

أفضلية
تاريخية
لـ "الخضر" أمام
"الفهود"
الكونغولية



شارك في آخر حصة
تدريبية للمنتخب الوطني
آيت نوري يبدد
المخاوف ويؤكد
جاهزيته لمباراة
"الكونغونغو"
الديمقراطية



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 6 جانفي 2026 الموافق لـ 17 رجب 1447 هـ العدد: 1395 الثمن: 30 دج

الدور 16 من كأس إفريقيا 2025



الجزائر - الكونغو الديمقراطية

(اليوم 17:00)



"الخضر" عازمون على الفوز
لمواصلة الحلم القاري

فرحونا يا لولاد..



حجام خارج
"الكان" ويعود
إلى سويسرا
لأستكمال
العلاج

بيتكوفيتش يحذر من الكونغو الديمقراطية ويؤكد:

"سنواجه منتخبا قويا ولكن سنركز
على أنفسنا ونفرض طريقة لعبنا"



قال إن محرز مثال
يحتذى به ونقطة
ارتكاز "الخضر"
بن ناصر:
"نعرف أن
الكونغو فريق
متكامل، لكن
هدفنا الفوز
عليهم"

محرز: "تركيزنا على كل مباراة ولا نتحدث عن كوننا مرشحين"



الدور 16 من كأس إفريقيا 2025 الجزائر - الكونغو الديمقراطية (اليوم 17:00)

"الخضر" عازمون على الفوز لمواصلة الحلم القاري

يعرف جيدا كرة القدم الجزائرية، حيث سبق له العمل في بطولة الرابطة الأولى "موبيليس"، عندما أشرف لفترة وجيزة على نادي شبيبة الساورة سنة 2016، ويهدف منتخب الكونغو الديمقراطية إلى محاكاة أدائه الكبير في نسخة عام 2023 في كوت ديفوار، حيث وصل الفريق إلى الدور قبل النهائي، لكن المهمة ستكون صعبة أمام الفريق الجزائري الكبير. ويعتمد "الفهود" على العديد من الأسماء مثل المهاجم المخضرم سيدريك باكامبو والمدافع أرون وان بيساكا ونجم خط الوسط جايل كاكوتا والحارس المخضرم ليونيل مباسي وغيرهم من النجوم.

عبد المجيد

ليخاضه في المحور زين الدين بلعيد رفقة عيسى ماندي، فيما يكون رفيق بلغالي على اليمين، وفي وسط الميدان، قد يتشكل من إبراهيم مازة وإسماعيل بن ناصر وهشام بوداوي، وفي الهجوم بنسبة كبيرة سنجد الثلاثي رياض محرز ويغداد بونجاح ومحمد الأمين عمورة. من جانبه، يعيش منتخب الكونغو فترة زاهية مستفيدا من مرحلة مجموعات ناجحة وديناميكية إيجابية مؤكدة، حيث أبهر "الفهود" بأدائهم المنتظم، بعدما أنهوا مرحلة المجموعات بتحقيق فوزين أمام بنين وبوتسوانا، إلى جانب تعادل مقنع أمام السنغال، أحد أبرز المرشحين للتتويج في هذه النسخة، بقيادة المدرب الفرنسي سيباستيان ديسابر، الذي

دافعا معنويا لرفقاء القائد رياض محرز الذين الساعين إلى مواصلة التآلق وتأكيد النتائج المسجلة في الدور الأول، إذ يشكل لقاء "الفهود" اختبارا حقيقيا أمام منتخب متمرس وجاهز ذهنيا وبدنيا، ليكون المنتخب الوطني مطالبًا بالتحلي بالصبر، والتحكم في مجريات اللعب، والفعالية من أجل مواصلة المشوار القاري. ومن الناحية الفنية، سيعتمد المدرب بيتكوفيتش على التشكيلة الأساسية بعدما قرر تغيير جل التشكيلة خلال مباراة الجولة الثالثة ضد غينيا الاستوائية، إذ سيستعيد الحارس لوكا زيدان مكانته رفقة رياضي دفاع مكون من رامي بن سبعيني على اليسار في حال غياب ريان آيت نوري الذي يعاني المرض،

سيكون المنتخب الوطني الجزائري على موعد مع أول اختبار في الدور الإقصائي من كأس أمم إفريقيا 2025، عندما يواجه مساء اليوم منتخب الكونغو الديمقراطية بداية من الساعة 17:00 مساء بمدينة الرباط، ضمن الدور ثمن النهائي من المسابقة القارية، في صدام مع منافس قوي وعنيد، لتأكيد طموح "الخضر" في الذهاب لأبعد نقطة بالنسخة الحالية. ولأول مرة منذ 2019، يتواجد "الخضر" في دور خروج المغلوب، في رحلة لاستعادة الأمل والوصول إلى الأدوار المتقدمة من "الكان"، خاصة بعد البداية القوية والأداء الرائع في دور المجموعات بعد الفوز في ثلاث لقاءات أمام السودان وبوركينا فاسو وغينيا الاستوائية، ما يمثل

في سابع مواجهة بين المنتخبان

أفضلية تاريخية لـ "الخضر" أمام "الفهود" الكونغوليين

يلتقي المنتخب الوطني الجزائري، مساء اليوم، بداية من الساعة الخامسة بالكونغو الديمقراطية، ضمن فعاليات الدور ثمن النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025 الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي الجاري، في مواجهة تعتبر الثالثة بين المنتخبين في المنافسة الإفريقية والسابعة في مجمل اللقاءات الرسمية والودية. وتظهر الأرقام أفضلية مطلقة بالنسبة لـ "الخضر" أمام "الفهود" الكونغولية، بعدما حقق فوزين مقابل 4 تعادلات في تاريخ المواجهات المباشرة، كان آخرها التعادل بهدف لمثله، في 10 أكتوبر 2019، على ملعب مصطفى تشاكر. وتعود أول مواجهة بين المنتخبين إلى 20 جويلية 1965، خلال الألعاب الإفريقية التي احتضنتها برازافيل، أين حقق المنتخب الوطني فوزا عريضا آنذاك بنتيجة (4/1)، وأعقبه ثاني لقاء رسمي في كأس أمم إفريقيا، بتاريخ 19 مارس 1988، وتوقو المنتخب الوطني بهدف دون رد، حمل توقيع عبد القادر فرحاي، في المباراة التي أقيمت يوم 19 مارس بالمغرب. أما اللقاء الثالث، فكان بعد 12 عاما وتحديدا سنة 2000، ضمن دور المجموعات أيضا، وأقيم على ملعب "كوماسي" في غانا، وانتهت المباراة على وقع التعادل السلبي. وعلى مستوى المباريات الودية، تقابل المنتخبان في ثلاث مناسبات، أبرزها مواجهة 20 أوت 2002 بملعب البليدة، والتي انتهت بالتعادل (1/1)، وهي النتيجة التي انتهت عليها أيضا الودية الثانية التي أقيمت في فرنسا يوم 26 مارس 2008، في حين كانت آخر مواجهة بين الطرفين يوم 10 أكتوبر 2019، في لقاء ودي بملعب مصطفى تشاكر بالبليدة، وانتهى هو الآخر بالتعادل 1-1. ويطمح أشبال فلاديمير بيتكوفيتش، لتأكيد أفضليتهم أمام "الفهود" من خلال تحقيق فوز جديد يمنحهم بطاقة التأهل إلى الدور ربع النهائي ويسمح لهم بمواصلة رحلة التتويج باللقب القاري.

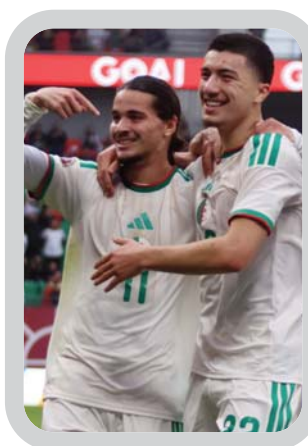
عبد المجيد

في ظل الغيابات التي تشهدها التشكيلة أمام الكونغو الديمقراطية

بيتكوفيتش أمام خيارات عديدة لحل أزمة الدفاع

يواجه المنتخب الوطني الجزائري مساء اليوم، منتخب الكونغو الديمقراطية، لحساب الدور 16 من كأس إفريقيا 2025، في مباراة ستشهد غيابات من جانب "الخضر" ويتعلق الأمر بالثنائي سمير شرقي وجوان حجام بسبب الإصابة، بينما يسود الغموض وضعية ريان آيت نوري الذي يعاني من زحام حاد. وخلال التحضيرات لهذا الموعد الهام، ركز الناخب الوطني على الخط الخلفي الذي يواجه بعض التحديات، بسبب الغيابات، لكن دون الافتقار للبدائل في المقابل، بالنظر لثراء التشكيلة، حيث درس التقني السويسري عدة خيارات تكتيكية لتعويض هذا النقص، بعد تأكد غياب جوان حجام الذي غادر رسميا المنتخب لاستكمال العلاج مع فريقه يونغ بويوز السويسري، وكذا سمير شرقي، إلى جانب الشكوك التي تحوم حول مشاركة آيت نوري، ولا يستبعد الطاقم الفني إجراء تعديل تكتيكي أمام "الفهود"، مع احتمال الاعتماد على دفاع بثلاثة عناصر في وسطه، والذي قد يضم الثلاثي رامي بن سبعيني، عيسى ماندي وزين الدين بلعيد، هذا الأخير الذي تألق بشكل لافت في المباراة الأخيرة لمرحلة المجموعات أمام غينيا الاستوائية بتسجيله هدفا وتأكيد قدرته على حضور المواعيد الهامة. وبإمكان بن سبعيني، اللاعب المتعدد المناصب، التحول للرواق الأيسر عندما تقتضي الظروف، في حين يمكن الاستئجار بمهدي دورفال لتعويض آيت نوري عند الضرورة. أما الفرضية الأخرى المتاحة لبيتكوفيتش، فتتمثل في الاعتماد على لاعبين اثنين في وسط الدفاع (بن سبعيني-ماندي) وظهيرين حقيقيين لتدعيم هذا الخط بلغالي ودورفال، كل هذه الخيارات تمنح الناخب بيتكوفيتش، إمكانية تكييف خطته دون التأثير على التوازن الجماعي، آخذا بعين الاعتبار نقاط قوة المنافس.

عبد المجيد



نتائج الفحوصات الطبية لم تكن مطمئنة

حجام خارج "الكان" ويعود إلى سويسرا لاستكمال العلاج

أعلن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، أمس، عن نهائية مغامرة الدولي الجزائري جوان حجام، مع "الخضر" في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025 الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي الجاري، وذلك بسبب معاناته من الإصابة، وكشف التقني السويسري، خلال ندوة صحفية عقدها أمس، للحديث عن مواجهة الكونغو الديمقراطية مساء اليوم، برسم الدور ثمن النهائي من "الكان"، أن الطاقم الفني قرر تسريح حجام من معسكر المنتخب في مدينة الرباط، ومنحه الضوء الأخضر للعودة إلى ناديه يونغ بويوز السويسري لمواصلة العلاج هناك، وأبرز: «بذلنا قصارى جهدنا لاستعادة خدمات حجام»، مضيفا «قررنا في نهاية المطاف، التخلي عن حجام، والسماح له بالمغادرة، من أجل تلقي العلاج اللازم مع ناديه»، وكان الظهير الأيسر لـ "محاربي الصحراء" قد تعرض لإصابة قوية على مستوى الكاحل في مواجهة المنتخب الوطني أمام بوركينا فاسو يوم 28 ديسمبر الفارط، بعد تدخل خشن من لاعب المنافس، ما أجبره على الخروج بشكل اضطراري، وحاول الطاقم الطبي لـ "الخضر" للمواجهات القادمة، غير أن خضع لها حجام أول أمس، عودته إلى المنافسة خلال "الكان" غير ممكنة، ما جعل

عبد المجيد

المدرّب بيتكوفيتش يقرر تسريحه لمواصلة العلاج في سويسرا، في ضربة موجّهة بالنسبة للمنتخب فيما تبقى من مشوار البطولة الإفريقية، يأتي هذا فيما جاءت الفحوصات بالنسبة للمدافع الآخر سمير شرقي مطمئنة نسبيا، ورغم غيابه رسميا عن مواجهة اليوم أمام الكونغو الديمقراطية إلا أن عودته في ربع النهائي في حال التأهل تبدو واردة جدا.

عبد المجيد





عبدلي: "لا أناقش خيارات المدرب - الأهم أن نذهب بعيدا في "الكان"

عبر الدولي الجزائري، حيماد عبدلي، عن تفاؤله الكبير قبل المواجهة المرتقبة أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، لحساب الدور ثمن النهائي من كأس أمم إفريقيا، مؤكداً أن المجموعة تعيش أجواء مثالية وتعكس جاهزية عالية لخوض اللقاء. وفي تصريحات أدلى بها للصحافة في المنطقة المختلطة عشية المباراة، قال عبدلي: «الأجواء داخل المجموعة إيجابية وممتازة، جميع اللاعبين في جاهزية تامة لخوض مواجهة الغد، ونحن عازمون على تحقيق الانتصار». في إشارة واضحة إلى الروح الجماعية والتركيز الكبير داخل صفوف المنتخب. وأضاف: «مباراة الغد ستكون قوية من الناحيتين الفنية والبدنية، منتخب الكونغو فريق منظم ويقدم كرة قدم جميلة، ما يجعل المواجهة تحديا حقيقيا». وأكد عبدلي احترافيته واحترامه لقرارات المدرب فلااديمير بيتكوفيتش، قائلا: «لا أناقش خيارات المدرب، إذا أراد إشراكي فأنا جاهز، ما يهم هو أن نذهب بعيدا في هذه المنافسة». كما لم يخف عبدلي إعجابه بزميله مازة، حيث قال عنه: «إنه لاعب جيد حقا، وبصراحة هو اكتشاف رائع بالنسبة لي، لم أكن أعرفه من قبل، لا يوجد الكثير ليقل عنه، وأمل أن يذهب بعيدا».

وسيم

قال إن محرز مثال يُحتذى به ونقطة ارتكاز في تشكيلة "الخضر" بن ناصر: "نعرف أن الكونغو فريق متكامل، لكن هدفنا الفوز عليهم"

أكد نجم وسط ميدان المنتخب الوطني، إسماعيل بن ناصر، أن "الخضر" سيدخلون لقاء الكونغو الديمقراطية، بكل تركيز وعزيمة لتحقيق الفوز والمضي قدما في البطولة. وقال بن ناصر في المؤتمر الصحفي عشية مواجهة دور الـ 16 أمام الكونغو الديمقراطية ضمن كأس أمم إفريقيا 2025: «نتطلع لخوض مباراة الغد (اليوم) ونحن في حالة جيدة ونود الاستمرار في التقدم إلى أبعد دور ممكن. كل مواجهة تتطلب تركيزا كاملا، والفريق جاهز لتقديم أفضل ما لديه على أرض الملعب». وأضاف: «نعرف أن الكونغو فريق متكامل، قدم نتائج جيدة ضد السنغال ونيجيريا والكاميرون، لكن هدفنا الفوز عليهم وتقديم بطولة كبيرة، المباراة ستكون صعبة، ونحترم المنافس، لكن سنبدل كل ما لدينا لتحقيق الأفضل». وحول دعم اللاعبين الشباب، قال بن ناصر: «أمازة لاعب موهوب جدا، ونتمنى الحفاظ على تركيزه وأن يساهم في الفوز بالمباريات. هو يكتسب الخبرة والنضج مع كل مشاركة، ولديه الفرصة ليظهر إمكاناته على أرض الملعب، ونحن نحاول دعمه ليستفيد أكثر من كل مواجهة». وتابع: «أحاول توجيه اللاعبين الشباب ليستفيدوا من كل لحظة على أرض الملعب، وأن يركزوا على تقديم أفضل أداء ممكن. كل تجربة تزيدهم خبرة ونضج، ونتوقع أن يكون له دور مهم في المباريات المقبلة». كما تحدث بن ناصر عن دوره كلاعب مخضرم في المنتخب قائلا: «أنا لست كبير السن، لكنني أحد أقدم اللاعبين، أحاول نقل أهمية اللعب للجيل الجديد داخل المنتخب، وهم يحترمون أصحاب الخبرة ويعملون بجد، وهذا يمنحنا فرصة تحقيق إنجازات كبيرة مع الحفاظ على الانضباط». واختتم حديثه بالثناء على قائد المنتخب: «رياض مثال يحتذى به، ملتزم بتحقيق إنجاز في هذه البطولة ويظهر ذلك لجميع اللاعبين، نأمل أن يواصل دعم الفريق كما يفعل دائما، فهو يمثل نقطة ارتكاز للفريق داخل وخارجه».

وسيم

محرز: "تركيزنا على كل مباراة ولا نتحدث عن كوننا مرشحين"

أكد قائد المنتخب الوطني، رياض محرز، أن الحديث عن الترشيحات يبقى سابقا لأوانه، مشددا على أن التركيز يجب أن ينصب على كل مباراة على حدة، رغم المستوى الجيد الذي قدمه "الخضر" في دور المجموعات. وقال محرز في تصريحات صحفية: «لا يمكننا الآن الحديث عن كوننا مرشحين أو لا. صحيح أننا قدمنا مستوى جيدا في دور المجموعات، لكن الأهم هو التركيز على كل مباراة على حدة، نتنظرنا مواجهة صعبة، علينا تقديم أفضل ما لدينا خطوة بخطوة». وأبرز نجم "الخضر" الدور القيادي الذي يسعى للقيام به داخل المجموعة، قائلا: «أحاول دعم الفريق قدر الإمكان. هناك العديد من اللاعبين الشباب، لكنهم يظهرون نضجا يفوق أعمارهم ووعيا بالمسؤولية المترتبة على حمل قميص المنتخب وتمثيل بلدهم». كما أشاد محرز بالعمل الذي يقوم به الناخب الوطني، معتبرا أن الاستمرار بنفس الروح العالية هو السبيل الأمثل لمواصلة التقدم في المنافسة. وفي حديثه عن تطور العناصر الشابة، شدد قائد المنتخب على أهمية تحملهم المسؤولية والتعامل مع التحديات بأنفسهم، قائلا: «نحن نقدم لهم بعض التوجيهات، لكن في النهاية عليهم تقديم أفضل ما لديهم. سيواجهون تحديات وصعوبات تساعد على التعلم والتطور». وختم محرز تصريحاته بالتأكيد على توازن المجموعة الحالية بين الخبرة والشباب، معتبرا أن الحفاظ على المستوى هو مفتاح التطور المستمر: «نمتلك مجموعة متوازنة من اللاعبين الشباب الموهوبين والمتحمسين، ويجب عليهم الحفاظ على مستواهم لتحقيق تطور مستمر وروية إمكاناتهم المستقبلية».

وسيم

مؤكد أن الأجواء رائعة داخل بيت "الخضر" بركان: "جاهزون للمواجهة وهدفنا الذهاب بعيدا في الكان"

عبر الدولي الجزائري رضوان بركان عن تفاؤله الكبير بقدرة المنتخب الوطني في الذهاب بعيدا في نسخة كأس إفريقيا 2025، مؤكدا أن "الخضر" يملكون تشكيلة قوية والبدائية ستكون بمباراة الكونغو الديمقراطية اليوم، ضمن الدور 16، مشيرا إلى أن اللقاء يتطلب التركيز لتحقيق الهدف. وصرح المهاجم بركان للتلفزيون الجزائري على هامش حصة أول أمس قائلا: «الأجواء رائعة داخل المجموعة، ونحضر للقاء الكونغو الديمقراطية مثل باقي المباريات، المواجهة ستكون مختلفة بما أنها تتدرج في دور إقصائي والخطأ ممنوع، سنحضر جيدا ونكون في قمة التركيز داخل الميدان من أجل تحقيق نتيجة إيجابية والتأهل إلى الدور القادم». وأضاف: «كل المباريات في هذه الدور تقدم مستويات لا بأس بها، لا يجب استصغار أي منافس أو الإهراط في تضخيمه، لدينا تشكيلة رائعة ولاعبين كبار، الفريق يمزج عامل الخبرة والشباب، نعمل كمجموعة متماسكة وتعاون فيما بيننا من أجل مصلحة المنتخب، وهدفنا هو الذهاب بعيدا في هذه النسخة».

وسيم

سيباستيان ديسابر مدرب الكونغو:

"هدفنا واضح، التأهل أمام الجزائر"

شدد سيباستيان ديسابر، مدرب منتخب الكونغو الديمقراطية، على صعوبة مواجهة الجزائر في الدور ثمن النهائي لكأس أفريقيا، مؤكدا أن اللقاء يمثل تحديا كبيرا للفريق، وفي الوقت نفسه، عبر التقني الفرنسي عن ثقته الكاملة في لاعبيه وقدرتهم على تقديم أداء قوي يسعى من خلاله الفريق لاقتزاع بطاقة التأهل إلى ربع النهائي. وقال ديسابر في المؤتمر الصحفي عشية لقاء الجزائر: «سنقوم بكل شيء للتأهل دور الثمانية، اكتسبنا خبرة في إدارة مثل هذه المباريات، وقد منحنا اللاعبين خمسة أيام راحة لاستعادة العافية والجاهزية البدنية»، وأضاف أن الفريق يمتلك خطة لعب واضحة وسيحاول تقديم الأداء المعتاد، مشيرا إلى أن "الجزائر" فريق يمتاز بمهارات عالية وكرة قدم رفيعة المستوى، اللاعبين جاهزون لمثل هذه التطورات، وهم أقوياء ومتحفزون جدا». وحذر مدرب الكونغو الديمقراطية من قوة المنتخب الجزائري، قائلا: «هناك الكثير من الإيجابيات في الفريق الجزائري ولاعبون قادرين على صنع الفارق في أي لحظة، لذلك فهو منتخب يستحق مكانه في تصنيف الفيفا، نحن مطالبون بالحذر واللعب بأقصى قدراتنا، المباراة صعبة علينا وعلى المنافس كذلك». وأكد المدرب الفرنسي أن منتخب الكونغو، يمتلك الأدوات اللازمة لتجاوز المرحلة المقبلة: «هدفنا واضح، التأهل أمام الجزائر».

وسيم

بيتكوفيتش يحذر من الكونغو الديمقراطية ويؤكد:

"سنواجه منتخبا قويا ولكن سنركز على أنفسنا ونفرض طريقة لعبنا"

عقد الناخب الوطني فلااديمير بيتكوفيتش، أمس الاثنين، ندوة صحفية عشية المواجهة المرتقبة أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، ضمن منافسات كأس أمم إفريقيا، حيث شدد على أهمية اللقاء وضرورة دخول المباراة بذهنية إيجابية وثقة كبيرة. وأكد بيتكوفيتش أن المواجهة المقبلة تعد محطة مفصلية في مشوار المنتخب الوطني، قائلا: «المباراة المقبلة هي الأهم، وكل مباراة في هذه البطولة تعد مباراة انطلاق. نحتاج إلى الإيجابية والثقة، وهذا هو الأهم في مثل هذه الأدوار». وتطرق مدرب "الخضر" إلى قيمة المنافس، مشيرا إلى أن منتخب الكونغو الديمقراطية فريق منظم ويملك هوية واضحة، وقال في هذا السياق: «الكونغو منتخب تم تكوينه بشكل جيد، وعمل مدريهم واضح، لديهم خبرة في مواجهة منتخبات من هذا النوع. علينا الحذر، لكننا سنركز على أنفسنا ونفرض طريقة لعبنا». كما أبرز بيتكوفيتش نقاط القوة التي يتميز بها المنتخب الكونغولي، خاصة من الناحية الجماعية والانضباط التكتيكي، مضيفا: «أسلوب لعب الكونغو يعتمد على العمل الجماعي، مع لاعبين يملكون إمكانات فردية مميزة. يلعبون بخطوط متقاربة ولا يستسلمون طوال 90 دقيقة، وهذه نقطة تتطلب الحذر. في المقابل، هناك بعض التفاصيل التي يمكننا استغلالها لصالحنا». وكشف الناخب الوطني، أن طاقمه قام بتحليل المنافس بشكل عميق، مؤكدا احترامه لإمكانات لاعبي الكونغو، لكنه شدد في الوقت ذاته على ثقته في جماعية المنتخب الوطني، قائلا: «قمنا بتحليل لاعبي منتخب الكونغو جيدا. أنا أحترم المنافس ومستواه الفردي، لكن هدفي أن يكون فريقنا أفضل من الناحية الجماعية. الاحترام نعم، أما الخوف فلا». وفي حديثه عن طبيعة المنافسة في هذه النسخة من كأس أمم إفريقيا، شدد بيتكوفيتش على التقارب الكبير في المستويات بين المنتخبين، موضحا: «هذه بطولة تنافسية، والفوارق بين المنتخبات صغيرة جدا. معظم الفرق التي خرجت ودعت المنافسة بفوارق ضئيلة، وحتى المنتخبات المرشحة تعاني من بعض المشاكل، علينا أن نتحلى بالمرونة ونحترم المنافس إذا أردنا الفوز على الكونغو». وعن أداء بعض اللاعبين خلال الدور الأول، عبر مدرب المنتخب الوطني عن رضاه بما قدمه مازة وحاج موسى، مؤكدا أهميتهما داخل المجموعة. وقال: «أنا سعيد بما قدماه، إنهما لاعبان مهمان وأساسيان بالنسبة لنا، ويمنحان الفريق حلول إضافية».

وسيم

عاد وشارك في آخر حصة تدريبية لمنتخب الوطني

آيت نوري يبدد المخاوف ويؤكد جاهزيته لمباراة الكونغو الديمقراطية

تلقى المنتخب الوطني دفعة معنوية مهمة قبل المواجهة المرتقبة أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، بعد عودة الظهير الأيسر ريان آيت نوري، للمشاركة في آخر حصة تدريبية، ما يؤكد جاهزيته الكبيرة لخوض مباراة اليوم ضمن الدور ثمن النهائي لكأس أمم إفريقيا. وكان آيت نوري قد غاب عن الحصتين التدريبيتين السابقتين، عقب مغادرته حصة السبت الماضي على متن سيارة إسعاف، بسبب تعرضه لنزلة برد، وهو ما أثار بعض القلق داخل الشارع الرياضي، غير أن تحسن حالته الصحية وعودته السريعة إلى أجواء التدريبات بعثا الارتياح في صفوف الطاقم الفني بقيادة فلااديمير بيتكوفيتش. وتأتي عودة لاعب مانشستر سيتي الإنجليزي، في توقيت حساس، خاصة بالنظر إلى قيمته الفنية والدور المهم الذي يلعبه في الرواق الأيسر، سواء من الناحية الدفاعية أو في دعم النزعة الهجومية للفريق، ما يمنح "الخضر" توازنا أكبر أمام منتخب كونغوي معروف ببقوته البدنية وسرعته في التحولات. وبحسب المعطيات، فإن آيت نوري مرشح بنسبة كبيرة للتواجد في التشكيلة الأساسية، أو على الأقل يكون خيارا جاهزا خلال أطوار اللقاء، في مباراة يراهن فيها المنتخب الوطني على التركيز والانضباط لتحقيق التأهل ومواصلة المشوار القاري بثبات.

وسيم



البطولة المحلية

وقع عقدا لمدة 3 سنوات .. بوخلدة:

"سعيد بالانضمام إلى العميد وأطمح للتتويج بالألقاب"

عبر شهر الدين بوخلدة عن سعادته الكبيرة بالانضمام إلى صفوف نادي مولودية الجزائر خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، مبديا شوقه الكبير لخوض أول مباراة له بالوان "العميد"، وقال الوافد الجديد على بطل الجزائر في أول تصريح له: "أنا جد سعيد بالانضمام لهذا النادي الأسطوري.. متشوق لبداية مشواري مع المولودية، من أجل المساهمة في جعل الانصار فخوريين" مبرزا أن المفاوضات مع مسؤولي النادي العاصمي، كانت سهلة للغاية، على اعتبار أنه لا يمكن لأي لاعب رفض عرض من فريق مثل مولودية الجزائر. وتابع: "بالطبع أنا واع بالمسؤولية.. مجرد الانضمام إلى هذا الفريق فخر بالنسبة لي، سعيد جدا وأريد المساهمة في الأفراح". وبخصوص طموحاته مع "العميد"، أكد اللاعب السابق لنادي مولودية وهران، أنه يستهدف التتويج بالألقاب، مضيفا في حوار للصفحة الرسمية على "الفيديوك": "لدي نفس الطموح مثل فريق مولودية الجزائر.. وهو التتويج بالألقاب، ولم لا التتويج برابطة أبطال إفريقيا؟". كما أشاد شهر الدين بوخلدة بالمدرّب الجنوب إفريقي رولاني موكوينا الذي يحقق نتائج باهرة مع النادي العاصمي: "موكويينا مدرب شاب في العمر، لكنه كبير بخبرته، والنتائج التي حققها هي من تتحدث عنه، وأتوقع أن يذهب بعيدا جدا"، وأردف: "لقد فاز بعدد كبير من المباريات، وأنا شخصيا نادرا ما شاهدت مثل هذه النتائج، وأتمنى أن أفوز بمباريات أخرى معه". وأردف المتحدث ذاته "إنه مدرب يحب كثيرا، لذا أتمنى أن أكون عند مستوى الثقة التي يضعها في شخصي". وفي كلمته عن انصار مولودية الجزائر قال بوخلدة: "إنه جمهور كبير، ولما لعبت ضدهم شاهدت أنه جمهور مبدع". وأنهى كلامه: "أشكر جمهور المولودية على الدعم وأتمنى أن يواصل دعمنا، وسنرد له الجميل فوق الميدان، وسنقدم كل شيء من أجله". وكانت إدارة الرئيس حاج رجم، قد قدمت مساء أول أمس، شهر الدين بوخلدة كلاعب جديد في صفوف الفريق بعقد لمدة 3 سنوات، ليكون بذلك أول استقدامات الفريق في الميركاتو الشتوي.

بانفورا يمثل اليوم أمام لجنة الانضباط

وعلى سعيد آخر، يمثل لاعب نادي مولودية الجزائر، محمد ساليو بانفورا، أمام لجنة الانضباط التابعة للرابطة المحترفة للاستماع إلى أقواله بخصوص ما بدر منه خلال المواجهة الأخيرة أمام شبيبة القبائل، الجمعة الماضية ضمن تسوية رزنامة الجولة الـ 06 من البطولة الوطنية، وكان بانفورا قد قام بلقطة غير أخلاقية عقب تسجيل "العميد" الهدف الأول، استوجبت طرده من طرف الحكم أكرم مشايرة، وأعلنت الهيئة الانضباطية عن توقيف المهاجم الغيني مؤقتا، إلى غاية الاستماع إلى تصريحاته في جلسة اليوم الثلاثاء، قبل إصدار العقوبة النهائية في حقه.

سفيان ع.

لجنة الانضباط تكشف عن عقوبات الأسبوع

أعلنت لجنة الانضباط التابعة لرابطة كرة القدم المحترفة، عن توقيف مهاجم فريق مولودية الجزائر، الغيني محمد بانفورا، عقب طرده خلال مباراة ناديه أمام المضيف شبيبة القبائل (1-1)، لحساب تسوية رزنامة الجولة السادسة، التي جرت يوم الجمعة الفارط بملعب -حسين آيت أحمد- بتييزي زو. وأقالت الهيئة على موقعها الرسمي، عقب الجلسة التي عقدتها اللجنة بتاريخ 4 جانفي 2026، أنها "قررت توقيف محمد ساليو بانفورا (مولودية الجزائر)، إلى غاية الاستماع إلى تصريحاته في جلسة يوم الثلاثاء 6 جانفي 2026". كما تم تغريم نفس اللاعب بمبلغ 40 ألف دج، بسبب "المبالغة في الحصول على الإنذارات (المادة 64 من قانون الانضباط)، من جهة أخرى، سلطت لجنة الانضباط غرامات مالية على بعض اللاعبين، حيث غرمت بمبلغ 100 ألف دينار جزائري كل من محمد بن خماسة وأيوب عبد اللاوي (مولودية الجزائر)، عادل جعبوت وعبد الرحمان حشود (نجم بن عكنون)، عبد الرؤوف بن غيث (شباب بلوزداد)، بسبب الاحتجاج على قرار الحكم، في الوقت الذي تمت مضاعفة الغرامة على اللاعب عبد الرحمان حشود بـ 40 ألف دج "بسبب المبالغة في الحصول على الإنذارات (المادة 64 من قانون الانضباط)". بالمقابل، تم تغريم فريق شبيبة القبائل بمبلغ 800 ألف دج (80 مليون سنتيم) بسبب "رمي المقذوفات فوق أرضية الملعب دون إحداث أضرار جسمانية (المخالفة الرابعة)" علاوة على توجيه إنذار للفريق خلال المباراة المتأخرة التي جمعتها بمولودية الجزائر وانتهت بالتعادل (1-1).

سفيان ع.

إدارة بلوزداد تقرر فسخ عقد الألباني جيجا

دخلت إدارة نادي شباب بلوزداد في مفاوضات مع المهاجم الألباني ريدون جيجا خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، وذلك بعد فشله في إقناع الطاقم الفني، بعد أقل من 6 أشهر فقط على انضمامه إلى "أبناء لعقبة"، وكان جيجا قد التحق بصفوف العاصمي خلال الصيفي



الماضي، بعقد يمتد إلى غاية جوان 2027، غير أن المستويات التي ظهر بها منذ بداية الموسم الحالي، جعلته يسقط من حسابات المدرب سيد راموفيتش، وحسب مصادر مقربة من بيت شباب بلوزداد، فإن الإدارة قررت فسخ عقد المهاجم الألباني بصفة رسمية خلال جانفي الجاري، حيث دخلت في مفاوضات معه لإيجاد صيغة ترضي الطرفين خاصة وأن عقده مع الفرق لا يزال ممتدا إلى نهاية الموسم المقبل، واكتفى جيجا بالمشاركة في 7 مباريات فقط بألوان شباب بلوزداد بمعدل 117 دقيقة فقط، وهي إحصائية ضعيفة جدا تعكس خروجه من مخططات المدرب الصربي راموفيتش. إلى ذلك، عادت أمس الاثنين، تشكيلة شباب بلوزداد، إلى أجواء التدريبات، تحسبا لمواجهة الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة ذهاب الموسم الجاري، والتي سيستضيف فيها النادي شبيبة القبائل، بملعب 5 جويلية، الجمعة المقبل.

سفيان ع.

إدارة زطشي في مفاوضات مع عتدة أندية

الأهلي المصري مهتم بنجم بارادو رمضاوي

أبدى نادي الأهلي المصري، اهتمامه بالتعاقد مع لاعب نادي أتلتيك بارادو، محمد الأمين رمضاوي خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، وذلك وفق كاشفت عنه تقارير صحفية مصرية أمس، وأكد موقع "في الفول"، أن رمضاوي يتواجد ضمن قائمة المرشحين لتدعيم هجوم الأهلي في الميركاتو الشتوي، مشيرا أن اللاعب من العمر 21 سنة، سيتم قيده ضمن قائمة مواليد 2005 في حال التعاقد معه، ومن جانبه، قال حسن زطشي رئيس نادي أتلتيك بارادو، أن اللاعب مطلوب من قبل عدة أندية في الميركاتو الجاري، مشيرا في تصريحات خاصة لموقع "كورة بلس": "اليوم كانت لدينا بعض الاتصالات من عدة أندية مهتمة بضم اللاعب"، وأضاف: "لكن جميع الأمور تتم على مستوى الإدارة المسؤولة عن التعاقدات في هذه الفترة". وشارك رمضاوي منذ بداية الموسم الحالي في 15 مباراة وتمكن من تسجيل 6 أهداف وصناعة هدفين. رمضاوي كان أحد عناصر المنتخب الوطني للشباب خلال الفترات الماضية. اللاعب صعد للفريق الأول لبارادو منذ شهر جانفي لعام 2024 وحتى الآن شارك في 45 مباراة وتمكن من تسجيل 9 أهداف.

سفيان ع.

مدرب أولمبي الشلف فؤاد بوعلي:

"نحتاج لنقاط مولودية الجزائر أكثر من أي وقت مضى"

شدد مدرب نادي أولمبي الشلف، فؤاد بوعلي، على ضرورة الفوز في المواجهة القادمة أمام مولودية الجزائر يوم الجمعة المقبل، برسم الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا أن وضعية الفريق ترض عليهم تحقيق الفوز من أجل الخروج من منطقة الخطر، وقال بوعلي في تصريحاته على هامش الحصة التدريبية مساء أول أمس، بملعب محمد بومزراق: "مواجهة مولودية الجزائر ستكون صعبة على الفريقين، ونحن بحاجة إلى النقاط أكثر من أي وقت مضى"، مشيرا أن الطاقم الفني استرجع جميع اللاعبين المصابين خلال الفترة السابقة باستثناء جمال بلعالم الذي من المقرر أن يكون جاهزا لمواجهة "العميد" الجمعة القادم، وتابع "نسعى لتحقيق نتيجة إيجابية، تسمح للفريق بأي يكون في أحسن الظروف"، وتابع "هي ليست مقابلة عادية، وستكون لها خصائصها، خاصة وأننا نحتاج إلى نقاط لمواجهة وهم بدورهم يريدون الفوز لتأكيد صدارة الترتيب"، وختم "نعرف قوة المنافس جيدا ونعرف نقاط ضعفه أيضا، لذلك سنعمل على استغلال ذلك، ونأمل في تحقيق الفوز لتكون لنا أريحية في مرحلة العودة". وجدير بالذكر، أن أولمبي الشلف يحتل المرتبة الـ 14 في جدول الترتيب برصيد 13 نقاط، حيث يبتعد بنقطتين عن صاحب المرتبة الـ 13 المؤدية لتحقيق البقاء في التتويج المحترف قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب.

سفيان ع.



كرة اليد / كأس أمم إفريقيا 2026 / تحضيرات /

المنتخب الجزائري يتعثر أمام الكويت 25-32



انهزم المنتخب الجزائري لكرة اليد أمام نظيره الكويتي بنتيجة 32 مقابل 25 (الشوط الأول: 15-17)، في مباراة ودية جرت أول أمس بمدينة ليوبليانا، وذلك في إطار التحضيرات لكأس أمم إفريقيا الـ 27، المقررة برواندا من 21 إلى 31 جانفي الجاري. ويواصل السباعي الوطني تحضيراته بسلوفاكيا، حيث برمج ثلاث مباريات ودية أخرى، الأولى أمام كوسوفو يوم 10 جانفي، ثم جورجيا يوم 12 جانفي، قبل أن يختم لقاءاته الودية بمواجهة

نادي تريمو تربتغي، أحد أندية الدرجة الأولى السلوفينية، يوم 13 جانفي. وخلال المرحلة الأولى من التبرص التحضيري التي جرت بجمهورية التشيك (من 27 ديسمبر إلى 2 جانفي)، خاض المنتخب الوطني مباراة ودية أولى أمام منتخب التشيك، انتهت بالتعادل (31-31). المنتخب الجزائري، الذي أدرج في المجموعة الأولى من منافسات الطبعة الـ 27 لكأس أمم إفريقيا، سيكون على موعد مع مواجهة نيجيريا في الجولة الأولى يوم 21 جانفي (12:00)، ثم منتخب رواندا يوم 22 جانفي (18:00)، قبل أن يختم الدور الأول بملاقاة زامبيا يوم 24 جانفي (12:00). وتضم المجموعة الثانية منتخبات مصر، أنغولا، الغابون وأوغندا، فيما تتكون المجموعة الثالثة من تونس، غينيا، الكامرون وكينيا. أما المجموعة الرابعة فتضم الرأس الأخضر، المغرب، الكونغو وبنين. وسيتم الإعلان عن القائمة النهائية للاعبين المعنيين بالمشاركة في نهائيات كأس أمم إفريقيا عقب آخر تبرص تحضيري، قبل التوجه إلى رواندا يوم 17 جانفي.

مهدي

سباق وطني للمهاري في بني عباس يوم 19 مارس المقبل

أعلنت مصالح ولاية بني عباس، عن تنظيم سباق وطني للمهاري يوم 19 مارس المقبل، بمناسبة الاحتفال بعيد النصر، بمشاركة ممثلين عن عدة ولايات من البلاد. ويأتي هذا الحدث استجابة لمقترح قدمته جمعيات محلية، منها نادي السائرة لسباقات المهاري وجمعية فرسان الصحراء، بهدف تعزيز السياحة والمحافظة على التراث الثقافي للمنطقة، حسب ما أوضحه ذات المصدر. وأضاف أن والي بني عباس وافق على تنظيم السباق، مؤكداً أن الهدف منه هو الحفاظ على هذه الرياضة التقليدية والشعبية التي تمارس منذ أجيال، في حين جاء القرار عقب إقامة سباق جهوي للمهاري يوم السبت الماضي. وأوضح منظمو السباق



أن تحويل هذا الحدث من مستوى جهوي إلى وطني يساهم في تعزيز هذه الرياضة القديمة في مناطق السائرة والجنوب، بالإضافة إلى الحفاظ على التراث الرياضي المحلي وتشجيع تبادل الخبرات بين المتسابقين. إلى جانب قيمته الثقافية والرياضية، سيساهم السباق الوطني في تنشيط السياحة الرياضية في المنطقة، التي تزخر بالثروات الطبيعية والتراثية، حسب ما أشار المنظمو. وجمع السباق الجهوي الأخير ثلاثة عشر مشاركا من ولايات بني عباس، بشار، تيميمون وأدرار، بمبادرة من الجمعيات المحلية وبمشاركة بلدية بني عباس، حيث استقطب الحدث جمهورا واسعا من الزوار والسياح المحليين والأجانب. وفي الترتيب النهائي للسباق الإقليمي، حل في المركز الأول أكباوي محمد أمين ممثل ولاية أدرار، تلاه في المركز الثاني زكريا عبد القادر ممثل ولاية تيميمون، فيما احتل لونيس ربيع ورفيق موسى ممثلا ولاية بني عباس المركزين الثالث والرابع على التوالي. وتم تكريم الفائزين وتسليم الجوائز خلال حفل رسمي بحضور السلطات المحلية.

مهدي

منتخب الجيدو في تربيص بـ "النمسا"

غادر المنتخب الوطني لـ "الجيدو" مساء أمس، أرض الوطن، باتجاه النمسا، من أجل المشاركة في تربيص دولي ينطلق اليوم الثلاثاء الـ 6 جانفي إلى غاية الخميس الـ 15 من الشهر ذاته، وذلك في إطار التحضيرات للاستحقاقات القادمة، حسبما أعلنته الاتحادية للجيدو. أمس عبر حسابها الرسمي، ويضم هذا التبرص، حسب الهيئة الفدرالية، نخبة من المصارعين العالميين، ما يجعله محطة مهمة لرفع الجاهزية الفنية والتنافسية. وفي هذا الإطار، عقد اجتماع جمع رئيس الاتحادية سيليني ياسين مع الطاقم الفني للمنتخب الوطني وعناصر المنتخب الوطني، حيث تم تقديم توصيات وتوجيهات مهمة قبل التوجه إلى التبرص الدولي المقام بالنمسا، بهدف تحقيق أقصى استفادة من هذه المرحلة التحضيرية.

مهدي



روائح الفساد تفوح في "كان" 2025

التنزانيون ينددون بـ "السرقعة" التحكيمية

عبر مدرب ولاعبو منتخب تنزانيا عن غضبهم الشديد من أداء التحكيم في مباراتهم ضد المغرب في كأس أمم أفريقيا 2025. وودعت تنزانيا البطولة من الدور ثمن النهائي بعد خسارتها 0-1 أمام البلد المضيف، بفضيحة تحكيمية من العيار الثقيل، فاحت منها روائح الفساد، وبيئت مرة أخرى أن هناك أمور تطبخ في الخفاء، من أجل إزالة كل العقبات من طريق البلد المنظم، حتى يتمكن من تسلم الهدية الكبيرة في المشهد الختامي. وطالب منتخب تنزانيا باحتساب ركلة الجزاء في الوقت بدل الضائع بعد تعرض إيدي ناو لدفع من الخلف من قبل آدم ماسينا لاعب



المغرب داخل منطقة الجزاء. لكن الحكم المالي بوبو تراوري تجاهل ذلك ولم يعد حتى لتقنية الفيديو المساعد (الفار) رغم احتجاجات اللاعبين. وبدأ مدرب تنزانيا ميغيل أنجيل غاموندي منزعجا للغاية بعد المباراة وقال "ما يدر منا لم يكن غضبا بل شعورا بالعاطفة. لقد سألت الحكم لماذا لم تطلب مراجعة الفيديو، فأجاب هذا شأن بيننا، هذا عملنا". وأضاف "أعتقد أن الجميع رأى ما حدث. لست بصدد الحكم على الحكم، لكني لست راضيا أو متفقا مع العديد من قراراته رغم أن مهمته الأساسية إدارة المباراة بعدالة". واتفق المدافع هاغي مونوغا مع مدربه إذ قال "في كل مكان آخر على الملعب احتسب الحكم أخطاء من هذا النوع طوال المباراة. قد يقول البعض إن ذلك مبالغ فيه، لكن إذا احتسبها في مكان آخر، أعتقد أنه يجب أن يحتسبها أيضا في منطقة الجزاء. أظن أن ذلك كان ظلما". وتابع مونوغا "ماذا يمكنني أن أقول عن الحكم الآن؟ لقد انتهى الأمر. لن أعود إلى مثل هذا الموضوع فالقرارات اتخذت".

المصري جمال الفندور: "ركلة جزاء شرعية تفاض عنها الحكم"

من جهته أكد الحكم المصري السابق جمال الفندور أن الحكم لم يحتسب ركلة جزاء صحيحة لصالح تنزانيا في الدقيقة 94. وقال الفندور في تحليله للقطعة إن هناك شد ودفع ضد اللاعب التنزاني داخل منطقة الجزاء، عندما كان مسيطرا على الكرة، هناك ركلة جزاء لم تحتسب لتنزانيا، مؤكداً أنه يلوم حكم الفيديو المساعد لعدم استدعائه زميله تراوري لمراجعة اللقطة. وتعد هذه المرة الأولى التي يبلغ فيها منتخب تنزانيا مرحلة خروج المغلوب في تاريخ مشاركاته بكأس أفريقيا، وهو ما كان بمثابة فخر للفريق ومدريهم.

الصحافة التنزانية تفتح النار على التحكيم

بدورها شنت صحيفة "ذا سيتيزن" التنزانية هجوماً لاذعاً على الحكم المالي بوبو تراوري، مؤكدة أن اسمه مرتبطاً بسلسلة من الوقائع المثيرة للانتقادات في المباريات الكبرى. وقالت "آخر هذه الحالات تمثل في إدارته لمباراة المغرب وتنزانيا، ونتيجة اللقاء لم تكن وحدها محل نقاش، بل الطريقة التي أديرت بها المباراة، وما رافقها من قرارات اعتبرها كثيرون مثيرة للريبة". وأضافت "شهدت المواجهة عدداً من اللقطات التحكيمية التي رأى متابعون أنها أضرت بإيقاع المنتخب التنزاني، خصوصاً في فترات حساسة من اللقاء، ما أثار استياء الجماهير والمهتمين بالشأن التحكيمي، الذين تساءلوا عن معايير اختيار الحكام في مباريات مصيرية". ودعت الصحيفة الاتحاد الأفريقي لكرة القدم إلى تحمل مسؤولياته، ومراجعة آليات تعيين الحكام، محذرة من أن استمرار إسناد المباريات الحاسمة لحكام تحوم حولهم الشبهات قد يقوض الثقة في نزاهة البطولات القارية. واختتمت "لاعبو وجماهير تنزانيا كانوا يستحقون مباراة تدار بعدالة وتوازن"، معتبرا أن التحكيم المشير للجدل لا يؤثر فقط على نتيجة مباراة، بل يمس جوهر اللعبة وروح المنافسة نفسها.

مهدي

مادورو وكرة القدم.. صديق مارادونا الذي أحب برشلونة وبكى بسبب ميسي

خلال مدة حكمه التي استمرت حوالي 12 عاماً، ارتبط اسم الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو بكرة القدم في كثير من المناسبات، منها ما هو متعلق بمنتخب بلاده وأخرى بسبب تشجيعه لواحد من أكبر الأندية في العالم إلى جانب علاقة الصداقة المتينة التي جمعت بينه وبين أساطير اللعبة.

وأصبح مادورو محط اهتمام كبير من وسائل الإعلام في العالم، إثر الإعلان عن اعتقاله وزوجته سيليا فلوريس، بعد عملية عسكرية نفذتها القوات الأميركية داخل فنزويلا شهدت خلالها العاصمة كاراكاس ومدن أخرى انفجارات تزامنا مع تحليق منخفض لطائرات حربية. وكشف مادورو علنا قبل سنوات أنه من مشجعي برشلونة الإسباني، وقد مازح أنصاره في مقطع فيديو يعود إلى 2020 بقوله إنه سيصبح "الصفقة الجديدة للنادي الكتالوني". قال حينها "سوف أنضم إلى برشلونة. لقد استدعوني بالفعل إلى تدريبات برشلونة". وعندما سُئل: هل ستلعب في مركز رأس الحربة؟ أجاب بدون تردد "نعم، كلاعب احتياط".

وفي مناسبة أخرى لم يخف مادورو استياءه الشديد من إدارة برشلونة برئاسة خوان لا بورتا، عندما سمح النادي برحيل نجمه الأسطوري ليونيل ميسي إلى باريس سان جيرمان في صيف 2021. وقال مادورو في أحد التجمعات "ما فعلوه بميسي قبيح، لقد بكيت معه. عندما رأيته يبكي بكيت أنا أيضا. هو أحد أعظم لاعبي كرة القدم في العالم"، وأضاف "ما فعله مسؤولو برشلونة بحق أعظم لاعب عرفه النادي لا يمكن وصفه، لقد أراد ميسي إنهاء مسيرته في برشلونة لكنهم ركوه خارجا". وقبل ذلك ربطت مادورو علاقة صداقة وثيقة بالأسطورة الراحل ديبغو أرماندو مارادونا الذي زار فنزويلا عدة مرات.

ففي 2017 اعتبر مارادونا -الضاحك مع منتخب الأرجنتين بكأس العالم 1986- نفسه جنديا وداعما في صف مادورو لمواجهة "الإمبريالية"، كما ظهر الاثنان سويا في مناسبات رسمية وفي مباريات لكرة القدم.

وعرض مادورو على مارادونا تدريب منتخب فنزويلا 2020، لكن الأخير رفض العرض بسبب التزامه المسبق مع نادي خيمناسيا الأرجنتيني.

وعقب وفاة مارادونا في العام نفسه، صرح مادورو بأن الأسطورة الأرجنتينية ظل وفيًا لصداقته و"للثورة"، مؤكدا أنه ساعد فنزويلا سرا على إدخال مواد غذائية إلى البلاد.

كما يؤمن مادورو بأن مارادونا قد تعزز للاختيال، ولم يفارق الحياة بشكل طبيعي.

باريس سان جيرمان يحسم الديربي بثنائية ويواصل مطاردة لنس على الصدارة

نجح باريس سان جيرمان في تحقيق فوز مهم على حساب باريس إف سي بهدفين مقابل هدف في ديربي العاصمة الفرنسية الذي أقيم على ملعب بارك دي برانس ضمن منافسات الجولة 17 من عمر الدوري الفرنسي. دخل باريس سان جيرمان اللقاء بتركيبة عال، وفرض سيطرته على مجريات اللعب منذ الدقائق الأولى، مستحوذا على الكرة ومحاولا اختراق دفاعات الضيوف عبر التحركات السريعة والضغط العالي، في المقابل، اعتمد باريس إف سي على التنظيم الدفاعي والهجمات المرتدة، ونجح في مجارة أصحاب الأرض خلال فترات من الشوط الأول. في الشوط الثاني، ترجم باريس سان جيرمان أفضليته إلى هدف التقدم بالدقيقة 45 عن طريق النجم دوي، ولكن رد باريس إف سي جاء سريعا بإحراز هدف التعادل بالدقيقة 51 من ركلة جزاء عن طريق ويليام كوبييلس. وعاد باريس سان جيرمان للمباراة سريعا بتسجيل هدف التقدم مجددا عن نجمه صاحب الكرة الذهبية، عثمان ديمبيلي، بالدقيقة 53 بصناعة من الراح زهير إيمري، لينتهي اللقاء بفوز صعب لباريس. بهذه النتيجة يرتفع رصيد باريس سان جيرمان للنقطة 39 في المركز الثاني، بينما تجدد رصيد باريس إف سي عند النقطة 16 في المركز 15.

والد نيمار يكشف: الإصابات دفعت ابني للتفكير في اعتزال كرة القدم

كشف والد النجم البرازيلي نيمار أن ابنه فكر بجدية في اعتزال كرة القدم، وذلك خلال الفترة الصعبة التي عاشها بسبب تكرار الإصابات أثناء تجربته مع نادي سانتوس.

وأوضح والد نيمار أن اللاعب عبّر له قبل أشهر قليلة عن حالة الإرهاق النفسي والجسدي التي وصل إليها، قائلا: «أبي لا يمكنني فعل هذا بعد الآن، أحتاج إلى عملية جراحية، لكنني لا أعرف حتى ما إذا كان الأمر يستحق ذلك - أنا مرهق»، في إشارة إلى حجم المعاناة التي كان يعيشها.

ورغم الألم والشكوك التي راودته حول مستقبله، قرر نيمار مواصلة اللعب وعدم الاستسلام، مفضلا مساعدة فريقه في مرحلة حاسمة من الموسم. وبحسب ما أكده والده، فإن إصرار نيمار على الاستمرار رغم الإصابات ساهم بشكل مباشر في تجنب سانتوس الهبوط، إضافة إلى قيادة الفريق للتأهل إلى بطولة كأس أميركانا، في موقف يعكس التزام اللاعب بروحه القتالية رغم الظروف الصعبة.

الحارس الكندي سان كلير ينضم إلى إنتر ميامي الأميركي

تعاقد إنتر ميامي الذي يضم بطل العالم الأرجنتيني ليونيل ميسي، مع حارس مرمى منتخب كندا دين سان كلير، أفضل حارس في الدوري الأميركي لكرة القدم لعام 2025، بحسب ما أعلن بطل الدوري وانتقل سان كلير إلى ميامي بعد تألقه مع مينيسوتا يونايتد، حيث حافظ على نظافة شبكه في 42 مباراة من أصل 159 خاضها في مختلف المسابقات منذ انضمامه إلى الفريق عام 2019. ويملك سان كلير (28 عاما) الذي أصبح لاعبا حرا بعد انتهاء عقده مع مينيسوتا يونايتد، في رصيده 18 مباراة دولية مع منتخب كندا، ويأمل في تعزيز فرصه ليكون الحارس الأساسي في كأس العالم 2026 التي تستضيفها الولايات المتحدة والمكسيك وبلاده. وأوضح إنتر أن عقد سان كلير يمتد حتى نهاية 2026 مع خيار التمديد حتى جوان 2027.

ويواصل ميامي تعزيز صفوفه للدفاع عن لقبه الأول في الدوري الأميركي الذي أحرزه في ديسمبر تحت قيادة ميسي. وفي الأسابيع الأخيرة، ضم إنتر المدافع الأرجنتيني فاكوندو مورا والأسباني سيرخيو ريغيلون الذي سيخلف المعتزل جوردي ألبي في مركز الظهير الأيسر.

كما جدد النادي عقد الأوروغوياني لويس سواريس لموسم إضافي، وقفل خيار شراء الأرجنتيني رودريغو دي بول من أتلتيكو مدريد الإسباني.

حارس نيجيريا نوابالي: فقدان والدي دفعنني للتفكير في ترك كرة القدم

واجه حارس منتخب نيجيريا ستانلي نوابالي (29 عاماً)، أصعب فترة في حياته خلال عام 2024، بعدما فقد والديه في غضون شهرين فقط، وضد الحارس بوفاة والدته أولا ثم والده، ما جعله يفكر جديا في ترك كرة القدم نهائيا، متأثرا بأزمة نفسية قوية. وتحدث نوابالي عن هذه التجربة المؤلمة في مقابلة خاصة، وأوضح كيف أثر فقدان والديه على حياته الشخصية والمهنية. واعترف نوابالي بأن الألم كان هائلا، وأنه شعر في لحظات كثيرة بعدم القدرة على الاستمرار. وقال الحارس الشاب في تصريحات لمجلة ليكيب الفرنسية، الخميس: "فقدان والدي دفعنني لترك كرة القدم. كنت أرغب في الاستسلام تماما، وفكرت في إعلان اعتزالي قبل أن أتمكن من العودة إلى الملاعب". وأشار النيجيري إلى أن الحزن لم يكن مجرد شعور عابر، بل كان اختبارا حقيقيا لقوته النفسية والعاطفية. واستند الحارس إلى دعم زملائه في الفريق لتجاوز هذه المحنة، فقد أضاف: "دعم زملائي كان حاسما. بدونهم لم أكن لأتمكن من المضي قدما. كان فقدان والدي صدمة لا يمكن وصفها بالكلمات"، وأكد أن وجودهم إلى جانبه أعطاه القوة لتجاوز الأيام الصعبة والعودة إلى التدريب والمنافسة. وسجل نوابالي أداء مميزا مع فريقه خلال مرحلة المجموعات في كأس أمم أفريقيا 2025، إذ ساعد نيجيريا على حصد ثلاثة انتصارات متتالية، وأثبت الحارس المتميز أن الألم الشخصي يمكن أن يتحول إلى دافع للتفوق، وأن الدعم الجماعي له دور حاسم في صمود اللاعبين أمام المحن.

وكشف نوابالي أيضا عن اللحظات التي كاد يترك فيها كرة القدم نهائيا، وأوضح أن القرار لم يكن سهلا، فالإرادة والعزيمة كانتا ضروريتين للبقاء في المنافسة، تعلمت الكثير عن نفسي وعن معنى القوة الحقيقية في مواجهة فقدان، كان من الضروري المكافأة لتجاوز المحن". وأكد نوابالي في ختام حديثه أن تجربة فقدان والديه علمته الصبر والتحمل، وأن كرة القدم أصبحت بالنسبة له أكثر من مجرد لعبة، بل إنها طريقة للتعبير عن الألم وتحويله إلى طاقة إيجابية، وقال: "قدمت لي كرة القدم متفقا للتغلب على الحزن، وأظهرت لي أن الإرادة يمكن أن تصنع الفرق حتى في أصعب اللحظات".



عكس رغبة ألونسو . . فرمان من بيريز لإنقاذ ريال مدريد

أصدر فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، فرمانا بسبب كثرة الإصابات في الفريق الأول للميرنفي خلال الموسم الحالي. وقال الصحفي الإسباني ألبرتو بيريز، على إذاعة "أوندا سيرو" الإسبانية: "سيعود أنطونيو بينتوس إلى الفريق الأول لريال مدريد للعمل مباشرة مع اللاعبين. وقد أصدر فلورنتينو بيريز شخصيا على عودته". ورغم احتفاظ ريال مدريد باستمرار بينتوس في النادي عقب رحيل المدرب السابق كارلو أنشيلوتي، إلا أن دوره تقلص إلى منصب "مدير الأداء"، فيما تولى إسماعيل كامينفورت تصميم برنامج الإعداد للموسم والإشراف على تدريبات الفريق بناء على طلب المدرب تشابي ألونسو منذ كأس للأندية. وفي نفس السياق، قال ألفاريز دي مون، الصحفي الشهير براديو ماركسا، على حسابه بشبكة "إكس": "حسنا، بدأت تتأكد التغييرات التي ذكرتها لكم سابقا، سواء في الإعداد البدني أو في الطاقم الطبي لنادي ريال مدريد". وأضاف: "سيستعيد بينتوس صلاحياته كاملة في الإعداد البدني، كما سيعود نيكو ميهيتش، المسؤول السابق عن الخدمات الطبية في ريال مدريد، إلى النادي مرة أخرى. يأتي ذلك لوجود بعض الأمور التي لم تنل إعجاب مسؤولي النادي حول كيفية إدارتها في الأونة الأخيرة". وتابع: "سنرى كيف ستسير الأمور، خاصة وأن هذه العودة لم تخل من المشاكل في وقت سابق، لكن ريال مدريد يعتقد أن هذه الخطوة ستساهم في تحسين وضع الإصابات، وبشكل عام، ستمنح النادي قدرا أكبر من الاستقرار والهدوء".

العالم
رامون

براديو

ماركا، على حسابه بشبكة "إكس":

"حسنا، بدأت تتأكد التغييرات التي ذكرتها لكم سابقا،

سواء في الإعداد البدني أو في الطاقم الطبي لنادي ريال

مدريد". وأضاف: "سيستعيد بينتوس صلاحياته كاملة

في الإعداد البدني، كما سيعود نيكو ميهيتش، المسؤول

السابق عن الخدمات الطبية في ريال مدريد، إلى النادي

مرة أخرى. يأتي ذلك لوجود بعض الأمور التي لم تنل

إعجاب مسؤولي النادي حول كيفية إدارتها في الأونة

الأخيرة". وتابع: "سنرى كيف ستسير الأمور، خاصة وأن

هذه العودة لم تخل من المشاكل في وقت سابق، لكن ريال

مدريد يعتقد أن هذه الخطوة ستساهم في تحسين وضع

الإصابات، وبشكل عام، ستمنح النادي قدرا أكبر من

الاستقرار والهدوء".

"أريد البكاء" . . رسالة مثيرة من فالفيدي بعد اكتساح بيتيس

قال لاعب ريال مدريد، البكاء، قبل المباراة لفريقه على ريال بيتيس بنتيجة 5-1، أول صرح فالفيدي عبر قناة ناديه عقب اللقاء الذي أقيم على ملعب سانتياغو برنابيو "أكاد أبكي، لقد كانت لحظة رائعة، وسعدت كثيرا بتواجد أطفالي معي قبل المباراة، ليروا أين والدهم وما نعيشه في هذه الأجواء". وأضاف "لقد حققنا فوزا كبيرا ورائعا، وقد منّا أداء مميّزا في أول 35 دقيقة، وأدى الفريق بتركيز، ولكن الدقائق الأخيرة من الشوط الأول، أظهرت أن بعض الجوانب التي تحتاج لتحسين". وهنا فالفيدي زميله المهاجم الشاب غونزالو غارسيا الذي سجل ثلاثة "هاتريك" في شباك بيتيس، قائلا "هنيئا له، اليوم كان يومه، فهو يعمل بجدية كبيرة، ودائما ما يكون داعما للفريق". وبشأن المواجهة القادمة أمام أتلتيكو مدريد في كأس السوبر الإسباني، ختم فيديريكو فالفيدي "لقد حان وقت الراحة، والاستفادة من هذه الاستراحة لنخوض السوبر بكل ما أوتينا من قوة حيث تنتظرنا مباراة مهمة للغاية". ويلتقي قطبا مدريد مساء الخميس المقبل في مباراة مذبذبة على تطبيق ثمانية الناقل الحضري لدوري روشن السعودي للمحترفين.

قال

لاعب ريال مدريد،

البكاء، قبل المباراة

لفريقه على ريال

بيتيس بنتيجة 5-1، أول

صرح فالفيدي عبر قناة ناديه عقب اللقاء الذي

أقيم على ملعب سانتياغو برنابيو "أكاد أبكي، لقد كانت لحظة

رائعة، وسعدت كثيرا بتواجد أطفالي معي قبل المباراة، ليروا أين

والدهم وما نعيشه في هذه الأجواء". وأضاف "لقد حققنا فوزا

كبيرا ورائعا، وقد منّا أداء مميّزا في أول 35 دقيقة، وأدى الفريق

بتركيز، ولكن الدقائق الأخيرة من الشوط الأول، أظهرت أن بعض

الجوانب التي تحتاج لتحسين". وهنا فالفيدي زميله المهاجم الشاب

غونزالو غارسيا الذي سجل ثلاثة "هاتريك" في شباك بيتيس، قائلا

"هنيئا له، اليوم كان يومه، فهو يعمل بجدية كبيرة، ودائما ما يكون

داعما للفريق". وبشأن المواجهة القادمة أمام أتلتيكو مدريد في كأس

السوبر الإسباني، ختم فيديريكو فالفيدي "لقد حان وقت الراحة،

والاستفادة من هذه الاستراحة لنخوض السوبر بكل ما أوتينا من قوة

حيث تنتظرنا مباراة مهمة للغاية". ويلتقي قطبا مدريد مساء الخميس

المقبل في مباراة مذبذبة على تطبيق ثمانية الناقل الحضري لدوري

روشن السعودي للمحترفين.

كروس يرد بكلمتين على احتمالية عودته إلى ريال مدريد

تفاعل الألماني توني كروس، لاعب ريال مدريد السابق، مع مقترح بإمكانية عودته للفريق الملكي، في الميركاتو الشتوي الجاري، لدعم صفوف الميرنفي. ولم يستبعد تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد، التعاقد مع لاعبين في جانفي الجاري، وبدأت الأسماء تتداول بالفضل، خاصة في مركز خط الوسط، حتى أن أحد حسابات إنستغرام، نشر قائمة بأسماء لاعبين محتملين لريال مدريد. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" ظهر في القائمة فيتينيا، ورودري، وديكلان رايس، وتوني كروس، وهم يرتدون قمصان ريال مدريد. ولم يتردد اللاعب الألماني في الرد على المنشور بعبارة "محاوله جيدة"، مصحوبة برمز تعبيري يجمع بين الضحك والبكاء. واعتزل كروس اللعب عام 2024 ولا ينوي العودة للملاعب. بالمناسبة، بلغ اللاعب الألماني، الرابع من جانفي، عامه السادس والثلاثين، وقد تلقى تهنئة مميزة من سيرجيو راموس، زميله السابق في ريال مدريد. وكتب راموس في منشور على مواقع التواصل الاجتماعي: "عيد ميلاد سعيد لأنطونيو العظيم! ألف مبروك يا صديقي العزيز! استمتع بيوكم، وواصل الاستمتاع بالحياة بصدقك المعهود. أفتقدك يا أخي". وارفق راموس التهنئة صور لهما في ريال مدريد.

نجل أنشيلوتي يحسم موقفه من تدريب الريال . . ويتجنب أزمة فينيسوس

أعرب ديفيد، نجل كارلو أنشيلوتي المدرب السابق لريال مدريد والحالي للبرازيل، عن سعادته لحضور فوز الميرنفي على ريال بيتيس، أول أمس، في الجولة 18 من الليغا. وقال أنشيلوتي، الذي تواجد في مدرجات ملعب "سانتياغو برنابيو"، في تصريحات أبرزها برنامج "الشيرنغيتو" الإسباني: "أنا سعيد للغاية لأن وجودي جلب الحظ للفريق؛ يسعدني جدا أن أمتح ريال مدريد هذا الحظ الإضافي (يضحك)". وأضاف عن خطته المستقبلية: "في الوقت الحالي، هدفي على المدى القصير هو الاستمتاع بالعطلة، لكنني سأساعد والدي في بطولة كأس العالم، وهذا كل شيء". وتابع المدرب الإيطالي: "أنا بخير، وكل شيء على ما يرام، لقد جئت بالطبع لمشاهدة فريق ريال مدريد".

وعند سؤاله عن تشابي ألونسو المدير الفني لريال مدريد، أجاب: "إنه مدرب رائع وشخص رائع، ليس لدي سوى كلمات المديح في حقه، فقد عشنا لحظات جيدة جدا معا، وأتمنى له كل التوفيق والنجاح، تماما كما أتمنى ذلك لريال مدريد". وحول الشائعات التي تربطه بتدريب ريال مدريد، علق قائلا: "لا يوجد أي صحة لهذا الأمر، أنا حاليا في مرحلة مختلفة من مسيرتي الاحترافية". وحول مسألة إطلاق الجماهير لصافرات الاستحجان ضد فينيسوس جونيور، رد باقتضاب: "لن أتحدث عن هذا الأمر، لن أتحدث عنه".

أسينسيو: الفوز على بيتيس هام قبل السوبر

فليك يكشف موقفه من صفقة كانسيلو

يدرس برشلونة التعاقد مع مدافع، خلال سوق الانتقالات الشتوية الحالية، في ظل إصابة لاعبه أندرياس كريستنسن، دون أن يحسم قراره النهائي حتى الآن. ومن جانبه، قال مدرب البارسا، هانز فليك، قبل مواجهة إسبانيول السبت (2-0)، إن الحاجة قائمة لتعزيز الخط الخلفي، لكنه شدد على أن أي خطوة يجب أن تكون مدروسة. ومن بين الأسماء المطروحة، يبرز البرتغالي جواو كانسيلو، الظهير الأيمن لللال، الذي أبدى رغبته في العودة إلى برشلونة، بسبب عدم ارتياحه في الدوري السعودي. لكن هذه الصفقة تصطدم بعائق مالي واضح، بحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، إذ يتقاضى اللاعب 17 مليون يورو سنويا، ما يفرض عليه تخفيض راتبه بشكل كبير. إذا أراد ارتداء قميص "البلوجرانا"، خاصة أن النادي الكتالوني لا يستطيع تجاوز سقف 80 ألف من راتب كريستنسن. كما أن فليك يفضل التعاقد مع قلب دفاع أكثر من ظهير، رغم أن كانسيلو يمنح حولا متعددة، وهو ما يجعل الإدارة مترددة حتى الآن. ولا يتوقع أن يتسرع برشلونة في اتخاذ القرار، إذ يمتلك مهلة حتى 14 من الشهر الجاري، لإرسال التقرير الطبي إلى رابطة الليغا وتضميل إمكانية التعاقد.

علق الإسباني راؤول أسينسيو، مدافع ريال مدريد، على فوز فريقه الكبير أمام ريال بيتيس، قبل خوض فاعليات كأس السوبر الإسباني. واكتسح ريال مدريد ضيفه ريال بيتيس، بنتيجة 5-1، أول أمس، على ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن لقاءات الجولة 18 لليغا. وسجل خماسية الميرنفي كلا من المهاجم الشاب غونزالو غارسيا "هاتريك" وراؤول أسينسيو وهران غارسيا في الدقائق 20 و50 و56 و82 و93. وقال أسينسيو، في تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية قبل المباراة: "قدمنا مباراة جيدة جدا، أظهرنا جانبًا مختلفًا عن نهاية العام الماضي، وكان من المهم تحقيق هذه النتيجة استعدادا لما هو قادم". وعن أول هدف له مع ريال مدريد، قال: "لم أسجل منذ فترة هنا أمام الجماهير أمر رائع، كانت تمريرة عرضية رائعة من رودريغو". وعن سعيه للفوز بكأس السوبر، قال: "كما قلت، كان من المهم أن نشعر بشعور جيد اليوم استعدادا لما هو قادم، إنها بطولة مهمة جدا لنا مع منافسين أقوياء". ويستعد ريال مدريد لخوض فاعليات كأس السوبر الإسباني، بالملكة العربية السعودية، حيث يلتقي مع أتلتيكو مدريد في نصف النهائي، يوم 8 جانفي المقبل.

غارسيا يكرر إنجاز نيستلروي مع ريال مدريد

سجل الإسباني الشاب غونزالو غارسيا، مهاجم ريال مدريد، اسمه بحروف من ذهب من تاريخ الميرنفي، بعدما سجل 3 أهداف (هاتريك) في شباك ريال بيتيس. واكتسح ريال مدريد ضيفه ريال بيتيس، بنتيجة 5-1، أول أمس، على ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسباني، ليواصل مطاردة غريمه برشلونة، حامل اللقب ومتصدر الترتيب. وسجل أهداف الريال، المهاجم الشاب غونزالو غارسيا "هاتريك" وراؤول أسينسيو وهران غارسيا في الدقائق 20 و50 و56 و82 و93. وشارك غارسيا في لقاء الأحد، في ظل غياب الفرنسي كيليان مبابي للاصابة. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فقد أصبح غونزالو غارسيا ثاني لاعب يسجل ثلاثة أهداف (هاتريك) في أول مباراة يفتتح فيها سجله التهديفي مع ريال مدريد في الدوري الإسباني خلال القرن الحادي والعشرين. وسبق غارسيا نحو هذا الرقم الهولندي رود فان نيستلروي في سبتمبر 2006 ضد ليفانتي. بهذا الفوز يرفع ريال مدريد رصيده إلى 45 نقطة في المركز الثاني خلف برشلونة المتصدر (49 نقطة). بينما تجمد رصيد بيتيس عند 45 نقطة من 18 مباراة ليبقى في المركز السادس.

طويلة، تسجيله

وقد سجل 3 أهداف (هاتريك) في شباك ريال بيتيس. واكتسح ريال مدريد ضيفه ريال بيتيس، بنتيجة 5-1، أول

أمس، على ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسباني، ليواصل مطاردة غريمه

برشلونة، حامل اللقب ومتصدر الترتيب. وسجل أهداف الريال، المهاجم الشاب غونزالو غارسيا

"هاتريك" وراؤول أسينسيو وهران غارسيا في الدقائق 20 و50 و56 و82 و93. وشارك غارسيا في لقاء

الأحد، في ظل غياب الفرنسي كيليان مبابي للاصابة.

وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فقد أصبح غونزالو غارسيا ثاني لاعب يسجل ثلاثة أهداف

(هاتريك) في أول مباراة يفتتح فيها سجله التهديفي مع ريال مدريد في الدوري الإسباني خلال

القرن الحادي والعشرين.

وسبق غارسيا نحو هذا الرقم الهولندي رود فان نيستلروي في سبتمبر 2006 ضد ليفانتي. بهذا الفوز

يرفع ريال مدريد رصيده إلى 45 نقطة في المركز الثاني خلف برشلونة المتصدر (49 نقطة). بينما

تجمد رصيد بيتيس عند 45 نقطة من 18 مباراة ليبقى في المركز السادس.

كين يكشف عن أكبر معاناة له مع بايرن ميونخ بعد عامين في ألمانيا

اعترف هاري كين بأن تعلم اللغة الألمانية كان "صعبا للغاية" بالرغم من وجوده في ألمانيا لأكثر من عامين، بعد انتقاله من توتنهام إلى بايرن في صيف 2023، ووضع نصب عينيه هدفا كبيرا يتمثل في إتقان اللغة. واليوم، يواجه قائد منتخب إنجلترا صعوبات في هذا الصدد، لكنه أعرب عن حبه للفريق الذي يلعب في الدوري الألماني. عندما أنهى كين، رحلته مع توتنهام قبل عامين ونصف، قال إنه يريد احتضان الثقافة بانتقاله إلى بافاريا. وعند وصوله إلى بايرن، قال: "بالطبع، سأحاول التعلم".

أريد أن أحاول احتضان الثقافة والبلد. أريد أن أحضر درسا أو درسين في اللغة الألمانية على الأقل كل أسبوع. سيكون الأمر صعبا، لكنني مستعد للمحاولة".

في سبتمبر، كشف اللاعب البالغ من العمر 32 عاما أنه لا يزال يأخذ دروسا، لكن التقدم بطيء في هذا المجال. وقال كين آنذاك: "لغتي الألمانية جيدة. لدي درس بعد التدريب اليوم. أنا أعود للتدريب. أتعلم بعض الكلمات بين الحين والآخر وأستطيع فهم بعض الأشياء، لكن علي أن أستمع في التدريب". مع بداية العام الجديد، سئل كين مجددا عن مدى تقدمه في اللغة الألمانية. وأشار قائد منتخب إنجلترا، الذي أجاب باللغة الإنجليزية، إلى أن الطريق لا يزال طويلا قبل أن يحقق أهدافه. وقال كين: "بصراحة، الأمر صعب للغاية".

أديمي يوافق على دفع غرامة مالية لتسوية الأزمة مع دورتموند

توصلت إدارة نادي بوروسيا دورتموند الألماني لاتفاق مع المهاجم كريم أديمي بشأن تسوية الأزمة التي نشبت بين الطرفين الشهر الماضي. وعلمت «وكالة الأنباء الألمانية» أن أديمي وافق على دفع غرامة مالية عالية مكونة من خمسة أرقام بسبب سلوكه في المباراة أمام بوروسيا مونشنغلادباخ في الدوري الألماني.

وكان أديمي قد انزعاجه من قرار استبداله من قبل المدرب الكرواتي نيكو كوفاتش في الشوط الثاني من المباراة التي جرت يوم 19 ديسمبر واضطر المدير الرياضي سباستيان كيل للتدخل لإيقاف اللاعب ومنعه من التوجه مباشرة إلى غرف تبديل الملابس. وأكد كيل فرض عقوبات ضد اللاعب بعد المباراة، وعلمت «وكالة الأنباء الألمانية» وصحيفة «بيلد» أن أديمي سيدفع الآن غرامة مالية تبلغ حوالي 100 ألف يورو (117 ألف دولار).

ويوجد دورتموند حاليا في جنوب إسبانيا لإقامة معسكر تدريبي لمدة أسبوع استعدادا للنصف الثاني من الموسم، والذي سيبدأه يوم الجمعة المقبل بمواجهة آينتراخت فرانكفورت، علما بأن دورتموند يحتل المركز الثاني في جدول الترتيب، بفارق تسع نقاط عن حامل اللقب بايرن ميونخ المتصدر.

نوير يزف نبأ سارا في بايرن ميونخ قبل عودة "البوندسليغا" و"الشامبينزليغ"

تلقى نادي بايرن ميونخ نبأ سارا قبل عودة منافسات الدوري الألماني ودوري أبطال أوروبا، بعدما استعاد قائده وحارسه المخضرم مانويل نوير كامل لياقته البدنية، في توقيت مثالي مع اقتراب مرحلة حاسمة من الموسم. وجاءت عودة نوير خلال الحصة التدريبية التي أقيمت صباح الأحد، على ملاعب ساينتر، بالتزامن مع الزيارة التقليدية لنادي المشجعين، والتي حملت هذا العام طابعا خاصا بمناسبة الذكرى 40 لتأسيسه، ورغم الأجواء الباردة، خطف الحارس الألماني الأنواء فور ظهوره في

المران. للمرة الأولى منذ إصابته، شارك مانويل نوير تدريبات الفريق الجماعية، حيث أظهر جاهزية واضحة، سواء من خلال تنفيذ التدريبات الخاصة بحراس المرمى أو التحركات داخل منطقة الجزاء، ما بعث برسائل طمأنينة للجهاز الفني وال جماهير على حد سواء.

وكان قائد البافاري قد تعرض لتمزق في ألياف عضلات الفخذ اليمنى خلال مواجهة ماينز (2-2) في الدوري الألماني، والتي غاب على إثرها لقراءة 3 أسابيع، قبل أن يستغل فترة التوقف وعطلة أعياد الميلاد في إكمال برنامج التأهيلي، بما في ذلك فترة تعاف تحت أشعة الشمس، وبحسب المؤشرات الحالية، فإن قائد بايرن يبدو في حالة بدنية ممتازة، ما يفتح الباب أمام مشاركته الرسمية في افتتاح النصف الثاني من الموسم. تشير التوقعات إلى أن غياب الحارس الألماني عن مواجهة فولفسبورغ، المقررة يوم 11 جانفي الجاري، على ملعب "أليانز أرينا" ضمن الجولة السادسة عشرة من البوندسليغا، بات مستبعدا إلى حد كبير، ليكون الحارس البالغ من العمر 39 عاما جاهزا لحماية عرين البايرون في مواجهة حاسمة. في المقابل، لا يزال موقف مشاركته في المباراة الودية أمام ريد بول سالزبورغ، المقررة اليوم، غير محسوم، إذ يفضل الجهاز الفني التعامل بحذر لتفادي أي انتكاسة محتملة، وخلال فترة غياب نوير، تولى الحارس الشاب يونس أوريغ المهمة.

وشارك في آخر مباريات عام 2025 أمام هايدنهايم، والتي انتهت بفوز بايرن برعاية نظيفة، لكنه يدرك أن عودة القائد تعيد ترتيب أوراق حراسة المرمى في النادي البافاري، مع اقتراب المواعيد الكبرى في دوري أبطال أوروبا والدوري الألماني.

لاعب بايرن ميونخ يثير أزمة في ألمانيا بسبب ريال مدريد

أثار أحد لاعبي بايرن ميونخ أزمة في ألمانيا، حيث عبر عن حمله باللاعب في ملعب سانتياغو برنابيو في المستقبل وارتداء قميص ريال مدريد. وقال ليو تارنت كارل النجم الصاعد لبايرون ميونخ والذي يبلغ 17 عاما الجماهير، حيث كشف عن حمله بالانتقال لريال مدريد، بعد أن رسخ مكانته كأحد نجوم البوندسليغا تحت قيادة فينسنت كومباني. وقال كارل في تصريحات نشرتها صحيفة "أس" الإسبانية: "بايرن ناد عريق جدا، اللعب هنا حلم تحقق، لكنني بالتأكيد أرغب يوما ما بالانضمام لريال مدريد".

وأضاف جوهر بايرن ميونخ: «إنه نادي أحلامي لكن دعونا نبقى هذا سرا بيننا، بالطبع بايرن ميونخ ناد مميز جدا وأستمتع كثيرا بوجودي فيه». وختم كارل عن إمكانية مشاركته في كأس العالم:

"بالتأكيد أتمنى المشاركة، يجب أن أقدم أداء جيدا وبعدها سنرى إن كان ذلك سيحدث أم لا،

المشاركة في كأس العالم في سن السابعة عشرة ستكون تجربة مميزة للغاية، أتدرب بجد وأمل أن أحصد ثمار جهدي في النهاية".

وذكرت صحيفة "أس"، أن تصريحات اللاعب الصاعد

لم تهمر مرور الكرام، في حين لم يتضح ما إذا كان سيتم اتخاذ رد فعل معه من قبل إدارة النادي، كونه يعبر عن رغبة في اللعب لناد آخر مستقبلا.

ميونخ موطن كين الجديد

ارتبط اسم كين في الأشهر الأخيرة بالانتقال إلى برشلونة والعودة إلى الدوري الإنجليزي، خاصة وأن عقده ينتهي في صيف 2027، وعلى الرغم من الاهتمام به، يبدو أنه لا يفكر في مغادرة بايرن في أي وقت قريب. في ديسمبر، قال: "لم أتواصل مع أي شخص، ولم يتصل بي أحد. أشعر براحة كبيرة في الوضع الحالي، على الرغم من أننا لم نناقش بعد وضعي مع بايرن ميونخ. لا داعي للعجلة. أنا سعيد جدا في ميونخ. يمكنك أن ترى ذلك من طريقة لعبتي. إذا كان هناك اتصال، فسأرى. لكنني لا أفكر في الموسم الجديد بعد. أولا، هناك كأس العالم في الصيف. ومن غير المرجح أن يتغير أي شيء بعد هذا الموسم". وفي سياق متصل، قال كين مؤخرا: "ميونخ هي وطننا الآن، وأنا وعائلتي نشعر براحة كبيرة هنا. النادي والجماهير رائعون. ميونخ ستظل دائما في قلبي". في الوقت ذاته، المدير الرياضي في بايرن ميونخ ماكس إيبرل حريص على استمرار اللاعب في القلعة البافارية وقال: "هاري يعرف بالضبط ما يريد، ولدينا خطط له. نود أن نستمر. يمكننا أن نتخيل ذلك جيدا، لكننا سنناقش كل شيء مع هاري".

هدف إنزو يفجر بركان الغضب داخل غوارديولا

كاراغر يفتح النار على أمورييم؛ أنت لا تصلح لتدريب مانشستر يونايتد

فجر هدف إنزو فرنانديز نجم تشيلسي، في شباك مانشستر سيتي، أول أمس، بركان الغضب داخل مدرب السترنز بيب غوارديولا، بعدما جاء في وقت قاتل يصعب تعويضه. وسجل إنزو هدفا في الدقيقة 4+90، ليمنح البلوز نقطة ثمينة من قلب ملعب الاتحاد، علما بأن تيجاني رايندرز أحرز هدف مانشستر سيتي في الدقيقة 42. ويمر تشيلسي بظروف استثنائية، في ظل فسح عقد مدربه إنزو مارييسكا، وتولي كالم ماكفارلين مهمة تدريب البلوز بشكل مؤقت لحين تعيين المدرب الجديد. وفي هذه الظروف، يعتبر التعادل بطعم الفوز بالنسبة لتشيلسي، في حين يعد بمثابة الهزيمة لكتيبة بيب غوارديولا التي سيطرت على أغلب فترات المباراة. وبعد الهدف، وضع غوارديولا يده على وجهه وصرخ بقوة، معبرا عن حزنه الشديد بعد هذا التعادل، الذي يبعده نوعا ما عن المتصدر أرسنال. وهذا هو التعادل الثاني على التوالي لمانشستر سيتي، بعد التعادل السلبي في الجولة الماضية ضد سندرلاند. ويملك سيتي حاليا 42 نقطة في المركز الثاني، بفارق 6 نقاط كاملة عن أرسنال المتصدر، بعد مرور 20 جولة من عمر البريميرليج.

غوارديولا: أداؤنا كان استثنائيا أمام تشيلسي

يعتقد بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، أن أداء فريقه أمام تشيلسي كان استثنائيا، على الرغم من نتيجة اللقاء. وفقد مانشستر سيتي، نقطتين جديدتين في سياق المنافسة على لقب البريميرليج، بعدما تعادل مع تشيلسي بهدف لمثله، أول أمس، على ملعب الاتحاد. ضمن لقاءات الجولة 20. قال غوارديولا، في تصريحات لشبكة "بي بي سي" عقب المباراة: "لا أتفق مع الرأي القائل بأن السيتي فقد السيطرة على المباراة، لقد سجلوا هدفا متأخرا، وهذا هو سبب تحليل النتيجة الآن، بدلا من الإشادة بنا". وأضاف: "بالطبع، ضغطوا بقوة أكبر، وسنحت لهم فرص لأننا فقدنا كرتين في بداية الشوط الثاني، لكن، إذا كنت تعتقد أنهم قلبوا مجرى المباراة، حسنا، ربما أنت أدرى". وتابع: "تشيلسي بطل العالم، ليس لديهم لاعبون من الأكاديمية، جميعهم لاعبون من الطراز الرفيع، لذا، من الصعب جدا السيطرة على المباراة لمدة 90 دقيقة ضد فريق قوي". وأكمل: "أهدرنا فرصا في الشوط الثاني، أربع أو خمس هجمات، اثنان ضد واحد أو ثلاثة ضد اثنين، حاول لاعبونا الموهوبون إنهاء المباراة، لكننا لم نتمكن من ذلك". وواصل: "هذه هي الحقيقة، عندما نتحدث عن جميع الإحصائيات في جميع الجوانب التي يمكننا تحليلها، فإن أحدها هو مدى فعاليتنا في الثلث الهجومي الأخير، بشكل عام، كان أداؤنا الدفاعي، وتحركاتنا، ولعبنا، استثنائيا". وعن فارق النقاط الست مع أرسنال، قال: "سنستعيد اللاعبين وسنرى ما سيحدث يوم الأربعاء". وبهذا التعادل، رفع مانشستر سيتي رصيده إلى 42 نقطة، بفارق 6 نقاط خلف المتصدر أرسنال، فيما ارتفع رصيد تشيلسي إلى 31 نقطة في المركز الخامس.

تشيلسي يُحضر خطته للتعاقد مع فينيسيوس

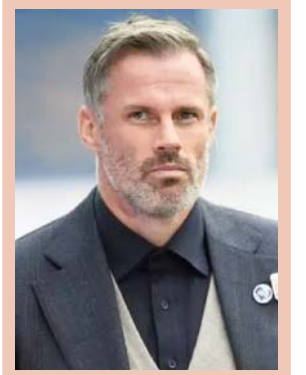


تُحضر إدارة نادي تشيلسي خطتها للتعاقد مع النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور لاعب ريال مدريد. ويتصاعد الحديث داخل أسوار نادي ريال مدريد بخصوص إمكانية رحيل فينيسيوس جونيور بعد خلافاته مع الإدارة والمدرّب والجمهور. وبحسب تقرير نشرته صحيفة فيشاجيس الإسبانية فإن إدارة نادي تشيلسي تُحضر عرضا بقيمة إجمالية تصل إلى 150 مليون يورو لإنجاز صفقة فينيسيوس.

وأشار التقرير إلى أن عرض تشيلسي المحتمل سيتضمن قيمة ثابتة قدرها 125 مليون يورو، بالإضافة إلى 25 مليون يورو متغيرات وإضافات. وتؤمن إدارة نادي تشيلسي بأن التعاقّد مع

فينيسيوس جونيور سيكون مفيدا لمشروع الفريق فيما هو قادم. وتبلغ القيمة السوقية للنجم البرازيلي الشاب حازر الـ 150 مليون يورو، وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصيره في ظل المعطيات الراهنة. ويبلغ فينيسيوس جونيور من العمر 25 سنة، ويُجيد اللعب في مركز الجناح الهجومي الأيسر، وينتهي عقده مع ريال مدريد في جوان 2027. ولعب فينيسيوس جونيور بقميص الفريق الأول لنادي ريال مدريد في 347 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 111 هدفا، وصنع 91 هدفا.

وجه جيمي كاراغر مدافع ليستر سيتي السابق، انتقادات لاذعة للبرتغالي روبن أمورييم مدرب مانشستر يونايتد، مؤكدا أنه لا يصلح لتدريب الشبّاطين الحمر. ويعاني مانشستر يونايتد من تدبّذبا واضحا في النتائج مع أمورييم، وكان آخرها التعادل في آخر جولتين بالبريميرليج أمام وولفرهامبتون وليدز يونايتد بنفس النتيجة (1-1). خرج أمورييم في المؤتمر الصحفي بعد التعادل مع ليستر، موجها انتقادات مبسطة لإدارة مانشستر يونايتد.



يونايتد. وقال أمورييم في تصريحاته: "لقد جئت إلى هنا لأكون مديرا فنيا لمانشستر يونايتد... وليس مدرّبا وهذا واضح". ويقدّم أمورييم، أنه جاء إلى النادي ليكون المدير الفني الذي يتحكم في جميع جوانب الفريق، بما في ذلك التخطيط، التعاقدات، والقرارات الاستراتيجية. وليس مجرد مدرب رئيسي، يقتصر دوره على تدريب اللاعبين في الملعب فقط دون سلطة كاملة على الشؤون الفنية الأخرى. وواصل أمورييم: "أعلم أن اسمي ليس توماس توخيل، وليس أنطونيو كونتي، وليس جوزيه مورينيو، لكنني مدير فني لمانشستر يونايتد، وسبق لي الوضع على هذا النحو لمدة 18 شهرا أو حتى يقرر مجلس الإدارة التغيير". وأكمل: "هذا ما كنت أقصده يوم الجمعة، وأريد أن أنهي الأمر عند هذا الحد. لن أستقيل. سأقوم بعمل حتى يأتي شخص آخر ليحل محلي". وألمح أمورييم إلى وجود استياء قبل بضعة أيام، عندما أشار إلى عدم وجود حوار جار مع إدارة النادي، بشأن إضافة لاعبين إلى الفريق في جانفي الجاري.

من جانبه علق جاري نيفيل مدافع مانشستر يونايتد السابق، على تصريحات أمورييم قائلا: "لقد حدث شيء ما في الأسبوع الماضي مما يعني أن أمورييم بدأ في إطلاق العنان قليلا". وأضاف حسبما نقلت شبكة "سكاي سبورتس": "يبدو لي أنه غير راض عن شيء ما في التسلسل الهرمي". وتابع نيفيل: "من الواضح أن هناك شيئا ما يزعجه، ومن الواضح أنه لا يشعر بالعدم. يبدو أنه يتخلى عن زمام الأمور".

رد كاراغر

من جانبه رد كاراغر على تصريحات أمورييم، بهجوم قاس، مشيرًا إلى أنه لا يملك الكفاءة لتدريب نادٍ بحجم مانشستر يونايتد. وقال كاراغر عبر شبكة "سكاي سبورتس": "لا أعتقد أنه في وضع يسمح له بالتشكيك في الأشخاص الذين عينوه. لأنه ليس كفوًا بما يكفي ليكون مدرّبا لمانشستر يونايتد. بالكاد يمتلك الكفاءة الكافية ليكون مدرّبا في البريميرليج حاليا". وعندما سئل كاراغر عن سبب شكواي أمورييم، أوضح: "لا يمكن أن يكون هناك سوى أمرين. إما أن الأمر يتعلق بسوق الانتقالات الشتوية، حيث لا يحظى بالدعم الكافي. أو أن المسؤولين يشككون في ترده بين الخطط المختلفة". وأكمل: "بدأ الأمر يبدو وكأنه يحقق تقدما مع خط دفاع رياضي، ثم عاد إلى خط دفاع خماسي ضد وولفرهامبتون، وكان ذلك ربما أسوأ أداء لفريق رأيناه ضد وولفرهامبتون هذا الموسم".

رايندرز: نشعر بالإحباط من هدف تشيلسي المتأخر

لم يخف لاعب وسط مانشستر سيتي تيجاني رايندرز، خيبة أمله من التعادل 1-1 أمام ضيفه تشيلسي، في اللقاء الذي جمع الفريقين مساء الأحد على ملعب الاتحاد، ضمن منافسات الجولة العشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأكد رايندرز الذي سجل هدف فريقه في المباراة، أن مانشستر سيتي كان قادرا على حسم المباراة في وقت مبكر. وقال رايندرز في تصريحاته لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "بدأنا المباراة بشكل جيد للغاية، خصوصا في الشوط الأول. في الشوط الثاني أصبحت المباراة أكثر انفتاحا، وصعودا وهبوطا، ومع ذلك صنعنا بعض الفرص الكبيرة. نحن محبطون لأننا استقبلنا هدف التعادل في توقيت متأخر جدا". وأضاف لاعب الوسط الهولندي متحدثا عن تحسن أداء تشيلسي بعد الاستراحة: "نعم، هم لعبوا بشكل أفضل في الشوط الثاني، لكننا رغم ذلك صنعنا فرسا. في الضغط الذي قمنا به، تمكنتوا من إيجاد اللاعب الحر في كثير من الأحيان، لكن كان يجب علينا أن نقتل المباراة في وقت أبكر". وتطرق رايندرز إلى مستواه الشخصي وتسجيله للأهداف مؤخرا، قائلا: "أشعر بحالة جيدة أيضا. انتظرت وقتا طويلا حتى أبدأ في تسجيل الأهداف. الآن لدي هذا الشعور، وأمل أن أستمر على هذا النسق". وعن فارق النقاط في صدارة جدول الترتيب، أوضح لاعب مانشستر سيتي: "علينا أن نواصل العمل، وما زالت لدينا الثقة بأننا قادرون على قلب الأمور. المباراة المقبلة ستكون مهمة جدا مرة أخرى".



إنتر ميلان يرسم خطة الحصول على كانسيو

انضم نادي إنتر ميلان لسباق الوصول لتوقيع النجم البرتغالي جواو كانسيو لاعب الهلال السعودي. وتساعد الحديث عن إمكانية عودة كانسيو إلى أوروبا خلال الأيام الأخيرة، وبرز اسم نادي برشلونة في قائمة المرشحين للحصول على توقيع. وفتح رئيس إنتر ميلان بيبي ماروتا الباب أمام إمكانية إبرام صفقة تبادل مع الهلال ينتقل بموجبها فرانثيسكو أتشيريبي للنادي السعودي في مقابل انتقال كانسيو لقلعة النيرازوري.

وقال ماروتا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «كانسيو يملك عقداً باهظاً جداً لا يمكن لأي نادٍ إيطالي أن يتعامل معه بشكل كلي». وتابع: «نحن نعلم أنهم (الهلال السعودي) يبحثون عن لاعب في مركز قلب الدفاع، لذلك بمجرد دخولنا في مرحلة أكثر جدية في المفاوضات سنناقش هذه الأمور». وأردف بالقول: «نحن نحاول أن ندعم مركز الظهير الأيمن الذي يعاني من ضعف حالياً بسبب إصابة دومينيس». ويبلغ كانسيو من العمر 31 سنة، ويجيد اللعب في مركز الظهير الأيمن، وينتهي عقده مع الهلال في جوان 2027.

وسبق للنجم البرتغالي اللعب لأندية بنفيكا البرتغالي وفالنسيا الإسباني وجوفنتوس الإيطالي ومانشستر سيتي الإنجليزي وبايرن ميونخ الألماني وبرشلونة الإسباني.

نابولي يجدد اهتمامه بفابيو ميريتي وجوفنتوس يضع شروطه

جدد نادي نابولي الإيطالي اهتمامه بالتعاقد مع فابيو ميريتي، لاعب جوفنتوس، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، في خطوة تهدف إلى تعزيز صفوف الفريق قبل نهاية الموسم.

وحسب التقارير، فإن إدارة جوفنتوس مستعدة لدراسة رحيل ميريتي، لكن بشكل نهائي فقط، مع تحديد سعر لا يقل عن 20 مليون يورو، في حال وصول عرض مناسب يلبي طموحات النادي المالية والفنية. وفي المقابل، يسعى نابولي إلى التوصل إلى اتفاق بشأن خيار الإعارة مع إمكانية الشراء في نهاية الموسم، في محاولة لتقليل المخاطر المالية وتأمين استقدام اللاعب بشكل مرن يناسب خططه. ومن المتوقع أن تشهد الفترة المقبلة مفاوضات مكثفة بين النادييين، في ظل حرص نابولي على تدعيم خط وسطه بلاعب مميز، وموقف جوفنتوس الحريص على تحقيق أفضل قيمة مالية في حال قرر التخلي عن ميريتي.

إيتاليانو مدرب بولونيا:

"من الممكن أن نخسر أمام إنتر، لكن ليس بهذه الطريقة"

أشار مدرب نادي بولونيا فينتشنزو إيتاليانو إلى أن فريقه عوقب على أدائه المتواضع أمام إنتر، وأنه لا يمكن أن يخسر كل شيء في غضون 23 يوماً، واعترف إيتاليانو بالقول: «كنا دون المستوى المطلوب بكل المقاييس هذا المساء، واستغل إنتر هذا الأداء المتواضع خير استفلال، علينا بذل المزيد من الجهد، فقبل أسابيع قليلة فقط كنت أشعر بحالة ممتازة، مدرب يتمتع بحماس كبير ويرى الأمور بوضوح في كل حصة تدريبية، علينا استعادة ما مكنتنا من الوصول إلى ما نحن عليه. من الممكن أن نخسر أمام إنتر، لكن ليس عندما نمنحهم الفرصة كاملة للدخول بسهولة».

لاوتارو يواصل كتابة التاريخ مع الإنتر

واصل النجم الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز تألقه بقميص إنتر ميلان، بعدما سجل هدفاً جديداً لفريقه خلال مواجهة بولونيا، ضمن منافسات الجولة الثامنة عشرة من الدوري الإيطالي، مؤكداً مكانته كأحد أبرز هدافي النادي عبر تاريخه. وبهذا الهدف، رفع لاوتارو رصيده إلى 167 هدفاً في جميع المسابقات مع إنتر، ليحتل المركز الرابع في قائمة الهدافين التاريخيين للنادي، متجاوزاً العديد من الأسماء البارزة، ومقترفاً من دخول قائمة الثلاثة الأوائل. ويتصدر الأسطورة جوزيبي مياتزا قائمة هدافي إنتر عبر التاريخ برصيد 284 هدفاً، يليه أليساندرو التوبيلي بـ 209 أهداف، ثم روبرتو بونينسيغنا بـ 173 هدفاً، فيما يأتي ساندرو تشيغيني خامساً برصيد 166 هدفاً. ويواصل لاوتارو مارتينيز كتابة اسمه بأحرف من ذهب في تاريخ "النيرازوري"، في ظل المستويات المميزة التي يقدمها هذا الموسم، ليؤكد دوره المحوري في طموحات الفريق محلياً وقارياً.

جوفنتوس يدرس ضم أرتيم دوفبيك لتعزيز خطه الهجومي

يفكر نادي جوفنتوس الإيطالي في التعاقد مع المهاجم الأوكراني أرتيم دوفبيك خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، في خطوة تهدف إلى حل بعض المشاكل الهجومية التي يعاني منها الفريق هذا الموسم. وبحسب التقارير، لم يلعب دوفبيك دوراً محورياً تحت قيادة المدرب غاسبريني في فريق روما، ما يجعل رحيله عن النادي الإيطالي وارداً في حال توصل جوفنتوس لاتفاق مناسب مع اللاعب وإدارته. وأشارت المصادر إلى أن هناك منافسة قوية على دوفبيك، حيث يراقبه أيضاً كل من وست هام الإنجليزي وإيفرتون ونابولي الإيطالي، مما يزيد من صعوبة حسم الصفقة لصالح البيانكونيري بسرعة. ومن المتوقع أن تشهد الأيام المقبلة مفاوضات مكثفة بين جوفنتوس وإدارة اللاعب، في ظل رغبة النادي الإيطالي في تعزيز قدراته الهجومية بلاعب قادر على إحداث فرق سريعاً في المباريات، قبل إغلاق سوق الانتقالات الشتوية.

ساكي: "بهذا الهجوم لا يمكن لجوفنتوس المنافسة على اللقب"

وجه الأسطورة الإيطالية أريغو ساكي انتقادات حادة لأداء فريق جوفنتوس الهجومي عقب تعادله 1-1 مع ليتشي، في المباراة التي جمعت الفريقين السبت الماضي على ملعب "أليانز ستاديوم"، ضمن منافسات الجولة من الدوري الإيطالي. وأكد ساكي، في مقاله بصحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، أن نتيجة المباراة كشفت مجدداً صعوبة المنافسة في الكالتشيو، مشيراً إلى أن اليوفي فشل في استغلال سلسلة المباريات السهلة نسبياً التي كان من شأنها إعادته بقوة إلى سباق المنافسة على لقب الدوري الإيطالي.

وقال ساكي: "قبل المباراة، كان الجميع يتوقع تحقيق جوفنتوس الفوز الرابع على التوالي والعودة إلى دائرة المنافسة على الهدف الكبير، لكن ليتشي قدم مباراة شجاعة اعتمدت على الروح والتضحية، إلى جانب قدر من الحظ". وانتقد المدرب الإيطالي المخضرم إهدار الفرص السهلة، وعلى رأسها ركلة الجزاء التي أهدرها جوناثان ديفيد، واصفاً تسديدها بأنها "غير مفهومة على الإطلاق"، متسائلاً عن كيفية إضاعة مهاجم لم يسجل منذ الجولة الأولى للموسم لمثل هذه الفرصة.

كما أشار ساكي إلى أن المشكلة لا تتعلق بديفيد وحده، بل تمتد إلى المنظومة الهجومية بالكامل، مستشهداً بإهدار لويس أوييندا فرصة سهلة أمام مرمى خال في الدقائق الأخيرة من اللقاء. وأضاف: "الهجوم يشهد الحسم والجودة، ولا يبدو متوافقاً مع الأسلوب الذي يسعى سبالييتي لتطبيقه". وأوضح أن سبالييتي، رغم خبرته الكبيرة وحبه لكرة القدم الهجومية، لا يزال بحاجة إلى دعم واضح من إدارة النادي، معتبراً أن الحل المنطقي يتمثل في التعاقد مع عناصر هجومية جديدة خلال فترة الانتقالات

كامبل يضع حداً لمسيرته مع لايبزيغ بعد صدمة وفاة شقيقه

وضع اللاعب كيبين كامبل (35 عاماً) حداً لمسيرته مع لايبزيغ بعد صدمة وفاة شقيقه، في قرار إنساني مؤلم طغى فيه الألم العائلي على متطلبات الاحتراف وضغوط المنافسة، إذ جاء إعلان النادي الألماني ليؤكد رحيل لاعب الوسط السلوفيني بعد أشهر صعبة عاشها إثر الفاجعة، التي هزت حياته الخاصة وغيرت أولوياته جذرياً. ويعيش كامبل واحدة من أصعب مراحل مسيرته، بعدما تلقى خبر الوفاة المفاجئة لشقيقه في أواخر شهر أكتوبر، وهو الحدث الذي دفعه إلى الابتعاد تدريجياً عن الملاعب قبل اتخاذ قرار إنهاء عقده رسمياً، وفقاً لما نشرته مجلة ليكيب الفرنسية، السبت، ليغادر اللاعب نادي لايبزيغ الذي دافع عن ألوانه منذ عام 2017، في لحظة مؤثرة تعكس الوجه الإنساني لكرة القدم، حيث تتراجع الألقاب والأرقام أمام شغل الخسارة. وأكد اللاعب، في بيان مقتضب، أنه اختار التركيز الكامل على عائلته: "سأوجه تركيزي بالكامل على عائلتي"، وفضل العودة إلى مدينته الأم من أجل مداواة الجراح النفسية واستعادة التوازن بعيداً عن أضواء الملاعب، ويعكس هذا الموقف حجم الصدمة التي تعترض لها. خصوصاً أنه عرف بانضباطه واستمراره، وكان أحد أعمدة الفريق في السنوات الماضية. ويحمل مشوار كامبل مع لايبزيغ بصمة واضحة، بعدما خاض 283 مباراة رسمية، ليصبح سادس أكثر لاعب تمثيلاً للنادي عبر تاريخه، وأسهم بخبرته في ترسيخ استقرار خط الوسط، وشارك في أبرز محطات الفريق محلياً وأوروبياً، ما جعل رحيله لحظة فارقة داخل غرفة الملابس وبين جماهير النادي. واكتفى اللاعب هذا الموسم بخوض ثلاث مباريات كاملة فقط، كان آخرها خلال الجولة الخامسة من الدوري الألماني أمام فولفسبورغ، قبل أن يختفي عن المشهد التنافسي، ويكشف هذا الغياب حجم المعاناة النفسية التي رافقته، فيما كان عقده يمتد حتى صيف العام المقبل، ما يبرز أن القرار لم يكن رياضياً بحتاً. وفتح كامبل، رغم كل شيء، باب العودة مستقبلاً دون الجزم بها، باعتبار أن التفكير في استئناف اللعب يبدو غير واقعي في الوقت الحالي، إذ قال: "قد أعود يوماً ما إلى الميادين"، ليعكس هذا التصريح حالة التردد التي يعيشها، بين لاعب محترف لم يعلن اعتزالاً رسمياً، وإنساناً منكسراً يبحث عن السكينة. ويجسد هذا الرحيل قصة مؤثرة في عالم كرة القدم، تذكر بأن خلف كل لاعب إنساناً قد تهزه الحياة في لحظة، فيختار العائلة على حساب المجده، ويضع حداً لمسيرته مع لايبزيغ احتراماً لوجه لا تعالجه المستديرة.

أسباس في لحظة استثنائية.. مواقف انتصرت فيها الروح الرياضية

تؤكد بعض اللحظات في العالم أن الروح الرياضية تبقى القيمة الأسمى في المنافسة. فبعداً عن الانتصارات والألقاب، خلد التاريخ مشاهد انتصرت فيها الجانب الإنساني على حساب الفوز، وقدم فيها الرياضيون دروساً، بقيت خالدة داخل مختلف الملاعب والحلقات والمضامير. وأخيراً، صنع نجم سيلتا فيغو الإسباني، ياغو أسباس (38 عاماً)، الحدث بلفتة رياضية مميزة، عقب الهدف الرابع الذي سجله زميله هوغو ألقاريز، والذي منح فريقه التقدم (4-1) على حساب فالنسيا، يوم السبت، في الجولة 18 من "الليغا". وبحسب تقرير صحيفة ماركا الإسبانية، أمس السبت، بعدما تبين أن حارس فالنسيا، أغير يسابالا، غير قادر على مواصلة اللعب، اضطر لاعب الوسط بيبيليو إلى شغل مركز حراسة المرمى، وبصفته قائد الفريق، توجه أسباس أولاً إلى الحكم الرابع، قبل أن يطلب من زملائه عدم مواصلة الهجوم على مرمى فالنسيا، احتراماً لظروف المنافس، في لحظة نالت إشادة واسعة، بوصفها مثلاً واضحاً على الروح الرياضية. ومن جانبه، أوضح مدرب سيلتا فيغو، كلاوديو خيرالديز، تفاصيل الواقعة خلال المؤتمر الصحافي بعد المباراة، قائلاً: "عندما أصبحت النتيجة (4-1) وبقيت ثلاث دقائق على النهاية، تحدثنا مع الحكم الرابع والحكم المساعد لمحاولة إيقاف المباراة. لكن من الناحية القانونية، كان علينا انتظار نهاية الوقت الرسمي"، وأضاف: "طريقة وصول التعليمات إلى اللاعبين داخل الملعب ليست دائماً مثالية. حاولوا الهجوم في لحظة واحدة، وبعد ذلك تصرفوا بالشكل العادل والرياضي. هذا هو التصرف الصحيح، وهذا ما كان يجب فعله".

وقبل حادثة أسباس، لاعب سيلتا فيغو، تصدر المشهد عدد من اللقطات التي انتصرت فيها الروح الرياضية على النتيجة والإنجاز. شهد سباق جائزة هولندا الكبرى لفورمولا 1 عام 1973، واحداً من أكثر المواقف الإنسانية والرياضية تأثيراً في تاريخ اللعبة، حين تخلى السائق البريطاني، ديفيد بيرلي، عن السباق، بعدما شاهد زميله روجر ويليامسون، الذي كان يخوض ثاني سباق له فقط في "فورمولا 1"، يتعرض لحادث مروّع. وبحسب تقرير هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، فبينما وقف المراقبون عاجزين لضعف تجهيزهم، حاول بيرلي بكل ما أوتي من قوة إعادة سيارة ويليامسون المشتعلة إلى وضعها الطبيعي، قبل أن يلتقط مغطاة حريق، في محاولة يائسة لإخماد النيران. كذلك سعى بيرلي لإيقاف السائقين الآخرين طلباً للمساعدة، إلا أن محاولاته لم تكن بالنجاح. ليشارك ويليامسون الحياة احتفاءً داخل سيارته، وبعدها، كرم بيرلي بدوام جورج "تقديراً لبسالته، قبل أن يلقى حتفه هو الآخر بعد سنوات، في حادث تحطم طائرة، عن عمر ناهز أربعين عاماً. نال المهاجم الإيطالي السابق لنادي ويستهام، باولو دي كانديو، جائزة اللعب النظيف من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، عقب لفتته الرياضية الشهيرة، خلال مباراة فريقه أمام إيفرتون، في الدوري الإنكليزي الممتاز عام 2001. وشهدت المباراة لحظة استثنائية، عندما اندفع حارس مرمى إيفرتون، بول جيرارد، خارج منطقة الجزاء، لمحاولة إيقاف إحدى الهجمات، قبل أن يسقط أرضاً مصاباً، تاركاً مرماه خالياً تماماً. وفي أثناء وصول كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، فضل دي كانديو النقاط الكرة بيديه لإيقاف اللعب، بدلاً من تسديدها نحو المرمى المفتوح، في تصرف جسده أسمى معاني الروح الرياضية، وقوبلت هذه اللقطة بتصفيق حار من جماهير ملعب غوديسون بارك، التي وقفت لتحية اللاعب، رغم أنه كان يناهس فريقها. شهدت مباراة ودية في الرغبة، جمعت بين نيوزيلندا وويلز عام 2003، بمدينة هاميلتون (كندا) موقفاً إنسانياً لافتاً، بعدما تعرض لاعب ويلز كولفين تشارفيس، لفقْدان الوعي إثر تدخل قوي من جيري كولفينز، نظيره في صفوف منتخب نيوزيلندا. وبينما كانت الكرة تتجه سريعاً نحو نصف ملعب المنتخب الويلزي، ترك تانا أوماغا، قائد منتخب "القبعات السوداء"، موقعه في الملعب وتوجه على الفور لمساعدة تشارفيس، حيث أزال واقي الفم الخاص به ووضعه في وضعية الإفاقة، في تصرف جسده أعلى معاني الروح الرياضية والإنسانية. وعقب هذا الموقف، منحت أوماغا ميدالية بيبير دي كوبرتان، ليصبح أول لاعب نيوزيلندي يحصل على هذا التكريم المخصص لأبرز نماذج اللعب النظيف في الرياضة العالمية. كذلك حظي بتكريم خاص من الاتحاد الويلزي للرغبة، تقديراً لموقفه النبيل.

من البوندسليغا إلى القمة المالية.. هاري كين بثروة تتخطى 100 مليون جنيه إسترليني

يحتل النجم الإنكليزي، هاري كين (32 عاماً)، عناوين الصحف اليوم، ليس فقط بإبداعه داخل الملعب، بل أيضاً بتجاحه المالي اللافت، إذ انتقل من الدوري الألماني إلى القمة المالية بثروة تتخطى 100 مليون جنيه إسترليني، في عام شهد له التميز الرياضي والتخطيط الاستثماري الذكي، ليؤكد أن النجومية يمكن أن تتحول إلى قوة اقتصادية متكاملة. ويعكس هذا الارتفاع المالي حصيلة مسيرة متصاعدة، قادها هاري كين بثبات منذ رحيله عن توتنهام هوتسبيرز، وخوضه تجربة جديدة في "البوندسليغا" مع بايرن ميونخ الألماني، حيث فرض نفسه واحداً من أبرز الوجوه الهجومية، وواصل تحطيم الأرقام، ما عزز قيمته الرياضية والتجارية في آن واحد. ويؤكد تطور الأرقام أن نجاح كين لم يكن محصوراً في تسجيل الأهداف، بل امتد إلى إدارة ذكية لعائداته، بعدما شهدت شركاته الخاصة نمواً لافتاً، سواء في مجال حقوق الصورة أو الاستثمارات العقارية، وهو ما أسهم في تضخم أصوله المالية خلال فترة قصيرة، وفقاً لما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية، الجمعة. وتبرز التقارير أن مؤسسة إدارة حقوق الصورة الخاصة بقائد منتخب إنكلترا بلغت قيمة معتبرة، مستفيدة من صورته الاحترافية وسجله الخالي من الجدل، بينما توسعت استثماراته العقارية، لتشمل أصولاً ضخمة، ما منح ثروته استقراراً وتنوعاً بعيداً عن تقلبات الملاعب. وتعكس عقود الرعاية، التي وقّعها هاري كين، حجم الثقة التي تحظى بها صورته عالمياً، إذ ارتبط اسمه بعدد من العلامات التجارية الكبرى، ليستفيد من حضوره الإعلامي وشعبيته الواسعة، وهو ما جعل دخله خارج كرة القدم عنصراً أساسياً في بلوغه هذه القمة المالية. وتظهر الأرقام الضريبية المدفوعة من مؤسساته حجم الأرباح المحققة، وتؤكد أن كين بات نموذجاً للاعب العصري، الذي يجمع بين الاحتراف الرياضي والتخطيط المالي طويل المدى، من دون أن يؤثر ذلك على تركيزه داخل المستطيل الأخضر. ويواصل كين في الوقت نفسه التزامه الرياضي مع فريقه الألماني، الذي يدر عليه مبالغ ضخمة من عقد يجعله من بين الأعلى أجراً في أوروبا، وهو ما يفسر تسارع نمو ثروته، خاصة مع استمرار عطائه التهديفي واستقراره الفني. ويرسخ هذا المشهد مكانة هاري كين بوصفه أحد أنجح لاعبي جيله، ليس فقط بما يقدمه من أهداف وحضور قيادي، بل أيضاً بما حققه من قفزة مالية لافتة، تؤكد أن الطريق من "البوندسليغا" إلى القمة المالية لم يكن مصادفة، بل نتيجة عمل متواصل، وقرارات محسوبة، وصورة احترافية صنعت الثقة وجذبت الاستثمارات.



تأثير تناول الطعام قبل التدريب على صحة الرياضي

معظم الأشخاص يستفيدون عند المزج بين الأنواع المختلفة للتمارين الرياضية، مثل تمارين التحمل التي تزيد معدل نبضات القلب والتنفس، وتحافظ على صحة القلب والرتنيتين، كالمسباحة، ولتوافر الأسلوب الصحيح في الممارسة، وجب التناسق بين التدريب والنظام الغذائي وخصوصا وقت تناول الوجبات بعد أو قبل التمارين الرياضية. تناول الطعام قبل الرياضة ليس جيدا إذا تم تناول الطعام قبل الرياضة بفترة قصيرة، أما الذين يرغبون بالتخسيس وتخفيض وزنهم فأفضل لهم إجراء التمرينات الرياضية على معدة فارغة كقبل الإفطار على سبيل المثال. كما أن الرياضة تتطلب جهدا بدنيا وهي الطريقة المثلى لتخلص الجسم من الدهون والدهون والسعرات الحرارية، كما يلعب الوقت دورا هاما في التأثير على نشاط الجسم وبالتالي في التخلص على الدهون الزائدة. وعلى الأشخاص الذين يرغبون بتخفيض وزنهم الانتظار ساعتين على الأقل حتى ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام أو الأفضل عدم تناول الطعام أبدا قبل الرياضة، أي على معدة فارغة والسبب هو أن جسم الشخص البدين يقوم بإنتاج كمية أكثر من الأنسولين بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات بالمقارنة مع الشخص ذو الوزن الطبيعي وإن ارتفاع مستويات الأنسولين يؤثر سلبا في إنتاج هرمونات أخرى في الجسم التي تنشط أثناء ممارسة الرياضة. ومن ضمن هذه الهرمونات التي تفرز في الجسم أثناء النشاط البدني هرمون التوتر، الذي يقوم بالنقاط الدهون من الخلايا وبالتالي تساعد على تحويلها إلى طاقة، إضافة إلى أن الأنسولين بدوره لا يساعد على ذلك ويقوم بمنع هذا الهرمون من القيام بعمله على الوجه المطلوب كما تقول الطبيبة الرياضية. كما أن هناك عوامل أخرى سلبية تنتج عن ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة، عندما يقوم الإنسان بممارسة الرياضة ومعدته مليئة فقد يسبب الغثيان وآلام في البطن.

ويقوم الجسم بهضم الأغذية في أفضل وجه أثناء الراحة، وهذا يتطلب جهدا كبيرا لا نكاد نشعر به أحيانا، لذلك فإن ممارسة الرياضة مع معدة مليئة بالطعام يضعف جهد الجسم وبالتالي لا يقوم بدوره المطلوب، فلا يستفيد الإنسان بالشكل الكامل من الرياضة ولا من جميع العناصر الغذائية في الطعام. وبعد عدة ساعات تتراجع مستويات الأنسولين إلى مستويات معتدلة

من جديد، لهذا السبب يحبذ ممارسة الرياضة بعد ساعتين تقريبا إن تم تناول الطعام.

الهرمونات وعلاقتها بالتدريب الرياضي

وبالتالي التمتع بصحة أفضل، وفقدان الوزن الزائد والغير مرغوب فيه من المعلوم أن الهرمونات ليست سوى مواد كيميائية تفرز في الجسم بفعل الجهاز الهرموني المتمثل في عدد من الغدد السماء ووظيفتها التأثير على كل الوظائف التي يقوم بها الجسم البشري وما يلي عرض وذكر للهرمونات الثمانية الهامة، مع الإشارة إلى وظائفها، والطريقة التي تؤثر بها التمارين الرياضية المنتظمة عليها:

يعتبر التستوسترون من الهرمونات الهامة والضرورية جدا لكل من الرجل والمرأة ولهذا الهرمون دور واضح وفعال في تنشيط العمليات الأيضية، كما أنه يعمل على التقليل من الدهون في الجسم، ويمتد الفرد شعورا بالثقة ويتم إفراز هذا الهرمون من المبايض في جسم المرأة أما في الرجل، فإن 'الخصية' هي العضو الذكري المسؤول عن إفرازه وقد تمت الإشارة إلى أن جسم المرأة يفرز ما يقارب عشر الكمية التي يفرزها جسم الرجل من هذا الهرمون ويذكر أن معدل إفراز هرمون التستوسترون يزداد في الدم أثناء ممارسة التمارين الرياضية، وهذا ينطبق على كل من المرأة والرجل ويبقى الهرمون في الدم لفترة تتراوح من ساعة إلى ثلاث ساعات بعد الانتهاء من أداء التمارين ويساعد هرمون الإستروجين على تسريع عملية تدمير مخزون الدهون في الجسم، كما أنه يزيد من معدل عمليات الأيض الحيوية التي تتم في الجسم ويذكر أن هذا الهرمون يفرز من المبايض بمعدل أكبر عند النساء الجديرات بالذكر أن معدل إفرازه يزيد بممارسة التمارين الرياضية ويبقى الهرمون في الدم لفترة تتراوح من ساعة إلى أربع ساعات بعد الانتهاء من تأدية التمارين تقوم الغدة الدرقية بإفراز هرمون ثايروكسين الذي يساعد على زيادة معدل عمليات الأيض الحيوية في كل خلايا الجسم تقريبا وهذا بدوره يشعر بحبوبة ونشاط وطاقة أكبر ليس هذا فحسب، بل يساعد الجسم على حرق كميات لا بأس بها من السعرات الحرارية وعلى هذا الأساس، فهو ضروري جدا ومفيد أيضا للتخلص من الوزن الزائد أما الكروميدرات المخزنة، فهرمون إيبينيفرين، حيث يفرز هذا الهرمون من الغدة الكظرية، ويعمل على زيادة كمية الدم الذي يضخه القلب كما أنه يساعد الجسم على التخلص من 'الجلايكوجين'، وهي الكربوهيدرات المخزنة، في كل من العضلات النشطة، والكبد وبالتالي يعاد استخدام تلك الكربوهيدرات كوقود للجسم ليس هذا فحسب، بل تمت الإشارة إلى أنه يعمل أيضا على تدمير الدهون المخزنة في العضلات النشطة وتعتمد كمية هذا الهرمون على قوة التمارين والفترة الزمنية التي تستغرقها ويعتبر الأنسولين من الهرمونات الهامة جدا في الجسم، وذلك لأنه يعمل على التقليل من جلوكوز، أو سكر الدم ويتم إفراز هذا الهرمون من قبل البنكرياس ويذكر أن إفرازه يزداد كرد فعل ناتج عن ازدياد سكر الدم بعد الوجبات الغذائية وكما كانت الوجبة دسمة، بمعنى كلما كانت كمية الطعام التي تناولها الشخص كبيرة، أو كلما زاد استهلاك الفرد للسكر، كلما كانت استجابة الأنسولين أكبر ومن هذا المنطلق، يُمنح بتناول وجبات خفيفة ومعتدلة، والتقليل من استهلاك كل من السكريات، والباستا، والأرز. وقد ذكر أن معدلات الأنسولين تبدأ بالتناقص بعد مرور ما يقارب العشرة دقائق على بدء تمارين 'الأيروبك' ورفع السكر، هناك ما يسمى هرمون الجلوكاغون، وهو هرمون آخر يفرزه البنكرياس أما وظيفته، فتتمثل في رفع مستوى سكر الدم- الجلوكوز ويذكر أنه عندما تقل نسبة الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي، يتم إفراز هذا الهرمون الذي يعمل على تحرير الكربوهيدرات المخزنة، أو الجلايكوجين، في الكبد ومن ثم يطلقها في مجرى الدم لرفع مستوى سكر الدم لتصل إلى المعدل الطبيعي كما أن هرمون الجلوكاغون يساعد الجسم على التخلص من الدهون المخزنة فيه، وبالتالي يستخدمها الجسم كوقود ومما تجدر الإشارة إليه هو أن إفراز هذا الهرمون يبدأ بعد مرور نصف ساعة على بدء ممارسة التمارين الرياضية، وذلك لأن نسبة سكر الدم تبدأ بالتناقص أثناء ممارسة التمارين الرياضية وكما لاحظنا، فإن للتمارين الرياضية تأثير قوي جدا على هرمونات الجسم وهذا التأثير إيجابي ومتمثل في مساعدة الجسم على التخلص من الوزن الزائد، والتمتع كذلك بصحة جيدة، وجسم خالي من الأمراض والعلل لذا، فإن من المهم جدا عند ممارسة الرياضة، التفكير في الأمور الرائعة التي تجري في الجسم بفعل الهرمونات وقد يساعدك ذلك على الاستمرار في ممارسة المزيد من التمارين الرياضية التي لا يختلف اثنان على أهميتها لكل من الجسم والصحة العامة

تحدث عديد التغيرات الكيميائية في جسم الرياضيين وهم يمتدرون في النادي الرياضي، فالشعور بالانشراح أثناء وبعد التمرين، إضافة إلى آلام العضلات التي قد تلحق بالتدريب بعد يوم واحد فقط، لا تظهر بشكل سحري في الحقيقة. إذ يتكون جسمكم من ملايين التفاعلات الكيميائية التي تسبب بدورها مشاعرا جسدية ونفسية مختلفة، ألقوا نظرة على بعض أبرز الهرمونات والمواد الكيميائية التي يتم إفرازها عند ممارسة التمارين الرياضية. فيتم إفراز هذه المواد الكيميائية على غرار الإندورفين، عبر الغدة النخامية، التي تقع في أسفل قاعدة الدماغ، حيث يحكم الإندورفين شعوركم بالسعادة ويجنبكم الشعور بالألم، لتتمكنوا من تحمل أي تعب ناجم عن ممارسة الرياضة. وهو السبب الحقيقي الذي يدفع الناس إلى الإدمان على الأنواع الشاقة من التمرين وعلى اختبار إحساس ما يسمى بـ'نشوة العدائين'. الإستروجين، فهرمون الإستروجين هو الذي يحدد فيها إذا كان الجسم سيستمد طاقته من الكربوهيدرات أو من الدهون خلال جلسة التمارين المكثفة. حيث تميل النساء إلى حرق الدهون كنوع من الوقود، في حين يميل الرجال إلى حرق الكربوهيدرات لذلك الهدف، ويرجع السبب في ذلك إلى امتلاك النساء لمستويات أعلى من الإستروجين. لذا، عندما تصل المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث، فعادة ما تختبر زيادة في الوزن بسبب انخفاض مستويات هرمون الإستروجين. الدوبامين وهي المادة الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالمتعة. حيث أوجدت الدراسات أن المخ الذي يعاني من نقص في مستقبلات الدوبامين يكون صاحبه أكثر عرضة لزيادة الوزن، وذلك لأن تناول الطعام بسرعة يرفع من مستويات الدوبامين بالجسم. فالأشخاص الذين لا يوجد لديهم ما يكفي من تلك المستقبلات، يحتاجون إلى المزيد من الدوبامين في مجرى الدم (أي المزيد من الطعام) للوصول إلى نفس مستوى الشعور بالشبع عند من لديه نسبة عادية منها. وهذا سبب إضافي يشجع على التعزّن بانتظام بغية الحفاظ على مستويات الدوبامين والحيولة دون الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن. غالبا ما يرتبط الدوبامين برعشات الجماع. يساعد التمرين على تحفيز إفراز الدوبامين، وقد تؤدي زيادة مستويات الدوبامين إلى الشعور بالنشوة عند القيام بتمارين عضلات المنطقة الوسطى من الجسم، والعضلات الرباعية، وعضلات الفخذين، والحوض. عوامل النمو، تمثل عوامل النمو المركبات الشبيهة بالهرمونات التي تعمل مع الخلايا الساتلة للمساعدة في تحفيز وتنظيم نمو المزيد من العضلات. تقوم عوامل النمو، مثل الخلايا الكبدية، والخلايا الليفية، والأنسولين، بإرسال إشارات إلى الخلايا الساتلة للانتقال إلى منطقة العضلات المتضخمة، وإصلاح الضرر الذي ينتج عن التمرين، وتنظيم نمو الكتلة العضلية، بشكل متتابع. السيروتونين، وهي مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور بالسعادة، وعن النوم الجيد، والشهية الصحية للطعام. تزيد مستويات السيروتونين مع لديكم إذا كنتم تتمرّنون بانتظام. ويعمل السيروتونين مع الإندورفين على جعل ممارسة الرياضة نشاطا ممتعا. علاوة على ذلك، فإن السيروتونين

يمتلك كمية أكبر ويصفي أذهانكم. في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا فوائد جسدية وعقلية، ونفسية هامة ومن الفوائد الهامة الأخرى، والتي تؤكد بدورها على التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية المنتظمة علاقة الرياضة بهرمونات الجسم الأساسية، التي ينتج عنها حيوية الجسم الفعالة



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 بـ01 نهج 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.uran@anep.com.dz
agence.ana@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION COMMUNICATION
03801603323071300789

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



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

