

خوان ميشا
مدرّب غينيا
الاستوائية؛
"مواجهة
الجزائر
حاسمة ونهدف
لفوز"



www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 31 ديسمبر 2025 الموافق 11 رجب 1447 هـ العدد: 1392 الثمن: 30 دج



الجزائر - غينيا الاستوائية (اليوم 17:00)

"الخضر"
يراهنون
على فوز
جديد من
أجل التأكيد

الجولة
الثالثة
من دور
مجموعات
كأس
إفريقيا
2025

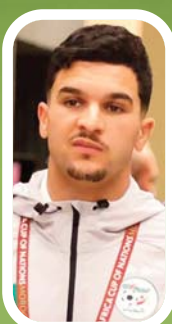
مصر
تدخل سباق
تنظيم كأس
أفريقيا
2028

الاعلامية الكاملة



الاحتياطيون أمام فرصة ذهبية أمام غينيا الاستوائية

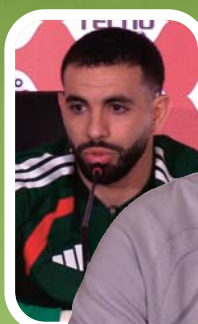
بقرار:
"نحترم كل
الخصوم
وهدفنا
تحقيق الفوز
في جميع
المباريات"



دورفال:
"جاهز
 للمشاركة في
أي منصب
يريدني فيه
المدرّب"



آيت نوري:
"سنلعب من
أجل الفوز
وظموحنا
الذهاب بعيدا
في الكان"



الناخب الوطني يتجه لإحداث
ثورة في التشكيلة والبدلاء
أمام فرصة ذهبية

بيتكوفيتش: "نحترم
غينيا الاستوائية
لكن الفرصة
مناسبة لإبراز
قوة المنتخب"



بن بوط: "الأجواء رائعة ونطمح لفوز جديد أمام غينيا الاستوائية"



ال الجولة الثالثة من دور مجموعات كأس إفريقيا 2025

الجزائر - غينيا الاستوائية (اليوم 17:00)

"الخضر" يستهدفون التأهل بالعلامة الكاملة

يختتم المنتخب الوطني الجزائري مرحلة المجموعات في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025، عندما يلتقي منتخب غينيا الاستوائية مساء اليوم، بداية من الساعة 17:00 بالتوقيت الجزائري على ملعب الرباط. لحساب الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الخامسة، في مباراة شكلية على الورق بالنسبة للفرقتين بعدما ضمن "الخضر" تأهلهم إلى الدور ثمن النهائي، بينما أقصى منتخب "الرعد الوطني" رسمياً من المسابقة القارية. وبعد تحقيق الفوز أمام السودان الشقيق بثلاثية نظيفة ثم ضد بوركينافاسو بهدف نظيف، وبالرغم من ضمان التأهل إلى الدور 16 في صدارة المجموعة، يتطلع المنتخب الوطني لتحقيق العلامة الكاملة عند ملاقة غينيا الاستوائية في مباراة "الخضر" بمعنويات عالية وثقة كبيرة بعد ضمان التأهل للدور التالي والترجيع على عرش مجموعتهم، إذ يسعى رفقاء القائد رياض محرز لتأكيد قوتهم وتحقيق الفوز الثالث تواليًا وتوجيه رسالة قوية للمنافسين، في الأدوار الإقصائية المقبلة، وبذلك تكرار سيناريو نسخة 2019 بمصر، حينما تأهل إلى ثمن النهائي بثلاثة انتصارات، قبل مواصلة الزحف نحو النهائي والتتويج التاريخي في "أرض الكنانة". وقد عمل الطاقم الفني بقيادة فلاديمير بيتكوفيتش على التأكيد لأشباله خلال الاستعداد للقاء اليوم، على أهمية المباراة بالرغم من عدم أهمية الحسابات الفنية، وضرورة التعامل معها بكل جدية وتجنب الدخول في فخ التهاون أو استصغار المنافس، إذ تعتبر محطة تحضيرية هامة للأدوار المقبلة، والبدء بالدور 16 الذي سيلاقى فيه "الخضر" منافسا قويا، كما أن التقني السويسري يعتزم إحداث تغييرات كثيرة على مستوى التشكيلة الأساسية مقارنة بمباراة بوركينافاسو الأخيرة، ما يجعل البديل أمام حتمية تقديم مستويات كبيرة وإقناع المدرب، فضلا على جاهزيتهم التامة لبقية المشوار، ما يجعل المواجهة مهمة ويسودها الطابع الجدي الرغبة في تحقيق الفوز. في المقابل، يعيش منتخب غينيا الاستوائية وضعية صعبة للغاية، حيث يقبع في المركز الأخير بدون رصيد من النقاط بعد تلقيه خسارتين أمام بوركينافاسو ثم السودان، ويأمل في تحقيق نتيجة إيجابية شريفة تحفظ ماء الوجه، بعدما ودع رسمياً البطولة وفقدان أمله في التأهل كأفضل ثلث للمجموعات، نظرا لأن نظام التأهل يعتمد على المواجهات المباشرة. ولحساب ذات المجموعة الخامسة، يلتقي منتخب السودان بتظاهرة البوركينابي في نفس توقيت مباراة "الخضر"، في صراع قوي من أجل تحديد صاحب الوصافة، إذ يمتلك كل منتخب 3 نقاط، ويكفي "الخيلون" تحقيق التعادل لاقتناص المركز الثاني باعتماد فارق الأهداف.

عبد المجيد

يريد إراحة الكوادر وتقادي الإصابات

بيتكوفيتش يتجه لإحداث ثورة في التشكيلة والبدلاء أمام فرصة ذهبية

يستعد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، لإحداث تغييرات على مستوى التشكيلة الأساسية للمنتخب الجزائري التي ستواجه اليوم منتخب غينيا الاستوائية، لحساب الجولة الثالثة من كأس إفريقيا للأمم 2025، وذلك من أجل منح فرصة لبعض العناصر وإدخالهم في المنافسة، بعد ضمان التأهل إلى الدور 16، بينما أقصى منافسهم رسمياً من المسابقة القارية. ويتجه الطاقم الفني لـ "الخضر" لضخ دماء جديدة في التركيبة التي ستلاقي اليوم غينيا الاستوائية، وهو ما أكدته المدرب بيتكوفيتش بعد مباراة بوركينافاسو الأحد الماضي، وتشير المعطيات الواردة من الرباط، أن التقني السويسري يعتزم إحداث ثورة في التشكيلة بتغيير جل التشكيلة ومس الخطوط الثلاث مع الإبقاء على الحارس لوكا زيدان لكسب دقائق جديدة والبقاء في المنافسة، بينما يتوقع أن يزج المدرب بزين الدين بلعيد في محور الدفاع مع الإبقاء على عيسى ماندي أو رامي بن سبعيني، ويوسف عطال ومهدي دورفال على الرواقين الأيمن والأيسر، فيما قد تشهد مشاركة حيامد عبدلي ورامز زروقي في وسط الميدان منذ البداية، فيما يرتقب أن يشارك غيلان قبيل وعادل بولبيينة ورضوان بركان في الخط الأمامي، وهي الخطوة التي يسعى من خلالها المدرب لإراحة الكوادر وعدم تعريضهم لخطر الإصابات بعد المجهودات الكبيرة التي بذلها أمام بوركينافاسو المنتخب القوي بدنيا، فضلا على وجود غيابات اضطرابية ويتعلق الأمر بالشناشي سمير شرقي وجوان حجاج المصباحين. وسيكون اللاعبين البدلاء أمام فرصة كبيرة لإقناع المدرب والتأكيد على جاهزيتهم لبقية المنافسة التي تتطلب استعدادا كبيرا من جميع العناصر، بالنظر للمشوار الطويل على أمل الذهاب بعيدا في المسابقة القارية، وتحت قيادة المدرب بيتكوفيتش، أظهر المنتخب الجزائري انضباطا تكتيكيا ومرونة في الأداء، حيث عكست مواجهة بوركينافاسو قدرته على إدارة المباريات وحسم النتائج حتى في ظل تراجع الفاعلية الهجومية أو التغييرات الاضطرابية.

عبد المجيد



بقرار:

"نحترم كل الخصوم وهدفنا تحقيق الفوز في جميع المباريات"

أكد الدولي الجزائري، منصف بقرار أن جميع اللاعبين واعون بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم، خلال كأس أمم إفريقيا الحالية، مشددا على أن هدفهم هو تحقيق الفوز في جميع المباريات، وذلك في تصريحاته قبل مواجهة غينيا الاستوائية مساء اليوم في الجولة الثالثة من المجموعة الخامسة لـ "كان" 2025، وقال مهاجم دينامو زغرب الكرواتي على هامش الحصة التدريبية ليوم أمس، أن اللاعبين تجاوزوا فرحة التأهل إلى الدور ثمن النهائي وهم مستعدون لمواجهة اليوم، في ظل رغبة كبيرة لدى الجميع في مواصلة سلسلة النتائج الإيجابية وتحقيق فوز جديد يعزز الثقة قبل الأدوار المقبلة. وأضاف المتحدث أن جميع اللاعبين في جاهزية تامة بدنيا ومعنويا، و"جائعون" لتحقيق انتصار آخر. وبخصوص الدور القادم، شدد بقرار على أن المنتخب لا يملك خيارا سوى مواصلة المشوار بثبات، مرحبا بمواجهة أي منافس محتمل وختم: "ليس لدينا أي خيار، وعلينا احترام كل الخصوم وتقديم كل ما لدينا، وعلينا التفكير في الفوز فقط".

عبد المجيد

المنتخب الوطني لا يزال يحتفظ بذكرى "كان 2021" السيئة

تكافؤ في تاريخ المواجهات بين "الخضر" وغينيا الاستوائية

يلتقي المنتخب الوطني الجزائري مساء اليوم، منتخب غينيا الاستوائية، ضمن الجولة الثالثة من المجموعة الخامسة لكأس إفريقيا 2025، في لقاء غير يعد شكليا وغير مهم من ناحية الحسابات بعد ضمان "الخضر" تأهلهم إلى الدور 16، فيما ودع منافسهم البطولة القارية رسمياً. وستكون مباراة اليوم رقم 4 في تاريخ اللقاءات بين المنتخبين، بعدما تواجها في 3 مناسبات سابقة جاءت كلها رسمية، إذ شهدت تكافؤا لحدا بعيد، فقد فاز كل منتخب بقاء واحد، بينما تعادلا في واحد أيضا، كما تعتبر مباراة اليوم هي الثانية التي يتواجه فيها الفريقان في منافسة كأس إفريقيا للأمم. وكانت أول مواجهة بين "الخضر" و"الرعد الوطني" في كأس إفريقيا 2021 بالكامبيرون، في ذكرى سيئة للمنتخب الوطني، حيث خسر أمامه بنتيجة (0-1)، لتتوقف بذلك سلسلة اللإخساره بالنسبة لمنتخب الجزائر عند 35 مباراة متتالية خلال ذلك الوقت، وكان رفقاء القائد رياض محرز آنذاك تحت قيادة المدرب جمال بلماضي يأملون في الوصول إلى مباراته رقم 37 بلا خسارة، ومعادلة الرقم القياسي العالمي الذي يملكه منتخب إيطاليا، ولكن منتخب غينيا الاستوائية حرمة من تحقيق هذا الهدف، ليدخل الشك نفوس اللاعبين وينتهي بهم المطاف للخروج من الدور الأول في ذات النسخة. وبعدها وقع المنتخبان في ذات المجموعة الخامسة في تصفيات كأس إفريقيا 2025 الحالية، إذ فاز "الخضر" بثلاثية نظيفة في الجولة الثالثة بهدف في عوار وغويري، شهر سبتمبر 2024، قبل أن يتعادل دون أهداف في مباراة الإياب في شهر نوفمبر من نفس السنة. وعلى الصعيد التاريخي، لا يعد منتخب غينيا الاستوائية من القوى البارزة في كأس أمم إفريقيا، ويظل أفضل إنجاز له هو الوصول إلى الدور قبل النهائي في نسخة 2015 التي استضافها، قبل أن ينهي البطولة في المركز الرابع.

عبد المجيد

دورفال: "جاهز للمشاركة في أي منصب يريديني فيه المدرب"

أكد المدافع الدولي الجزائري، مهدي دورفال جاهزيته لمواجهة غينيا الاستوائية، مساء اليوم الأربعاء، في الجولة الثالثة والأخيرة من دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي الجاري، مشيرا أن الأجواء رائعة في بيت "الخضر" وأن روح المجموعة هي قوة المنتخب في المنافسة القارية. وقال الظهير الأيمن لباري الإيطالي، أمس، خلال تصريحاته في المنطقة المختلطة على هامش آخر حصة تدريبية قبل مواجهة غينيا الاستوائية: "أنا جاهز للمشاركة في أي منصب يريديني فيه المدرب"، مضيفا "نستهدف الفوز أمام غينيا الاستوائية"، ونوه مهدي دورفال بالظروف السائدة في تحضيرات المنتخب الوطني مؤكدا أن اللاعبين بمثابة عائلة واحدة، قائلا: "قوة المنتخب في روح المجموعة ونعيش كعائلة واحدة"، وأبرز ذات المتحدث بأن المنتخب الوطني مستعد لمواجهة أي فريق كان في الدور ثمن النهائي: "الاستغفال والكونغو الديمقراطية منتخبين كبيرين ومستعدون لمواجهة أي منافس".

عبد المجيد

أكد أن اللعب أساسيا أو احتياطيا غير مهم... بن بوط: "الأجواء رائعة ونطمح لفوز جديد أمام غينيا الاستوائية"

أكد حارس مرمى المنتخب الوطني، أسامة بن بوط، أن الأجواء رائعة داخل "الخضر" بعد التأهل إلى الدور ثمن النهائي من كأس أمم إفريقيا 2025، معبرا عن استعداده للمشاركة وإسعاد الشعب الجزائري أمام غينيا الاستوائية في حال ما إذا قرر الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الاعتماد عليه. يلتقي المنتخب الوطني اليوم، بغينيا الاستوائية، بملعب مولاي الحسن بمدينة الرباط، لحساب الجولة الثالثة من كأس إفريقيا، في مباراة شكلية لـ "الخضر" بعدما ضمنوا التأهل رسمياً إلى الدور المقبل في صدارة المجموعة الخامسة. وقال حارس اتحاد العاصمة، أمس في تصريحاته خلال المنطقة المختلطة على هامش آخر حصة تدريبية قبل مواجهة غينيا الاستوائية: "الأجواء رائعة بعد ضمان التأهل ونحن نحضر بجدية لتأكيد فوزنا على بوركينافاسو"، وأبرز بن بوط أنه جاهز للمشاركة في مواجهة اليوم قائلا: "أساسي أو احتياطي أنا جاهز للعب وإسعاد الشعب الجزائري"، وتابع: "لدينا مجموعة رائعة، نحن الحراس مثل الأخوة والذي يلعب أساسيا نتمنى له التوفيق"، ويخصوص المنافس المتوقع في الدور المقبل، أكد بن بوط: "الاستغفال أو الكونغو، لا يهم، ومرحبا بالمنافس أينما كان". و جدير بالذكر، أن المنتخب الوطني يحتل صدارة المجموعة الأولى برصيد 6 نقاط بعد الفوز في مواجهته أمام كل من السودان (3 - 0) وبوركينافاسو (1 - 0)، على التوالي، ليحجز بذلك بطاقة العبور إلى الدور الثاني مبكرا.

عبد المجيد



خوان ميسا مدرب غينيا الاستوائية: "مواجهة الجزائر حاسمة ونهدف للفوز"

أكد مدرب منتخب غينيا الاستوائية، خوان ميسا، أن مواجهة الجزائر في الجولة الثالثة من المجموعة الخامسة لكأس إفريقيا، تمثل فرصة حاسمة للفريق للحفاظ على آماله في البطولة. وقال ميسا خلال الندوة الصحفية قبيل المباراة المقررة اليوم الأربعاء على ملعب مولاي الحسن بالرباط: "المباراة مهمة جداً بالنسبة لنا، وقد أتيت لنا فترة كافية للاستعداد كما يجب. هدفنا واضح، وهو الفوز على الجزائر". وأضاف: «راجعنا أداء الفريق في المباريات السابقة بهدف تقديم مستوى أفضل، ونحن نعلم أننا قدمنا عروضاً جيدة، لكننا لم نتمكن بعد من تحويلها إلى نتائج ملموسة». وختم ميسا تصريحه بالقول: "نسعى لتحسين أداؤنا لظهور أفضل ما لدينا، ونعلم أن التركيز والتحضير الجيد ضروريان لمواجهة بهذه الأهمية".

وسيم



بيتكوفيتش: "نحترم غينيا الاستوائية لكن مناسبة لإبراز قوة المنتخب"

أكد الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، أن المواجهة المقبلة تشكل محطة مهمة في مسار "الخضر"، معتبرا إياها اختباراً حقيقياً لمدى جاهزية اللاعبين وقدرتهم على مواصلة العمل بنفس النسق، رغم ضمان التأهل مبكراً وقال بيتكوفيتش خلال الندوة الصحفية التي عقدها أمس عشية لقاء غينيا الاستوائية: "غدا ستكون مباراة حقيقية لإظهار أنه يجب علينا الاستمرار في العمل، كما أن الخصم سيكون متحفزاً بدوره من أجل التأهل". ولفت بيتكوفيتش إلى عزمه إجراء بعض التغييرات على التشكيلة الأساسية، في إطار إدارة المجموعة والحفاظ على جاهزية اللاعبين، موضحاً: "سأجري بعض التغييرات، إدارة المجموعة أمر مهم، وسأشارك لاعبين آخرين مع إراحة العناصر التي خاضت المباراتين السابقتين". وفيما يتعلق بالحالة الصحية للاعبين، أعلن بيتكوفيتش عن غياب سمير شرقي وجوان حجام بسبب الإصابة، معبرا عن أسفه لذلك وقال في هذا الصدد: "نحن متأسفون لإصابة شرقي وحجام، لن يكون بمقدورهما اللعب حالياً، وسننتظر تطور وضعيتهما في الأيام المقبلة". ومن جانب آخر، أشنى الناخب الوطني على المردود الذي قدمه الحارس لوكا زيدان، معتبراً إياه إضافة حقيقية للفريق، وقال: "زيدان أسهم بشكل جيد في الفوزين، وفي وقت قصير هو في طور الاندماج ويزداد قوة"، مشيراً إلى أن مستواه يعكس العمل الجيد الذي يقوم به الطاقم الفني. كما خص بيتكوفيتش القائد رياض محرز، بإشادة خاصة، مبرا أهميته داخل المجموعة وخبرته الكبيرة، حيث أكد: «رياض نجم ومهم جداً للفريق، يعمل دائماً على التحسن، ويمتلك خبرة كبيرة في الملاعب، وهو ما يساعدا كثيرا داخل المجموعة». وأبرز التقني السويسري، أهمية التعامل مع المباراة باحترام كامل للمنافس. رغم حسم ورقة التأهل مبكراً، وقال: "نحن نعرف الخصم جيداً وهو يعرفنا، ولن نمنحه أي فرصة للسيطرة على المباراة، نحترم غينيا الاستوائية كما نحترم كل المنافسين"، مؤكداً أن لاعبيه مطالبون بالتركيز والانضباط للحفاظ على الأداء الجيد طوال اللقاء. وفي ختام تصريحاته، أكد فلاديمير بيتكوفيتش طموح المنتخب في الذهاب بعيداً في المنافسة، قائلاً: "نسعى إلى التطور بشكل دائم حتى نذهب بعيداً في هذه الدورة، وسننتظر إلى الغد لتقييم الوضعية البدنية للاعبين قبل تحديد التشكيلة النهائية"، مشيراً إلى أن التحضيرات متواصلة وفق البرنامج المسطر

وسيم

آيت نوري: "سنلعب من أجل الفوز أمام غينيا الاستوائية طموحنا الذهاب بعيداً في البطولة"

شدّد الدولي الجزائري، ريان آيت نوري، على أن مواجهة غينيا الاستوائية لن تكون شكلية، رغم حسم بطاقة التأهل، مؤكداً أن المنتخب الوطني عازم على خوض اللقاء بالجدية نفسها من أجل تحقيق الفوز ومواصلة النتائج الإيجابية. وأوضح الظهير الأيسر للمنتخب الوطني، أن التحضيرات جرت في أجواء عادية وإيجابية، مشيراً إلى أن اللاعبين يدخلون المباراة دون ضغط، لكن بروح تنافسية عالية ورغبة واضحة في إنهاء دور المجموعات بالعلامة الكاملة، بما يعكس طموحات المنتخب في هذه البطولة. وتحدث آيت نوري عن قوة المنافس، معتبراً أن منتخب غينيا الاستوائية يتمتع بعناصر ذات جودة

وخبرة، ما يستوجب التركيز والانضباط طوال أطوار اللقاء، مضيفاً أن التفكير في المواعيد القادمة موصول إلى ما بعد حسم هذه المواجهة. وعلى المستوى الشخصي، عبّر لاعب مانشستر سيتي عن رضاه بتحسّن حالته البدنية، بعد بداية موسم صعبة بسبب الإصابة، مؤكداً أنه يستعيد تدريجياً جاهزيته ويسعى لتقديم أفضل ما لديه كلما سنحت الفرصة، خدمة لمصلحة المنتخب. كما أشنى آيت نوري على الدور المحوري الذي يلعبه قائد المنتخب رياض محرز، مشيراً إلى أن انطلاقته القوية في كأس أمم إفريقيا تعكس قيمته الكبيرة داخل المجموعة وخبرته التي تشكل إضافة مهمة لبقية اللاعبين. وختم آيت نوري تصريحاته بالتأكيد على أن الأجواء داخل المنتخب إيجابية للغاية، وأن المجموعة متماسكة ومتفائلة، مع طموح مشترك بالذهاب بعيداً في المنافسة القارية وتحقيق مسار مميز في البطولة.

وسيم

تيطراوي: "غياي عن كأس إفريقيا سيدفعني للعمل أكثر نحو حلم المونديال"

عبّر متوسط الميدان الجزائري، ياسين تيطراوي، عن مشاعره بعد غيابه عن المشاركة في كأس إفريقيا، مؤكداً أن مصلحة المنتخب تأتي دائماً في المقام الأول. وقال تيطراوي في حوار حصري مع الصحفي المتخصص إسحاق شيلي: "كنت أتمنى أن أكون حاضراً، بالطبع، لكنني أتمنى كل السعادة والنجاح لهذه التشكيلة، غياي سيدفعني للعمل أكثر وبذل جهد أكبر". وأضاف: "أنا أحترم قرارات المدرب وأبقى واثقاً في المستقبل". وتحدث لاعب بارادو السابق عن طموحاته القادمة، مؤكداً: "بالطبع، حلمي هو المشاركة مع المنتخب الوطني الجزائري في كأس العالم والمساهمة بشكل فعال، أعمل بجد لأتطور وأكون جاهزاً في أي وقت للمواعيد القادمة". وعن تجربته الاحترافية في أوروبا مقارنة بالدوري الجزائري، أوضح تيطراوي: "في الجزائر، هناك الكثير من اللاعبين الموهوبين تقنياً، أما هنا في بلجيكا فنركز بشكل أكبر على الجوانب التكتيكية والبدنية، وهذا ما يصنع الفرق".

وسيم

مصر تدخل سباق تنظيم كأس أفريقيا 2028

كشف محمد الشاذلي، المتحدث الرسمي باسم وزارة الشباب والرياضة المصرية، عن نية بلاده التقدم بملف رسمي إلى الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، لاستضافة بطولة كأس أمم إفريقيا نسخة 2028، مؤكداً أن مصر تمتلك الإمكانيات كافة لتنظيم البطولة على أعلى المستويات. وقال محمد الشاذلي في تصريحات إذاعية عبر إذاعة "ميغا إف إم" المصرية نقلها موقع "بطولات": "ملف مصر سيكون الملف الأكبر في سباق استضافة بطولة كأس الأمم الأفريقية 2028". وتابع: "لدينا كوادر تنظيمية على أعلى مستوى من أجل استضافة البطولة.. كملاعب وكبنية تحتية فإن كل شيء لدينا مؤهل لاستضافة ذلك الحدث، بل أننا مؤهلين حتى لاستضافة كأس العالم". وأكمل: "مع الاحترام لكل الدول الأفريقية، لكن مصر ستكون الأجهز لاستضافة تلك النسخة الاستثنائية من كأس الأمم الأفريقية، وقد أخطرنا الاتحاد المصري لكرة القدم بجاهزية الدولة لاستضافة البطولة".

وسيم

إستييان أروزكو قائد
منتخب غينيا الاستوائية:

"هدفتنا إنهاء البطولة بأداء قوي أمام الجزائريين"

أكد قائد منتخب غينيا الاستوائية، إستييان أروزكو، أن البطولة التي يشارك فيها فريقه كانت صعبة للغاية، مشيراً إلى أن اللاعبين دخلوا المنافسة وهم يحملون آمالاً كبيرة لتقديم أداء مشرف وإسعاد جماهيرهم. وقال أروزكو في الندوة الصحفية التي نشطها أمس رفقة مدربه: "البطولة كانت صعبة، وقد حضرنا ونحن نحمل آمالاً كبيرة". وأشار أروزكو إلى أن مواجهة المنتخب الجزائري تمثل فرصة مهمة للفريق لإظهار تطوره وتحقيق أفضل النتائج الممكنة، مؤكداً على ضرورة التركيز والانضباط داخل الملعب. وأضاف: "علينا التحلي بالعزيمة والانضباط داخل الملعب من أجل الفوز وإنهاء البطولة على أفضل وجه". كما شدّد قائد الفريق على أن الروح القتالية والعمل الجماعي سيكونان مفتاح الأداء الجيد في المباراة المقبلة، موضحاً أن لاعبي منتخب غينيا الاستوائية عازمون على تقديم كل ما لديهم لختام البطولة بأفضل صورة ممكنة أمام منافس قوي مثل الجزائر.



عشية لقاء "غينيا الاستوائية"

"بيتكوفيتش" يضع اللمسات الأخيرة وسط معنويات عالية للاعبين

اختتم المنتخب الوطني لكرة القدم، أمس الثلاثاء، تحضيراته الخاصة لمواجهة غينيا الاستوائية، المقررة اليوم الأربعاء، بالرباط، بداية من الساعة 17:00، ضمن الجولة الثالثة والأخيرة لدور المجموعات لكأس أمم إفريقيا 2025. تركزت الحصة التدريبية الأخيرة على الجوانب التكتيكية، حيث، حرص الطاقم الفني بقيادة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، على ضبط التفاصيل النهائية قبل اللقاء الحاسم. وقبل انطلاق الحصة، شهدت المنطقة المختلطة تواجد كل من مهدي دورفال، أسامة بن بوط ومنصف بكرار، لالدلاء بتصريحات صحفية والرد على أسئلة الإعلاميين. كما أشرف بيتكوفيتش، برفقة ريان آيت نوري، على الندوة الصحفية الخاصة بالمباراة، مؤكداً جاهزية اللاعبين لرسم بداية قوية في اللقاء. وفي سياق التحضيرات، سجلت الحصة التدريبية غياب سمير شرقي وجوان حجام بسبب الإصابة، وهو ما يفرض على الطاقم الفني بعض التعديلات على التشكيلة.

وسيم



البطولة المحلية

مولودية الجزائر

"العميد" يتوج باللقب الشتوي عن جدارة واستحقاق

الجمعة المقبل أمام شبيبة القبائل ضمن تسوية رزنامة البطولة الوطنية، بملعب حسين أيت أحمد بتيڤي ورو والثانية أمام أولمبي الشلف في ختام مرحلة الذهاب بملعب محمد بومزراق.

فرحات : "انتظرت هدفي الأول كثيرا"

عبر لاعب نادي مولودية الجزائر زين الدين فرحات عن سعادته الكبيرة بتسجيل أول أهدافه مع الفريق هذا الموسم، مؤكداً أن هذا الهدف سيحرره كثيراً فيما تبقى من الموسم الجاري. وقال فرحات في تصريحاته عقب نهاية اللقاء "قدما أحد أفضل المباريات هذا الموسم أمام وفاق سطيف"، مضيفا "اتفقنا على أن تكون حاسمين في بداية المباراة لتسهيل مأموريتنا، والحمد لله تمكنا في الشوط الثاني من التسجيل وهذا ما حررنا أكثر"، قبل أن يضيف بخصوص شعوره بتسجيل أول أهدافه بأنواع مولودية الجزائر : "هذا إحساس أشعر به أنا فقط، أنا كلاعب كنت أنتظر هذا الهدف منذ فترة طويلة، وهذا الهدف سيحررني لتسجيل أهداف وانتصارات أخرى".

نجم الفريق في تحقيق 10 انتصارات كاملة، مقابل تعادل وحيد، وخسارة أمام نادي مستقبل الرويسات، ليؤكد بذلك جدارة بالتتويج باللقب الشتوي الرمزي. كما يعتبر "العميد"، أفضل فريق من الناحية الدفاعية حتى الآن، حيث تلقت شباكه 05 أهداف فقط في 12 مباراة لعبها حتى الآن، وما يعكس قوة الخط الخلفي لرفقاء أيوب عبد اللاوي كما تمكن الفريق من تسجيل 15 هدفا، في إحصائية يمكن القول أنها متواضعة نوعا ما مقارنة بطموحات الفريق في الدفاع عن لقبه هذا الموسم.

أقوى فريق داخل القواعد

وتتويج مولودية باللقب الشتوي لم يكن صدفة حيث يعتبر النادي العاصمي أحسن فريق داخل القواعد هذا الموسم، بعدما تمكن من جمع 21 نقطة كاملة، فيما يحتل المرتبة الثالثة في قائمة أفضل الفرق خارج الديار برصيد 10 نقاط بعد كل من اتحاد العاصمة (جمع 13 نقطة)، ونجم بن عكنون (12 نقطة)، مع العلم أن مولودية الجزائر تنتظرها مواجهتين خارج القواعد الأولى يوم

توج نادي مولودية الجزائر باللقب الشتوي الشرقي للبطولة الوطنية المحترفة لكرة القدم عقب فوزه على ضيفه وفاق سطيف (2-0)، مساء أول أمس، في ختام الجولة الـ 14 من المسابقة، وعزز "العميد" مركزه في صدارة البطولة الوطنية بفضل هدفي فرحات (د48) ويانغورا من ركلة الجزاء (د57)، ليرفع رصيده إلى 31 نقطة، موسعا الفارق عن أقرب ملاحقيه، اتحاد العاصمة، إلى 8 نقاط كاملة، وذلك قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب، مع العلم أن مولودية لا يزال في رصيده مباراتين متأخرتين، ستحسمان للفريق بتوسيع الفارق أكثر في صدارة الترتيب ويعزز حظوظها في الدفاع عن لقبها في آخر موسمين.

أفضل انطلاقا لمولودية الجزائر

وبصم أشبال المدرب الجنوب رولاني موكويتا على أفضل انطلاقا تاريخية حتى الآن، بالوصول إلى 31 نقطة قبل 3 مباريات على نهاية جولة الذهاب، وهو ما سيسمح للنادي بتعزيز أرقامه، حيث



بسبب
توالي
النتائج السلبية

إدارة مولودية وهـران تدرس فسخ عقد غاريدو

يعيش المدرب الإسباني خوان كارلوس غاريدو أيامه الأخيرة على رأس العارضة الفنية لنادي مولودية وهران، بسبب توالي النتائج السلبية، وآخرها التعادل المخيب أمام شباب بلوزداد مساء أول أمس، بملعب ميلود هدفي بوهرا، في ختام الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، وبهذا التعثر تراجع "الحمراوة" إلى المرتبة الخامسة برصيد 22 بفارق الأهداف عن شبيبة الساورة وأولمبيك أقبو على التوالي، وبفارق 9 نقاط كاملة عن المتصدر مولودية الجزائر. وفشلت مولودية في تحقيق أي فوز خلال آخر 3 مباريات، واكتفت بتعادلين داخل القواعد أمام كل من وفاق سطيف وشباب بلوزداد، فيما تلقت هزيمة أمام أولمبي الشلف داخل القواعد، فضلا عن الإقصاء المخيب من كأس الجمهورية على يد ترحي مستغانم الذي يعاني كثيرا هذا الموسم، وهو ما جعل مسؤولي النادي الوهراني يفكرون في إنهاء الارتباط مع المدرب غاريدو وذلك قبل تضييع الهدف المسطر بإنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة قارية الموسم المقبل على الأقل، وفي ذات الصدد كشفت مصادر مقربة من بيت مولودية أن إدارة الأخيرة منحت المدرب غاريدو آخر فرصة خلال المواجهة القادمة أمام اتحاد العاصمة في الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب، حيث أن أي تعثر يعني فسخ عقده بشكل نهائي والبحث عن مدرب جديد يقود العارضة الفنية في مرحلة العودة.

غاريدو : "لم يحالفنا الحظ أمام بلوزداد والأرضية كانت كارثية"

من جانبه، أكد المدرب الإسباني أنه يتحمل مسؤولية التعادل أمام شباب بلوزداد، مساء أول أمس، مشيرا في ندوته الصحفية عقب نهاية اللقاء : «أريد أن أهنئ اللاعبين على ما قدموه اليوم، فريق بلوزداد فريق صعب ونحن غير سعداء بالتعادل»، وتابع "أنا المسؤول عن الوضعية والمدرّب هو المسؤول دائما، ما يهمني أن الفريق يعمل جيدا في التدريبات ولم يحالفنا الحظ اليوم"، وواصل "لدينا فريق جيد ولاعبين جيدين، أما الميركاتو فالنادي هو من يعمل على ذلك وأنا مهمتي في أرضية الميدان"، ودافع المدرب خوان كارلوس غاريدو عن خياراته التي لقيت انتقادات كبيرة : «لدي الثقة في التشكيلة التي اخترتها، لقد دخل حمود ويخلف وأنا أثق بهم ولديهم مستقبل كبير في كرة القدم»، مشيرا في تصريحاته أن أرضية ملعب ميلود هدفي كانت كارثية وأعاقت اللاعبين وختم : «الأرضية كارثة كبيرة ولا يسمح لعب كرة القدم، كما أن التعب نال من اللاعبين في الدقائق الأخيرة».

سفيان ع



عمراني يوافق على تدريب شبيبة الساورة

وافق المدرب عبد القادر عمراني على تولي زمام العارضة الفنية لنادي شبيبة الساورة فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، وكشفت مصادر مقربة من بيت "نسور الجنوب" أن المدرب عمراني حضر اللقاء الودي الذي جمع شبيبة الساورة بفريق اتحاد الكرمة خلال الترتيب الذي يقبمه الفريق بوهرا، تحسبا لمواجهة نادي شباب قسنطينة في الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، وحسب المصادر ذاتها، فقد اجتمع التقني التلمساني بإدارة الشبيبة وتوصلا إلى اتفاق نهائي لقيادة الفريق فيما تبقى من الموسم الجاري، مشيرة أن عمراني قرر جلب عبد الطيف بوعزة، في منصب مدرب مساعد. ومن المنتظر أن يتولى عمراني، الذي كان قد أشرف على العارضة الفنية لمستقبل الرويسات في بداية الموسم، قبل أن يرمي المنشفة، على شبيبة الساورة في الترتيب الحالي بوهرا إلى غاية 09 جاتفي، حيث من المقرر أن يقود الفريق في مواجهة شباب قسنطينة كأول اختبار له مع الفريق. وتحتل شبيبة الساورة المرتبة الثالثة في البطولة الوطنية برصيد 22 نقطة بفارق نقطة عن اتحاد العاصمة صاحب الوصافة و9 نقاط عن

المتصدر مولودية الجزائر.

سفيان ع

سجل
أربعة أهداف
في آخر 3 مباريات

بن حمودة ينقذ شباب بلوزداد مجددا ويضغط على راموفيتش

واصل المهاجم التونسي، بلال بن حمودة، تألقه الالاف مع ناديه شباب بلوزداد بعدما أنقذه مجددا من الخسارة أمام مولودية وهران مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 14 من الرابطة المحترفة الأولى، ليواصل بذلك الضغط على المدرب سيد راموفيتش من أجل الحصول على مكانة أساسية في الفريق، وبعبء كان يعيش اللاعب وضعية صعبة في بداية الموسم الجاري، وكان يتواجد ضمن قائمة اللاعبين المرشحين لمغادرة الفريق في الميركاتو الشتوي انقلب الأمور على عقب وأصبح بن حمودة النجم رقم واحد في الفريق بفضل مستواه الباهرة، خلال المباريات الأخيرة، ونجح بن حمودة في تسجيل 4 أهداف كاملة خلال المباراة الثالثة على التوالي، فبعد هدفيه في شباك سطيف، وثنائية في مرمى أولمبيك أقبو التي أنقذ بها الفريق من الخسارة، عاد المهاجم التونسي مساء أول أمس، ليُسجل رابع أهدافه في البطولة الوطنية هذا الموسم، وجاءت انتفاضة بن حمودة، في وقتها خاصة وأن الفريق كان يعاني من تراجع النتائج، وهو ما جعل الجماهير تطالب المدرب الألماني سيد راموفيتش بمتحه مكانة أساسية مع الفريق خلال المواجهات القادمة.

بوصوار : "أرضية الميدان كانت كارثية وأعاقتنا كثيرا"

وعلى صعيد آخر، أكد لاعب نادي شباب بلوزداد للطف بوضار أن أرضية ميدان ملعب ميلود هدفي كانت كارثية وتعيق تقديم كرة جميلة، مشيرا أن الفريق كان يطمح للعودة بالنقاط الثلاث أمام مولودية وهران، وقال في ندوته الصحفية عقب نهاية اللقاء : «جئنا إلى وهران من أجل النقاط الثلاث، أرضية الملعب لم تساعدنا على تقديم كرة جميلة»، وواصل "الحظ لم يحالفنا وكنا قادرين على قتل المباراة في الشوط الأول"، وتابع "حضرنا المباراة من أجل الفوز، لكن عدنا بنقطة وحيدة، المواجهة القادمة أمام نجم بن عكنون لن تكون سهلة ويجب علينا الفوز بها".

سفيان ع

بعدها
وقف
على
محدودية
التعداد الحالي

ميتشو يطالب إدارة سطيف بثورة في الميركاتو الشتوي

اعترف مدرب نادي وفاق سطيف ميتشو بمحدودية تعداد الفريق، وذلك بعد الخسارة الجديدة التي تكبدتها الفريق مساء أول أمس، أمام مولودية الجزائر، لحساب الجولة الـ 14 والأخيرة من الرابطة المحترفة الأولى، وتلقى التقني المصري خسارته الثانية له على التوالي منذ توليه زمام العارضة الفنية للوفاق منذ منتصف شهر نوفمبر الماضي، لتتعد بذلك وضعية أبناء "الفوراة" كثيرا بتراجعهم إلى المركز الـ 13 في جدول الترتيب برصيد 15 نقطة بفارق نقطتين فقط عن أولمبي الشلف صاحب المرتبة الـ 14 المؤدية إلى السقوط في نهاية الموسم الجاري، ووفي ذات الصدد، طالب المدرب ميتشو إدارة وفاق سطيف بإحداث ثورة في الميركاتو الشتوي المقرر بداية من مطلع جانفي الداخل، لتعزيز صفوف النادي تحسبا لمرحلة العودة من البطولة الوطنية، وحسب مصادر مقربة من بيت النادي السطايفي، فإن المدرب المصري طالب عز الدين أعرا بضرورة، ضم ما لا يقل عن 7 لاعبين في فترة التحويلات القادمة، وذلك بعدما وقف على النقائص في التعداد على جميع المستويات، وحسب ذات المصادر، فإن ميتشو يضر على التعاقد مع مدافع محوري وظهير أيسر ومتوسط دفاعي وهجوم وصانع ألعاب ومهاجمين على الرواقين، في خطوة تؤكد عدم رضاه على التعداد الحالي.

سفيان ع

حسام حسن يفتح النار على الكاف:

"البطولة تُفصل لمصلحة أوروبا"

شنّ حسام حسن، المدير الفني للمنتخب الوطني، هجوماً عنيفاً وغير مسبوق على الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف"، واصفاً القرارات الأخيرة بشأن نظام ومواعيد بطولة كأس الأمم الأفريقية بأنها "تفضل" خدمة المصالح الأوروبية على حساب القارة السمراء. أعرب "العميد" عن رفضه التام لمقترح إقامة البطولة كل أربع سنوات بدلاً من سنتين، مؤكداً أن هذا القرار ليس في صالح الكرة الأفريقية. وقال حسن: "بصفتي لاعباً مغربيّاً، أرى أن البطولات يتم تصميمها لإرضاء الأنديّة الأوروبيّة، وأنا لست راضياً عن هذا القرار إطلاقاً". وشدد على ضرورة وجود موقف قوي وحازم من المنتخبات الأفريقية تجاه الاتحاد القاري لوقف هذا التهميش. وانتقد حسام حسن اختيار مواعيد البطولة التي تتزامن مع احتفالات العام الجديد أو شهر رمضان، معتبراً ذلك استهانة بقيمة الكرة الأفريقية. وتساءل مستنكراً: "هل يجرؤ أحد على فعل ذلك مع المنتخبات الأوروبية؟ مستحيل أن يحدث هذا هناك، لكن يبدو أن الكرة الأفريقية لا يهم متى تلعب". وأضاف أن الاتحاد الدولي "فيفا" ينادي دائماً باحترام الجميع، لذا يجب على "الكاف" أن يراعي ظروف وبيئة وحقوق المنتخبات الأفريقية ولاعبيها. وفي ختام تصريحاته التي وصفت بالتاريخية، وجه حسن رسالة مباشرة للمسؤولين عن الكرة في القارة قائلًا: "نظام الأربع سنوات معمول مخصوص للأنديّة الأوروبيّة والمحترفين هناك". وتابع بتحد واضح: "هل يملك الاتحاد الأفريقي القدرة على تغيير نظام بطولة أمم أوروبا؟ بالطبع لا يملك، فلماذا نرضى نحن بالتدخل في نظام بطولتنا؟".

مهدي

الدورة التكوينية الجهوية الخاصة بالحكام ومكوني الحكام:

أزيد من 190 مشاركاً في دورة ورقلة

يشارك 195 ما بين حكام كرة القدم ومكوني الحكام في فعاليات الدورة التكوينية الجهوية التي انطلقت أول أمس بالمعهد الوطني لتكوين موظفي قطاع التربية الوطنية "فضيل الورتلاني" بورقلة. وتهدف هذه الدورة التكوينية، التي يشارك فيها حكام كرة القدم ومكوني الحكام من اثنتي عشرة (12) ولاية جنوبية متضوية تحت لواء الرابطة الجهوية لكرة القدم للجنوب الشرقي الكائن مقرها بورقلة، إلى تطوير منظومة التحكم على مستوى الجهة الجنوبية من الوطن، وفقاً لما أشار إليه رئيس نفس الرابطة، محمد يحيى بن ساسي، في الكلمة الافتتاحية المتعلقة بهذه الدورة التكوينية. وستكون هذه الدورة التكوينية الجهوية فرصة مناسبة للمشاركين من أجل تحيين المعلومات المكتسبة لديهم بخصوص التحكم، وكذا الاطلاع على مختلف القوانين المستحدثة التي تخص هذا الجانب، استناداً لذات المسؤول. ويشرف على تأطير هذه الدورة التكوينية إطارات ومختصون تقنيون من المديرية الوطنية للتحكيم، حيث سيتم تقديم دروس نظرية وأخرى تطبيقية علاوة على حصص بدنية لفائدة المشاركين، مثلما أوضحه الأمين العام للرابطة الجهوية لكرة القدم للجنوب الشرقي، ياسين عصماني. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدورة التكوينية الجهوية التي من المنتظر أن تتواصل على مدار ثلاثة أيام، تنظم من طرف المديرية الجهوية للتحكيم لدى الرابطة الجهوية لكرة القدم بورقلة، تحت إشراف المديرية الوطنية للتحكيم.

مهدي



وفاء رئيس اللجنة الدولية المتوسطية دافيد تيزانو

توفي رئيس اللجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط، الإيطالي دافيد تيزانو، مساء الاثنين عن عمر ناهز 57 عاماً، حسب ما أعلنت عنه الهيئة المتوسطية على موقعها الرسمي. وجاء في بيان اللجنة: "لقد خدم دافيد تيزانو اللجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط بتفان ومسؤولية ونزاهة، وكرس جهوده لتعزيز قيم ألعاب البحر الأبيض المتوسط، المتمثلة في السلام والتعاون والمثل الرياضية ووحدّة شعوب حوض المتوسط. إن حضوره ومساهمته تركا أثراً دائماً في المؤسسة، مما عزز مكانتها وأفاقها المستقبلية". وعمل الإيطالي في إطار اللجنة الدولية لألعاب البحر الأبيض المتوسط لمدة 12 سنة متتالية، بعد أن كان عضواً في اللجنة التنفيذية من عام 2013 إلى 2021، وهو العام الذي انتخب فيه رئيساً لها. وكان دافيد تيزانو بطلاً أولمبيا مرتين في رياضة التجديف، حيث أحرز الميدالية الذهبية في سباق الرباعي للرجال في سيول عام 1988، ثم في سباق الثنائي للرجال في أتلانتا عام 1996 إلى جانب أغوستينو أبانيالي. كما توج 17 مرة ببطولة إيطاليا الوطنية (من 1984 إلى 2005)، ونال ألقاباً عالمية في التجديف (1986) وفي الملاحة الشراعية (1993)، وشارك في سباق كأس أمريكا عامي 1992 و2007.

مهدي

"الله خير الماكزين" ..

حفيظ دراجي يعلق على احتمالات ثمن النهائي

علق حفيظ دراجي، على مواجهة المنتخب الجزائري لصاحب المركز الثاني من مجموعة السنتال، خلافاً لرواد المجموعات الأربع الأولى التي ستواجه أصحاب المركز الثالث. وأوضح دراجي في تقريره أن نظام البطولة يتيح لرواد المجموعات الأربع الأولى مواجهة أصحاب المركز الثالث في ثمن النهائي، باستثناء الجزائر وحامل اللقب كوت ديفوار من المجموعتين الخامسة والسادسة، حيث سيواجهان صاحبي المركز الثاني. ونشر دراجي تعليقاً عبر صفحته الرسمية على "فايسبوك"، عنوانه بمجرد ملاحظة، قال فيه: "رواد المجموعات الأربع الأولى في كأس أمم إفريقيا بالمغرب، سيواجهون أصحاب المركز الثالث في ثمن النهائي، إلا الجزائر وحامل اللقب كوت ديفوار عن المجموعتين الخامسة والسادسة، حيث سيواجهان صاحبي المركز الثاني". وأضاف: "لو جئنا في المركز الثاني كنا سنلعب ضد كوت ديفوار أو الكاميرون، وبما أننا لئنا المركز الأول فسنواجه السنتال أو جمهورية الكونغو، فمرحباً بمن تم اختيارهم لملاقاة". وختم التعليق الرياضي الجزائري، كلامه بعبارة قوية: "سنلعب بنفس الروح .. والله خير الماكزين".

مهدي

الكرة الحديدية :

انطلاق البطولة الجهوية ما بين مصالح الشرطة لناحية الغرب

انطلقت أمس بسعيدة فعاليات البطولة الجهوية للكرة الحديدية ما بين مصالح الشرطة لناحية الغرب بمشاركة 72 شرطياً من 12 ولاية. ولدى إعلانه عن الافتتاح الرسمي لهذه التظاهرة، التي تدوم يومين وتحضنها القاعة متعددة الرياضات "حمادة أحمد"، أكد رئيس الأمن الولائي، عميد أول للشرطة زروقي محمد كريم، نيابة عن المفتش الجهوي لشرطة الغرب (وهران)، أن الرياضة تشكل "عنصراً هاماً" لاعداد البدني والذهني والنفسي لمنتسبي الأمن الوطني، كونها تساهم في تحسين الأداء والكفاءة في تنفيذ المهام الموكلة لهم. ودعا جميع الوفود الرياضية المشاركة ضمن هذه الفعاليات إلى المنافسة الرياضية الشريفة والتحلي بالروح الرياضية العالية. وذكر أن هذا الموعد يندرج في إطار مساعي المديرية العامة للأمن الوطني لترقية مختلف الرياضات وتشجيع وترسيخ الممارسة الرياضية. من جهته، أكد والي سعيدة أمومن مرموري، في كلمته بالمناسبة، أن المنافسة تهدف إلى ترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية بين عناصر الأمن وتعزيز روح الانضباط والتأزر بين منتسبي هذا الجهاز. واعتبر نفس المسؤول أن الرياضة تمثل رافداً أساسياً للصحة البدنية والتوازن النفسي وعنصراً داعماً للجهازية المهنية والفعالية المهنية. كما ثمن الوالي مجهودات المنظمين القائمين على هذا الموعد الرياضي وتسخير جميع الإمكانيات لإنجاحه.

مهدي

من ميامي . . ليونيل ميسي يهزم هالاند ومبابي في 2025

نجم الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي نجم فريق إنتر ميامي الأمريكي في التفوق على الفرنسي كيليان مبابي والنرويجي إيرلينغ هالاند في 2025.

وقاد ليونيل ميسي إنتر ميامي في عام 2025 للقب كأس الدوري الأمريكي حيث نجح في تسجيل 35 هدفا خلال مشواره فريقه من أجل التتويج.

وسجل ميسي 29 هدفا خلال مرحلة الدوري و6 في المراحل الفاصلة التي قاد إنتر ميامي للتتويج بالدوري.

وبحسب الصحفي الإيطالي الشهير فابريزيو رومانو سجل ميسي 14 ثنائية في 2025 وهو أكثر لاعبي العالم إحرازا لهدفين في مباراة واحدة.

أحد تلك الثنائيات جاءت في فوز 3-1 على لوس أنجلوس إف سي في إياب ربع نهائي كأس أبطال الكونكاكاف.

وعلى مستوى الدوري سجل ميسي 10 ثنائيات ضد فرق مونتريال (2) وكولومبوس كرو ونيو إنغلاند ريفولوشن وناشفيال (2) ونيويورك ريد بول ودي سي يونايتد ونيويورك سيتي وأتلانتا يونايتد.

وفي كأس الرابطين، سجل ميسي ثنائية في مرمى أورلاندو سيتي في فوز 3-1 بنصف النهائي وأضاف البرغوث ثنائيتين في المراحل الفاصلة للدوري في فوز 3-1 على ناشفيال وانتصار 0-4 على نفس الفريق، في سلسلة الأفضل في 3 مواجهات.

وجاء في المركز الثاني برصيد 13 ثنائية الفرنسي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، منها 8 ثنائيات هذا الموسم مع الميرينغي و4 في الموسم الفائت. إضافة إلى ذلك هناك ثنائية واحدة سجلها مبابي مع فرنسا في 2025 جاءت في فوز 4-0 على أوكرانيا في تصفيات كأس العالم 2026.

إيرلينغ هالاند حل ثالثا في تلك القائمة برصيد 12 ثنائية مع مانشستر سيتي وذلك على مدار النصف الثاني من الموسم الماضي والنصف الأول من الموسم الحالي.

يذكر أن ميسي هو صاحب أكبر عدد من الثنائيات في عام واحد تاريخيا وذلك في 2012 عامه التاريخي الذي سجل فيه 91 هدفا منها 22 ثنائية، ثم جاء عام 2025 في الوصافة.



نجوم الرياضة في 2025، تألق باهر وإنجازات للتاريخ

خطف نجوم الرياضة في عام 2025 الأضواء بأداء استثنائي، أضاف فصلاً جديداً إلى تاريخ الإنجازات الرياضية. وبرزت أسماء حققت لحظات لا تنسى، سواء في الملاعب أو على الصعيد الفردي، وذلك في مختلف الرياضات والمنافسات، ما جعل هذا العام عاماً مليئاً بالإثارة والتنافس القوي.

وقدم عثمان ديمبيلي أداء مذهلاً مع ناديه باريس سان جيرمان، وساهم بشكل مباشر في تتويج فريقه بدوري أبطال أوروبا، عبر تسجيله أهدافاً حاسمة في اللحظات المفضلية، كما كان عنصراً رئيساً في تحقيق السداسية التاريخية للنادي الفرنسي. وأظهر ديمبيلي سرعة غير مسبوقة ومهارة فنية عالية جعلته أحد أبرز نجوم كرة القدم في العالم لعام 2025، واستقطب اهتمام الجماهير والإعلام، على حد سواء.

وسطعت اللاعبة الإسبانية، أيتانا بونماتي، في كرة القدم النسائية، بعد موسم استثنائي مع برشلونة، إذ قادت الفريق لتحقيق البطولات المحلية واحتلال الصدارة في دوري أبطال أوروبا للسيدات. وأظهرت بونماتي قدرة قيادية عالية ومهارات فردية رائعة، مما جعلها نموذجا للإعبات الشابات، وخطفت الأنظار عالمياً بجمعها بين الأداء الفني والنجومية المؤثرة.

وحطم السويدي أرماند دوبلانتيس الأرقام القياسية في القفز بالزانة، وفرض نفسه واحداً من أبرز الرياضيين في ألعاب القوى لعام 2025. وسجل دوبلانتس أرقاماً عالمية مذهلة خلال البطولات الكبرى، وحقق الفوز في المسابقات الدولية بشكل متواصل، ما جعله رمزاً للشباب والإبداع الرياضي، وأحد أكثر الرياضيين متابعة على مستوى العالم.

وتألق الأيرلندي روري ماكروفي في الفوف، بعد موسم لا ينسى، إذ أكمل الفوز ببطولات كبرى واستعاد لقبه في "الماسترز"، ليحصد جائزة شبكة "بي بي سي" لأفضل رياضي لعام 2025. وأظهر ماكروفي تركيزاً استثنائياً وصلابة ذهنية مكنته من تحقيق نتائج تاريخية، ليؤكد مكانته بين أساطير الفوف العالمي. وأثار الإسباني كارلوس ألكاراز والإيطالي يانيك سينر منافسة حامية في التنس، بعد أن توج "الماستور" بلقب بطولة أميركا المفتوحة، بينما فاز سينر ببطولة ويمبلدون، ما جعل 2025 عاماً مميزاً في تاريخ التنس الحديث.

وأبدع الثنائي في المباريات الكبرى، وقدم التجمعات لحظات من التنافس الشديد والأداء الفني الراقي، ليخطفا أنظار الجماهير، ويثبتا أنهما من أبرز النجوم الشباب في الرياضة العالمية. واختتم عام 2025 بصفحات مضيئة من الإنجازات، التي خطفها هؤلاء النجوم، وجعلت العام محطة مهمة في تاريخ الرياضة، فأظهرت هذه الإنجازات أن التألق لا يقتصر على الأرقام، بل بالقدر على إلهام الجماهير وترك أثر دائم في كل مباراة ومنافسة.

ويستمر متابعو الرياضة في ترقب موسم 2026، إذ سيحاول هؤلاء النجوم الحفاظ على مستوياتهم وكتابة فصول جديدة من الإنجازات التاريخية.

الأندية التركية تدعو إلى المشاركة في مسيرة تضامنية مع غزة

وجهت الأندية التركية الدعوة إلى المواطنين من أجل المشاركة في مسيرة تضامنية مع غزة، في الأول من شهر جانفي المقبل، على جسر غلطة في مدينة إسطنبول، من أجل إعلان دعمهم للأبرياء الذين يعانون آثار حرب الإبادة التي شنها الاحتلال الإسرائيلي منذ السابع من شهر أكتوبر عام 2023. ونشر نادي غلطة سراي التركي على حسابه الرسمي في منصة إكس تسجيلاً مصوراً، يدعو فيه مشجعيه إلى المشاركة في مسيرة تضامنية مع غزة على جسر غلطة في مدينة إسطنبول، وأكد بطل الدوري التركي الممتاز أنه يريد من مناصريه أن "يلتقوا في صف الإنسانية والسير نحو الأمل".

وبدوره، قام فنريخشة، أحد أبرز الأندية التركية في البلاد، بنشر تسجيل مصور على حسابه في منصة إكس، وطالب جماهيره بضرورة المشاركة في المسيرة التضامنية مع غزة، في ظل معاناة سكان القطاع خلال فصل الشتاء بسبب عدم وجود منازل تؤويهم، بعدما دمرتها آلة الاحتلال الإسرائيلية التي قامت بهدم الكثير من الأحياء فوق رؤوس ساكنيها، وأسقطت آلاف الشهداء من الأبرياء وشردت المئات من الآلاف. وتأتي دعوة الأندية التركية في الفترة الحالية من أجل العمل على تذكير الجميع بحجم المعاناة التي يعيشها المواطنون في قطاع غزة في هذا الوقت من العام، نتيجة انخفاض درجات الحرارة بشكل كبير، وانعدام وسائل التدفئة، بعدما اعتمد المواطنون على الوسائل البدائية، فيما يعاني آخرون عدم كفاية المساعدات المقدمة وقلة الأغذية نظراً إلى الحصار الكبير الذي يفرضه الاحتلال الإسرائيلي على القطاع، وعدم توقفه عن ارتكاب الجرائم بشكل يومي.

لويس كامبوس: تم بناء باريس سان جيرمان للبقاء في القمة



أكد

لويس

كامبوس

المدير

الرياضي

لباريس

سان

جيرمان أن

النادي يعمل

على البقاء

في قمة كرة

القدم

مستقبلاً.

وتوج لويس

كامبوس بجائزة

أفضل مدير

رياضي خلال

حفل جوائز غلوب

سوكر 2025 في

دبي.

كما توج النادي

الباريسي بـ6 جوائز

أخرى وهي: أفضل لاعب (عثمان ديمبيلي)، أفضل ناد،

أفضل مدرب (لويس إيريكي)، أفضل لاعب شاب

(ديزيريه دوي)، أفضل رئيس (ناصر الخليفي)، أفضل

لاعب وسط (فيتينيا).

وقال لويس كامبوس في تصريحات خاصة لـ"الشرق" خلال

هذا الحفل: "سعيد لوجودي هنا، وشكراً جزيلاً للمنظمين،

إنه أمر استثنائي".

وأضاف: "اعتقد أن باريس سان جيرمان قدم مستوى

استثنائياً وقوياً للغاية، واجبتنا هو محاولة مواصلة هذا الإيقاع

ومحاولة اللعب بشكل أفضل لأننا نعتقد أن الفرق التي تلعب

بشكل أفضل هي الفرق التي تفوز".

وحول رغبة باريس سان جيرمان البقاء في القمة قال

كامبوس: "بطبيعة الحال، تم بناء باريس سان جيرمان

ليكون أحد أقوى الفرق في العالم، يقع على عاتقنا

واجب السعي للنجاح في جميع الأوقات".

وحول وجود العديد من المتوجين من النادي في

جوائز غلوب سوكر قال كامبوس: "في الأساس هذا

نجاح جماعي، والنجاح الفردي يأتي بعد ذلك، هذه

سياستنا واعتقد أنها سياسة النجاح".

وختم كامبوس حديثه بالقول: "لا أعرف إن كنت

الأفضل (كمدير رياضي) في العالم، أسعى كل يوم

لأقوم بعمل على أكمل وجه، يسعدني أن يتم

تقديري بهذه الطريقة، لكن قبل كل شيء يجب

علينا البحث عن المواهب العظيمة والأعباء ذوي

الكفاءة العالية والقادرين على لعب كرة القدم التي

نريدها ويطلبها المدرب".



مؤلف السيرة الذاتية لليفاندوفسكي يعترف:

اللاعب يشعر بالسعادة في برشلونة أكثر من بايرن ميونخ

اعترف مؤلف السيرة الذاتية لنجم نادي برشلونة، روبرت ليفاندوفسكي، أن اللاعب سعيد بالتواجد في صفوف البلوغرانا أكثر منه في بايرن ميونخ. ليفاندوفسكي رحل عن صفوف نادي بايرن ميونخ خلال عام 2022، وذلك ليقع مع برشلونة مقابل 50 مليون يورو ويعد مدته أربع سنوات. وقدم ليفاندوفسكي مستويات رائعة حققها مع برشلونة وسجل العديد من الأهداف مع البلوغرانا، حيث حصل الدولي البولندي على لقب الدوري الإسباني مرتين مع البرسا، وكذلك لقب كأس ملك إسبانيا، ولقب في كأس السوبر الإسباني. وتحديث سياسيتان ستاسيفسكي، مؤلف السيرة الذاتية لليفاندوفسكي، عن بعض التفاصيل عن حياة اللاعب، وذلك في تصريحات إلى صحيفة سبورت. وقال ستاسيفسكي: "إنه سعيد للغاية، التقى به قبل أيام قليلة وما رأيته في عينيه كان السعادة، بفضل المناخ، والناس، والحيوية، والنادي، والأهداف التي سجلها مع برشلونة". وأضاف ستاسيفسكي في حديثه عن فترة ليفاندوفسكي مع بايرن ميونخ: "لقد كان لاعباً ناجحاً للغاية بالفعل، لكن في أيامه الأخيرة في بايرن لست متأكداً من أنه كان سعيداً". وأوضح: "في هذه الأيام القليلة الماضية هنا، هو سعيد بالتأكيد بالإضافة إلى كونه أسطورة في عالم كرة القدم، وكذلك عائلته، فدرس بناته في كاستيلديفيلس، وأنا لديها استوديو خاص بها". وعن مستقبل ليفاندوفسكي مع برشلونة، أرف ستاسيفسكي في حديثه: "برشلونة هو مكانه الآن، حيث يمكنه البقاء لسنة أو سنتين إضافيتين، سيتوقف الأمر على قرارات النادي، وفليك، ولاپورتا، لكن هذا هو مكانه". وتابع: "قال لي ليفاندوفسكي ذات مرة، كنت سأنضم كثيراً لو لم أوقع مع برشلونة، لكنه هنا الآن وأعتقد أنه يستمتع كثيراً". وعن موعد اعتزال ليفاندوفسكي كرة القدم قال: "لا أعتقد ذلك الآن، إنه ليس مستعداً ولا يزال أمامه سنتان أو ثلاث سنوات أخرى في كرة القدم". وأضاف ستاسيفسكي: "أعتقد أنه إذا عرض عليه البقاء في برشلونة، حتى لو كان دوره ثانوياً، فسيقبل، قبل خمس سنوات، كان سيفضّل لعدم مشاركته في مباراة اشبيلية الأخيرة، إنه تغير، إنه ليفاندوفسكي مرتاح للغاية هنا ومن المهم جداً لبرشلونة وجود لاعب من هذا النوع في الفريق، وإن لم ينته الأمر بالتجديد، فاعتقد أنه مستعد لتحديات جديدة ودوريات جديدة".

وعن رفض أندرياس كريستنسن، مدافع برشلونة، المشاركة ضد إنتر ميلان في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، أوضح ستاسيفسكي: "ما قلته عن كريستنسن قصة حقيقية، طلب منه فليك المشاركة ضد ميلان، لكنه رفض بسبب الأم في الظهر". وتابع: "يعتقد البعض أن ليفاندوفسكي أخبرني بذلك، لكننا التقينا مؤخراً وسألني من أين حصلت عليه، يأتي هذا الادعاء من مصادر متعددة. أعلم أن زوجة كريستنسن ذكرت شيئاً عنه لكنها لم تذكره، لذا أعتقد أن الأمر واضح تماماً".

رد غريب من مدرب جيرونا على إمكانية ضم تير شتيغن

تحول مستقبل مارك أندريه تير شتيغن إلى أحد الملفات المطروحة داخل برشلونة في سوق الانتقالات الشتوي، بعدما تزايدت المؤشرات حول احتمال خروجه على سبيل الإعارة بحثاً عن دقائق لعب تضمن له مع منتخب بلاده ألمانيا في مونديال الولايات المتحدة والمكسيك وكندا المقبل. ورغم امتلاك النادي الكتالوني ثلاثة حراس على مستوى عال، فإن هانز فليك حسم خياره بجعل خوان غارسيا الحارس الأول، ما يدفع الحارس الألماني للتفكير في خطوة جديدة تحفظ مكانته الدولية. وبحسب التقارير الصحفية الإسبانية الأخيرة، فإن جيرونا يُعد الأكثر اهتماماً بوضع تير شتيغن، في ظل معاناة الفريق في مركز الحراسة؛ إذ لم يُقنع باولو جازانيجا الجهاز الفني، بينما تبدو أوضاع دومينيك ليفاكوفيتش معقدة. وتزايد الحديث عن الصفقة خلال حفل جوائز الاتحاد الكتالوني لكرة القدم، حيث تلقى ميتشل المدير الفني لجيرونا جائزة لجنة التحكيم، وواجه سؤالاً مباشراً عن اهتمامه بالحارس الألماني. رد المدرب جاء بابتسامة صاحبها عبارة كتالونية أثارت ضحكات الحضور: "لا يمكن!" في إشارة تعكس دهشته دون نفي صريح، بحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية. وبعد لحظات، أكد ميتشل تقديره لقيمة تير شتيغن قائلاً: "إنه لاعب من أعلى مستوى، وأي فريق يتمنى امتلاكه". المشهد ازداد إثارة بوجود رافا يوستي، نائب رئيس برشلونة، الذي تعرض بدوره لسؤال مشابه من مقدمي الحفل، جيرارد روميرو وفكتور نافارو، مع محاولة ساخرة بمنحه قلماً لتوقيع الصفقة على الهواء. يوستي لم يكشف شيئاً، لكنه تمنى التوفيق لميتشل وأبدى ثقته في قدرة جيرونا على إنهاء الموسم في الدرجة الأولى. وشدد ميتشل على أن تركيزه منصب على تحديات فريقه المقبلة، معترفاً بصعوبة المرحلة الحالية: "هذا الشهر حاسم بالنسبة لنا. عام 2025 لم يبدأ كما نريد، لكن الثقة من النادي تعني الكثير، وأنا فخور بقيادة هذا الفريق".

برشلونة يستعيد جهود بيدري قبل ديربي كتالونيا

استأنف برشلونة مرانه، مساء أول أمس، بعد نهاية فترة الراحة التي حصل عليها الفريق. وكان برشلونة قد حصل على فترة راحة بمناسبة أعياد الميلاد، بينما يستعد الفريق لاستئناف بطولة الدوري الإسباني. وشهد مران الاثنين، عودة نجم وسط الفريق بيدري غونزاليس، بالإضافة إلى قلب الدفاع رونالد أراوخو. وكان بيدري قد عانى من إصابة غاب بسببها عن الفريق في آخر مباراتين ضد فياريال في الليغا وجواد الأخارا في كأس ملك إسبانيا. ويستعد برشلونة لخوض مباراة دربي كتالونيا ضد جاره إسبانيول، يوم السبت 3 جانفي المقبل، في الجولة 18 للليغا. ويحتل برشلونة المركز الأول في جدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 46 نقطة، ويشارك 4 نقاط عن ريال مدريد صاحب المركز الثاني.

التواجد

الصفيف

هانز فليك

حسم خياره

بجعل خوان

غارسيا الحارس

الأول، ما يدفع

الحارس الألماني

للتفكير في

خطوة جديدة

تحفظ مكانته

الدولية. وبحسب

التقارير الصحفية

الإسبانية الأخيرة،

فإن جيرونا

يُعد الأكثر

اهتماماً بوضع

تير شتيغن، في ظل

معاناة الفريق في

مركز الحراسة؛ إذ لم يُقنع

باولو جازانيجا الجهاز

فني، بينما تبدو

أوضاع دومينيك

ليفاكوفيتش معقدة.

وتزايد الحديث عن

الصفقة خلال حفل

جوائز الاتحاد

الكتالوني لكرة القدم،

حيث تلقى ميتشل

المدير الفني لجيرونا

جائزة لجنة التحكيم،

وواجه سؤالاً مباشراً

عن اهتمامه بالحارس

الألماني. رد المدرب

جاء بابتسامة

صاحبها عبارة

كتالونية أثارت

ضحكات الحضور: "لا

يمكن!" في إشارة

تعكس دهشته دون

نفي صريح، بحسب

صحيفة "سبورت"

الكتالونية. وبعد

لحظات، أكد ميتشل

تقديره لقيمة تير

شتيغن قائلاً: "إنه

لاعب من أعلى

مستوى، وأي فريق

يتمنى امتلاكه".

المشهد ازداد

إثارة بوجود رافا

يوستي، نائب رئيس

برشلونة، الذي

تعرض بدوره

لسؤال مشابه من

مقدمي الحفل،

جيرارد روميرو

وفكتور نافارو،

مع محاولة

ساخرة بمنحه

قلماً لتوقيع

الصفقة على

الهواء. يوستي

لم يكشف شيئاً،

لكنه تمنى

التوفيق لميتشل

وأبدى ثقته في

قدرة جيرونا على

إنهاء الموسم في

الدرجة الأولى.

وشدد ميتشل على

أن تركيزه منصب

على تحديات فريقه

المقبلة، معترفاً

بصعوبة المرحلة

الحالية: "هذا

الشهر حاسم

بالنسبة لنا. عام

2025 لم يبدأ

كما نريد، لكن

الثقة من النادي

تعني الكثير، وأنا

فخور بقيادة هذا

الفريق".

مفاوضات ريال مدريد وفينيسيوس تصل إلى طريق مسدود

لا يخطط ريال مدريد، لإجراء أي تحركات جديدة في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، بعد رحيل المهاجم البرازيلي إندريك إلى ليون. وذكرت شبكة "ESPN"، أن ريال مدريد يقر بوجود مراكز تحتاج إلى تعزيز، لكنه يستبعد إجراء أي صفقات انتقال خلال الميركاتو الشتوي، أو الاستغناء عن لاعبين جدد. لا تحمل فترة الانتقالات الشتوية تاريخاً موقفاً لريال مدريد، نظراً لصعوبة إيجاد لاعبين مناسبين في منتصف الموسم وارتفاع الأسعار بشكل مبالغ فيه. ويعود آخر تعاقد للنادي المدريدي في هذه الفترة إلى عام 2019، عندما انتقل إبراهيم دياز من مانشستر سيتي إلى سانتياغو برنابيو مقابل 17 مليون يورو. وبخلاف دياز، فقد ضم ريال مدريد العديد من اللاعبين في الميركاتو الشتوي من قبل مثل إيمانويل أديبايور وكلاس يان هونتييلار ولاسانا ديارا.

نقاط ضعف الميريني

في أروقة النادي الملكي، يُقر المسؤولون بوجود بعض نقاط الضعف في الفريق، ويعملون حالياً على معالجتها استعداداً لفترة الانتقالات الصيفية. ويُركز مسؤولو ريال مدريد بشكل خاص على مركز قلب الدفاع، مع إيلاء اهتمام خاص للاعبين الذين تنتهي عقودهم في جوان 2026. كما يواصلون البحث عن لاعبين بمواصفات مشابهة للوكا مودريتش في خط الوسط. وحاول المدرب تشابي ألونسو توظيف أردا جويلر في هذا المركز، إلا أن النتائج لم تكن مرضية حتى الآن. وفيما يتعلق بالتعاقدات المحتملة، تشير شبكة "ESPN" إلى عدم وجود لاعب مفضل بشكل واضح حتى الآن، مع أن الهولندي كيس سميت لاعب الكمار من بين اللاعبين الذين يتم رصدتهم.

ريال مدريد وفينيسيوس إلى طريق مسدود

في ريال مدريد، يسود إجماع على أن عاماً مليئاً بالغموض ينتظر النادي، لا سيما فيما يتعلق بمستقبل ثلاثة لاعبين أساسيين: داني كارفاخال، وأنطونيو روديجر، وفينيسيوس جونيور. سيشكل استمرارهم في النادي عاملاً حاسماً في سوق الانتقالات الصيفية، وفي هذه المرحلة، لا شيء يضمن مستقبلهم. تشير الشبكة إلى أن فينيسيوس وريال مدريد يرغبان في استمرار علاقتهما، لكن لم يتمكن أي من الطرفين من التوصل إلى اتفاق بشأن تجديد العقد الذي بات التفاوض عليه صعباً للغاية. أما كارفاخال وروديجر، اللذان يعانيان من مشاكل بدنية، فقد يفكران في الرحيل لإنهاء مسيرتهما الكروية في وجهات مثل السعودية أو قطر.

كوبارسي يفوز بجائزة أفضل لاعب كتالوني شاب لعام 2025

خطف باو كوبارسي، مدافع برشلونة الشاب، الأنظار خلال حفل جوائز الاتحاد الكتالوني لكرة القدم، بعد تتويجه بجائزة أفضل لاعب شاب، تتويجا لموسم لاقت قدمه تحت قيادة هانز فليك. اللاعب البالغ من العمر 18 عاماً أصبح عنصرًا ثابتاً في تشكيل برشلونة الأساسي، وهو أمر نادر لمُدافع في هذا العمر، لكن أدائه يشير إلى نضج كبير وقدرة على تحمل الضغوط. كوبارسي أكد في تصريحاته عقب استلام الجائزة أنه يتعامل مع التحديات بعقلية قوية وثبات نفسي واضح، قائلاً: "ذهنياً أتعامل مع الأمر بشكل جيد. كنت دائماً شاباً مركزاً، وعائلتي ساعدتني كثيراً. الرغبة في التطور المستمر تمنحك الدافع، ورغم صعوبة اللعب كل ثلاثة أيام، فإن بذل كل ما لديك يجلب لك المكافأة". الاختيار الأكبر المقبل لبرشلونة سيكون المديرين أمام إسبانيول على ملعب "أر سي دي إي ستاديوم"، في مواجهة يُنتظر أن تكون مشتعلة ومليئة بالتوتر، خاصة بعد انتقال خوان غارسيا هذا الصيف، إضافة إلى

الحالة الفنية المميزة لإسبانيول هذا الموسم. كوبارسي يرى أن الفريقين يدخلان اللقاء بزمخ إيجابي، مضيفاً: "نصل للديربي في مستوى جيد، وهم أيضاً يقدمون موسماً رائعاً. لم نبدأ بشكل قوي، لكننا وجدنا الإيقاع الآن. نأمل أن نقدم مباراة كبيرة ونخرج بالفوز". ورغم رحيل إينييجو مارتينيز إلى السعودية في الصيف الماضي، فإن كوبارسي أثبت على زميله الجديد في قلب الدفاع، جيرارد مارتين، الذي تحول إلى شريك مفاجئ وثابت في المنظومة الدفاعية، مؤكداً: "جيرارد يقدم موسماً استثنائياً، يعمل بجد كبير، واستطاع من الفرص التي حصل عليها. الآن نتشارك الخط الخلفي وهو يؤدي بشكل ممتاز". كوبارسي لم يكن وحده في الحفل، إذ رافقته عائلته التي لم تخف فخرها بما وصل إليه.

ريال مدريد يلاحق صفقة "غريبة" من بايرن ميونخ في الشتاء

"لاعبان ومبلغ مالي" . . ريال مدريد يعرض صفقة تبادلية لضم نجم دورتموند

قال تقرير صحفي، إن ريال مدريد قدم عرضا إلى بوروسيا دورتموند، لضم لاعبه نيكو شلوتربيك، خلال الميركاتو الشتوي المقبل. ووفقا لصحيفة "تيليغراف"، قام دورتموند مرة أخرى بمراجعة الحد الأقصى لسعر اللاعب البالغ من العمر 26 عاما، والذي يلعب في مركز قلب الدفاع. ولا يزال تمديد عقد شلوتربيك يمثل أولوية قصوى لدورتموند، حيث ينتهي في صيف 2027. ولكن لا توجد حاليا سوى مؤشرات قليلة على توقيعه عقدا جديدا. الانتقال في الصيف المقبل ليس مستحيلا. وقد عدل نادي بوروسيا دورتموند السعر المطلوب، مطالبا بما لا يقل عن 70 مليون يورو، بزيادة 20 مليوناً عن الرقم السابق البالغ 50 مليون يورو، على الرغم من أن شلوتربيك لديه عام واحد متبقي في عقده. هناك العديد من الأندية المهمة، فبالإضافة إلى بايرن ميونخ وبرشلونة، يتابع ريال مدريد أيضا وضع شلوتربيك عن كثب. ونقلت الصحيفة عن تقارير إسبانية، أن ريال مدريد يعرض صفقة تبادلية، حيث يرسل المدافع ديفغو أغوادو (18 عاما) والمهاجم غونزالو غارسيا (24 عاما) إلى دورتموند، بالإضافة إلى 35 مليون يورو، مقابل شلوتربيك. بحسب صحيفة "بيلد"، من غير المرجح أن يلبي هذا العرض تطلعات دورتموند. مع ذلك، لا يمانع شلوتربيك نفسه الانتقال إلى مدريد؛ فباستثناء بايرن ميونخ، تبدو له تجربة ريال مدريد أكثر جاذبية. لا يزال لدى دورتموند فرصة لاقتاعه بالبقاء، ومن المتوقع صدور القرار النهائي في العام المقبل.



فجرت مصادر صحفية مفاجأة كبرى، بالقول إن ريال مدريد بدأ تحركاته الخفية للحفاظ بخدمات صفقة غريبة من بايرن ميونخ الألماني، خلال فترة الانتقالات الشتوية المنتظرة.

بحسب عن تعزيز صفوفه خلال النصف الثاني من الجاري 2025-26. يعيش العملاق الملكي تحت قيادة تشابي ألونسو موسما متقلبا، حيث يحتل المركز الثاني على سلم ترتيب الدوري الإسباني برصيد 42 نقطة، بفارق 4 نقاط خلف برشلونة المتصدر، إلى جانب وجوده في المركز السابع على سلم ترتيب دوري أبطال أوروبا برصيد 12 نقطة، ما يزيد من مخاوف جماهيره بوداع الموسم من دون التتويج باللقاب المحلية والأوروبية. وسرعان ما بدأ ريال مدريد تحركاته بصورة مبكرة، بحثا عن تعزيز صفوفه بصفقة جديدة خلال الشتاء المنتظر، وهي الصفقة التي قد تشكل مفاجأة غير متوقعة لعشاق الميرنفي، والتي قد تحمل صبغة مجانية حال تم تأجيلها للصيف المقبل، في واحدة من الصفقات الحرة التي اعتاد العملاق الملكي خلال المواسم الأخيرة، والتي كان آخرها جلب كيليان مبابي بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان. ووفقا لما ورد في موقع "fichajes"، يخطط ريال مدريد للانقضاض على صفقة ليون غورييتسكا لاعب بايرن ميونخ، خلال الشتاء المنتظر، أو عقب انتهاء عقده بصورة رسمية مع العملاق البافاري في الثلاثين من جوان للعام المقبل 2026، مستفيدا من عدم توصل الطرفين إلى اتفاق من أجل التمديد حتى اللحظة. يؤمن مسؤولو العملاق الملكي أن ليون غورييتسكا سيقدم الحلول المنتظرة لخط وسط ريال مدريد، الذي يفتقد للقوة البدنية خلال الوقت الراهن، والقدرة على الانطلاق من الخلف، والحفاظ على إيقاع اللعب في أعلى مستوياته. ويخطط مسؤولو العملاق الملكي للتقدم بعرض مالي تتراوح قيمته بين 8-10 ملايين يورو، من أجل التعاقد مع اللاعب خلال الشتاء المنتظر، مستفيدا من علاقته المميزة مع مسؤولي العملاق البافاري، على أن يتم التوصل إلى اتفاق مع اللاعب للانضمام مجانا إلى "سانتياغو برنابيو"، حال تم تأجيل الصفقة إلى الصيف القادم. انضم ليون غورييتسكا البالغ من العمر 30 عاما إلى صفوف بايرن ميونخ عبر صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع شالكة عام 2018، ومنذ ذلك الوقت خاض بحسب العملاق البافاري 287 مواجهة عبر مختلف المنافسات، أحرز خلالها 46 هدفا، مع تقديم 48 تمريرة حاسمة، ليساهم في فوز فريقه بعدة ألقاب هامة، أبرزها الدوري الألماني في 6 مناسبات، ودوري أبطال أوروبا مرة واحدة. لكن اللاعب المخضرم يعيش موسما يخلو من الاستقرار تحت قيادة هينسن كومباني، بعد أن بدأ بديلا ثم عاد بصورة تدريجية إلى التشكيلة الأساسية، ما قد يدفعه للرحيل بعد خوض 23 مواجهة عبر مختلف المنافسات حتى الآن، لم يحرز خلالها الأهداف، أو حتى يقدم التمريرات الحاسمة.

وكيل جاكسون يكشف خططه بعد بايرن ميونخ

كشف وكيل النجم السنغالي نيكولاس جاكسون عن خططه بعد انتهاء فترة إعارته لنادي بايرن ميونخ. ويلعب جاكسون معاراً لنادي بايرن ميونخ حتى نهاية الموسم، ولكنه يرتبط مع تشيلسي بعقد يمتد حتى يونيو 2033. وسيكون على جاكسون قبول فكرة العودة إلى تشيلسي، أو البحث عن ناد جديد ينتقل إليه في الصيف. وتشير المعطيات الراهنة إلى أن بايرن ميونخ لن يفعل خيار شراء جاكسون بعد انتهاء فترة الإعارة، ولن يستوفي شروط الشراء المبكرة في العقد. وقال وكيل النجم السنغالي «كبرى الأندية الإيطالية كانت ترغب في الحصول على توقيع جاكسون قبل أن ينتقل حتى إلى تشيلسي، والأمر كان ساريا في الصيف الماضي أيضا».

وتابع «نيكولاس لم يكن يرغب سوى في اللعب لنادي بايرن ميونخ، ونحن حققنا له

رغبته، هل سيلعب يوما ما في إيطاليا؟ بالطبع هو منجذب للكرة الإيطالية». وفي هذا

السياق، قال تقرير نشره موقع تشيلسي نيوز إن جاكسون لم يكن يرغب في مغادرة قلعة البلوز في الصيف الماضي. ولكن الإدارة رأت أن جواو بيدرو بعد تألقه في كأس العالم سيكون قادرا على أداء أدوار المهاجم رقم 9 بجانب ليام ديابل.

بايرن ميونخ يحدد سعر بيع كومان

في تطور جديد داخل أروقة بايرن ميونخ، كشفت صحيفة "بيلد" الألمانية عن استعداد النادي البافاري للتخلي عن خدمات النجم الفرنسي كينغسلي كومان خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية. إدارة بايرن ميونخ لا تمنع مغادرة كومان في حال وصل عرض مناسب، وقد حددت مبلغ 35 مليون يورو كقيمة لفتح باب الرحيل أمام اللاعب الفرنسي. مصادر الصحيفة تشير إلى أن أحد أندية دوري روشن السعودي أبدى اهتمامه بضم كومان، وتحديدا نادي النصر الذي يراقب الصفقة عن كثب. النادي البافاري يسعى إلى تعزيز خزينته المالية من أجل دعم مشروعه التعاقدي هذا الصيف، عبر بيع عدد من لاعبيه البارزين. رحيل كومان سيكون خطوة مؤثرة في مسيرة بايرن، لكنه في الوقت ذاته قد يمنح النادي القدرة على جذب صفقات جديدة تلبي تطلعاته للموسم المقبل.

فرانكفورت الألماني يتعاقد مع اللاعب الشاب ابن الطالب

أعلن نادي آينتراخت فرانكفورت تعاقد رسميا مع المهاجم الشاب يونس ابن الطالب، قادمًا من نادي إلفيرسبرغ، على أن يلتحق بالفريق ابتداء من فاتح جانفي 2026، في صفقة تعكس ثقة إدارة النادي في الإمكانيات الكبيرة التي أبان عنها اللاعب خلال الفترة الأخيرة. ويعد ابن الطالب، البالغ من العمر 22 عاما، واحدا من أبرز المهاجمين الصاعدين في الكرة الألمانية، بعدما تألق بشكل لافت هذا الموسم في دوري الدرجة الثانية (البوندسليغا 2)، حيث يتصدر ترتيب الهادفين برصيد 12 هدفا في 17 مباراة بقميص إلفيرسبرغ، ما جعله محط أنظار عدة أندية داخل ألمانيا وخارجها.

وولد المهاجم الشاب في مدينة فرانكفورت، وتدرج في صفوف عدد من الأندية المحلية، من بينها "SV 07 هيدرنهايم" و"وروت فايس فرانكفورت"، قبل أن ينتقل إلى أكاديمية "فاين فيسبادن".

وفي عام 2022، خاض تجربة احترافية خارج ألمانيا مع نادي بيروجيا الإيطالي، حيث لعب لفئة أقل من 19 سنة وشارك في بعض المباريات مع الفريق الأول. وعاد ابن الطالب إلى ألمانيا سنة 2024 عبر بوابة "إف سي غيسن"، قبل أن يشق طريقه بقوة مع إلفيرسبرغ، حيث أثبت علو كعبه كمهاجم هادف، ليكافئه آينتراخت فرانكفورت بعقد يعكس طموحات النادي في تعزيز خطته الهجومي بلاعب شاب وواعد قادر على تقديم الإضافات في قادم المواسم.



طرد المهمشين.. الكشف عن خطة تشيلسي لميركاتو الشتاء

كشفت تقارير صحفية عن خطة نادي تشيلسي للميركاتو الشتوي المقرر بداية من شهر جانفي المقبل. ووفقا لشبكة سكاي سبورتنس لا يتطلع فريق المدرب إنزو ماريسا لإبرام صفقات كبيرة خلال فترة الانتقالات الشتوية، حيث يركز بشكل أساسي على نوافذ الصيف في عامي 2026 و 2027 لتعزيز الفريق. وستكون الأولوية في الشهر المقبل على تفريغ الفريق من اللاعبين المهمشين الذين فشل النادي في بيعهم خلال الصيف الماضي. يبرز من بين هؤلاء رحيم ستيرليغواكسيل ديساسي وتيريك جورج، الذين كانوا جميعا متاحين للرحيل في الصيف، وقد يجدون وجهات جديدة هذه المرة. ويبقى ستيرلينغ اللاعب الوحيد المتبقي فيما يعرف بـ "الفرقة المتبوءة" بعد عودة ديساسي إلى تدريبات الفريق الأول في نوفمبر الماضي. ومع ذلك، يبدو إيجاد نار جديد للجناح الإنجليزي أمرا معقدا، نظرا لرغبته في البقاء في لندن من أجل عائلته، إلى جانب راتبه المرتفع الذي يشكل العائق الأكبر. ورغم عودة ديساسي إلى التدريبات، إلا أن رحيله في يناير يظل احتمالا قويا، خاصة أن أنديا مثل سندرلاند وبورنموث ووست هام ونا تدأبت اهتماما به خلال الصيف، كما غرض على كريستال بالاس. ويتوقع تشيلسي أن يجذب المدافع الفرنسي مزيدا من العروض في السوق الشتوية. أما الشاب تيريك جورج، فقد أثار إعجاب مسؤولي تشيلسي بإدائه هذا الموسم، لكنه يسعى للحصول على وقت لعب منتظم. المنافسة الشديدة في مراكز الهجوم تحد من فرص مشاركته، مما يدفع الأمور نحو رحيل محتمل.

أرسنال أمام منافسة قوية في سباق الصفقة العاجية

أبدى نادي أرسنال اهتماماً بخدمات اللاعب العاجي بازومانا توريه لاعب نادي هوفنهايم الألماني، ولكنه سيواجه منافسة قوية. ويعد توريه من أبرز مواهب الدوري الألماني، ونجح في جذب اهتمام أكبر الأندية الأوروبية. وبحسب تقرير نشره موقع كوت أوف سايد فان أنديا مانشستر يونايتد ونيوكاسل وبرينتفورد تراقب بشكل مكثف مسار تطور اللاعب الشاب. وأشار التقرير إلى أن الأندية المذكورة بدأت بالفعل إجراءات التقييم والفحص وجمع المعلومات عن اللاعب الشاب. ووضعت إدارة نادي هوفنهايم الألماني سعرا مبدئيا قدره 44-45 مليون يورو للموافقة على بيع توريه. ولا تميل إدارة النادي الألماني لفكرة بيع توريه في الميركاتو الشتوي، ولكن خيار البيع يظل قائما في الميركاتو الصيفي ويملك توريه قدرات فنية رائعة، ويجيد اللعب في مركزي الجناح الأيمن والأيسر، وسيكون مفيدا جدا لأي فريق يلعب له. ويبلغ توريه من العمر 19 سنة، ويجيد اللعب في مركز الجناح الهجومي الأيسر، وينتهي عقده مع هوفنهايم في جوان 2029. ولعب توريه بقميص الفريق الأول لنادي هوفنهايم في 29 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم هدفين وصنع 8 أهداف.

قرار نهائي في مانشستر يونائيد بشأن سانشو

أغلق مانشستر يونايتد الباب نهائيا أمام عودة الجناح الإنجليزي جادون سانشو، مما يعني رحيله كلاعب حر في الأول من جويلية المقبل. وانضم سانشو إلى الشياطين الحمر قادما من بوروسيا دورتموند في صيف 2021 يعقد يمتد لخمس سنوات، ينتهي مع ختام الموسم الحالي. وكانت التوقعات عالية جدا حول اللاعب الذي سبق له اللعب في أكاديمية مانشستر سيتي، إلا أنه لم يتمكن من تلبية هذه الآمال، وتراجع مستواه بشكل ملحوظ. وواجه يونايتد صعوبات في التخلص من اللاعبين المهمشين خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية، لكنه نجح في إعارة كل من مار وس راشفورد وجادون سانشو دون شرط الشراء الإلزامي، ولا يتوقع أن يكون لأي منهما مستقبل في أولد ترافورد، لكن القرار النهائي بشأن سانشو أصبح واضحا الآن. ونقل الصحفي الموثوق فابريزيو رومانو تفاصيل القرار، قائلا: "ينتهي عقد جادون سانشو في الانتقالات الصيفية المقبلة، لدى مانشستر يونايتد خيار التمديد، لكن النادي أبلغ بالفعل المقربين من سانشو بأن الفصل الخاص باللاعب في مانشستر يونايتد قد انتهى، ولا توجد فرصة لإيجاد حل مختلف".

وتابع: "سانشو لن يلعب لمانشستر يونايتد مرة أخرى، وهذا هو الموقف الواضح للنادي، سنتابع ما سيحدث، لكن أعتقد أن الوقت حان للسماح لجادون سانشو بأخذ وقته مع أستون فيلا، والاستمتاع بوقته هناك، ومحاولة ترك بصمة". يتواجد سانشو حاليا مع أستون فيلا على سبيل الإعارة، حيث يحاول استعادة بريقه بعد سنوات من التراجع، في سن الـ 25 عاما. ولا يزال أمامه الوقت الكافي لإعادة بناء مسيرته، ربما خارج الدوري الإنجليزي ليتمكن من التألق بعيدا عن الضغوط.

أستون فيلا يتقدم بشكوى رسمية بشأن مباراة أرسنال

صاحب المركز الثالث بالدوري الإنجليزي الممتاز لديه سبب وجيه للاعتراض على مباراة "الجانرز" المهمة. تقدم نادي أستون فيلا بشكوى رسمية إلى رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز، على خلفية تكليفه بخوض مباراة خارج أرضه أمام أرسنال مساء الثلاثاء. ويشعر النادي، الذي يحتل المركز الثالث في جدول الترتيب، بحالة من الاستغراب إزاء اعتماد جدول مباريات "عكسي" في هذه الجولة، رغم أنه لم يواجه بعد فريق نوتنجهام فورست، الذي من المقرر أن يلاقيه يوم السبت المقبل. ورغم أن هذا الأمر ينطبق على بعض الأندية الأخرى، إلا أن فيلا، الذي يعيش فترة مميزة من حيث النتائج، أبدى انزعاجه بشكل خاص من منحه مباراة خارج ملعبه للمرة الثانية تواليا، وذلك بعد فوزه يوم السبت الماضي على تشيلسي بنتيجة 2-1 في لندن.

وفي هذا السياق، قال مدير عمليات كرة القدم في أستون فيلا، داميان فيداجاني، في تصريحات نقلتها صحيفة "ذا صن": "الدوري الإنجليزي الممتاز قام بإدراج جولة من النصف الثاني من الموسم قبل الجولة التاسعة عشرة، من دون تقديم تفسير واضح". وأضاف: "سألت مسؤولي الدوري الإنجليزي عن السبب، ولم يقدموا لنا أي توضيح. لذلك يبقى الأمر لغزا بالنسبة لنا". وتابع فيداجاني منتقدا: "الواقع أن هذا القرار يجعل الأمور أكثر ملاءمة لبعض الأندية، التي لا تضطر إلى السفر خلال هذه الفترة المزدحمة للغاية في أعياد الميلاد".

وأردف قائلا: "أترك لكم أن تنظروا بأنفسكم إلى الأندية التي تخوض مباراتين متتاليتين على أرضها في الجولة الماضية والمقبلة". وأشار فيداجاني إلى الأثر البدني لهذا القرار قائلا: "إجبارنا على خوض مباراتين خارج الديار خلال أقل من 72 ساعة لن يكون ذريعة أو عذرا بالنسبة لنا، لكننا نتفق جميعا على أن خوض مباراتين على أرضنا دون سفر يكون أفضل بكثير من ناحية الاستشفاء البدني". وختم حديثه محذرا: "سيكون أمرا معيبا إذا أصبحت جداول المباريات خاضعة لحسابات سياسية". ويذكر أن أرسنال وليفربول يخوضان مباراتين متتاليتين على ملعبهما خلال هذه الفترة، في حين يضطر مانشستر سيتي إلى اللعب خارج أرضه.



خطة جوفنتوس للحفاظ على يلديز

ذكرت صحيفة توتوسبورت الإيطالية أن إدارة نادي جوفنتوس مصمم على زيادة عرضه لتمديد عقد لاعبه الشاب كيتان يلديز حتى عام 2031. ويلديز مرتبط بالفعل بعقد طويل الأمد مع البيانكونيري يمتد حتى 2029، لكن العملاق الإيطالي يسعى لضمان بقاء اللاعب البالغ من العمر 20 عاما لفترة أطول. ووفقا للتقرير، فإن الأداء المميز للاعب في الفترة الأخيرة دفع إدارة النادي إلى تعديل عرضها السابق المقدم قبل أسابيع قليلة. حيث كان العرض ينص على 4.5 مليون يورو سنويا مع المكافآت، لكن يتوقع أن يقدم النادي قريبا عرضا جديدا بقيمة 6 ملايين يورو سنويا في الاجتماع المقبل مع والد يلديز، إنجين، المقرر عقده في يناير.

ويعد يلديز، الذي سجل ثلاثة أهداف وصنع هدفا واحدا في سبع مباريات بالدوري الإيطالي تحت قيادة لوتشيانو سباليتي، القائد الفني بلا منازع للفرق. وتشير التقارير إلى أن أندية مثل ريال مدريد وأرسنال وتشيلسي وليفسربول تتابع اللاعب عن كثب، إلا أن جوفنتوس مصمم على التوصل لاتفاق يضمن بقاء نجمه في تورينو حتى 2031.

الغموض يحيط بموعد عودة لياو إلى ميلان قبل فترة الحسم

على هامش الفوز المقنع على فيرونا، يراقب ميلان عن كثب حالة رافائيل لياو، الصحية وإمكانية عودته إلى المشاركة خلال المباراة القادمة.

صاحب القميص رقم 10 في كتيبة الروسونيري يعاني من إصابة عضلية تعرض لها أمام تورينو في 8 ديسمبر، مما يمنعه من المشاركة في مباريات نهاية عام 2025.

لياو، وكما أفادت قناة "سكاي سبورتس"، تدرّب اليوم على الملعب مع زملائه الذين لم يشاركوا في مباراة ضد هيلاس فيرونا في سان سيرو الأحد ومع أولئك الذين حصلوا على وقت لعب قليل.

في الوقت الحالي، لا يزال الغموض يحيط حول موعد عودة لياو ومشاركته في مباراة كالياري وميلان يوم الجمعة القادم ووفقا لصحيفة كورييري ديلا سيرا، لا يزال البرتغالي يشعر بالألم عند الركض بسرعة عالية.

في 8 ديسمبر، في الشوط الأول من مباراة تورينو وميلان، توقف النجم البرتغالي واضطر إلى التبديل بسبب مشكلة عضلية، وأظهرت الفحوصات

أجريت له أن الأمر ليس المتوقع، حيث أظهرت الأشعة المقطعية التي أعجبت له بعد إصابته بشد العضلة المقربة اليمنى خلال المباراة وعدم وجود إصابات عضلية أخرى، لكن اللاعب البرتغالي لا يزال خارج الملعب منذ 20 يوما بعد الإصابة التي تعرض لها مع تورينو، غاب ليو عن مواجهة ساسولوف في الدوري بالإضافة إلى مواجهة نابولي، في كأس السوبر الإيطالي، ثم مباراة هيلاس فيرونا الأخيرة. أعلن المدرب اليغري، في المؤتمر الصحفي الذي سبق مباراة فيرونا، قراره بعدم استدعائه: "يعاني من إزعاج لا يسمح له بالركض بسرعة، وأنا أفضل تركه، لا أريد استدعاء لاعبين غير جاهزين".

التي
بالسوء

المقطعية التي

عضلي في العضلة

وعدم وجود إصابات

لا يزال خارج الملعب منذ 20 يوما بعد الإصابة التي تعرض لها مع

تورينو، غاب ليو عن مواجهة ساسولوف في الدوري بالإضافة إلى

مواجهة نابولي، في كأس السوبر الإيطالي، ثم مباراة هيلاس

فيرونا الأخيرة. أعلن المدرب اليغري، في المؤتمر الصحفي

الذي سبق مباراة فيرونا، قراره بعدم استدعائه: "يعاني من

إزعاج لا يسمح له بالركض بسرعة، وأنا أفضل تركه، لا أريد

استدعاء لاعبين غير جاهزين".

لاتسيو يطمئن جماهيره: ساري يجري عملية ناجحة ويعود قريبا

خضع ماوريتسيو ساري لعملية جراحية ناجحة في القلب، بعد اكتشاف إصابته بالرجفان الأذيني. كانت الجراحة مقررّة منذ أيام وقد نجحت تماما. وفقا لما أورده نادي لاتسيو في بيان رسمي نشره على موقعه الإلكتروني. سيضطر ساري الآن إلى الراحة لبضعة أيام، لكنه سيعود قريبا إلى قيادة الفريق من جديد على الملعب. أعلن نادي لاتسيو عن حالة ماوريسيو ساري في بيان رسمي نشر على موقعه الإلكتروني، وجاء في البيان: «يعلن نادي لاتسيو أن المدرب ماوريسيو ساري، بعد تشخيص إصابته برفجان أذيني، خضع لعملية استئصال عبر القسطرة باستخدام تقنية "PFA" في مستشفى بولكلينيكو تور فيرجاتا. وأجرى العملية البروفيسور أندريا ناتالي، الذي يمتلك خبرة أكثر من ثلاثين عاما في علاج هذه الحالة. وقد تمت العملية بنجاح. وحضر العملية إيتالو ليو الطبيب الاجتماعي لنادي لاتسيو. وسيستأنف المدرب قيادة الفريق بشكل منتظم في الأيام المقبلة. ويشكر نادي لاتسيو والمدرّب مستشفى تور فيرجاتا وفريق البروفيسور ناتالي على الاحترافية العالية والجودة العالية للرعاية التي يقدمونها يوميا لجميع المرضى. كما ورد في البيان الصادر عن النادي الإيطالي، فإن العملية الجراحية التي خضع لها ساري في القلب قد نجحت. سيحتاج المدرب الآن إلى بضعة أيام من الراحة، ثم سيعود إلى العمل مع الفريق بشكل منتظم. في المقبلة، سيعود ساري إلى قيادة الفريق بشكل منتظم، الذي سيواجه نابولي في أول مباراة له في الدوري في العام الجديد، في ملعب أولمبيكو يوم الأحد 4 يناير. ومن المتوقع أن يكون ساري حاضرا على مقاعد البدلاء في هذه المباراة.

جوفنتوس يطرق باب ريال مدريد لضم غونزالو غارسيا

يخطط نادي جوفنتوس لتعزيز هجومه بضم الموهبة الشابة غونزالو غارسيا من صفوف ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

ووفقا لجيانلوكا دي مارزيو، الصحفي الشهير بشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، يرى جوفنتوس في غارسيا خيارا مثاليا ليكون بديلا للنجم الشاب كينان يلديز، خاصة في ظل الانطباع الإيجابي الذي تركه اللاعب في كأس العالم للأندية خلال الصيف الماضي.

وتأتي هذه الأنباء في وقت تمر فيه تحضيرات ريال مدريد للميركاتو الشتوي بحالة من الهدوء النسبي، لا سيما مع استقرار إدارة النادي الملكي على عدم إبرام أي تعاقدات جديدة، ليخلف رحيل البرازيلي إندريك على سبيل الإعارة هو التطور الأبرز حتى الآن. وأشار إلى أنه في حال إتمام الصفقة، من المرجح أن تنفذ وفق صيغة رحيل نيكو باز إلى كومو، حيث سيحتفظ ريال مدريد ببنود تتيح له إعادة شراء اللاعب بقيمة مادية متفاوتة، لضمان السيطرة على مستقبله على المدى الطويل. وشارك غارسيا هذا الموسم في 13 مباراة بالليغا، لكنه لم يبدأ أساسيا سوى في مناسبة واحدة، وظل مهمشا بفضل التائق الكبير للنجم الفرنسي كيليان مبابي. ولم ينجح غارسيا في هز الشباك حتى الآن، مكتفيا بمعدل مشاركة لا يتجاوز 15 دقيقة في المباراة الواحدة بالدوري الإسباني.

مارتينيز: سأعمل بكدٍ للحفاظ على مكاني في إنتر ميلان

كشف النجم الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، لاعب إنتر ميلان، هدفه مع الفريق خلال العام الجديد. وأبدى مارتينيز سعادته بإنهاء عام 2025 بتحقيق الانتصار على أتالانتا بفضل هدف سجله بنفسه على أرض ملعب أتليتيفي أزوري. وقال مارتينيز، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «أنهيت الموسم الماضي بألم كبير في عضلة الفخذ، وتعرضت لإصابة صعبة قبل مباراة مهمة جدا». وأضاف: «أنا واصلت العمل خلال فترة كأس العالم للأندية، وأثناء التوقف الدولي، وأخذت إجازة قصيرة جدا». وأكمل قائلا: «علينا أن نواصل العمل وأن نحاول تقديم أداء أفضل، بوجود شباب من إسبوسيتو خلفي فأنني بحاجة إلى رفع المستوى حتى أحافظ على مكاني». وتطرق لاوتارو للحديث عن مباراة أتالانتا قائلا: «المنافس فريق يستحق الاحترام، لقد كانوا رسيين جدا، وكنا نعرف صعوبة اللقاء اليوم. ولكننا كنا مستعدين وعلينا أن نواصل التطور»، وأضاف: «أنا سعيد بالانتصار، هذا الانتصار بمثابة هدية لجمهور إنتر ميلان ولأفراد عائلتنا الذين يساندونا»

روما يستعيد المركز الرابع في السيري "أ"

استعاد روما المركز الرابع من جوفنتوس بعد فوزه على ضيفه جنوا 3-1، في ختام المرحلة السابعة عشرة من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وحسم فريق العاصمة المباراة في شوطها الأول، بالثلاثية التي تناوب على تسجيلها الأرجنتيني ماتياس سوله بتسديدة قريبة بعد 14 دقيقة من بداية المباراة. وأضاف الفرنسي مانو كوني الهدف الثاني بتسديدة من داخل المنطقة بعد تمريرة من الإبرلندي إيفان فيرغسون (19)، قبل أن يسجل الأخير الهدف الثالث لروما إثر متابعتها كرة صدها الحارس دانييلي سوماريفا (31). وقبل ثلاث دقائق من النهاية، سجل البديل جيف إيكاتورو هدفا لجنوا الذي تجمد رصيده عند 14 نقطة في المركز السابع عشر. فوز روما يأتي بعد الخسارة أمام جوفنتوس في المرحلة الماضية وخسارة المركز الرابع مؤقتا أمام فريق «السيدة العجوز» إثر فوزه على بيزا 2-0. وبهذا أنهى روما العام بـ33 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن نابولي حامل اللقب وصاحب المركز الثالث، ونقطتين عن ميلان الثاني، وثلاث فقط عن إنتر ميلان المتصدر. وكانت المباراة مناسبة لإشراك المدرب جان بييار غاسبيري، مهاجمه الأوكراني أرتيم دوفيك لأول مرة بعد غياب لسبع مباريات بسبب الإصابة. إذ أدخله في الدقيقة 85، لكنه قد يكون خسر خدمات سوله بسبب الإصابة، إذ خرج ودخل ستيفان الشعراوي بدلا منه (57). يُذكر أن سوله هو ثالث لاعب غير إيطالي يسجل 10 أهداف على الأقل لروما في الدوري قبل بلوغه سن الـ23، بعد مواطنه إريك لامبلا (سجل 19 هدفا) والتركي جنكيز أوندر (13 هدفا).

نجم ليفربول يروي كواليس اعتذار صلاح بعد تصريحاته المثيرة

كشف نجم ليفربول الإنكليزي، كورتيس جونز (24 عاماً)، تفاصيل كواليس اعتذار زميله في الفريق، المصري محمد صلاح (33 عاماً)، بعد الأزمة الإعلامية التي فجرها الأخير بتصريحاته المثيرة، وكان صلاح قد انتقد المدير الفني الهولندي أرنه ستولت وإدارة النادي، معبراً عن شعوره أن ليفربول وضعه في موقف صعب بسبب النتائج السلبية، كما أشار إلى تدهور علاقته بالمدرّب، ملحقاً في الوقت ذاته إلى إمكانية رحيله خلال الميركاتو الشتوي القادم. وأكد جونز أن صلاح تحمل مسؤولية ما حدث، وبادر بتقديم اعتذار صريح لزملائه بسبب الضجة الإعلامية الكبيرة التي رافقت تصريحاته، وقال نجم ليفربول في حديثه لشبكة سكاى سبورتس البريطانية، الجمعة: "مو شخص مستقل معرفتي به وكيف يتعامل معنا، كان اعتذر لنا وقال: إذا أثرت على أي شخص أو جعلته يشعر بأي شيء، فأنا اعتذر، هذا هو الرجل الذي هو عليه، أتحدث فقط من معرفتي به وكيف يتعامل معنا، كان إيجابياً أيضاً، وكان مو نفسه تماماً الذي تعرفه، مبتسماً، والجميع تعامل معه بالطريقة ذاتها". وأوضح نجم ليفربول أن ما صدر عن صلاح يعكس عقلية التنافسية العالية ورغبته الدائمة في الفوز، مشيراً إلى أن الأمر لا يتجاوز كونه ردة فعل نابعة من حرصه على الفريق، ليضيف جونز في حديثه قائلاً "أظن أن هذا جزء من رغبته في الفوز، ولا أعتقد أنه سيكون الأخير، أفهم أن هناك طرقاً مختلفة للتعامل مع الأمور، لكن إذا كان لاعب مرتاحاً للجلوس على مقاعد البدلاء ولا يريد اللعب ومساعدة الفريق، فهذه مشكلة أكبر، أي غضب صدر منا كان دائماً من مكان جيد، وقد لا يكون التعبير عنه مثالياً، لكنه لم يكن أبداً للتأثير على الفريق أو الطاقم أو المدرّب". وجاءت تصريحات صلاح المثيرة للجدل بعد جلوسه على مقاعد البدلاء للمباراة الثالثة تواليًا، في اللقاء الذي تعادل فيه ليفربول أمام ليدز يونايتد بنتيجة (3-3) مطلع الشهر الجاري، وبعد ذلك قرر الجهاز الفني بقيادة أرنه ستولت استيعاده من مواجهة إنتر ميلان الإيطالي في دوري أبطال أوروبا.

من السجن إلى الملاعب؛ داني ألفيش يستعد لاستعادة أمجاده في 2026

يرغب النجم البرازيلي داني ألفيش (42 عاماً)، في اختتام مسيرته لاعباً محترفاً، بعيداً عن منزله أو السجن، مستعيداً لحظاته الذهبية على المستطيل الأخضر الذي شهد تنويعه بالألقاب، فيعد أن طوت العدالة ملف مشاكله، إذ برأته محكمة العدل في كتالونيا في مارس الماضي لعدم كفاية الأدلة، أصبح ألفيش جاهزاً لبدء فصل جديد في حياته، مؤكداً أن شغفه باللعب لم يخفت، وأنه يسعى لإنهاء مسيرته بطريقة تليق بتاريخه الكبير في كرة القدم. وكشف موقع فوت ميركاتو الفرنسي، الاثنين، أن ألفيش يخطط للعودة إلى الملاعب في 2026 بمشروع واضح، بعد أن أنهى يوم الجمعة الماضي آخر تفاصيل شراء نادي ساو جواو دي فير، وهو ناد في الدرجة الثالثة البرتغالية، وسيسبح النجم البرازيلي المساهم الأكبر فيه، مع احتمال توقيع عقد لمدة ستة أشهر ليشارك في آخر مراحل الموسم لاعباً، وبالتالي تحديد من جانبي الثاني وحتى جوان 2026، مستعداً لارتداء الحذاء مجدداً وإضافة فصل جديد لمسيرته الحافلة بالألقاب. وأضاف المصدر أن ألفيش يحظى بدعم مجموعة من المستثمرين البرازيليين لإتمام صفقة شراء النادي، الذي يحتل حالياً المركز التاسع في دوري الدرجة الثالثة البرتغالي، وفي حال عودته، سيكون ظهوره الأول منذ غيابيه عن الملاعب في جانفي 2023، بعد فترة عصيبة شملت اتهامه في قضية لا أخلاقية وخضوعه لمحاكمة قضت بسجنه 14 شهراً، قبل أن يُفرض عنه لاحقاً لعدم كفاية الأدلة، دون إعلان براءته كلياً. وخلال محاكمة طويلة، أصدرت المحكمة حكمها لصالح الشاكية، وسُجن ألفيش في 20 جانفي 2023، وفي فيفري 2024، مثل أمام المحكمة إذ طالبت النيابة بتسعة سنوات سجنًا وعشر سنوات تحت المراقبة الجنائية، فيما طالب محامو الضحية بـ12 عاماً، وفي النهاية، حكم على ألفيش بأربع سنوات وستة أشهر، إضافة إلى غرامة 150 ألف يورو وأمر قضائي بالابتعاد عن الضحية لمدة تسع سنوات، قبل أن يُطلق سراحه بكفالة بعد أسابيع مقابل مليون يورو. وبالرغم من الصعوبات، واصل ألفيش حياته وانخرط في مشاريع مختلفة، بعد أن سحب نادي برشلونة عنه لقب أسطورة النادي. وفي نوفمبر 2024، استثمر في شركة متخصصة في تنظيم الفعاليات، ومن ثم حصل لاحقاً على براءة من المحكمة العليا في كتالونيا في مارس 2025، ومنذ ذلك الحين، اختفى عن الأنظار، لكنه عمل خلف الكواليس للعودة إلى كرة القدم وإنهاء مسيرته على أرض الملعب، قبل أن يخطط لمستقبله المحتمل مدرباً في السنوات القادمة.

يامال نموذجا... ضمادات اليد بين الاستعراض والحماية

أشارت الضمادات التي يلبّ بها بعض لاعبي برشلونة أيديهم خلال الموسم الماضي جدلاً واسعاً في الأوساط الرياضية، إلى درجة أن أصواتاً في إسبانيا ذهبت إلى ربطها، بشكل مبالغ فيه، باحتمال استخدام مواد تساعد على تحسين الأداء البدني، فيما اعتبرها كثيرون أكبر إشادة غير مباشرة بالموسم الاستثنائي الذي قدمه لامين يامال وزملاؤه. وبحسب تقرير صحيفة سبورت الإسبانية الأحد، فمع حالة لامين يامال، يعود أصل الضمادة إلى إصابة تعرض لها في اثنين من أصابع يده اليمنى خلال شهر فبراير/شباط الماضي. ومع شعوره بالراحة الكبيرة داخل الملعب، قرر الإبقاء على الضمادة حتى اليوم. وضع مشايه عاشه زميله البرازيلي رافينيا الذي تعرض لإصابة في يده خلال معسكر للمنتخب البرازيلي، فواصل اللعب بالضمادة حتى نهاية الموسم، بل وأشار إلى يده عقب تسجيله هدفاً في مباراة الكلاسيكو خلال شهر ماي الفائت، في لقطة حملت طابعا احتفالياً وتحدياً في آن واحد. غير أن أسباب لجوء لاعبي كرة القدم إلى لفّ أيديهم بالضمادات تختلف من حالة إلى أخرى، وفق ما كشفه اختصاصي العلاج الطبيعي الشهير على "انستغرام" أنطونيو بيريز، موضحاً أن هناك ثلاثة دوافع رئيسية وراء هذه الظاهرة. يمثّل السبب الأول في التواءات المعصم، مشيراً إلى أن "الغالبية العظمى من هذه الإصابات تنتج عن السقوط، وهو أمر شائع جداً في كرة القدم". وأضاف أن هذه الإصابات تجعل العديد من اللاعبين يشعرون بالألم خفيفة، ما يدفعهم إلى استخدام ضمادات لاقية للنظر تمنحهم أيضاً إحساساً أكبر بالأمان أثناء اللعب. أما في الحالات التي يظهر فيها لاعبو كرة القدم وهم يربطون إصبعين أو أكثر معاً، فيعود ذلك غالباً إلى "التواء بسيط في أحد الأصابع يسبب إزعاجاً أثناء الجري". بحسب ما أوضح بيريز. ورغم ذلك، أشار الخبير إلى أن الجانب النفسي يلعب دوراً مهماً في بعض الحالات، موضحاً أن حالة لامين يامال تحديداً "تحمل شيئاً من الاستعراض"، إذ إن إصابته الأصلية كانت في الإصبع فقط، لكنه يلبّ أيضاً المعصم "لإضافة مزيد من الحضور أو الهالة"، على حد تعبيره.

ورغم هذا التوصيف، لا يستبعد بيريز أن يكون استخدام الضمادة في بعض الأحيان بمثابة "تميمة" للاعب، للحفاظ على نسق إيجابي أو فترة تائق ارتبطت باستخدامها خلال المباريات. وأكد اختصاصي العلاج الطبيعي أن هذه الظاهرة لا تقتصر على كرة القدم وحدها، إذ تمكن ملاحظتها أيضاً في رياضات أخرى مثل كرة السلة، حيث يلجأ العديد من اللاعبين إلى ارتداء أكمام ضاغطة أو سراويل ضيقة تحت الزي الرسمي، رغم أن فائدتها الطبية قد تكون محدودة أو معدومة، إلا أن الإحساس بارتدائها يساعد اللاعبين على الدخول في أجواء تنافسية أفضل، أو يكون الدافع في بعض الأحيان جمالياً بحتاً.



مساهمة الرياضة في علاج الاكتئاب

يعمل الكثير من الأطباء والاختصاصيين النفسيين على الاستعانة بنصائح المدربين الرياضيين ومدربي اللياقة في إفادة مرضاهم بغرض مساعدتهم على تجاوز الحالات النفسية الصعبة التي قد تدفعهم نحو الإدمان أو التفكير في الانتحار مستفيدين من تأثيرات الرياضات بمختلف أنواعها على عقل ووجدان المريض. لا تعتبر العلاقة بين التمارين الرياضية والصحة العقلية والنفسية أمراً جديداً، لكن الدراسات العلمية الحديثة دغمت فكرة إدخال ممارسة الرياضة في العلاج وتوصلت الكثير منها إلى تحديد العلاقة بين تأثيرات التمارين الرياضية على مرض معين. وكتب طبيب اسكتلندي منذ العام 1769 "لا تتمتع أي من الأسباب، التي تتأثر لجعل حياة المرء قصيرة وبأسية، بتأثير أكبر من ذلك الذي تخلقه ممارسة التمارين الرياضية المناسبة". إن دور الرياضة أصبح معروفاً على نطاق واسع، وتصف دراسة إحدى النظريات المتعلقة بالتأثير الإيجابي للتمارين الرياضية على الدماغ قائلاً "خفضت الرياضة من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والاضطراب وضعف الإدراك المعتدل والخرف". وتؤثر عشر دقائق من التمرينات الخفيفة على الصحة، وتصبح هذه التأثيرات طويلة المدى إذا داوم الشخص على التمارين لمدة 12 أسبوعاً. كما يمكن أن تساعد 10 دقائق من التمارين المنتظمة في تخفيف الاكتئاب. وتتفق العديد من الدراسات في وجود علاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية، ومن الممكن حسب بعضها أن تنخفض نسب الانتحار بين الشباب النشطين. ويتوقع خبراء أن يتعاون بعض الأطباء مع مدربين رياضيين لتحديد البرامج الأمثل للمرضى حسب حالاتهم. ويمكن أن يصل الأمر إلى إرفاق بعض العيادات الخاصة بمساحات رياضية، لتصبح التمارين عنصراً من العلاج الشامل للأمراض النفسية والعقلية. اقترح الأطباء للتمارين الرياضية كمرفق للأدوية والعلاج أحد الأساليب الممكنة لإقناع الناس بأن النشاط البدني يمكن أن يساعد العقل حقاً وتشير العديد من العوامل إلى أن النشاط البدني يساعد على تحسين الصحة العقلية، فهو يعزز الحالة المزاجية ويخفف من التوتر ويحسن النوم، كما يستهلك تمرين القلب جزءاً من الأدرينالين الناجم عن القلق، وتوقفت نوبات القزح التي عانوا منها، ونقصت أفكارها السلبية. ورغم تراجع "وصمة العار" التي كانت متصلة بالمرض العقلي، إلا أن الخدمات التي أنشئت لتقديم المساعدة لا تزال تعاني من نقص التمويل في غالبية دول العالم. ولا يمكن لممارسة التمارين علاج مشاكل الصحة العقلية بمفردها، أو حتى تسهيل حياة من يعانون من مرض نفسي شديد، ولكنها تولد بعض الإيجابيات. وتشير الإحصائيات إلى أن واحداً من كل أربعة ممن حولنا يعانون أو سيعاني من مرض نفسي في مرحلة ما من حياته. وعلى الرغم من معرفة منافع التمارين الرياضية، أظهرت بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة عام 2018 أن نسبة الملزمين في 66 بالمئة من الرجال و58 بالمئة في النساء الذين تتجاوز أعمارهم 19 عاماً. وأشارت هيئة الصحة العامة في إنكلترا إلى أن الأطفال لا يمارسون الرياضة كما يجب، إذ سجلت نسبة لا تتجاوز 17 بالمئة بين صفوف تلاميذ السنة الأخيرة من المدرسة الابتدائية في العام 2017. وقد تعكس هذه الأرقام حقيقة أن الكثير من الناس يرون التمارين واجباً. وفي مرحلة البلوغ، يتخلى العديد عن الرياضة، بحجة عدم توفر الوقت أو المال. وتقول الطبيبة النفسية والمؤلفة البريطانية سارة فوهر، في حديث لصحيفة الغارديان البريطانية، إنها ترى اتجاهًا شائعاً لدى العديد من مرضاهم "فهم يقضون أوقات فراغهم خلف الشاشة، واستبدلوا العلاقات الواقعية بعلاقات افتراضية". ويعتقد بعض الاختصاصيين أن هناك حاجة لبذل المزيد من الجهد لإقناع الناس بممارسة الرياضة كطريقة فعالة لتحسين الصحة العقلية، وأصبح بعض الأشخاص يدركون ببطء هذه الفوائد، حيث نشرت العديد من الدراسات الجديدة التي تربط أنواعاً معينة من النشاط البدني بالصحة العقلية، لكن كيف يمكن إقناع الناس بأن النشاط البدني يمكن أن يساعد العقل حقاً؟ يعد اقتراح الأطباء للتمارين الرياضية كمرفق للأدوية والعلاج أحد الأساليب الممكنة للإقناع. يقول طبيب أميركي إن التمرين جزء مهم في محادثاته مع المرضى الذين يتعاملون مع مشاكل في الصحة العقلية. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة غلاسكو كالدونيان في العام 2018 على أكثر من ثمانية آلاف شخص أن 89 بالمئة صرحوا أن الجري أثر على سعادتهم وصحتهم العقلية إيجابياً، كما برهنت أن الركض في محيط طبيعي يساعد بنسبة 50 بالمئة على تعزيز الفوائد الصحية العقلية مقارنة بالجري على جهاز ثابت. وتم إنشاء مصلحة في العام 2012 لمساعدة الشباب المحرومين، الذين يواجه الكثير منهم مشاكل نفسية، ويقول مؤسسها "إن العديد من شبابنا موجودون في بيئات فوضوية وغالباً ما يشعرون

بجهودهم لا تعني بالضرورة الركض بالتوازي مع العدالة يحرم الأشخاص المشردين الاجتماعية".



مصادر البروتين الطبيعية للرياضيين

أولئك الذين يمارسون الرياضة وينتهون إلى نظامهم الغذائي يجب أن يتناولوا البروتينات بشكل طبيعي قدر الإمكان. حيث يقترح أن تؤخذ البروتينات بطريقة طبيعية بدلاً من شكل مسحوق تجاري. بالإضافة إلى الكربوهيدرات والدهون تعد البروتينات من بين العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن نتناولها من خلال النظام الغذائي يوميًا. تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية وتلعب دوراً في الأيض، بناء العضلات، حرق الدهون، بناء وإصلاح الخلايا، مجرى الدم كذلك، الجهاز المناعي، بالإضافة إلى ذلك، فهي تعتبر مصدراً مهماً 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 أيضاً استخدام مصادر البروتين النباتية من أجل خلق توازن غذائي. يعتمد مقدار البروتين الذي يحتاجه الشخص يومياً على عدة عوامل مثل العمر والوزن والنشاط البدني، وفقاً للجمعية الألمانية للتغذية (DGE) يجب على الشخص البالغ استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً، البيض ومنتجات الألبان والأسماك واللحوم والبقوليات مناسبة من أهم مصادر البروتين. البروتين في البيض يعتبر المصدر الأول للبروتين الذي يتبادر إلى الذهن معظم 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 وفقاً لذلك. و بالإضافة إلى بروتين البيض يحتوي على العناصر الغذائية الهامة الأخرى كالسيوم، 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 وأحياناً يختلف في الذوق ومحتوى الدهون. من بين الجبن الأكثر شعبية تشمل الأصفر بشكل عام، شيدر، موزاريلا، حيث يحتوي البروتين يختلف أيضاً 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 جداً 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 أيضاً 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 أيضاً على اليود، الأحماض الدهنية أوميغا 3، الفيتامينات A-D، حمض الفوليك، الفلورايد، الفوسفور، المغنيسيوم، الحديد. أما البروتين في اللحوم، فيتواجد البروتين أيضاً في اللحوم، إذا لم يكن هناك مبالغة في تناول اللحوم فهذا يعد صحيحاً، 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. وشريحة لحم فتي 100 غرام من شرائح اللحم يتواجد حوالي 25 غرام من البروتين، ويعد 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 الصنف قد تصل كمية البروتين إلى 20 غرام في 100 غرام من العدس، كما أنها تعتبر عوامل إشباع ممتازة وتشكل جزءاً 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 أيضاً 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 بديلاً جيداً 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

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية

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



لإشهاراتكم:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

