

أفضلية
تاريخية
لـ "المحاريبيين"
في مواجهة
"الخيول"
البوركينابية



يومية رياضية جزائرية

الأحد 28 ديسمبر 2025 الموافق لـ 8 رجب 1447 هـ العدد 1389 الثمن، 30 دج

الجولة الثانية من كأس
إفريقيا للأمم 2025



الجزائر - بوركينا فاسو
(اليوم 18:30)



التأهل في الصدارة

"الخضر" في مهمة
التأكيد وتحقيق انتصار جديد



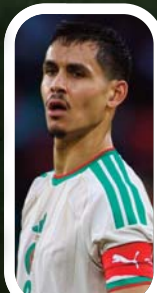
براما تراوري مدرب
بوركينا فاسو:
"مباراة الجزائر
معقدة وستكون
اختبارا حقيقيا لنا"



حاج موسى:
"سنبذل كل ما
لدينا، ومحرز
يمنحنا
الإضافة"



ماندي:
"جاهزون
للفوز وهدفنا
الذهاب
بعيدا
في الكان"



بيتكوفيتش:
"نعلم ما
ينتظرنا وواثق
من قدرتنا
على الفوز"



ال الجولة الثانية من كأس إفريقيا للأمم 2025 الجزائر - بوركينافاسو (اليوم 18:30)

"الخضر" في مهمة ترويض "الخيول" وحجز بطاقة ثمن النهائي مبكرا

سيكون المنتخب الوطني الجزائري على موعد مع اختبار حقيقي، عندما يلاقى منتخب كوت ديفوار اليوم، بداية من الساعة 18:30 مساءً، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الخامسة لكأس إفريقيا للأمم 2025، في مباراة بشعار التأكيد بالنسبة لـ "الخضر" وبلوغ الدور ثمن النهائي مبكراً. واستهل رفقاء القائد رياض محرز مشوارهم في "الكان" بفوز كبير على منتخب السودان في الجولة الأولى، ليكونوا في صدام مع أبرز منافس في المجموعة وهو منتخب بوركينافاسو الذي فاز بدوره أمام غينيا الاستوائية في افتتاح البطولة القارية، إذ يستهدف

"الخضر" تحقيق الانتصار الثاني على التوالي وتأكيد البداية القوية بعد ثلاثية "صقور الجديان"، وكذا حسم الصدارة وحجز مكان في الدور 16 قبل ختام دور المجموعات أمام منتخب غينيا الاستوائية، ما يؤكد أهمية المباراة من عدة نواحي بالنسبة للمنتخب الجزائري الساعي للبقاء في ديناميكية الفوز وإحداث قطيعة نهائية مع خيبة آخر نسختين من المنافسة القارية بعد الخروج من الدور الأول، وهذا يمر عبر التركيز العالي والإرادة القوية أمام

منتخب لديه طموح مشروع في الفوز والتقدم للصدارة، وطالما أحدث مشاكل عديدة لـ "الخضر" خلال المواجهات السابقة، وآخرها في "كان 2023" بكونت ديفوار، حينما انتهت المباراة بنتيجة (2-2). وحضرت التشكيلة الوطنية لهذا اللقاء في ظروف رافعة، خاصة بعد الفوز بنتيجة عريضة أمام منتخب السودان، حيث ركز الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش على الاسترجاع وأدخل أشباله مباشرة في مباراة "الخيول" البوركينابية، من خلال العمل الفني والتكتيكي، لما تحمله المباراة من صراع تكتيكي بالنظر لما يملكه رفقاء لاصب مولودية

الجزائر محمد زوغرانا، فضلاً على الصراع البدني الذي يبدو أنه قوة المنتخب البوركينابي، ولديه طموح مشروع في الفوز والتقدم للصدارة. ومن الناحية الفنية، يتجه المدرب فلاديمير بيتكوفيتش لإحداث بعض التغييرات على مستوى التشكيلة الأساسية التي ستواجه بوركينافاسو مقارنة بمباراة السودان، وتحديداً في الدفاع الذي قد يشهد دخول جوان حجاج مكان ريان آيت نوري على الجهة اليسرى، بينما يرتقب أن يشارك إبراهيم مازة منذ البداية مكان فارس شايب، كما أن التكتيكي البوسني عمل على تحضير حيماد عبدلي الذي قد يكون المفاجأة أو على الأقل إشراكه بديلاً بعدما غاب عن لقاء السودان.

عبد المجيد



أكد أن اللقاء يتطلب جاهزية تامة من كل النواحي.. بيتكوفيتش:

"نعلم ما ينتظرنا أمام بوركينافاسو.. وواقع من قدرتنا على الفوز"

شدّد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، على ضرورة تحقيق الفوز أمام منتخب بوركينافاسو مساء اليوم في الجولة الثانية من كأس أمم إفريقيا 2025، وذلك من أجل حسم بطاقة التأهل إلى الدور الثاني، معترفاً في الوقت ذاته بأن مأمورية "الخضر" لن تكون سهلة أمام فريق "قوي وعنيد". وأكد الناخب الوطني، خلال ندوة صحفية عقدها صبيحة أمس، أهمية الاعتراف بالمشاكل التي تواجه المنتخب، ولا سيما تلك التي ظهرت خلال مباراة السودان، قائلاً: «المباراة الأولى دائماً ما تكون صعبة، ولا نعرف كيف سنسير الأمور، واجهنا بعض الصعوبات ومررنا بلحظات جيدة، وفي النهاية فزنا بالمباراة الأولى، ونستطيع القول إننا بدأنا البطولة بشكل جيد»، وأضاف بخصوص مواجهة بوركينافاسو: «المباراة التالية تكون دائماً أصعب، ستواجه بوركينافاسو وهو فريق قوي وأحد المرشحين للتأهل عن المجموعة»، ورغم اعترافه بقوة المنافس إلا أن بيتكوفيتش عبّر عن ثقته الكبيرة في قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز وبلوغ الدور الثاني: «ستواجه فريقاً صعب المراس ويعرف ماذا يريد على أرض الملعب، سيدخل المباراة بعمق عالية بعدما أحرز هدفين في الدقائق الأخيرة ليحقق الفوز، المباراة ستكون صعبة لكنني على ثقة تامة بفريقي وقدرته على الفوز بأداء مقنع».

"هذه هي نقاط قوة بوركينافاسو"

وتابع بيتكوفيتش رداً على سؤال عن الأخطاء التي ارتكبها فريقه ضد السودان: «من المهم أن نتعرف بالمشاكل التي نواجهها، حاولنا فعل ذلك، عانينا من بعض الصعوبات في بعض المواقف، واعتقد بأننا نجحنا في أن ننقل الفريق ما واجهناه، المباراة الأولى تكون دائماً من أجل تحسين المستوى، ونريد أن نقدم أداء أفضل في المباراة الثانية»، وأكمل: «ستواجه فريقاً صلباً، ويلعب مع بعضه البعض منذ فترة طويلة ومتجانس ويمتلك الشخصية، هذه نقاط قوة بوركينافاسو، وهو فريق مميز على المستويين البدني والذهني، وعلينا إظهار قوتنا أمامه». كما شدّد التكتيكي السويسري على أن الجانب الذهني سيكون حاسماً في مثل هذه المواعيد القارية، معتبراً أن التحكم في الضغط والتركيز عنصران أساسيان لتحقيق النتائج الإيجابية. ولم يخف بيتكوفيتش، رداً عن سؤال بخصوص نقاط الضعف لدى منتخب "الخيول"، احترامه الكبيرة للمنافس، مؤكداً أن بوركينافاسو، مثل أي منتخب آخر، يمتلك نقاط قوة وأخرى يمكن استغلالها، وأن التحضير للمباراة تم على هذا الأساس. ومن جهة أخرى، تحدث فلاديمير بيتكوفيتش عن مشروعه الفني مع "الخضر"، موضحاً أن هدفه الأساسي هو نقل فلسفته وهويّة لعب واضحة إلى المنتخب، لأن أي فريق يطمح للذهاب بعيداً في البطولات الكبرى يجب أن يمتلك مبادئ وتنظيماً ثابتين.

عبد المجيد

قال إن البداية الجيدة ستكون حافزاً لهم أمام "الخيول"

ماندي: "جاهزون لمواجهة بوركينافاسو.. وهدفنا الذهاب بعيداً في الكان"

أكد الدولي الجزائري عيسى ماندي، جاهزية "الخضر" لمواجهة بوركينافاسو المقررة مساء اليوم، بداية من الساعة 18:00، بملعب مولاي الحسن بالرباط، ضمن فعاليات الجولة الثانية من "الكان"، معبراً عن أمله في البقاء على سكة الانتصارات وتحقيق فوز جديد من شأنه أن يمنح المنتخب بطاقة العبور إلى الدور الثاني. وقال مدافع ليل الفرنسي، خلال ندوة صحفية عقدها أمس، رفقة الناخب الوطني للحدث عن مواجهة "الخيول" البوركينابية، أن الطاقم الفني عمل على تصحيح النقائص والأخطاء التي ارتكبتها اللاعبين في مواجهة السودان رغم الفوز العريض بثلاثية دون مقابل، وأوضح: «كان من المهم جداً بالنسبة لنا الانطلاق بفوز في بطولة بهذا الحجم، خاصة عندما يتراقد ذلك مع أداء مقنع داخل أرضية الميدان، البداية كانت إيجابية على جميع المستويات والشعور داخل المجموعة كان إيجابياً جداً»، قبل أن يستدرك: «سجلنا العديد من الأمور الإيجابية، هناك نقائص طبعاً لتصحيحها وعملنا على ذلك، رفقة الطاقم الفني.. نحن جاهزون لمباراة الغد (اليوم)»، مشيراً في الوقت ذاته أن عدم تلقي أي هدف في المباراة الأولى هو أمر جيد بالنسبة له كمُدافع، كما شدّد ماندي على ضرورة طي صفحة الماضي والتركيز على ما ينتظرهم في "الكان": «صحيح أنه أول فوز منذ ست سنوات في كأس إفريقيا، ولكن لا يجب أن نبقي نتحدث عن الماضي. نحن هنا بوجه جديد، بمدرب جديد، ولاعبين ومجموعة جديدة»، وأبدى ماندي تفاؤلاً كبيراً بقدرته "المحاربين" على التألق في النسخة الجارية حالياً بالمغرب. وقال: "ستقدم كل شيء من أجل جعل الشعب فخوراً بنا، وأيضاً من أجلنا"، وواصل "تريد الذهاب إلى أبعد محطة ممكنة، وهذا أمر مؤكد.. ستقدم كل شيء من أجل ذلك". وعن دوره في تشكيلة المنتخب الوطني بصفتها أحد قادة "الخضر" قال: "هذه هي مشاركتي السادسة في كأس أمم إفريقيا، وأعرف جيداً كيف أتعامل مع مثل هذه المواعيد. الأمر يتطلب الكثير من الكلام والتصرفات اليومية لمنح الثقة للمجموعة، لكنه يبقى سهلاً نسبياً لأن هذه المجموعة متفاعلة وتستمع جيداً". كما خص ماندي قائده رياض محرز بشادة كبيرة قائلاً: «بالنسبة لي رياض محرز، كان ولا يزال لاعباً كبيراً وقائداً عظيماً، يتحمل دائماً مسؤولياته ويعمل بجهد لمساعدة الجميع». ومن جانب آخر، اعتبر ماندي أن قرار "الكاف" بإقامة كأس أمم إفريقيا كل 4 سنوات بدلاً من سنتين هو أمر صائب وختم كلامه: «إقامة كأس أمم إفريقيا كل أربع سنوات أمر جيد. إقامتها كل سنتين يصبح نوعاً من التكرار، كل أربع سنوات، كما هو الحال في بطولات العالم في أوروبا أو أمريكا الجنوبية، يبدو أمراً منطقياً أكثر. سيتم تعويض ذلك ببطولة أخرى، واعتقد أن هذه خطوة جيدة للمفارقة الإفريقية».

عبد المجيد

لقاء اليوم سيكون رقم 24 بين المنتخبين

تفوق جزائري على بوركينافاسو في تاريخ المواجهات

يتجدد الصدام بين المنتخب الوطني الجزائري ومنتخب بوركينافاسو اليوم، ضمن الجولة الثانية من كأس إفريقيا للأمم 2025، والتي ستحمل رقم 24 في تاريخ المواجهات بين المنتخبين، أين يملك "الخضر" تفوقاً على "الخيول". ويحمل سجل اللقاءات بين المنتخب الوطني ومنتخب بوركينافاسو الكثير من الندية والاثارة، بعدما جمعتهما 23 مباراة بين رسمية وودية منذ أول لقاء عام 1967، توزعت بين 13 رسمية و10 وديات، وتمكن "الخضر" من تحقيق 10 انتصارات، مقابل فوز "الخيول" في 5 مناسبات، بينما انتهت 8 مباريات على وقع التعادل. والتقى المنتخب الجزائري بتظيره البوركينابي في النسخة السابقة من البطولة، إذ تعادلا 2-2 في دور المجموعات حينها ودع "الخضر" البطولة مبكراً بينما تأهل "الخيول" بعدما احتل وصافة المجموعة خلف أنغولا. تعود أول مواجهة بين المنتخبين إلى سنة 1967، ضمن تصفيات كأس الأمم الإفريقية 1968، ونجح "الخضر" في تحقيق فوز ضمين خارج الديار في واغادوغو بنتيجة (2-1)، بفضل هدف في حسن لالاماس ومصطفى سريدي، قبل أن يؤكدوا تفوقهم إياباً في الجزائر بفوز (3-1)، ليضمنوا التأهل إلى نهائيات إثيوبيا. وعاش المنتخب الجزائري واحدة من أكثر لياليه توتراً وفرحاً قبل أكثر من عقد وتحديداً في 2013 حين تأهل إلى نهائيات كأس العالم 2014 على حساب منتخب بوركينافاسو، والذي لم ينجح بعدها في الفوز على منافسه في ثلاث مباريات جمعتهما بعد ذلك بتصفيات المونديال وكأس أمم إفريقيا، فبعد الخسارة ذهاباً في واغادوغو يوم 12 أكتوبر 2013 بنتيجة 3-2، في مباراة مثيرة شهدت تسجيل سفيان فيغولي وكارل مجاني، عاد "الخضر" بقوة في لقاء الإياب يوم 19 نوفمبر 2013 بملعب مصطفى تشاكر في البليدة، محققين فوزاً ثميناً (1-0) بهدف مجيد بوقرة، ليحجزوا بطاقة التأهل إلى رابع مونديال في تاريخهم. وفي تصفيات المونديال، وتواجه المنتخبان إقصائيات كأس العالم قطر 2022، يوم 16 نوفمبر 2021، وانتهى بالتعادل (2-2)، حيث سجل للجزائر رياض محرز وسفيان فيغولي، وهي نتيجة سمحت لـ "الخضر" ببلوغ الدور التصفيي الأخير.

عبد المجيد

حاج موسى: "سنبدل كل ما لدينا أمام بوركينافاسو - ومحرز يمنحنا الإضافة"

أكد الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، جاهزية المنتخب الوطني لمواجهة بوركينافاسو، مشددا على ضرورة مواصلة البداية القوية التي حققها "الخضر" في افتتاح مشوارهم بكأس أمم إفريقيا 2025. وأوضح حاج موسى، في تصريحاته للصحافة، أمس، أن الفوز العريض أمام السودان بثلاثية نظيفة منج اللاعبين دفعة معنوية كبيرة، مشيرا إلى أن التركيز بات منصبا بالكامل على اللقاء المقبل، وقال: "حققنا فوزا مهما في المباراة الأولى ووقفنا على العديد من النقاط الإيجابية، والآن نعمل بجد للتخضير لمواجهة بوركينافاسو، وسنبذل كل ما في وسعنا من أجل تحقيق الانتصار الثاني". وعن المنتخب البوركينابي، أبدى جناح "الخضر" احترامه الكبير للمنافس، معتبرا إياه فريقا منظميا ويضم عناصر ذات خبرة عالية، مضيفا: "بوركينافاسو منتخب قوي ويملك لاعبين مميزين على غرار برتراند تراوري، ما يفرض علينا التحضير الجيد والدخول في اللقاء بتركيز عال إذا أردنا حسم النقاط الثلاث". كما تطرق حاج موسى إلى المنافسة داخل التشكيلة الوطنية، حيث مؤكدا أنها عامل إيجابي يخدم مصلحة المنتخب، حيث قال: "نحن مجموعة متكاملة تضم 28 لاعبا، وكل واحد مطالب بتقديم أفضل ما لديه. المنافسة أمر طبيعي في كرة القدم، والأهم هو خدمة المنتخب بغض النظر عن من يشارك أساسيا". ولم يخف الجناح الأيمن إعجابه بالدور الذي يلعبه قائد المنتخب رياض محرز، داخل المجموعة مشيدا بخبرته وتأثيره الإيجابي، حيث صرح: "وجود رياض معنا يمنحنا الكثير، فهو لاعب صاحب خبرة كبيرة ويتواصل معنا باستمرار. الانسجام بين الشباب وأصحاب الخبرة يعد نقطة قوة حقيقية داخل الفريق". وسيم

بن سيعيني: "بوركينافاسو منتخب قوي وعلينا أن نكون أكثر تركيزا لتحقيق التأهل"

شدد الدولي الجزائري، رامي بن سيعيني، مدافع بوروسيا دورتموند، على صعوبة مواجهة المرتقبة أمام منتخب بوركينافاسو، عشية اللقاء الحاسم ضمن منافسات الجولة الثانية من كأس أفريقيا 2025. وأكد بن سيعيني في حديثه لوسائل الإعلام أن منتخب بوركينافاسو يملك إمكانات كبيرة وبعد من المنتخبات القوية في القارة الإفريقية، قائلا: "بوركينافاسو منتخب يمتلك إمكانات كبيرة، وقد لعبنا أمامهم عدة مرات ونعرفهم جيدا، لذلك يجب أن نكون مستعدين جيدا لهم". وشدد بن سيعيني على ضرورة الارتقاء بالمرود الجماعي مقارنة بالمباريات السابقة، معتبرا أن التفاصيل الصغيرة قد تصنع الفارق في مثل هذه المواعيد القارية، وأضاف: "يجب أن نرفع مستوانا، وأن نكون أكثر تركيزا، وأكثر فعالية في الدفاع والهجوم، إن شاء الله نحقق نتيجة إيجابية ونتأهل إلى الدور الموالي". وسيم

محمد زوغرانا
لاعب منتخب بوركينافاسو:

"مواجهة الجزائر خاصة بالنسبة لي، ويجب أن نكون أقوياء ذهنيًا"

أكد لاعب منتخب بوركينافاسو، محمد زوغرانا، أن فريقه مستعد لمواجهة "الخضر" بكل قوة وتركيز وإثبات حضوره أمام المرشح الأول للبطولة حسيه. وقال زوغرانا خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده رفقة مدربه أمس قبل مواجهة الجزائر: "مواجهة الجزائر وهي المرشحة، لكن لدينا كلمة لنقولها ولدينا الإمكانيات لخلق مشاكل للمنتخب الجزائري، وعلينا أن نكون أقوياء ذهنيًا في هذه المباراة". وأوضح اللاعب أن المباراة تمثل له خصوصية كبيرة: "هذه مباراة خاصة بالنسبة لي، أواجه منتخبا أعرفه جيدا كوني لاعب منذ فترة في الجزائر وأعرف الشغف الكبير للجماهير الجزائرية بالكرة وأعرف لاعبي المنافس عن طريق زملائي في المولودية. لكن الأكيد أنني اشترك مع زملائي في الحافز والرغبة والتصميم في الخروج بنتيجة إيجابية من أجل مواصلة المغامرة"، وتابع: "لقد عملنا جيدا لاستيعاب خطة المدرب ولدخول المباراة بأفضل طريقة ممكنة، نريد إسعاد جماهيرنا". وسيم

هال سيتي

ياكيروفيتش يخشى تجدد إصابة بلومي في عضلة الفخذ ويتربح نتائج الفحوصات

أبدى مدرب هال سيتي، الصربي سيرجي ياكروفيتش، مخاوفه الكبيرة بخصوص الحالة الصحية للجناح الجزائري، بشير بلومي، عقب اضطراره لمغادرة أرضية ملعب هيلزبورو قبل 25 دقيقة من نهاية المباراة. بعد شعوره بالألم وشد في عضلة الفخذ، إلى جانب إحساس شبيه بالتقلصات العضلية. وكان بلومي قد نجح في تعديل النتيجة لـ "التايفرز" بعد تأخيرهم في الشوط الأول بهدف سجله السويدي سفيتي إنغليسون في الدقيقة 21، غير أن فرحته لم تكتمل، بعدما اشتكى من آلام أجبرته على الخروج، ما أثار القلق داخل هال سيتي. وفي تصريحات عقب اللقاء، اعترف ياكروفيتش بخوفه من أن تكون هذه عودة الإصابة من جديد على مستوى عضلة الفخذ نفسها التي تعرض لإصابة فيها أمام ساوثهامبتون شهر سبتمبر الماضي، والتي أبعدته عن المنافسة لثماني مباريات. وقال مدرب هال سيتي: «شعر بشد وتقلصات، سنتنظر نتائج الفحوصات، حاولنا تنظيم تصوير بالرنين المغناطيسي لمعرفة حجم الإصابة، لكن لا أملك إجابة واضحة في الوقت الحالي. بصراحة، لست متفائلا». وأضاف: «لست متفائلا لأنه سبق وأن تعرض لنفس النوع من الإصابة، بعد مباراة ساوثهامبتون، واعتقد أنها في الساق نفسها. من الإيجابي أنه لا يشعر بالألم أثناء المشي، لكن الحكم النهائي سيكون بعد نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي». وتأتي هذه المخاوف في وقت كان فيه بلومي قد عاد مؤخرا فقط إلى المنافسة، بعد غياب دام قرابة 12 شهرا بسبب إصابة خطيرة على مستوى الرباط الصليبي الأمامي، حيث قدم منذ عودته مستويات لافتة جعلت الفريق يعول عليه كثيرا في الفترة الحالية. وسيم

براما تراوري مدرب بوركينافاسو: "مباراة الجزائر معقدة وستكون اختبارا حقيقيا لنا"

رفع مدرب منتخب بوركينافاسو، براما تراوري، من درجة التحدي قبل مواجهة المرتقبة أمام المنتخب الوطني الجزائري، ضمن منافسات دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا، مؤكدا أن لقاء "الخضر" يعد الأصعب في المجموعة ومحطة مفصلية لتحديد طموحات منتخب بلاده في البطولة. وقال تراوري، في تصريحاته خلال الندوة الصحفية التي تسبق المباراة، إن المنتخب الجزائري يعتبر منافسا قويا مضيفا: «أصعب مباراة في المجموعة ستكون أمام الجزائر، ونتوقع مواجهة صعبة للغاية، علينا أن نكون في قمة تركيزنا، لأن الجزائر تملك خبرة كبيرة ولاعبين قادرين على صنع الفارق في أي لحظة» وأكد التقني البوركينابي، أنه أعد خطة خاصة للتعامل مع قوة "الخضر"، وأضاف: «أخبرت اللاعبين أن التحلي بالتركيز طوال أطوار اللقاء أمر أساسي إذا أردنا مجاراة الجزائر والخروج بنتيجة إيجابية». ولم يخف مدرب الخيول البوركينابية، طموحاته في البطولة، حيث أوضح أن مواجهة الجزائر ستكون بمثابة اختبار حقيقي لقدرة بوركينافاسو على المنافسة في الأدوار المتقدمة من المنافسة الأفريقية قائلا: «ستلعب بكل قوة، وهدفنا واضح وهو حصد نقاط المباراة. لقاء الجزائر سيظهر إن كنا قادرين على الذهاب بعيدا في هذه البطولة» وفي ختام تصريحاته، أشار تراوري إلى أن المباريات تختلف من منافس لآخر، موضحا أن مواجهة غينيا الاستوائية لن تكون بنفس المعطيات، ولم يستبعد إجراء بعض التعديلات على التشكيلة حسب متطلبات كل مباراة.

كأس أفريقيا 2025

مصطفى غربال يقود قمة كوت ديفوار والكاميرون



عينت لجنة التحكيم التابعة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، الحكم الدولي الجزائري، مصطفى غربال، لإدارة مواجهة القوية التي ستجمع بين منتخبي كوت ديفوار والكاميرون، لحساب الجولة الثانية من دور المجموعات لبطولة كأس أمم إفريقيا 2025، والمقررة اليوم الأحد على أرضية ملعب مراكش، وذلك وفقا لما كشف عنه الاتحاد الجزائري لكرة القدم. ويعكس هذا التعيين الجديد حجم الثقة الكبيرة التي يحظى بها الحكم الجزائري على المستوى القاري، خاصة في إدارة المباريات الكبرى والحاسمة، بالنظر إلى خبرته الواسعة وسجله المميز في تسيير المنافسات الإفريقية والدولية، سواء في نهائيات كأس أمم إفريقيا، أو تصفيات كأس العالم، فضلا عن حضوره اللافت في البطولات القارية للأندية. وتكتسي مباراة كوت ديفوار والكاميرون أهمية بالغة في حسابات المجموعة، باعتبارها تجمع بين اثنين من عمالقة الكرة الإفريقية، ما يجعل مهمة غربال وطاقمه التحكيمي دقيقة وتتطلب تركيزا عاليا، من أجل ضمان سير المقابلة في أفضل الظروف التحكيمية.

وسيم

"الخضر" ينهون استعداداتهم لمواجهة "بوركينافاسو" وعيّنهم على الانتصار

اختتم المنتخب الوطني الجزائري، أمس السبت، تحضيراته لمواجهة منتخب بوركينافاسو، لحساب الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا 2025، في أجواء مبهجة التركيز العالي والانضباط الكبير من طرف جميع العناصر الوطنية. وخاض "الخضر" حصتهم التدريبية الأخيرة، حيث ركز الطاقم الفني بقيادة فلاديمير بيتكوفيتش، على الجوانب التكتيكية، مع العمل على ضبط آليات اللعب وتصحيح بعض التفاصيل الفنية، خاصة على مستوى الانتقال السريع بين الدفاع والهجوم، إضافة إلى وضع اللمسات الأخيرة على التشكيلة الأساسية المنتظرة. وشهدت الحصة حضور جميع اللاعبين دون استثناء، ما منح الطاقم الفني خيارات متعددة، في ظل الجاهزية البدنية والمعنوية التي أبان عنها رفقاء القائد محرز. بعد البداية الموفقة في الجولة الأولى، وهو ما انعكس إيجابيا على الأجواء، التي اتسمت بالحماس وروح المسؤولية. ويولي الناخب الوطني أهمية كبيرة لمباراة بوركينافاسو، بالنظر لقوة المنافس وتنظيمه، حيث شدد خلال حديثه مع اللاعبين على ضرورة التحلي بالتركيز والانضباط التكتيكي طيلة أطوار اللقاء، وتفادي الأخطاء الفردية التي قد تعقد مهمة المنتخب.

وسيم

مدرّب مالي يفتح النار على التحكيم

فضيحة جديدة... قرارات تحكيمية على مقاس المغرب



بشأن ركلات الجزاء في البطولة علق، "الحكام أخبرونا أن لمس الكرة ليبدأ عن قرب ودون حركة للذراع لا يعتبر ركلة جزاء، لكننا نعلم أن تطبيق هذا القانون قد يختلف حسب الفريق المنافس، وربما لاحظنا ذلك اليوم". وأردف: "نحن نعلم أن القرارات يمكن أن تتغير حسب المنافس الذي نلعب ضده، أمام 69 ألف متفرج، قد يكون الحكم متأثراً بالجو العام، لكن على أي حال، كانت لدينا فرص أخرى للتسجيل، تعافينا بشكل جيد في الشوط الثاني، وهذا ما سارّكز عليه. إذا فزنا على جزر القمر، سنتأهل إلى الدور القادم، وهذا هو هدفنا".

مهدي

توم سبنتفيت في تصريحات عقب نهاية المباراة: "لقد سيطرنا على خط الوسط وقرأنا خطة المغرب بشكل مثالي، إستراتيجيتنا نجحت، أنا سعيد بأداء الفريق، لكن النتيجة لم ترضني بنسبة 100%". وأضاف: "أعتقد أنه لو احتسب الحكم ركلة الجزاء، لكننا فزنا بالمباراة، من المؤسف أن الحكم لم ير لمسة اليد، فهي نفس الوضعية تماماً مثل ركلة الجزاء التي احتسبت للمغرب". وواصل: "لقد صنعنا فرصاً في الشوط الثاني، وأعتقد أنه كان من الممكن منحنا ركلة جزاء بسبب لمسة يد، كما حدث في الشوط الأول، لكن بشكل عام، نحن سعداء بما قدمناه". وعن القرارات المثيرة للجدل

يبدو أن مسلسل فضائح كأس الأمم الإفريقية الجارية وقائعها بالمغرب إلى غاية 18 جانفي المقبل لن تنتهي، حيث شهدت مباراة البلد المضيف أمام نظيره المالي، مساء أول أمس، ضمن فعاليات الجولة الثانية من المنافسة القارية، فضيحة تحكيمية بامتياز بعدما حرم "النسور" المالية من ضربة جزاء شرعية كانت ستمنحه نقاط الفوز ومعها صدارة المجموعة الأولى. وشن سبنتفيت هجوماً لاذعاً ضد التحكيم بعد التعادل أمام المغرب (1-1)، مؤكداً أن فريقه كان يستحق الحصول على ركلة جزاء أخرى غير تلك التي أحرزت منها مالي هدف التعادل.. وقال

مواجهة مالي أگدت هشاشة البلد المضيف

أزمة في بيست المنتخب المغربي تهديد بقاء الركراكي



يعيش المنتخب المغربي، على وقع أزمة كبيرة، عقب التعادل الذي حققه الفريق أمام مالي بنتيجة 1-1، ضمن الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا. ولم يكن هذا التعادل مجرد نقطة ضائعة، بل شكل اختباراً حقيقياً لقدرة المنتخب على فرض هويته التكتيكية، وكشف هشاشة بعض الخيارات الفنية التي كانت تبدو ناجحة في الماضي. وشنت الجماهير هجوماً على الركراكي بسبب الأداء المحدود أمام مالي. وأكدت المتابعون أن أسلوب الركراكي أصبح قابلاً للقراءة بسهولة. فالاعتماد على نفس المنظومة، ونفس آليات الخروج بالكرة، والرهان المتكرر على الأطراف والعرضيات، حدّ من عنصر المفاجأة، وأفقد الفريق القدرة على تغيير الإيقاع خلال المباراة. وأثار الركراكي جدلاً واسعاً باستدعائه للاعبين دائماً، حتى في حالات الإصابة أو ضعف الجاهزية، ما يقلل، بحسب بعض الخبراء، من روح المنافسة داخل الفريق. ويبدو أن بعض الأسماء تحتكر فرصة اللعب على حساب الأداء الفعلي على أرض الملعب. لم يعد الحديث يقتصر على تعادل مالي فقط، بل توسع ليشمل التساؤل حول مدى صلاحية المشروع الفني للركراكي واستمرارية الثقة الجماهيرية به. وفي ذات الصدد، طالبت الجماهير المغربية عبر مواقع التواصل الاجتماعي بضرورة إقالة الركراكي من منصبه، وذلك بعد فشله في أول اختبار حقيقي له أمام مالي، على اعتبار أن كل المباريات التي خاضها المنتخب في وقت سابق كانت كلها داخل الديار وأمام منتخبات مغفورة.

سفيان ع

كأس أمم إفريقيا لكرة اليد:

المنتخب الوطني يخوض 5 وديات تحضيرية

يخوض المنتخب الجزائري لكرة اليد خمسة لقاءات ودية خلال تربيته التحضيرية المقبل لبطولة كأس إفريقيا للأمم 2026، المقررة برواندا في الفترة من 21 إلى 31 جانفي 2026. وحسبما علم لدى الاتحادية الجزائرية لكرة اليد فإن المواجهات الودية تم برمجتها على هامش التمرين الاستعدادي الذي سيجريه أشبال المدرب بوشكرو في الفترة الممتدة من 27 ديسمبر إلى 14 جانفي المقبل بكل من جمهورية التشيك وسلوفينيا وانطلقت المرحلة الأولى من التمرين ابتداء من يوم أمس، بجمهورية التشيك، وتتواصل إلى غاية الفاتح جانفي 2026، وستتخللها أربع مباريات ودية أمام منتخب التشيك يوم 30 ديسمبر، ثم أمام منتخبات الكويت وكوسوفو وجورجيا. كما سيخوض المنتخب الجزائري مباراة ودية خامسة أمام فريق من الدرجة الأولى السلوفينية، خلال المرحلة الثانية من التمرين التحضيرية، المقررة من 2 إلى 14 جانفي بسلافينيا. وسيتم الإعلان عن القائمة النهائية للاعبين المعنيين بالمشاركة في كأس إفريقيا للأمم بتاريخ 16 جانفي في حين سيتوجه الأخضر إلى رواندا يوم 17 جانفي. وكان الناخب الوطني، صلاح بوشكرو، قد كشف عن قائمة موسعة تضم 33 لاعباً لهذه المرحلة الحاسمة من تحضيرات السباعي الوطني، تضم 17 لاعباً ينشطون في البطولة الوطنية و16 لاعباً محترفاً بالبطولات الأجنبية، يمثلون 24 نادياً من تسع بطولات مختلفة. وأوضح الناخب الوطني في هذا السياق: "هذه القائمة الأولية تجمع بين الخبرة والشباب والديناميكية، بهدف واضح يتمثل في تشكيل فريق تنافسي قادر على مجاراة أفضل المنتخبات الإفريقية والدفاع عن ألوان الجزائر، وتحقيق نتيجة أفضل من المركز الثاني المحقق في بطولة إفريقيا 2023 بمصر". وضمن المجموعة الأولى من الطبعة 27 لكأس إفريقيا للأمم (21-31 جانفي 2026)، سيواجه المنتخب الجزائري كلاً من البلد المنظم رواندا، إضافة إلى نيجيريا وزامبيا. كما ستتمتع هذه البطولة بطاقات تاهل إلى بطولة العالم 2027 بألمانيا، وهو الموعد الذي يطمح "الأخضر" إلى العودة إليه، بعد خوضهم نهائي كأس إفريقيا 2024 بالقاهرة، الذي خسروه أمام منتخب مصر.

مهدي

أكد أن مشاركته أمام بوركينافاسو من عدمها تبقى بيد المدرب بلعيد: "نحترم خيارات بيتكوفيتش والأهم هو الفوز"

شدّد المدافع الدولي الجزائري زين الدين بلعيد على ضرورة تحقيق الفوز أمام بوركينافاسو مساء اليوم، في الجولة الثانية من كأس أمم إفريقيا 2025، مؤكداً أنه جاهز للمشاركة في حال قرر الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الاعتماد عليه، وقال مدافع شبيبة القبائل، في تصريحاته أمس، على هامش الحصة التدريبية الأخيرة لـ "الأخضر" قبل مواجهة "الخيول" أن جميع اللاعبين واعون بالمسؤولية الملقة على عاتقهم من أجل تحقيق الفوز وحسم التأهل مبكراً إلى الدور ثمن النهائي، وأبرز: «نحضر للمباراة بنفس الجدية التي خضنا بها اللقاء الأول، وإن شاء الله نحقق الفوز أمام بوركينافاسو»، مضيفاً: «جميع العناصر واعية بالمسؤولية الملقة على عاتقها، ونعمل من أجل الانتصار في هذه المواجهة»، وأكد بلعيد جاهزيته للمشاركة أمام بوركينافاسو في حال ما إذا قرر المدرب بيتكوفيتش الاعتماد عليه، مشيراً أن الأهم هو تحقيق الفوز بغض النظر عما إذا كان سيلعب أم لا، وتابع: «أنا جاهز في حال قرر المدرب الاعتماد عليّ، وكما قلت سابقاً الأهم هو حصد النقاط الثلاث»، ليختتم "لمدرب هو المسؤول عن اختياراته ونحن نحترم قراراته، فالأهم هو مصلحة المجموعة وتحقيق الفوز".

مهدي

الحكم غاني دانيال لاريا لإدارة لقاء "الأخضر" و"الخيول"

كشفت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم عن طاقم تحكيم مباراة المنتخب الوطني الجزائري أمام بوركينافاسو، المقرر مساء اليوم ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الخامسة لكأس أمم إفريقيا 2025، وأسندت لجنة التحكيم التابعة لـ "الكاف"، مهمة إدارة لقاء "الأخضر" و"الخيول"، إلى الحكم الغاني دانيال لاريا، فيما سيكون الحكم الكيني ميميسا ديسكنس مسؤولاً عن تقنية حكم الفيديو المساعد "الفار". والمثير أن حكم تقنية الفيديو الكيني ميميسا ديسكنس هو الأكثر تحكيمياً حتى الآن في غرفة تقنية الفيديو (VAR)، حيث كان حاضراً في مباراتي مصر ضد زيمبابوي وضد جنوب أفريقيا. ويلتقي "الأخضر"، مساء اليوم، أمام "الخيول" البوركينابية، على أرضية ملعب مولاي الحسن بالعاصمة الرباط، انطلاقاً من الساعة 18:30 مساءً، في مواجهة مهمة جداً بالنسبة لرفقاء القائد رياض محرز، من أجل تأكيد الانطلاقة القوية وحسم بطاقة التأهل إلى الدور ثمن النهائي مبكراً.

مهدي



البطولة المحلية

بعد عودة شباب قسنطينة بنقطة من خنشلة

لسعد الدريدي راض عن التعادل ويحدد موعد عودة الغول

عبر مدرب نادي شباب قسنطينة، لسعد الدريدي عن رضاه عن نتيجة التعادل أمام مستضيفه اتحاد خنشلة، مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، فيما طمان الانتصار بخصوص إصابة اللاعب نسيم الغول وأنه سيكون جاهزا بنسبة كبيرة في اللقاء المقبل، وأبرز التقني التونسي في تصريحات خلال الندوة الصحفية بملعب عمر حمام بخنشلة بعد نهاية اللقاء: "بالنسبة لنا، فقد جئنا من أجل تحقيق الفوز، وحضرنا بهدف العودة بالنقاط الثلاث، أمام اتحاد خنشلة الذي كان فريقا منظما، وحقق 3 انتصارات متتالية"، وتابع "كنا نعلم أن المواجهة لن تكون سهلة، وكنا الأقرب إلى الفوز من المنافس بالنظر إلى الفرص التي أتتحت لنا"، معبرا في الوقت ذاته عن رضاه بالتعادل الذي وصفه بالنتيجة الإيجابية، وبخصوص حالة نجم الفريق نسيم الغول الذي غاب أمام اتحاد خنشلة بعد تعرضه لإصابة في مواجهة أتلتيك بارادو، وقال لسعد الدريدي بخصوص ذلك: «الغول كان يعاني من إصابة تعرض لها في المباراة السابقة على مستوى الكاحل، ولم يتدرب طوال الأسبوع»، وختم "أن شاء الله سيعود إلى التدريبات بداية من الأسبوع المقبل ويكون جاهزا للمواجهة القادمة". **سفيان ع**



اتحاد خنشلة

العقبي ينتقد غياب الفعالية الهجومية أمام "السياسي"

أبدى المدرب التونسي، لنادي اتحاد خنشلة مراد العقبي أسفه على التعادل المخيب أمام شباب قسنطينة، في المواجهة التي جمعت الفريقان مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 14 من البطولة وقال العقبي في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: «الحمد لله على كل حال، كنا ندرك أن المواجهة ستكون صعبة، لأن التنافس كان بيننا على المراتب المتقدمة، والفريقان قريبان من بعضهم البعض في الترتيب العام»، وحفل المدرب التونسي، المهاجمين بشكل ضمني بتضييع نقطتين أمام شباب قسنطينة كانت ستقربان الفريق أكثر من "البوديوم"، وأوضح: "لم ننجح في التنشيط الهجومي كما يلزم، ولم نعرف كيف نتعامل مع العديد من فرص التي أتتحت لنا"، وواصل "نجنحنا دفاعيا وجماعيا لكن التنشيط الهجومي لم يكن كما يلزم"، وفي ختام تصريحاته شدد مراد العقبي على ضرورة تدارك النقص قبل الجولة الأخيرة من مرحلة الذهاب من البطولة: «على كل الحال التعادل لم يكن طموحنا، وعلينا مواصلة العمل لتصحيح الأخطاء والقادم أفضل».

سفيان ع

مولودية الجزائر بحاجة إلى نقطة لحسم اللقب التشتوي

موكوي ننا يخطط لإجراء تغييرات على تشكيلة "العميد" أمام سطيف

تواصل تشكيلة نادي مولودية الجزائر، تحضيراتها على قدم وساق لمواجهة الغد أمام نادي وفاق سطيف، لحساب الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" في مواجهة ستكون حاتسمة بالنسبة للنادي العاصمي من أجل ترسيم التتويج باللقب الشتوي. وفي ذات الصدد، يخطط المدرب الجنوب إفريقي، رولاني موكوي، لإجراء بعض التغييرات في التشكيلة الأساسية التي سيختارها لمواجهة الغد، حيث من المقرر أن يعيد المدافع أيوب عبد اللاوي إلى تشكيلته، بعدما غاب عن آخر 3 لقاءات بسبب العقوبة، وإلى جانب عبد اللاوي، سيعود أيضا سفيان بايزيد، إلى التشكيلة الأساسية، التي استبعد منها في اللقاء السابق أمام نجم بن عكنون، لخيارات فنية، حيث أوضحت مصادر مقربة من بيت المولودية، أن التقني الجنوب إفريقي، عمل على تحضير بايزيد من الناحية النفسية، مؤكدا أنه يراهن عليه كثيرا من أجل الإطاحة بالوفاق وتعزيز صدارة الترتيب. وفي السياق ذاته، شدد المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "العميد" على ضرورة الإبقاء على النقاط الثلاث بملعب علي عمار بالدويرة، وذلك من أجل حسم اللقب الشتوي بصفة رسمية، والابتعاد أكثر في صدارة الترتيب، قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب، مع العلم أن الفريق لا يزال يمتلك في جعبته مبارتين متأخرتين وهو ما سيسمح له بتوسيع الفارق أكثر عن الملاحقين.

سفيان ع

شباب بلوزداد

راموفيتش يفتقد كاسيس وبن غيث أمام مولودية وهران

من المقرر أن يضع المدرب الألماني لنادي شباب بلوزداد سيد راموفيتش مساء اليوم اللسمات الأخيرة على التشكيلة التي ستواجه مولودية وهران يوم غد الإثنين، ضمن فعاليات الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، في مباراة يسعى خلالها "أبناء لعقبي" لتأكيد الاستفاقة والعودة بنتيجة إيجابية تعزز آمالهم في البقاء ضمن دائرة المنافسة على اللقب. ويتواجد المدرب الألماني في ورطة بسبب غياب الثنائي، جابر كاسيس، ورؤوف بن غيث، بسبب العقوبة الآلية، وذلك نتيجة تراكم الانذارات، وهو الغياب الذي سيكون مؤثرا بالنظر إلى وزن اللاعبين في مخططات الطاقم الفني، وفي ذات الصدد، يحضر المدرب سيد راموفيتش، اللاعب بلال بوكرشاوي، لخلافة كاسيس، فيما سيراهن بنسبة كبيرة على بكتور لتعويض غياب متوسط الميدان رؤوف بن غيث، في مواجهة المولودية الوهرانية، التي ستكون حاسمة لـ "السياري" لإنهاء مرحلة الذهاب ضمن كوكبة "البوديوم".

سفيان ع

أ.أقبو 1 - 1.العاصمة

اتحاد العاصمة بدون خسارة لـ 13 مباراة على التوالي

يواصل نادي اتحاد العاصمة نتائج الإيجابية في الرابطة المحترفة الأولى، بعد عودته بنقطة من سفيرته لمواجهة أولمبيك أقبو، يوم أمس، لحساب الجولة الـ 14، ما سمح له ببلوغ 13 مباراة بدون خسارة منذ بداية الموسم الجاري في جميع المسابقات. وتقدم أصحاب الأرض عن طريق غربي (69)، قبل أن يعادل خالدني النتيجة للزوار في د 77، مانحا بذلك الفريق نقطة ثمينة جدا، ورفع اتحاد العاصمة رصيده إلى ثلاثة وعشرين نقطة، ما سمح له بالانفراد بكروسي الوصافة خلف المتصدر مولودية الجزائر (28 نقطة)، وذلك قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب من الرابطة للمحترفة الأولى، في المقابل، يتواجد أولمبيك أقبو ثالثا رفقة شبيبة الساورة باثنتين وعشرين نقطة لكليهما.

سفيان ع



أتلتيك بارادو 1 - 0 مستقبل الرويسات

أتلتيك بارادو ينتفض ويؤزم وضعيته الرويسات

تغلب نادي أتلتيك بارادو على ضيفه مستقبل الرويسات، بهدف دون مقابل، ضمن فعاليات الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، وسجل كرميش الهدف الوحيد في اللقاء بعد مرور 10 دقائق فقط على بداية الشوط الأول، ليحقق بذلك بارادو فوزا ثمينًا جدارف به رصيده إلى 16 نقطة، في المرتبة 10 بفارق 3 نقاط عن أقرب المراكز المؤدية للسقوط وذلك قبل جولة وحيدة على اختتام مرحلة الذهاب، وهو ما سيسمح لأشبال المدرب الحيدوسي بالتنفس الصعداء، في انتظار تعزيز صفوف الفريق خلال فترة التحويلات الشتوية القادم، وفي الجهة المقابلة تأزمت وضعية مستقبل الرويسات أكثر فأكثر، بتلقيه الخسارة الثانية على التوالي، ليتراجع بذلك أشبال المدرب شريف حجار إلى المركز الـ 11 بفارق 3 نقاط فقط عن مراكز السقوط، قبل جولة على اختتام مرحلة الذهاب، ويتعين على نادي الرويسات تحقيق الفوز في الجولة الأخيرة أمام شبيبة القبائل في الجولة الأخيرة من عمر المرحلة الأولى لتحسين وضعيته والابتعاد عن منطقة الخطر.

سفيان ع



موندiales تاريخي ومواجهة محتملة بين ميسي ورونالدو

يوفيا يشدد على مكافحة المنشطات.. قواعد جديدة تطبق في 2026

ليس كل ما هو أكبر حجماً يكون بالضرورة أفضل، غير أن القائمين على كرة القدم، اللعبة الأكثر شعبية في العالم، يبدون مقتنعين بعكس ذلك، وهم يستعرضون موسماً حافلاً بالأحداث ويستعدون لتنظيم نسخة غير مسبقة من كأس العالم، يتوقع أن تكون الأضخم في تاريخ البطولة. سيجادل الاتحاد الدولي للعبة (الفيفا)، إلى جانب الاتحادات القارية ومسابقات الدوري الوطنية والقنوات الناقلة، أن شغف الجماهير "باللعبة الجميلة" لا حدود له، وسيشيرون إلى ما حدث خلال 12 شهراً الماضية كدليل على ذلك.

الفيفا وصف بطولة كأس العالم للأندية الموسعة بمشاركة 32 فريقاً بأنها "نجاح باهر"، بعد أن حضرها 2.4 مليون مشجع في الولايات المتحدة خلال الصيف، بينهم 81 ألفاً في المباراة النهائية التي فاز فيها تشلسي على باريس سان جيرمان. وسيشارك رقم قياسي يبلغ 48 منتخباً -بزيادة عن 32 منتخباً في نسخة قطر عام 2022- في البطولة التي ستقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، والتي ستشهد إقامة 104 مباريات، لتضع قدرة اللاعبين والمشجعين ووسائل الإعلام على التحمل في اختبار حقيقي. لكن الهزائم الثقيلة التي تلقاها أوكلايد سيتي أمام بايرن ميونيخ (10-صفر) وبنفيكا (6-صفر)، إضافة إلى هزائم العين 5-صفر و6-صفر، أشارت تساؤلات بشأن مستوى المنافسة، بالنظر لأن مثل هذه الفوارق الكبيرة قد تتكرر في كأس العالم. وأصبح الحفاظ على صحة اللاعبين نقطة خلاف بالفعل، إذ حذرت رابطة اللاعبين المحترفين (فيفيرو) من ارتفاع معدلات الإصابات والإرهاق في ظل جدول مباريات يتوسع باستمرار. وبعد أن تحظى منتخبات مثل الرأس الأخضر وكوراساو والأردن وأوزبكستان بالأضواء لفترة وجيزة، ستصل البطولة على الأرجح لمراحلها الحاسمة مع تنافس المنتخبات المعتادة مثل الأرجنتين حاملة اللقب وفرنسا والبرازيل وإسبانيا وإنجلترا وألمانيا، على الكأس المرموقة. سيحتاج معلقو التلفزيون إلى تدوين ملاحظات كثيرة حول بعض الأسماء غير المألوفة، لكن لاعبين اثنين لن يحتاج أي تعريف. ولم يسبق أن تقابل الأرجنتيني ليونيل ميسي والبرتغالي كريستيانو رونالدو، وهما أبرز لاعبي القرن 21، في أي من مشاركتهما الخمس السابقة بكأس العالم، ولكن إذا سارت النتائج كما هو متوقع، قد يلتقيان في مواجهة أخيرة في دور الثمانية في كانساس سيتي، وسيكون رونالدو حينها بعمر 41 عاماً مقابل 39 عاماً لميسي. ولم يظهر أي منهما علامات فقدان الشغف في عام 2025، إذ واصل رونالدو تسجيل النصر السعودي وساهم في تتويج بلفب دوري الأمم الأوروبية، ميسي إنتر ميامي للفوز بكأس الأميركي، وحصد جائزة لاعب في البطولة إلى جائزة هداف

شابيكوينسي يعود إلى

نخبة الكرة البرازيلية

بعد 9 سنوات عن مأساة سقوط الطائرة

يعود نادي شابيكوينسي إلى نخبة الكرة البرازيلية، بعد مرور تسع سنوات على مأساة سقوط الطائرة، في قصة تتجاوز حدود المستطيل الأخضر، لتتألم معنى الصمود والذاكرة والقدر على النهوض من تحت الركام. فالنادي الذي تحول اسمه ذات ليلة إلى عنوان للحزن العالمي، عاد اليوم ليحجز مكانه بين كبار البرازيل، لا ضيفاً عابراً، بل بوصفه رمزاً لانتصار الإرادة على القدر. ويستحضر هذا الإنجاز ذكرى 28 نوفمبر 2016، حين تحطمت طائرة بعثة شابيكوينسي في كولومبيا، قبل خوض أول نهائي قاري في تاريخ النادي، حينها توقف الزمن في تشابيكو، وسقط 71 ضحية من لاعبين وأجهزة فنية وإدارية وصحافيين، وبقي ستة ناجين فقط. في لحظة واحدة، تحول الحلم القاري إلى مأساة إنسانية هزت كرة القدم العالمية. وفرض الواقع بعد الحادث مساراً قاسياً لإعادة البناء، إذ اضطر النادي إلى خوض المنافسات من جديد، وهو مثقل بالجراح، دون وقت كافٍ للجداد. وأعاد شابيكوينسي تشكيل فريقه، والتزم بمواعيده، وعاد إلى الملاعب مدفوعاً بتضامن عالمي لافت، توج بمنحه لقب "كوبا سودأمريكانا" رمزية غير أن الرمزية لم تكن كافية لتعويض الفراغ الرياضي، فبدأت سنوات من عدم الاستقرار والتقلبات المؤلمة. وتراجع الفريق لاحقاً إلى الدرجة الثانية، ثم تأرجح بين الصعود والهبوط، في مواسم اتسمت بالضغط المالي، وتغير الأجهزة الفنية، وغياب الاستمرارية. ومع ذلك، لم ينكسر النادي، وتمسك مسيرته بالبقاء، وصمد موظفوه، وواصلت جماهيره ملء مدرجات "أرينا كوندرا" بإيمان راسخ بأن شابيكوينسي أكبر من مأساة، وأن هويته لا تختزل في كارثة. ونصّ المشروع الرياضي تدريجياً، قبل أن يبلغ ذروته في موسم 2025، حين قدم الفريق أداءً متوازناً ومتماسكاً، أنهى به البطولة في مركز مؤهل للعودة إلى الدوري الممتاز، وفقاً لما نشره موقع فوت ميركاتو الفرنسي، اليوم الخميس.

ولم تكن لحظة الصعود مجرد احتفال رياضي، بل كانت طقساً ذا طابع إنساني عميق، استحضرت فيه أسماء الضحايا وصورهم، وتدخل فيه الماضي بالحاضر على أرضية الملعب. وأكد هذا الصعود أن شابيكوينسي يعود إلى نخبة الكرة البرازيلية بعد 9 سنوات على مأساة سقوط الطائرة، ليس معجزة عابرة، بل نتيجة كفاح طويل ضد النسيان والانهيار. ويبرهن النادي البرازيلي أن كرة القدم قد تكسر، لكنها لا تموت، وأن الذاكرة يمكن أن تكون عبئاً كما يمكن أن تتحول إلى وقود للعودة والتألق من جديد.

يشدد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يوفيا" على مكافحة المنشطات من خلال توجيه مراسلات رسمية لجميع الاتحادات، يوضح فيها التعديلات على قانون مكافحة المنشطات العالمي، بعد أن نشرت الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات قائمة المواد والأساليب المحظورة لعام 2026، وتشمل هذه القائمة جميع المواد والأساليب الممنوعة داخل المنافسات وخارجها، بالإضافة إلى المواد المحظورة في بعض الرياضات المحددة. وأفادت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، بأن "يوفيا" أرسل إشعاراً رسمياً لجميع الاتحادات لإحاطتها بأن التحديثات ستدخل حيز التنفيذ اعتباراً من الأول جانفب 2026، كما تحدد هذه الإجراءات الطريقة التي يتعين على اللاعبين اتباعها في أي بطولة من بطولات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، سواء في دوري أبطال أوروبا أو الدوري الأوروبي أو دوري المؤتمر، أو خلال المباريات الودية الدولية، عند الحاجة لاستخدام مادة أو وسيلة محظورة لأسباب علاجية استثنائية. وأضافت الصحيفة أن كل هذه الحالات تتطلب تقديم طلب مسبق للحصول على إذن من "يوفيا" عبر نموذج رقمي خاص بالاتحاد الأوروبي لكرة القدم، وتعالج جميع الطلبات وفقاً للمعايير الدولية للأغفاءات العلاجية التي تحددها الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات، ويجب إرفاق الطلب بملف طبي كامل يتضمن الأدلة الطبية وموافقة خطية من اللاعب والطبيب المعالج، وتستثنى من ذلك حالات الطوارئ أو العلاج العاجل، إذ يسمح بالإجراءات الطبية الضرورية قبل الحصول على الموافقة. واختتمت الصحيفة بالإشارة إلى أن على الأطباء، بالتعاون مع اللاعب، التأكد من استيفاء جميع الشروط المطلوبة قبل استخدام أي مادة أو وسيلة محظورة، وفي حال عدم استكمال المعلومات، تعاد الطلبات لاستكمال البيانات، ما يؤخر منح الإذن. وتعد هذه التراخيص حيوية خلال فحوصات مكافحة المنشطات في جميع مسابقات "يوفيا"، سواء بعد مباريات الأندية أو المباريات الودية للمنتخبات، وأيضاً خلال الزيارات التفتيشية المفاجئة لفرق الرقابة إلى جميع الأندية، لضمان الالتزام التام بلوائح المنشطات.

أغنى 10 دوريات رياضية في العالم من حيث الإيرادات السنوية

نشرت تقارير مالية حديثة قائمة أغنى الدوريات الرياضية في العالم، حيث تصدرت الرابطة الوطنية لكرة القدم الأمريكية (NFL) بمداخيل سنوية وصلت إلى 20 مليار دولار. وحل الدوري الهندي الممتاز للكريكيت (IPL) ثانياً بـ 17 مليار دولار، ثم الدوري الأمريكي لكرة السلة (NBA) بـ 14 مليار دولار، ما يعكس شعبية هذه الرياضات في أسواقها المحلية والدولية. وجاءت بقية الدوريات ضمن الترتيب كالتالي:

الدوري الأمريكي للبيسبول (MLB) رابعاً بـ 12 مليار دولار، الدوري الإنجليزي الممتاز (EPL) خامساً بـ 8 مليارات، الدوري الأمريكي للهوكي (NHL) سادساً بـ 6.5 مليار، ثم البيوندسليغا الإسبانية ثامنة بـ 4.5 مليار. وحل الدوري الإيطالي (Serie A) ودوري أبطال أوروبا (UEFA CL) تاسعاً وعاشراً بـ 3.5 مليار دولار لكل منهما. وتظهر القائمة كيف تتنوع الرياضات الأكثر ربحية بين كرة القدم الأمريكية والكريكيت وكرة القدم التقليدية، مع اختلاف أساليب التسويق، وتوزيع حقوق البث، والرعاية، وهو ما يجعل كل دوري يتنافس على جذب الجماهير وتحقيق أكبر الإيرادات السنوية الممكنة.



دي لا فوينتي يتربع على عرش العالم للعام الثاني توالياً

ترينغ لويس دي لا فوينتي، للعام الثاني على التوالي، على عرش المدربين في العالم. بعدما بلغ القمة في عام 2024 بفضل تتويجه رفقة المنتخب الإسباني بلقب كأس الأمم الأوروبية "يورو 2024" في برلين، ليعود المدرب المنحدر من منطقة لا ريوخا ويحصل الجائزة ذاتها هذا العام أيضاً. واختار الاتحاد الدولي للتاريخ وإحصائيات كرة القدم دي لا فوينتي أفضل مدرب لمنتخبات الرجال في العالم لعام 2025، بعدما تصدر التصنيف السنوي برصيد 136 نقطة، متفوقاً بفارق مريح على نخبة من المدربين، من بينهم روبرتو مارتينيز وليونيل سكالوني، علماً بأن الأخير سبق أن توج بالجائزة في نسختي 2022 و2023.

ومن المنتظر أن يلتقي دي لا فوينتي وسكالوني وجها لوجه يوم 27 مارس المقبل في الدوحة، ضمن مباراة "الفيناليسيمو"، التي تعد بمثابة عرض تمهيدي للحدث الأبرز في العام، كأس العالم. إلى كأس العالم 2026، بعد مسيرة وصفت بـ"الباهرة"، إذ تجنب الهزيمة في 31 مباراة رسمية متتالية، كما استعاد الماتادور صدارة التصنيف العالمي للاتحاد الدولي لكرة القدم. وعلى صعيد كرة القدم النسائية، ذهبت الجائزة إلى الهولندية سارينجا ويجمان، مدربة منتخب إنجلترا، لتكون هذه المرة الرابعة التي تحقق فيها هذا الإنجاز (2020، 2022، 2023، و2025).

بيريز يحسمها.. هل يفتح أبواب الدوري السعودي أمام فينيسوس؟

يبقى الجدل مثار بشأن مستقبل فينيسوس جونيور نجم ريال مدريد الإسباني. في هذا الصدد، ذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الكتالونية أن مفاوضات تمديد تعاقد فينيسوس لم تحسم بعد. أضافت أن إدارة الريال قد تضطر لبيع اللاعب في الصيف المقبل سعياً للاستفادة مالياً في ظل انتهاء تعاقدته في صيف 2027. لكن إذاعة راديو ماركا الإسبانية أكدت من جانبها أن حسم مستقبل فينيسوس جونيور سيكون قريباً. أضافت أن اللاعب البرازيلي لن يغادر صفوف ريال مدريد، وفلورنتينو بيريز رئيس النادي لا يريد بيعه. وتابعت "من اللاعب المتاح حالياً في سوق الانتقالات أفضل من فينيسوس؟". وختمت إذاعة راديو ماركا "إدارة الريال ترى أن البرازيلي واضحة ورائعة في بصة".
الملاعب، وسيتم الإعلان قريباً". يذكر أن فينيسوس سجل 5 أهداف في 24 مباراة بقميص ريال مدريد هذا الموسم. وكانت تقارير صحفية تكهنت بأن النجم البرازيلي الدولي تلقى عرضاً مغرياً للانتقال إلى أحد أندية دوري روشن السعودي.

ريال مدريد يرصد التعاقد مع غوريتسكا وعقبة في طريق الصفقة

يرصد نادي ريال مدريد الإسباني التعاقد مع لاعب وسط نظيره الألماني، بايرن ميونخ، ليون غوريتسكا، مستغلاً وضعه الألماني الدولي داخل العملاق البافاري، حيث يسعى اللاعب للرحيل عن أليانز أرينا. وتراجع دور غوريتسكا في البايern، الأمر الذي يقربه من الرحيل، ويراقب الريال وضع اللاعب بترقب تحسباً للاحتمال على خدماته في السوق، حيث يرى عملاق مدريد أن غوريتسكا يمكنه تقديم الإضافة المطلوبة في خط الوسط بسبب قوته البدنية وخبرته الكبيرة.

وينتهي عقد اللاعب الألماني مع البايern في يونيو 2026، ما يعني دخوله فترة الستة أشهر الحرة في عقده مطلع جاتفي المقبل، وهو الأمر الذي قد يجعل البايern يرحب بفكرة بيعه بمبلغ لا يتجاوز 10 مليون يورو، بدلاً من فقدان بطاقته بالمجان. ويرحب الريال بفكرة انتداب غوريتسكا لكن راتب اللاعب السنوي يشكل عقبة في طريق وصول الصفقة لبر الأمان، وفقاً لما ذكرته شبكة فيتشافيس الإسبانية، حيث يتقاضى نحو 13 مليون يورو. ويريد اللوس بلانكوس تخفيض اللاعب لراتبه السنوي بشكل يتناسب مع ملف الأجور داخل النادي في الفترة المقبلة، من أجل الحصول على توقيع.

ليفاندوفسكي يعترف بطلب برشلونة الغريب بسبب الوضع المالي

اعترف البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم فريق برشلونة، بطلب النادي الكتالوني الغريب، الذي تحدث عنه وسائل الإعلام الإسبانية في الأسابيع المقبلة، بقولها أن النادي طلب منه التوقف عن تسجيل الأهداف لتجنب دفع أموال إضافية لناديه السابق بايرن ميونخ الألماني. ليفاندوفسكي لم يرغب في الإجابة على سؤال محاور شبكة بولسات نيوز البولندية بصورة مباشرة، وحاول تجنب الإجابة بصورة مباشرة، وقال بالفعل أنه لا يريد الحديث عن مثل هذه الأمور، مؤكداً على احترامه الشديد للبارسا وللعاملين في النادي. وقال ليفاندوفسكي "كنت ناضجاً وواعياً لما يدور حولي، وضع النادي كنت أعرفه، وكنت مضطراً للتضحية في مواقف عديدة من أجل مصلحة النادي، نعم بكل اختصار، ما قيل عن طلب النادي مني التوقف عن تسجيل الأهداف حدث". وأضاف روبرت "القصة كانت تتعلق بتسجيل عدد أهداف معين، والنادي كان بحاجة لتوفير كل يورو، والمبلغ الذي كان سيدفعه لو سجلت المزيد من الأهداف كان كبيراً، لذلك لم يكن لدي أي مشكلة في هذا الطلب، ولم يتغير أي شيء بداخلي تجاه النادي". ويعيش ليفاندوفسكي عامه الأخير في برشلونة بنسبة كبيرة، حيث ينتهي العقد الذي يربطه بالإدارة في جوان القادم، دون وجود أي بوادر على تجديد العقد بين الطرفين.

فان باستن: نجم برشلونة الأفضل في العالم حالياً

أشاد أسطورة الكرة الهولندية، ماركو فان باستن، بقدرات لامين يامال نجم برشلونة، ووضعه في صدارة كرة القدم العالمية في الوقت الحالي. وتحدث فان باستن، عن تأثير اللاعب الشاب ومستواه، ولم يترك أي مجال للشك بشأن تقييمه لأداء الجناح ووضعه الحالي. وقال فان باستن في تصريحات نشرها موقع Telegraph "لامين يامال، بلا شك، هو أفضل لاعب في العالم، خلال الوقت الحالي". وأكد الأسطورة الهولندية، على أهمية حماية وتقدير موهبة يامال، البالغ من العمر 18 عاماً، لضمان حصوله على مسيرة طويلة وناجحة. وأضاف فان باستن "كل ما أمله هو أن نستمتع به لأطول فترة ممكنة، ونحن نشاهده يلعب".

مدافع دورتموند يسيل لعبا ريال مدريد

قبل أيام قليلة من انتهاء فترة الانتقالات الشتوية، يفكر ريال مدريد في خيارات جديدة لتعزيز دفاعه. في ريال مدريد، نادراً ما تُبنى المواسم الكبيرة على عجل، بل دائماً على التوقعات. منذ عدة أشهر، هناك منطقة محددة من التشكيلة تغذي النقاشات الداخلية والتوقعات على المدى المتوسط. بين الغيابات الطويلة، والأداء غير المنتظم، تدرك إدارة ريال مدريد أن الوضع الراهن لم يعد خياراً متاحاً. مع اقتراب موعد سوق الانتقالات القادم، يحدد ريال مدريد أولوياته ويستكشف خيارات دفاعية جديدة، مع استراتيجية واضحة. وهي تأمين المستقبل دون الإخلال بتوازن الحاضر.

يمر ريال مدريد بفترة صعبة على الصعيد الدفاعي، تسببت الإصابات المتتالية في اضطراب شديد في خط الوسط، مما أجبر الجهاز الفني على إجراء تعديلات متعددة. يواصل إيدر ميليتاو تعافيه ولا يزال بعيداً عن مستواه الأفضل، بينما يقترب ديفيد ألان من رحيله المعلن في نهاية الموسم. يظل أنطونيو روديجر أحد أعمدة ريال مدريد، لكن مستقبله لا يزال غير مؤكد، بين المفاوضات التعاقدية والاهتمام المستمر من الأندية السعودية والتركية بحسب تقارير. في هذا السياق، لم يقدم راؤول أسينسيو دائماً الضمانات المتوقعة على المدى الطويل، دفعت هذه القيود الهيكلية ريال مدريد إلى اعتبار تجنيد مدافع مركزي أو لوية استراتيجية. بعد أن ارتبطت لفترة طويلة بخيارات مرموقة أصبحت الآن غير متاحة، بما في ذلك دايوت أوبامكانو، اضطرت خلية التوظيف في مدريد إلى إعادة النظر في خياراتها لتحديد الملفات الشخصية التي تكون في متناول اليد ومتوافقة مع متطلبات النادي. بقيادة جوني كالافات، ركز ريال مدريد اهتمامه على أسماء جديدة. وفقاً لـ Marca و ESPN، اكتسبت مسألة التعاقد مع جيريمي جاكوب زخماً في الأسابيع الأخيرة. هذا اللاعب الدولي الفرنسي الواعد، الذي لا جدال في أهميته في رين، يفي بالمعايير التي يبحث عنها ريال مدريد: جودة في استعادة الكرة، قوة في المواجهات الفردية وذكاء تكتيكي. مسيرته التي تميزت بمروره في مركز لاعب الوسط، تعزز جاذبيته.

هناك ملف آخر يتابعه ريال مدريد باهتمام: ملف نيكو شلوترليك. يتمتع المدافع الألماني بالفعل بخبرة كبيرة على أعلى مستوى، سواء في دوري أبطال أوروبا أو في المنتخب الوطني. وهو مرتبط بعقد مع بوروسيا دورتموند حتى عام 2027، ومن غير المرجح أن يمدد عقده، مما يجعل انتقاله في الصيف أمراً ممكناً. لكن ريال مدريد يظل حذراً من المنافسة، لا سيما من بايرن ميونيخ وبرشلونة الذين ارتبطا بالألماني مؤخرًا. بالتوازي مع المسارات الخارجية، لا يستبعد ريال مدريد موارد الداخلية، وفقاً لـ ESPN. يتم مراقبة جوان مارتينيز، 18 عاماً، مرة أخرى بعد عودته من الإصابة، حيث تركت إمكاناته انطباعاً قوياً خلال فترة الإعداد الصيفية السابقة. كما يتابع ريال مدريد تطور جاكوبو رامون، الذي تدرّب في النادي وأصبح الآن لاعباً أساسياً في كومو. في هذا الصدد، يمتلك ريال مدريد بنداً لإعادة الشراء تقدر قيمته بـ 8 ملايين يورو. وهو عامل مهم في التفكير العام. بين التعاقدات المستهدفة وتقييم لاعبيه الشباب، يتقدم ريال مدريد بخطى ثابتة. ومن المتوقع أن يشكل سوق الانتقالات القادم مرحلة مهمة في إعادة بناء دفاعه تدريجياً.

بايرن ميونيخ يريد فلافو فيتش

نجم بايرن ميونيخ يتفوق على ميسي في 2025

يغيب دوسان فلافو فيتش عن عشاء عيد ميلاد يوفنتوس بسبب إصابة في العضلة الضامة تمنعه من اللعب حتى الربيع، مما يثير شائعات رحيله. عقده ينتهي الصيف المقبل، وميلان وبايرن ميونيخ مهتمان بضمه. اللاعب سافر إلى بلاده للعلاج والراحة، ويواجه تحدياً كبيراً للعودة سريعاً إلى الملاعب. يبدو أن رحيل دوسان فلافو فيتش عن يوفنتوس بات قريباً، حيث كان المهاجم الصربي الغائب الوحيد عن عشاء النادي لعيد الميلاد. أقام نادي يوفنتوس عشاء عيد الميلاد التقليدي هذا العام، حيث حضر اللاعبون، والمدرّب لوتشيانو سباليتي، والمسؤولون، والطاقم، والعديد من أفراد عائلات النجوم لتناول وجبة احتفالية. شخص واحد فقط كان غائباً عن تجمع عيد الميلاد، وهو النجم دوسان فلافو فيتش (25 عاماً). وفق ما ذكرته صحيفة "توتو سبورت"، مما أشعل شائعات جديدة حول رحيل اللاعب الصربي. حملت الفحوص التي أجراها المهاجم دوسان فلافو فيتش أخباراً غير سارة للاعب ولناديه يوفنتوس، حيث من المتوقع أن يغيب عن الملاعب لمدة طويلة، قد تصل 5 أشهر. مستقبل المهاجم في تورينو غير واضح، حيث يعاني اللاعب الصربي حالياً من إصابة في العضلة الضامة ولن يعود إلى الملاعب حتى الربيع. عقد فلافو فيتش ينتهي في الصيف، ووفقاً لتقرير نشر مؤخراً في صحيفة "لا ريبوبليكا" الإيطالية، يخطط ميلان لتقديم عرض جاد لضمه في يونيو. وفقاً لصحيفة "توتو سبورت"، كان فلافو فيتش في إجازة رسمية، ونظراً لعدم قدرته على التدريب حالياً بسبب الإصابة، سافر اللاعب الصربي مبكراً إلى بلاده للاحتفال مع عائلته. صحيفة "بيلد" أفادت أن بايرن ميونيخ لم يستبعد فلافو فيتش من حساباته، وتشير التقارير إلى وجود اتصالات مع وكلاء اللاعب الصربي في أكتوبر، وأن المهاجم سيكون متاحاً للانتقال مجاناً في الصيف. من الواضح، أن فلافو فيتش، الذي انضم من فيورنتينا في صيف 2021 مقابل 83 مليون يورو، تنتظره أسابيع عصيبة. يتعين على المهاجم أن يكافح للعودة إلى الملاعب بعد تعرضه لتمزق كبير في عضلة الفخذ الداخلية لساقه اليسرى. وكلما أسرع في التعافي، كلما تمكن من اللعب أمام الأندية الراقية في ضمه.

يتفوق الفرنسي ميشيل أوليسيه، جناح فريق بايرن ميونيخ الألماني، على أسطورة برشلونة، ليونيل ميسي، في مقارنة رقمية مبهره، كشفت عنها شبكة ترانسفير ماركيت. وأفادت الشبكة بأن أوليسيه يعتبر أكثر لاعب صنع أهداف مع الأندية والمنتخبات في كل المسابقات خلال عام 2025، متفوقاً على نجم إنتر ميلان الأمريكي الحالي، بفارق طفيف. واحتل أوليسيه صدارة القائمة بصناعة 30 هدفاً، بفارق هدف يتيم فقط عن ميسي، إلا أن الفرنسي وصل لعدد أسيساته بعد 66 مباراة، بينما وصل البرغوث إلى 29 أسيست في 54 مباراة فقط. وجاء في المركز الثالث بالقائمة، الإسباني لامين يامال، جناح برشلونة، بصناعة 27 هدفاً في 60 مباراة، ثم الجزائري رياض محرز بصناعة 25 هدفاً في 53 لقاء، ثم السويسري شيردان شاكيري بصناعة 24 هدفاً في 52 لقاء. وفي المرتبة السادسة حل السعودي سالم الدوسري بصناعة 24 هدفاً في 55 مباراة، ويبعده المكسيكي فيجا بصناعة 23 هدفاً في 56 مباراة، ثم الفرنسي برادلي باركولا بصناعة 23 هدفاً في 69 مباراة.

منتخب سيدات ألمانيا يتفوق على الرجال في نسب المشاهدة التلفزيونية

تفوق المنتخب الألماني لكرة القدم للسيدات على نظيره للرجال مجدداً في نسب المشاهدة التلفزيونية الرياضية بألمانيا لعام 2025. وتصدرت مباراة المنتخب الألماني للسيدات أمام إسبانيا بالدور قبل النهائي لبطولة أمم أوروبا 2025 قائمة المشاهدة، حيث شاهدتها 14.573 مليون شخص، على محطة (آيه آر دي)، محققة بذلك حصة سوقية بلغت 57 ألف. وجاءت مباراة منتخب ألمانيا للسيدات ضد منتخب فرنسا، بدور الثمانية لبطولة أمم أوروبا هذا العام، في المركز الثاني بقائمة أعلى المباريات مشاهدة عبر شاشات التلفاز، بعدما تابعها 10.919 مليون شخص، بينما سجلت قناة (زد دي إف) وهي القناة العامة الأخرى، حصة سوقية وصلت إلى 1.7 ألف. واكتفى منتخب الرجال بالمركز الثالث، وذلك في لقاء الفريق ضد البرتغال بالدور قبل النهائي لبطولة دوري أمم أوروبا، حيث شاهدها 10.26 مليون شخص، بنسبة مشاهدة بلغت 43.8 ألف. وكان منتخب ألمانيا للسيدات تصدر نسب المشاهدة أيضاً في عامي 2022 و2023، لكن لا يزال منتخب الرجال متقدماً بفارق كبير في البطولات الكبرى. حيث حظيت مباراة دور الثمانية بكأس أمم أوروبا (يورو 2024) بين منتخب ألمانيا للرجال وإسبانيا بمتابعة 27.154 مليون مشاهد، وبلغت حصتها السوقية 80.9 ألف، لتتصدر بذلك قائمة العام الماضي. وقال أكسل بالكوسكي، منسق البرامج الرياضية في محطة آيه آر دي "لقد حققت كرة القدم النسائية قفزة نوعية. بإمكانها أن تحل محل كرة القدم للرجال عندما يتعلق الأمر بالألقاب في البطولات الأوروبية أو كأس العالم".

أوبامكانو يقترب من تمديد عقده مع بايرن ميونيخ

بات دايوت أوبامكانو قريباً جداً من مواصلة مشواره مع بايرن ميونيخ، بعد التوصل إلى اتفاق شبه كامل بين الطرفين بشأن تمديد العقد، وفقاً لما أكدته تقارير إعلامية. وأوضحت المصادر أن النقطة الوحيدة العالقة تتعلق بقيمة الشرط الجزائي، والتي تبقى محل نقاش قبل الإعلان الرسمي عن الصفقة. ورغم هذا التقدم الكبير في المفاوضات، فإن الملف لا يخلو من اهتمام أوروبي قوي، حيث يواصل كل من باريس سان جيرمان وريال مدريد متابعة وضعه المدافع كاش، مع استعداد الناديين مطالب اللاعب في تعثرت المفاوضات. ويبقى

حسم مسألة الشرط الجزائي العامل الأخير قبل إغلاق الملف نهائياً، في انتظار الإعلان الرسمي من إدارة النادي البافاري خلال الفترة المقبلة.

حسم مسألة الشرط الجزائي العامل الأخير قبل إغلاق الملف نهائياً، في انتظار الإعلان الرسمي من إدارة النادي البافاري خلال الفترة المقبلة.



يونايتد يكسر نحس غياب برونو بفوز نادر

حمل فوز مانشستر يونايتد على ضيفه نيوكاسل مساء الجمعة، بافتتاح الجولة الثامنة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز، مجموعة من الأرقام والإحصائيات اللافتة التي سلطت الضوء على التحول التدريجي في أداء "الشياطين الحمر". وبعد بداية متعثرة على ملعبه، لم يحقق خلالها سوى 4 انتصارات في أول 14 مباراة بيتية في الدوري الإنجليزي الممتاز تحت قيادة المدرب روبن أمورييم (تعادلات 8 خسائر)، أظهر مانشستر يونايتد تحسناً ملحوظاً في الفترة الأخيرة، إذ فاز في 5 من آخر 8 مباريات دوري خاضها على ملعب أولد ترافورد (مقابل تعادلتين وخسارة واحدة فقط)، في مؤشر واضح على استعادة الفريق لهيبته تدريجياً أمام جماهيره. وواصل مانشستر يونايتد تأكيد تفوقه في استغلال الكرات الثابتة هذا الموسم، بعدما رفع رصيده إلى 13 هدفاً من كرات ثابتة (باستثناء ركلات الجزاء) في الدوري الإنجليزي الممتاز، ليصبح أكثر فرق المسابقة تسجيلًا من هذا النوع من الأهداف، وهو رقم يعكس العمل التكتيكي الواضح على هذا الجانب، سواء في الركلات الركنية أو الكرات الحرة. وحمل الانتصار على نيوكاسل دلالة تاريخية لافتة، إذ حقق مانشستر يونايتد أول فوز له في مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز دون مشاركة القائد المصاب برونو فيرنانديز منذ مارس 2022، عندما تغلب على توتنهام بنتيجة 2-3 تحت قيادة المدرب الألماني رالف رانغننيك. وشهدت المباراة محطة تكتيكية جديدة في حقبة أمورييم، حيث بدأ مانشستر يونايتد اللقاء بتشكيلة تعتمد على خط دفاع مكون من أربعة لاعبين، وذلك للمرة الأولى في الدوري الإنجليزي تحت قيادته. وكان آخر ظهور للفريق بهذا الأسلوب يعود إلى نوفمبر 2024 أمام ليستر سيتي، في آخر مباراة قبل وصول المدرب البرتغالي إلى أولد ترافورد. وعلى الصعيد الفردي، خطف الدنماركي باتريك دورجو الأضواء بعدما سجل أول أهدافه بقميص مانشستر يونايتد في جميع المسابقات، حيث جاء الهدف في مباراته رقم 38 مع النادي، ومن خلال تسديده رقم 31، ليكافئ اللاعب مجهوداته المستمرة ويتمنح فريقه ثلاث نقاط ثمينة.

مانشستر يونايتد يضع لاعبه السابق ضمن خياراته لترميم الوسط

يولي نادي مانشستر يونايتد اهتماماً بالغا لاعب وسط إيفرتون جيمس غارنر، في إطار سعي النادي لرسم ملامح خطة شاملة لإعادة هيكلة الفريق. وبحسب ما ورد في تقرير لصحيفة "ديلي ميل"، يواجه مانشستر يونايتد احتمال إجراء تغيير جذري في وسط الملعب خلال الصيف المقبل، في ظل علامات الاستفهام المحيطة بالمستقبل الطويل الأمد لكل من كاسيميرو، توبي كولبير، برونو فرنانديز، كوبي ماينو ومانويل أوجارتي. وأضافت الصحيفة، أن اسم غارنر بدأ يتقدم في قائمة اهتمامات يونايتد، مع دراسة إمكانية التعاقد مع لاعب وسط جديد خلال فترة الانتقالات المقبلة. ويهاني يونايتد حالياً من نقص حاد في الخيارات بوسط الميدان، إلى درجة أن ليساندرو مارتينيز - وهو في الأساس قلب دفاع - شارك في هذا المركز كبديل خلال مباراة أستون فيلا الأخيرة.. مدرب الفريق روبن أمورييم لم يستبعد فكرة التعاقدات في جانفي، ويجد نفسه حالياً في وضع صعب على مستوى خط الوسط، خصوصاً مع غياب فرنانديز وماينو بداعي الإصابة. وتشير التقارير إلى أن النقاشات حول ضم لاعب وسط قد تكثفت خلال الأسابيع الأخيرة. غارنر، الذي يدخل الأشهر الستة الأخيرة من عقده مع إيفرتون، ينظر إليه داخل أروقة يونايتد كخيار مناسب من حيث التكلفة، يمكن التعاقد معه إلى جانب إنفاق أكبر متوقع في الصيف، حيث يعد إيلوت أندرسون الهدف الأول للنادي في خط الوسط على المدى الطويل. في المقابل، دخل إيفرتون في مفاوضات لتجديد عقد غارنر، إذ يبدى النادي رغبة واضحة في حسم هذا الملف قبل فتح نافذة الانتقالات الشتوية الأسبوع المقبل. ورغم وجود خيار في العقد يسمح بالتمديد لمدة 12 شهراً إضافياً، إلا أن إدارة "التوفيز" تفضل التوصل إلى اتفاق طويل الأمد، دون حدوث تقدم حاسم حتى الآن في المحادثات.

ستة لاعبين يغادرون تشيلسي في سوق الانتقالات الشتوية

ذكرت صحيفة (ذا أثلتيك) البريطانية في تقرير لها أن ستة من لاعبي فريق تشيلسي يستعدون لمغادرة قلعة "ستامفورد بريدج"، وذلك بعد أن تفتتح سوق الانتقالات الشتوية بحلول جانفي المقبل. ويحتل فريق البلوز المركز الرابع حالياً في لائحة ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، بفارق 10 نقاط كاملة عن المتصدر أرسنال، علماً أنه يستقبل أستون فيلا في قمة مباريات الجولة الثامنة عشرة.

يأمل المدرب الإيطالي إنزو ماريسكا في أن تمنحه نافذة الانتقالات الشتوية الفرصة من أجل مزيد من التعزيزات لصفوف فريقه تشيلسي، وذلك لتدعيم حظوظه في المنافسة على اللقب في الموسم الحالي، لكنه قبل ذلك سيتوجب عليه التخلص من عدد من اللاعبين قد يصل إلى ستة خلال الشهر المقبل. من بين الأسماء الستة المرشحة للمغادرة بحسب الصحيفة الإنجليزية، يبرز اسم النجم السابق لليفربول ومانشستر سيتي رحيم ستيرلينغ، الذي يتقاضى أجراً أسبوعياً قدره 325 ألف جنيه إسترليني، والذي يمتلك عقداً حتى صيف 2027، علماً أنه لم يلعب أي دقيقة خلال الموسم الحالي. وكان تشيلسي يتطلع لإعارة لاعب في الصيف الفائت، لكن ستيرلينغ رفض ذلك مفضلاً البقاء، ما يعني أن إدارة النادي اللندني سيتوجب عليها البحث عن نادٍ قادر على شراء عقد النجم الإنجليزي، وتحمل أعباء أجره الجديد.

ويبدو أن أكسيل ديساسي هو ثاني اللاعبين الذين يتطلع ماريسكا لإخراجهم من تشكيلته، ومثل ستيرلينغ فإن المدافع الشاب لم ينخرط بأي مباراة مع الفريق الأول حتى الآن. وبحسب مصادر إعلامية، فإن اللاعب مهتم بالانتقال إلى فريق من الدوري الفرنسي على سبيل الإعارة. لكن تشيلسي يفضل صفقة تامة أو إعارة لنادٍ إنجليزي، لأن الإعارة الخارجية ستجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للبلوز، الذي استخدم كل بطاقات الإعارة الدولية الست المتاحة له هذا الموسم.

تقرير صحيفة (ذا أثلتيك) أكد بأن الحارس الدنماركي فيليب يورغنسون يتطلع للحصول على موافقة ناديه من أجل الانتقال إلى الجار اللندني وست هام، وذلك للحصول على دقائق لعب أكثر، من أجل تثبيت قدميه مع منتخب بلاده، بعد أن لعب له مباراة ودية واحدة فقط في جوان الفائت. لكن تشيلسي لا يبدو منفثحاً جداً على هذا القرار، وخاصة أنه ينظر إلى يورغنسون كبديل أول للحارس الإسباني سانثيز. أما بقية اللاعبين الذين ستفتتح الأبواب أمام مغادرتهم فهم ديفيد واشنطن وسام راك ساكاي اللذان لم يلعبا أي مباراة في أي من المسابقات المحلية لهذا الموسم مع البلوز، والأمر ذاته ينطبق على الجناح تايريكيو جورج البالغ من العمر 19 عاماً.

وسط اهتمام عمالقة البريميرليغ.. كواليس اختيار سيمينيو مانشستر سيتي

بات الغاني أنطون سيمينيو نجم بورنموث، قريباً من الانضمام لصفوف مانشستر سيتي، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، رغم اهتمام عمالقة 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 مؤخراً سباق صفقة الشتاء. لكن النجم الغاني اختار الانتقال إلى مانشستر سيتي، وفقاً لتأكيدات الصحافة الإنجليزية، ومن المتظر حسم الصفقة مع بدء جانفي المقبل. وكشفت صحيفة "ذا أثلتيك"، كواليس اختيار سيمينيو لمانشستر سيتي، وتفضيله على الأندية الأخرى. ذكرت الصحيفة، أن سيمينيو كان سيختار الانضمام إلى أرسنال، إذا بذلوا جهداً أكبر في المفاوضات لحسم الصفقة في الشتاء. وأضافت أن الكثيرين توقعوا فوز ليفربول بالصفقة، خاصة بعد إصابة المهاجم ألكسندر إيزراك الطويلة، مع غموض مستقبل محمد صلاح، بالإضافة إلى وجود ريتشارد هيوود المدير الرياضي لليفربول الذي تعاقد مع سيمينيو لصالح بورنموث من قبل. وأشارت إلى أن توتنهام قدم عرضاً كبيراً للنجم الغاني من أجل إقناعه بالانتقال إلى صفوف النادي اللندني، لكن سيمينيو رفض عرض السبيرز. وأوضحت أن دخول تشيلسي في سباق الصفقة متأخراً، لم يغير موقف سيمينيو الراغب في الانتقال إلى قلعة الاتحاد. وأتمت الصحيفة أن سيمينيو كان مهتماً بالانضمام إلى أرسنال في ظل نشأته كمشجع للجائز، لكن رغبة النادي اللندني في تأجيل الصفقة إلى الصيف، دفعه لاتخاذ قرار الانتقال إلى مانشستر سيتي الراغب في إنجاز الصفقة سريعاً.

غوارديولا: ريان شرقي يمكنه بلوغ حدود السماء

علق بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، على أداء ريان شرقي لاعب الفريق، مؤكداً أنه موهوب بشكل لا يصدق. وانضم ريان شرقي إلى صفوف مانشستر سيتي، خلال الميركاتو الصيفي 2025، قادماً من أولمبيك ليون الفرنسي، مقابل 36 مليون يورو، بالإضافة إلى 6 ملايين يورو كمتغيرات، و15 ألف للنادي الفرنسي من إعادة البيع. وأوضح غوارديولا، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي، "لا حدود لما يمكن أن يحققه ريان شرقي، إنه نجم موهوب، ويقدم عملاً على أعلى المستويات". وأضاف المدرب الإسباني: "أريد من ريان شرقي إتقان الأساسيات، أريد تحسين أدائه من دون الكرة، لكنني متحمس لبدأته في عمر 22 عاماً في البريميرليغ". واستكمل بيب تصريحاته: "كما يقولون (السماء هي الحد) أليس كذلك؟ الأمر يعتمد عليه. أياً كان ما يريد شرقي أن يصبح، فهو قادر على تحقيقه لأنه لاعب موهوب للغاية".



فرا تيسي يقترب من جوفنتوس وانتر يحدد سعر الرحيل

يرى دافيدي فرا تيسي نفسه بالفعل لاعباً في صفوف جوفنتوس، بعدما توصل إلى قناعة بأن تجربته مع إنتر ميلان تقترب من نهايتها، في ظل تراجع دوره داخل الفريق خلال الفترة الماضية.

وحددت إدارة إنتر قيمة التخلي عن لاعب الوسط الإيطالي بمبلغ يتراوح بين 30 و35 مليون يورو، خاصة مع استمرار اهتمام أكثر من نادٍ بخدمته.

من جانبه، يسعى جوفنتوس لاستغلال رغبة اللاعب، حيث تقدم بعرض يعتمد على إعارة مرتفعة القيمة، مع تضمين خيار شراء في نهاية الموسم.

وتبقى المفاوضات مفتوحة بين الطرفين، وسط ترقب لموقف إنتر النهائي من صيغة الصفقة، وما إذا كان سيقبل بعرض الإعارة أو يتمسك ببيع نهائي خلال سوق الانتقالات المقبلة.

ماكتوميناى يفتح باب الرحيل عن نابولي

كشفت تقارير صحفية أن الدولي الإسكتلندي سكوت ماکتوميناى يدرس إمكانية العودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، دون أن يكون مانشستر يونايتد بالضرورة وجهته المفضلة في حال اتخاذ هذه الخطوة.

ماكتوميناى استعاد بريقه بشكل لافت منذ رحيله عن مانشستر يونايتد في صيف 2024، حيث قدم موسماً أولاً استثنائياً مع نابولي، سجل خلاله 12 هدفاً وأسهم في تتويج الفريق بلقب الدوري الإيطالي، ليؤكد قيمته كلاعب حاسم على مستوى النادي والمنخب، لا سيما بأدائه المتأخرة والمؤثرة.

لكن، ووفقاً لصحيفة ذا صن البريطانية، لم يدخل الموسم الحالي من بعض التحديات بالنسبة لنجم خط الوسط. ونقل التقرير عن مصدر مقرب قوله: "سكوت يعشق الكثير من جوانب الحياة في إيطاليا، وقد عاش موسماً أول رائعاً، لكن شغل الجماهير هناك سلاح ذو حدين، هو يعامل كنجم كبير، إلا أن ذلك يجعل من الصعب عليه القيام بأبسط الأمور خارج التدريبات، حجم الاهتمام قد يكون خائفاً أحياناً".

وفي ظل هذه المعطيات، تصاعدت التكهات حول مستقبل اللاعب، حيث ارتبط اسمه بعدة أندية بارزة، من بينها برشلونة وتوتنهام ونيوكاسل.

وأشارت التقارير إلى أن ماکتوميناى مفتوح على فكرة العودة إلى إنجلترا، ولا يستبعد حتى سيناريو العودة إلى مانشستر يونايتد إذا توافرت الظروف المناسبة.

غير أن اللاعب نفسه بدا حريصاً على تهدئة

الشائعات

المتعلقة بعودته إلى

أولد ترافورد، مؤكداً رضاه عن تجربته

الحالية.

وقال اللاعب في تصريحات لشبكة سكاي سبورت إيطاليا في أكتوبر الماضي: "أنا سعيد جداً في نابولي".

وفي حديث سابق مع هيئة الإذاعة البريطانية (BBC) خلال الصيف الماضي، عبر ماکتوميناى عن إعجابه الشديد بتجربته الإيطالية، قائلاً: "الناس في نابولي مذهلون، شغوفون للغاية، أينما ذهبت تجد من يقول لك (هورزا نابولي) ويريد التحدث معك، هذا يمنحك دافعا كبيرا في كل مرة تنزل فيها إلى أرض الملعب، لأنك تشعر بمدى اهتمامهم".

وأضاف: "الحياة هناك مختلفة تماماً، طريقة الأكل، أسلوب العيش، كل شيء، وهذا يمنحك قوة ذهنية أكبر، كنت دائماً قريباً جداً من والدتي، أستطيع رؤيتها متى شئت. الآن، وأنا على بعد 1500 ميل، لا يمكنني العودة بسهولة لرؤية عائلتي وأختي وأطفالي، الأمر مختلف، لكن في الحياة أحياناً عليك الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك".

لاتسيو يكسر القيود المالية ويفتح صفحة جديدة في سوق الانتقالات

بعد سنوات من الصبر المشدود لدى جماهير لاتسيو، يبدو أن أواخر ديسمبر 2025 حملت نبذة مختلفة تماماً، فالأجواء في مركز فورميلو لم تعد ثقيلة كما كانت، مع اقتراب رفع القيود المالية التي خنقت تحركات النادي في سوق الانتقالات، وأجبرته على سياسة التقشف القاسية.

ولفهم أهمية ما يحدث، يجب العودة إلى الحالة الخاصة التي عاشها لاتسيو لسنوات، في عهد كلاوديو لوتيتو، عندما تحول النادي إلى نموذج لما يسمى بـ«الانضباط المالي»، وهي سياسة أنقذت لاتسيو من الانهيار في 2004، لكنها في الوقت ذاته قيدته في عصر تهيم عليه أندية مدعومة برؤوس أموال ضخمة.

وكان الصيف الماضي قاسياً بشكل خاص، ففي الوقت الذي أنقذت فيه الأندية المنافسة، ظل لاتسيو مكبلاً بسبب عدم استيفاء معايير السيولة الصارمة، التي تفرضها لجنة المراقبة المالية، لتتحول فترة الانتقالات إلى موسم من «ماذا لو، وليس الآن».

لكن الخبر الذي كشف هذا الأسبوع، بموافقة اللجنة المالية المستقلة على رفع الحظر والسماح للنادي بالتحرك بحرية في ميركاتو يناير، لم يكن مجرد إجراء إداري فحسب، بل شكل انفراجة نفسية حقيقية داخل النادي.

وهذه الخطوة جاءت بعد عملية شاقة لإعادة التوازن المالي، شملت بيع لاعبين بشكل غير شعبي، إلى جانب خطة استثمارية استثنائية على مستوى إقليم لاتسيو، ورغم أن لوتيتو قضى أشهر في نفي شائعات الاستحواذ القطري، واعتبرها «محاولات للتلاعب»، فإن النادي كان يعمل بهدوء على إصلاح وضعه المالي، وبالتالي، زالت القيود التي عطلت خطط المدرب ماوريسيو ساري في الصيف الماضي أخيراً، وبات المدير الرياضي أنجيلو فابيانى قادراً على التخطيط دون خوف من تعثر الصفقات.

والآن، ماكينة الشائعات عادت للدوران بقوة لم تشهدا الجماهير منذ حقبة كرانيوتي، لكن لاتسيو لا يبحث عن حلول مؤقتة، بل عن هوية واضحة، وبالنسبة للمشجعين، هذا يعني نهاية «كرة القدم التقشفية».

فالتحرر المالي يمنح النادي القدرة على التحرك دون انتظار بيع نجم هنا أو هناك، ويتيح أخيراً بناء دكة بدلاء قادرة على دعم التشكيلة الأساسية.

ويعلم الجميع في روما أن التشكيل الأساسي قادر على مجاراة الكبار في الدوري الإيطالي، لكن أي غياب مؤثر كان كفيلاً بإيقاف الآلة، وقد يكون شهر يناير المقبل فرصة لتعويض هذا النقص وبناء فريق قادر على المنافسة الحقيقية.

وعلى المدى البعيد، تبدو الصورة أكثر إشراقاً، وتشير الخطط الإقليمية للفترة 2026-2030 إلى خفض كبير في الديون العامة والتركيز على البنية التحتية، ما يمنح لاتسيو بيئة أكثر استقراراً لدفع مشروع تجديد ملعب فلومينيو، الحلم المؤجل في عهد لوتيتو، وبالتالي لن يكون يناير مجرد سوق انتقالات، بل سوق أمل، بعد سنوات من حساب التكلفة قبل الموهبة، يبدو أن نسور روما باتوا جاهزين أخيراً لفرد أجنحتهم.

ميلان يحسم الجدل ويستبعد التعاقد مع غابرييل جيسوس

حسم الصحفي الإيطالي الموثوق ماتيو موريتو الجدل الدائر حول ارتباط اسم مهاجم أرسنال جابرييل جيسوس بنادي ميلان، مؤكداً أن اللاعب البرازيلي ليس ضمن أهداف النادي خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وأوضح موريتو أن اسم جيسوس تم تداوله بكثرة في الأيام الأخيرة داخل الأوساط الإعلامية، وربما تم عرضه على ميلان أو جرى تواصل غير مباشر عبر وسطاء، إلا أن ذلك لا يعني وجود اهتمام فعلي من إدارة الروسونيري.

وأشار الصحفي الإيطالي إلى أنه لا ينفي حدوث اتصالات أو مقترحات، لكنه شدد على أن جابرييل جيسوس لا يدخل ضمن قائمة المهاجمين الذين يدرسهم ميلان لتعزيز خط الهجوم في يناير. وبذلك، يبدو أن ميلان سيتجه للبحث عن بدائل أخرى في سوق المهاجمين، فيما يبقى مستقبل جابرييل جيسوس مع أرسنال دون تغيير في الوقت الحالي، رغم الشائعات التي أثارت مؤخراً حول رحيله.

نقاط ضعف تهدد إنتر ميلان في الكالتشيو

يستعد فريق إنتر ميلان لمواجهة أتلانتا اليوم الأحد، في مباراة حاسمة ضمن منافسات الدوري الإيطالي، وسط تساؤلات عن مدى قدرة الفريق على التوفيق بين أسلوب الضغط العالي والهجوم السريع من جهة، والحفاظ على استقرار الدفاع من جهة أخرى تحت قيادة المدرب كريستيان كييفو، يعيش النيرازوري تجربة كروية مثيرة تجمع بين الجرأة والهجمات المكثفة، لكنها تكشف أحياناً عن نقاط ضعف قد تكلف الفريق غالباً في سباق الصدارة. شهد إنتر في عهد المدرب السابق سيموني إنزاجي تنظيمًا متقناً وأداءً سلساً في ملعب جيوزيبي مياتزا، مع اعتماد على خبرة اللاعبين المخضرمين وفهمهم لطريقة اللعب. أما في ديسمبر 2025، فقد تغير إيقاع الفريق مع كييفو، الذي أبقى على نظام 3-5-2 لكنه أجرى تغييرات كبيرة على أسلوب اللعب، مع الدفع بخط الدفاع للأمام وإضفاء جرأة هجومية غير مسبوقة. أبرز التغييرات ظهرت في الخط الدفاعي بحسب تقرير موقع "فوتبل إيطاليا"، حيث يريد كييفو إنتر "عمودياً" يضغط على الخصوم في ثلث ملعبهم، بينما كان إنزاجي يكتفي بالثلاثي المخضرم مترجعاً قليلاً، معتمداً على خبرتهم في إيقاف الهجمات.

كما يتميز إنتر تحت قيادته بالضغط العالي والفاعلية الهجومية، ساعد في ذلك انضمام بيتار سوتشيتش، الذي منح الفريق قوة وجرأة هجومية مفقودة أحياناً في عهد اللاعبين المخضرمين. لكن هذا الأسلوب يترك الفريق عرضة للهجمات المرتدة، كما ظهر في هزائم الفريق أمام أودينيزي وجوفنتوس، حيث تعرض قلب الدفاع لمواجهات مباشرة صعبة. كما أن الهيكل الدفاعي أثناء امتلاك الكرة يمثل نقطة ضعف واضحة، خصوصاً مع تقدم الظهيرين وأليساندرو باستوني للأمام، ما يجعل الفريق معرضاً لاستغلال الفرص عند فقدان الكرة. على الجانب الإيجابي، أظهر كييفو شجاعة واضحة في دمج لاعبين شباب مثل فرانچيسكو بيو إسبوزيتو وأنجي-يوان بوني، ما أضاف بعداً بدنياً وهجومياً غير متوقع، بينما بدا لواتارو مارتينيز أكثر حرية في الحركة والهجوم بالقرب من المرمى. مع اقتراب عطلة الشتاء، يحتل إنتر قمة جدول الدوري الإيطالي، لكن هشاشة الدفاع تشير إلى أن الفريق بحاجة لإيجاد التوازن بين فلسفة الضغط العالي والهجوم السريع من جهة، وانضباط الدفاع من جهة أخرى، إذا أراد الحفاظ على آماله في الفوز باللقب.

نجم في الكالتشيو يفقد اثنين من أقاربه في انفجار مأساوي بفرنسا

فقد نجم نادي جنوى الإيطالي فيتينيا كارفاليو (25 عاماً) اثنين من أقاربه في حادث مأساوي وقع في مدينة تريفيو، من ضواحي شمال ليون الفرنسية. وأفادت التقارير بأن الانفجار وقع في مبنى سكني، وأسفر عن وفاة طفلين بعمر 3 و5 سنوات، ما تسبب في صدمة كبيرة لعائلة اللاعب وللجمهور الرياضي. وشارك نجم الكالتشيو حزنه العميق على حسابه الرسمي على إنستغرام، وفقاً لما نشرته مجلة ليكيب الفرنسية الخميس، إذ قال: "عائلتي في حداد. فقد ابن عمي برونو طفليته في مأساة بفرنسا"، وأضاف: "إذا كان بإمكان أي شخص تقديم بعض التعزية، إليكم الرابط. شكراً من أعماق قلبي". وأرفق اللاعب رابطاً لجمعية تبرعات لدعم عائلة الطفلين، ما يعكس رغبته في تقديم المساعدة العملية إلى جانب الحزن النفسي. وأسس اللاعب حملة التبرعات يوم الثلاثاء، وبموافقة الأهل حسب وصفه، وحققت الحملة أكثر من 20 ألف يورو في غضون 24 ساعة. كما تستمر حملة موازية بعنوان "دعم لعائلة الطفلين"، جمعت حتى الآن حوالي ثمانية آلاف يورو. وسرعان ما انتهت التعليقات والدعم من متابعي اللاعب وعشاق كرة القدم في فرنسا وخارجها، مؤكدين تضامنهم مع العائلة في هذه اللحظة الصعبة. وتسببت المأساة في إثارة موجة من التعاطف داخل الوسط الرياضي، إذ عبر العديد من زملاء فيتينيا السابقين والجماهير عن حزنهم ومواساتهم له. وقد أكد مراقبون أن مثل هذه الأحداث تسلط الضوء على الجانب الإنساني للاعبين الرياضيين، الذين لا تزال حياتهم الشخصية معرضة للمخاطر رغم شهرتهم ومكانتهم في الملاعب. وتأتي هذه الحادثة بعد سلسلة من الأحداث المؤسفة التي شهدتها فرنسا في السنوات الأخيرة، وكان اللاعبون ضحية لها، ولعل أبرزها تعرض منازلهم لعمليات السطو. وأكدت السلطات المحلية فتح تحقيق لمعرفة سبب الانفجار، وسط متابعة دقيقة من وسائل الإعلام الفرنسية والدولية. وأكد نجم الكالتشيو أنه سيواصل دعم العائلة، كما أشار إلى أن فقدان الأحباء تجربة صعبة للغاية، لكنه يعكس أيضاً وحدة المجتمع الرياضي والمشجعين في الوقوف بعضهم إلى جانب بعض في أوقات الشدة. وخلص اللاعب إلى دعوة صامتة للتضامن الإنساني: "الحياة لا تزال مستمرة رغم الخسارة الكبيرة". وسيظل حادث انفجار تريفيو مأساة مؤلمة لنجم أولمبيك مرسييا السابق ولعائلته، وبشكل تذكيراً قوياً بأن اللاعبين، مهما بلغت شهرتهم، يعيشون أيضاً صدمات الحياة اليومية خارج الملاعب، ويحتاجون إلى الدعم والمساندة الإنسانية.

سينر... نجاحات كبيرة في عام 2025 والأرقام تؤكد

يُعتبر موسم منافسات التنس لعام 2025 نجاحاً بالنسبة للإيطالي يانيك سينر (24 عاماً)، الذي حصد الكثير من التتويجات رغم الصعوبات، التي اعترضت طريقه إثر العقوبة التي تعرض لها من قبل الاتحاد الدولي، بعد ثبوت تناوله مواد محظورة كلفته الغياب عن المنافسات عدة أشهر. وسيظل عام 2025 عاماً تاريخياً بالنسبة للمصنف الثاني عالمياً. ففي موسم اتسم بحماس استثنائي، أصبح الإيطالي أصغر لاعب في التاريخ يصل إلى نهائيات جميع بطولات "غراند سلام" الأربع، ونهائيات رابطة محترفي التنس في العام نفسه. واستعرض تقرير نشره موقع تينيس تيمبل الفرنسي، حصاد اللاعب الإيطالي في العام الحالي، والذي اعتبره مثالياً بالنسبة إلى لاعب في سنه، وقد نجح في استعادة المكاسب التي حققها أساطير اللعبة في عام واحد، بما أنه بلغ النهائي في مختلف دورات "غراند سلام"، متخطياً الكثير من الصعوبات، التي واجهت طريقه، خاصة بوجود المتألق الإسباني، كارلوس ألكاراز.

وأشار الموقع إلى أن ما حققه سينر في عام 2025 لم يسبقه إليه إلا السويسري روجر فيدرر، في عامي 2006 و2007، وكذلك الصربي نوفيلاك ديوكوفيتش، عامي 2015 و2023، غير أن الإيطالي كان الأصغر سناً في تحقيق هذا الإنجاز، إذ كان فيدرر يبلغ 25 عاماً، عندما حقق هذه النجاحات، بينما كانت سن ديوكوفيتش 28 عاماً، وهو ما يرجح النجم الإيطالي في نحت مسيرة مميزة في عالم الاحتراف، إذا تابع هذه العروض القوية، التي قد تمكنه من حصد المزيد من التتويجات، والسير على خطى الأساطير.

تجربة فريدة لحراس مرمى لانس مع الشرطة الفرنسية

أمضى حراس مرمى فريق لانس متصدر ترتيب الدوري الفرنسي لكرة القدم يوماً كاملاً مع قوات الدرك الوطني في مدينة أراس شمال البلاد. وتهدف هذه المبادرة التي دبرها النادي سرا إلى إخراج الحراس من منطقة راحتهم وتعريضهم لنوع مختلف من الضغط عن ذلك الذي يواجهونه في ملعب كرة القدم. وسمح مدرب حراس المرمى في النادي، سيدريك بيرثيلين، لنفسه بكذبة بيضاء صغيرة، حيث أبلغ الحراس وهم: روبن ريسر، وريجيس جورتنر وإيلان جوردران وأدم ديلبلاس بأنهم سيقضون وقتاً ممتعاً في لعب البادل. وقالت قائدة سرب سريّة الدرك في أراس ليز مارجينست، الهدف من وجود حراس فريق لانس: "اختبار قدرتهم على ضبط النفس وإدارة الضغوط. سندفعهم برهق للخروج من منطقة راحتهم". ليست هذه المرة الأولى التي يتعاون فيها نادي لانس مع قوات الدرك، إذ سبق له تنفيذ العديد من المبادرات مع فرق الشباب. يقول فينستنت هودارت نائب رئيس فصيلة المراقبة والتدخل التابعة لقوات الدرك والمفاوض الإقليمي: "حراس المرمى هو خط الدفاع الأخير، ومثلنا، يستجيب للأحداث غير المتوقعة". ومثل رجال الدرك، يتعرض حراس المرمى للضغوط، ويحتاجون إلى تماسك الفريق، ويتعين عليهم التعامل مع حالة عدم اليقين". بعد إرساء هذه الأسس النظرية، قام لاعبو لانس الخمسة بتطبيق مهاراتهم عملياً من خلال 5 تمارين مختلفة. ومن بين هذه التمارين، خضع روبن ريسر، الذي كان يرتدي قناعاً، لتدريبات بإشراف ضابط شرطة. كان الموقف صعباً نظراً للعقوبات العديدة التي واجهها، "الأمر برمته مريب! النمرور الحمر هنال"، هكذا صرخ لاعب ستراسبورغ السابق أمام أحد الأبواب. وأضاف ريسر: "الشرطة موجودة لمساعدة الناس، ونحن موجودون لمنحهم المتعة". اضطر آدم ديلبلاس، البالغ من العمر 19 عاماً، إلى التعامل مع شخص مقاوم في الظلام. كان موقفاً عصيباً، انتهى به المطاف باستخدام القوة لفتح الباب.

شبيه راموس يخطف الأضواء في مواجهة برشلونة

اجتاحت صورة اللاعب بورخا دياز مواقع التواصل الاجتماعي أسس الثلاثاء خلال مواجهة برشلونة ومضيفه غوادالاخارا (أحد أندية الدرجة الثالثة) في كأس ملك إسبانيا، والتي انتهت بفوز الفريق الكتالوني بهدفين نظيفين. والسبب وراء هذا الانتشار الواسع هو الشبه المذهل بين دياز وسيرجيو راموس مدافع ريال مدريد الأسطوري، مما أثار موجة من السخرية والتعليقات الطريفة تساءل المتابعون بفكاهة "هل يُعقل أن راموس عاد إلى إسبانيا في صفقة سرية لم يلحظها أحد؟". ففي الدقيقة 19 من اللقاء التقطت عدسات التلفزيون كادراً للاعب يشبه تماماً قلب الدفاع الإسباني الشهير الذي كان قد أعلن مؤخرًا رحيله عن نادي مونتييري المكسيكي بنهاية عقده في عام 2026. وسرعان ما غصت المنصات الاجتماعية بالتعليقات، فكتب أحد المشجعين مازحا "غادر راموس المكسيك ليظهر اليوم بقميص غوادالاخارا ضد برشلونة؟". في حين أصر آخر بقوله "لا يمكن لأحد إقناعي بأن هذا ليس سيرجيو راموس الحقيقي". وأضاف مفرد آخر ساخرا "يبدو أن راموس فضل اللعب في الدرجة الثالثة بإسبانيا على البقاء في الدوري المكسيكي". وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن دياز (35 عاماً) هو لاعب وسط وجناح إسباني، قضى مسيرته الطويلة متنقلاً بين الأندية الصغيرة والدرجات الدنيا، حيث مثل أندية عديدة منها فوينلارادا، وريكرياتيڤو، وهيركوليس، وصولاً إلى محطته الحالية في غوادالاخارا. ورغم مشواره الحافل في الملاعب الإسبانية فإن ملامحه "الراموسية" هي التي وضعته تحت أضواء الشهرة العالمية أخيراً. وشارك دياز أساسياً في المباراة ضد فريق المدرب الألماني هانسلي فليك، قبل أن يتم استبداله في الدقيقة 62. ورغم السيطرة المطلقة لبرشلونة فإن الفوز جاء متأخراً وباهتاً، حيث استعصت الشباك على رفاق ليغاندوفسكي حتى الدقيقة 77 حين سجل أندرياس كريستنسن الهدف الأول، قبل أن يؤمن البديل ماركوس راشفورد الفوز بالهدف الثاني في الدقيقة 90. أما سيرجيو راموس الحقيقي فيوجد حالياً في القارة الأمريكية، حيث كانت آخر مشاركة له مع ناديه مونتييري المكسيكي في 7 ديسمبر الجاري حين ودع الفريق نصف نهائي "بطولة الشتاء" أمام تولوكا، علماً بأن النجم المخضرم كان قد أعلن في وقت سابق أنه لن يجدد عقده مع النادي المكسيكي بنهاية عام 2026.

بأوامر خوان لابورتا.. برشلونة يعود إلى بيع القطط!

يعمل رئيس برشلونة خوان لابورتا على حل المشكلة الاقتصادية للنادي، ومن أجل ذلك، يحاول المحامي الكتالوني الشهير انتهاز طرق وأساليب "غير اعتيادية"، على غرار "بيع القطط". بدور الحديث هنا عن دمية القطط، التي أنتجها البرسا لمشجعيه العام الماضي، احتفالاً بالذكرى السنوية الـ 125 لتأسيس النادي، وتحولت الدمية إلى تيممة رئيسة داخل قلعة "كامب نو"، قبل أن يقصمها لابورتا في عمل تجاري مشروع. لقد أصبحت دمية القطط للبيع، وقد شهد متجر البرسا الرسمي اصطفااف طوابير من المشجعين في الرابع من ديسمبر الجاري، من أجل شراء الدمية. ووفقاً لما أوردته صحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن الدمية المعروضة نفدت في المتجر الحقيقي خلال 6 دقائق، فيما لم تتبق أي دمية متاحة على المتجر الإلكتروني بعد 4 دقائق فقط من بدء عملية البيع. وحاول لابورتا استغلال ذلك، فأصدر أوامره بإنتاج 5000 نسخة جديدة من الدمية، مع طرحها للبيع اليوم الخميس، علماً أن السعر الرسمي للدمية هو 34.99 يورو. ووسط توقعات كبيرة بنفاد الكمية في غضون دقائق معدودة، من المنتظر أن يحقق برشلونة إيرادات سريعة، بقيمة تقارب حاجز الـ 175 ألف يورو. وأوضحت صحيفة "موندو ديبورتيفو" أنه تم تخصيص القميص الأساسي لبرشلونة الموسم الماضي، زياً للدمية، كون الأخيرة أنتجت لأول مرة العام الماضي، ويريد قادة البرسا الاحتفاظ بتلك الذكري، التي جاءت احتفاءً بمرور 25 عاماً على بداية القرن الثاني من تاريخ "البلوغرانا". يذكر أنه بالإضافة إلى مشروع الدمية، سبق لمجلس إدارة برشلونة، برئاسة لابورتا، تنفيذ أفكار أخرى "خارج الصندوق" بهدف توفير الأموال، وحل أزمة النادي الاقتصادية، على غرار "الرافعات"، التي تضمنت بيع استديوهات، ومقاعد "VIP" في استاد "كامب نو". وأبرم برشلونة أيضاً صفقة تجارية رابحة مع دولة الكونغو الديمقراطية، حيث وضع النادي الكتالوني جملة ترويجية للدولة الأفريقية الشهيرة، في ظهر قمصان التدريب، مقابل 40 مليون يورو، يتم دفعها على 4 مواسم، بواقع 10 ملايين يورو في الموسم الواحد. ورغم تعدد مصادر الدخل "غير الاعتيادية"، ما زال البرسا يعاني من تضخم واضح في رواتب لاعبي الفريق الأول لكرة القدم، لدرجة اضطر معها لتخلي عن بعض اللاعبين من دون مقابل، على غرار ما حدث

الصفيف الماضي مع نجم الوسط الألماني إيلكاي غوندوغان.

FC BARCELONA

حاجة الرياضي للفيتامينات والمعادن لجسم الرياضي

الفيتامينات والمعادن ضرورية لمجموعة متنوعة من الأنشطة في الجسم مثل تحويل الطعام إلى طاقة والحفاظ على صحة العظام. وقد تؤثر أيضا على جودة أداء الجسم. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن مستويات النشاط العالية لدى الرياضيين قد تزيد من احتياجاتهم من الفيتامينات. ولمزيد من احتياجات التغذية الفردية، يجب مراجعة أخصائي تغذية متخصص في التغذية الرياضية للمساعدة في تحديد احتياجات الشخص الفردي من الفيتامينات والمعادن، في حين أن مكملات الفيتامينات والمعادن قد لا تعزز الأداء الرياضي، فمن المحتمل أن يؤدي النقص منها إلى تراجع الأداء، وفيما يلي لبعض العناصر الغذائية المهمة ومصادرها الغذائية للمساعدة على البقاء في صدارة اللعبة. هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الفيتامينات في عملية التمثيل الغذائي. بحيث تساعد هذه الفيتامينات في تكسير الطعام من العناصر الغذائية الأكبر، مثل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية، إلى وحدات أصغر يمكن أن يستخدمها الجسم لتحويل الطعام إلى وقود. التيامين مهم للعديد من المسارات الأيضية، مثل تكسير الكربوهيدرات والأحماض الأمينية متفرعة السلسلة. ومن مصادر الجيدة للتيامين: منتجات الحبوب الكاملة أو المدعمة، الفول السوداني والفاصوليا السوداء. يمكن أن يؤدي تناول كمية قليلة جدا من النياسين أو الكثير منه إلى آثار جانبية مزعجة وخطيرة مثل الإسهال والخرف والطفح الجلدي وتلف الكبد. كما يجب اختيار مصادر الطعام قبل المكملات. ومن المصادر الجيدة للنياسين: الدواجن والفول السوداني والسمك والأرز البني والحبوب الكاملة. غالبا ما يتم تناول الفيتامينات والمعادن التالية لتحسين الأداء أو لتعويض العناصر الغذائية المفقودة في أي نظام غذائي مقيد. لذلك يجب محاولة التركيز على مصادر الطعام أولا، لأن الجرعات العالية من بعض المكملات الغذائية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال وتلف العظام وحصى الكلى. يوجد فيتامين ب 12 فقط في المنتجات الحيوانية، مما يعرض الرياضيين النباتيين والنباتيين لخطر الإصابة بنقص الفيتامين. كما توفر الأطعمة المدعمة بما في ذلك حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وبدائل اللحوم النباتية فيتامين ب 12. ويجب التأكد من قراءة الملصق الغذائي لأن كل هذه الأطعمة قد لا تكون مدعمة. وقد تكون هناك حاجة أيضا إلى تناول مكمل B12 ولكن يجب التحقق مع مقدم الرعاية الصحية. الحديد ضروري لنقل الأكسجين في الدم في جميع أنحاء الجسم. وقد يؤدي عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم إلى التعب ويؤثر على الأداء البدني. وقد تتسبب التمارين الرياضية في فقد بعض الحديد أو انخفاض الامتصاص. ومن المصادر الجيدة للحديد: المحار وصدر الديك الرومي وحبوب الإفطار المدعمة ولحم البقر والفول والحبوب والشوفان. يشتهر فيتامين (أ) بدوره في الرؤية وقد يعمل أيضا كمضاد للأكسدة خاصة أثناء تدريب التحمل. ويمكن أن يكون للكدمات الزائدة من المكملات آثار سامة، لذا يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناولها. ومن المصادر الجيدة لفيتامين أ: البطاطا الحلوة والجزر واليقطين والكرنب والسبانخ والجبن. يؤدي الجري والقفز والألعاب البهلوانية والنشاط البدني المكثف إلى الضغط على العظام والمفاصل. لذلك يجب تناول الفيتامينات المهمة لتعزيز صحة العظام. يمكن امتصاص فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس ومع ذلك يمكن أن يؤثر وزن الفرد وموقعه الجغرافي ولون بشرته على مدى جودة امتصاص فيتامين د من الأشعة فوق البنفسجية. ومن المصادر الجيدة لفيتامين د: الحليب المدعم وحليب الصويا وزيت كبد سمك القد والمأكولات البحرية والبيض. الصوديوم والكلوريد نوعان من المعادن الأساسية التي توجد غالبا معا كملاح معدنة. كما أنها تظهر بشكل متكرر في المشروبات الرياضية. يوفر النظام الغذائي المتوسط عادة ما يكفي من الصوديوم لمنع النقص، لكن الرياضيين الذين يفقدون أربعة لترات أو أكثر من العرق في اليوم (حوالي رطلين) يكونون أكثر عرضة لخطر استنفاد الصوديوم.

مصادر البروتينات والأحماض الأمينية للرياضي

البروتينات هي مركبات مركزية ذات وظائف عديدة، توجد في كل الأنسجة وتشكل جزءا من كل عملية تحدث في الجسم. يتكون البروتين من الأحماض الأمينية في تركيبات مختلفة، ولكل نوع منها وظائف مختلفة، وإن كمية البروتين التي يجب تناولها خلال اليوم لتجنب النقص هي 0.8 غرام على الأقل لكل كيلوغرام من الوزن. أي أن الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة ويزن 75 كغم يحتاج 60 غراما على الأقل من البروتين. فعند تناول حوالي 100 غرام من صدر الدجاج في وجبة الغداء فإننا نغطي بذلك الحد الأدنى المطلوب. بالطبع إذا لم يكن ذلك في حالات الجوع الشديد، فليست هناك مشكلة في استهلاك الحد الأدنى المطلوب. بعض هذه الأحماض الأمينية من الممكن للجسم أن ينتجها، ولكن الأساسية منها يجب أن تستهلك من المواد الغذائية. أولئك الذين يمارسون الرياضة وينتبهون إلى نظامهم الغذائي يجب أن يتناولوا البروتينات بشكل طبيعي قدر الإمكان، حيث يُقترح أن تؤخذ البروتينات بطريقة طبيعية بدلا من شكل مسحوق تجاري. كمية البروتين يجب أن ترافقها كميات مناسبة من الكربوهيدرات والدهون ليتم امتصاصها أفضل، وإلا فالجسم يستخدم البروتينات لاستكمال النقص، ويتخلص من الفائض عبر الكلى. لذلك من يتدرب ويضيف البروتين فقط دون ملاءمة المكونات الغذائية الأخرى فإنه يفعل ذلك عبثا، بالإضافة إلى الكربوهيدرات والدهون تعد البروتينات من بين العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن نتناولها من خلال النظام الغذائي يوميا. تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية وتلعب دورا في الأيض، بناء العضلات، حرق الدهون، بناء وإصلاح الخلايا، مجرى الدم كذلك، الجهاز المناعي، بالإضافة إلى ذلك، فهي تعتبر مصدرا مهما للطاقة مما يضمن الإحساس بالشبع لمدة طويلة. وتتواجد البروتينات في العديد من الأطعمة الحيوانية والنباتية، كما يمكن استخدامها بسهولة أكبر من مصادر حيوانية لأنها تشبه إلى حد كبير البروتينات في الجسم، ومع ذلك يجب أيضا استخدام مصادر البروتين النباتية من أجل خلق توازن غذائي. يعتمد مقدار البروتين الذي يحتاجه الشخص يوميا على عدة عوامل مثل العمر والوزن والنشاط البدني، وفقا للجمعية الألمانية للتغذية (DGE) يجب على الشخص البالغ استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا، البيض ومنتجات الألبان والأسماك واللحوم والبقوليات مناسبة من أهم مصادر البروتين. البروتين في البيض يعتبر المصدر الأول للبروتين الذي يتبادر إلى الذهن لمعظم الرياضيين هو البيض، ولكن هذا لا يعني أن البيض في المرتبة الأولى من ناحية كمية البروتين. 100 غرام من البيض تحوي في المتوسط على 13 غرام من البروتين، حيث يحتوي البيض على كمية لا بأس بها من الكوليسترول إلا أن الجسم يتكيف مع إنتاج الكوليسترول وفقا لذلك. وبالإضافة إلى بروتين البيض يحتوي على العناصر الغذائية الهامة الأخرى كالكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الزنك، الحديد، السيلينيوم. أما البروتين في الجبن، فبالنسبة لكثير من الناس عامة والرياضيين خاصة، الجبن هو جزء من النظام الغذائي اليومي، والاختيار كبير وأحيانا يختلف في الذوق ومحتوى الدهون، من بين الجبن الأكثر شعبية تشمل الأصفر بشكل عام، شيدر، موزاريلا، حيث محتوى البروتين يختلف أيضا هنا، في 100 غرام من الجبن الأصفر يوجد ما بين 25 إلى 29 غرام بروتين لكل 100 غرام. أما الموزاريلا البيضاء فتحتوي على 28 غرام بروتين لكل 100 غرام، لا ينبغي تناول الجبن بكثرة إذا كنت ترغب بتخفيض وزنك، أما البروتين في الزبادي اللبن الزبادي هو الحليب الذي تم تكتيفه بواسطة بكتيريا حمض اللبنيك، هناك عدد لا يحصى من الأصناف ومستويات متعددة من الدهون. 100 غرام من اللبن يحوي حوالي 3.5 غرام من البروتين، بالإضافة إلى ذلك يحتوي اللبن الزبادي على فيتامينات A و B وفيتامينات مختلفة وكذلك العناصر الهامة مثل الكالسيوم، اليود، الفلور، الزنك، الفوسفور. كذلك البروتين في السمك، حيث يعد السمك مصدر مهم للبروتين ومفيد جدا للرياضيين، فالسلمون والتونة من بين الأصناف المفضلة، على الرغم من أن سمك السلمون قد يحتوي على نسبة عالية من الدهون إلا أنه يعد من الأحماض الدهنية الأساسية ونسبة عالية من دهون أوميغا 3، هذه الدهون تسهم بشكل جيد في زيادة معدل حرق الدهون ويمكن تخزينها فقط في الجسم. نقطة إضافية أخرى هي أنها تسهم أيضا في زيادة الإحساس بالشبع، ومحتوى البروتين من 100 غرام من سمك السلمون حوالي 20 غرام. كما يحتوي التونة على كمية أقل بكثير من الدهون، فكمية البروتين أكثر من سمك السلمون، يحتوي 100 غرام من التونة على 25 غرام من البروتين، وتحتوي الأسماك أيضا على اليود، الأحماض الدهنية أوميغا 3، الفيتامينات A-D، حمض الفوليك، الفلورايد، الفوسفور، المغنيسيوم، الحديد. أما البروتين في اللحوم، فيتواجد البروتين أيضا في اللحوم، إذا لم يكن هناك مبالغة في تناول اللحوم فهذا يعد صائحا، الدواجن وشرائح اللحم من بين اللحوم المفضلة، وتعد الدواجن قليلة الدسم، بالإضافة إلى ذلك تحتوي على عناصر مهمة، يحتوي 100 غرام من الدجاج الطازج على 23 غرام من البروتين، أما الإوز فيحتوي على 16 غرام و البط على 18 غرام. وشرحية لحم فقي 100 غرام من شرائح اللحم يتواجد حوالي 25 غرام من البروتين، وبعد اللحم الخالي من الدهون غذاء رياضي جيد لكن مع ذلك لا ينصح بتناوله بكثرة. البروتين في البقوليات، وتعد البقوليات من المصادر المهمة للبروتين. من أهم البقوليات الفاصوليا، البازلاء، العدس، الفول الصويا، وهذه الأصناف من البقوليات هي الأكثر شعبية ولها أعلى نسبة من البروتين. بالإضافة إلى ذلك غنية بالألياف والمعادن. أما العدس على حسب المصنف قد تصل كمية البروتين إلى 20 غرام في 100 غرام من العدس، كما أنها تعتبر عوامل إشباع ممتازة وتشكل جزءا لا يتجزأ من النظام الغذائي للأشخاص ذوي الوعي بالصحة، والعدس متوفر في شكل مقشر وغير مقشر. الغير مقشر مغذي أكثر. أما العدس المقشر لديه ميزة كونه أسهل في الهضم. ويحتوي العدس أيضا على نسبة عالية من الألياف، حيث تقاوم ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة، كما تقوم بامتصاص السموم من الأمعاء وطرحها خارج الجسم، أما فول الصويا، فيحتوي على 32 غرام من البروتين لكل 100 غرام، وقد يكون الفول بديلا جيدا للحوم وهي ذات أهمية خاصة في المطبخ النباتي لأنها توفر للجسم العديد من العناصر الغذائية المهمة.

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**المدير العام: **مجدوب بن صالح**

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

من أجل اشارككم توجها إلى،
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ01هـج ياسنور-الجزائر.

الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.annala@anep.com.dz
agence.ouragla@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 برقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

