتبعة، حيث إن عدم الانتظام في النوم وقلة الحركة وأنواع الغذاء المتناول تعتبر العامل الأول والأهم في عدم نجاح التمرينات وإعطاء التأثير المطلوب، فالأظعمة الغنية بالأملاح تساعد على تخزين المياه في الجسم، وبالتالي تزيد من الفترة المطلوبة لظهور عضلات المعدة بشكل مشدود، كذلك الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة مثل الوجبات المقلية أو السريعة بشكل عام، تكون شديدة الضرر على الجسم، وسبب رئيسي في زيادة نسبة الدهون في الجسم. لذا يجب الالتزام بالتقليل من الأظعمة المالحة، والسكريات، والدهون المشبعة، واستبدال ذلك بالفواكه، والخضروات، والدهون غير المشبعة، واللحوم الصافية الخالية من الشحم. هناك مرحلتان رئيسيتان متميزتان يجب القيام بهما من أجل إظهار عضلات البطن، وهما: حرق الدهون، وشد عضلات البطن بالتمارين. فبدون حرق الدهون، لن تظهر تفصيلات عضلات البطن مهما قويت، ولن تكون عضلة البطن ممتلئة ومشدودة في حال عدم تمارينها، حيث سيكون البطن مسطحا وأملس، فلهذا فالمرحلتان مهمتان ولا يمكن الاستغناء عن أي منهما. يفضل المزج بين تمارين حرق الدهون وتمارين عضلات المعدة في الجلسة التدريبية نفسها، وذلك لضمان الطاقة وعدم برود العضلات، إضافة إلى بذل الجسم مجهودا أعلى نظرا لكثرة التمارين، فهذا يساعد على حرق الشحرات الحرارية بشكل أكبر. أما عن تمارين شد عضلات البطن فهناك عدة أنواع من التمارين يجب أن تمارس لمدة شهر على الأقل للحصول على أفضل نتيجة في وقت قياسي، ويجب العلم أن تمارين البطن وحدها ليست كافية، وقد تسبب أضرارا للعضلات، بسبب إرهاقها إذا تمت ممارستها يوميا، لذا يجب أن تكون التمارين عبارة عن نظام كامل لشد عضلات الجسم.

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

من أجل اشارككم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للإعلام، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programming.regie@anep.com.dz

agence.oran@anep.com.dz

agence.algeria@anep.com.dz

agence.ouargla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

