

بن ناصر يصاب ويخلط أوراق بيتكوفيتش

SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 7 جانفي 2026 الموافق لـ 18 رجب 1447 هـ العدد: 1396 الثمن: 30 دج

كأس أفريقيا 2025



بولبيينة يقهر "الضهود" بهدف عالمي ويقود "الخضر" إلى ربع النهائي

بولبيينة

ومع "الخضر" زهينا

قائد "الخضر" لبلوغ ربع النهائي بأول هدف مع المنتخب

بولبيينة يدخل التاريخ من أوسع الأبواب

بولبيينة:

"الحمد لله وقعت في التسجيل والتأهل نهديه للشعب الجزائري"

بولبيينة يتوج بجائزة أفضل لاعب في اللقاء



محرز ومماندي يحطمان رقم ماجر في كأس أفريقيا



عمورة: "الجماهير الجزائرية مصدر قوتنا وطموحنا مستمر"



الجزائريون يخرجون إلى الشوارع احتفالا بتأهل "الخضر"

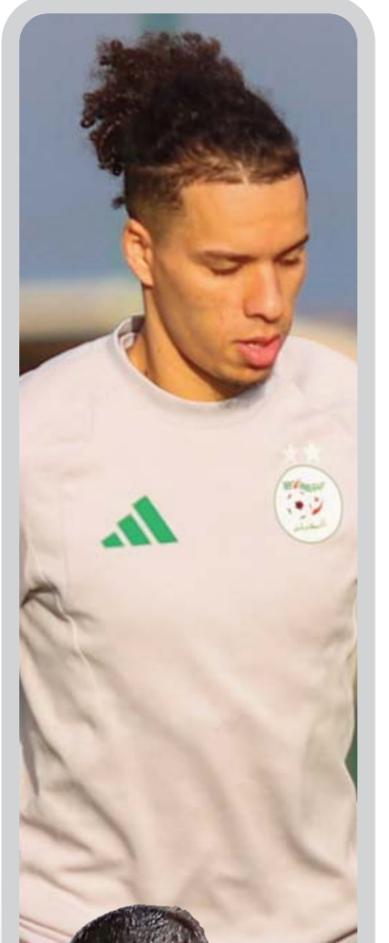
بيتكوفيتش: "قوة المجموعة ودكة البدلاء مفتاح تأهلنا إلى ربع النهائي"



رغم الاهتمام الكبير بخدماته

قبيل اليرفانض "البريميرليغ" ويقرر البقاء مع باريس أف سي

جند الدولي الجزائري، إيلان قبيل، رغبته في البقاء مع ناديه باريس أف سي الفرنسي، إلى نهاية الموسم الجاري، رغم الاهتمام الكبير الذي يحظى به من قبل عدة أندية فرنسية وأخرى إنجليزية للتعاقد معه خلال فترة التحويلات الشتوية الجاري، وأبدي متوسط ميدان "الخضر" ارتياحه مع ناديه باريس أف سي، مشيراً أنه لا يفكر في مغادرة النادي حالياً، قائلاً في تصريحات لقناة "آر أم سي" الفرنسية: «لطالما قلت إن باريس أف سي له مكانة خاصة في قلبي. كما تربطني علاقة مميزة بالمدرّب ستيفان جيلي. كان القرار سهلاً بمجرد أن أخبرني النادي أنهم يعتمدون علي». ويأتي هذا، بعد الأنباء التي تحدثت عن تواجد نجم المنتخب الوطني، محل اهتمام أندية ناشطة في الدوري الإنجليزي الممتاز، في صورة، سندرلاند، فولهام وكريستال بالاس، بالإضافة إلى كل من مارسيليا وريين الفرنسيين، وذلك عقب بدايته الرائعة في أول موسم له في "الليغ 1"، بتسجيله 6 أهداف وصناعته 4 تمريرات حاسمة. ومع ذلك، لم يستبعد إيلان قبيل الانتقال إلى لاولمبيك مارسيليا نادي مدينته الذي اعتبره حلماً بالنسبة إليه، قائلاً: «اللعبة لنادي أولمبيك مارسيليا يوماً ما؟ مارسيليا هي حياتي! لطالما قلتها: أولمبيك مارسيليا هو أفضل نادٍ في العالم! هذا أمر طبيعي لمن ينتمي لمارسيليا». **عبد المجيد**



أكد أنّ كل السيناريوهات تبقى مفتوحة بخصوص مستقبله

شياخة؛ "حزين لتضييع "الكان" وأحلم بالمشاركة في المونديال"

أكد الدولي الجزائري، أمين شياخة، عزمه على التواجد مع المنتخب الوطني خلال كأس العالم المقبل 2026، المقرر بكل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والمكسيك، وذلك بعد تضييع المشاركة مع في كأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه بالمغرب، معتبراً أن بقاءه مع نادي قابله إلى نهاية الموسم لن يكون عائقاً بالنسبة له لتحقيق حلمه بالمشاركة في المونديال. وقال مهاجم "الخضر" في تصريحات لصحيفة "بولند" الدنماركية، أمس، أنه يأمل في تقديم مستويات أفضل فيما تبقى من الموسم الجاري، من أجل الوطني فلاديمير بيتكوفيتش وضمن مشاركته في كأس "الأمم" مؤثراً بنسبة مئة بالمئة. غبت عن كأس إفريقيا، وكنت حزينا جداً لذلك، لكنه قرار المدرب، وواصل "علي استغلال هذه الأشهر الستة لإظهار من أكون. هكذا هي كرة القدم، وأحياناً لا تسير الأمور كما نخطط"، ورغم تذييل قابله ترتيب الدوري الدنماركي، يرى شياخة أن اللعب هناك لا يمنع الوصول إلى كأس العالم، وأوضح قائلاً: «هناك فرصة. سبق لي أن استدعيت إلى المنتخب وأنا لاعب في قابله، لذا فالامر ليس مستحيلًا. المسألة تتعلق بالفرق، لكن بالأساس بمستوى الشخصي»، ليتابع حديثه «الدوري الدنماركي جيد، والمنتخب الجزائري لا ينظر إليه باستخفاف. إذا ظهر خيار آخر في المستقبل، سنتعامل معه في وقته، لكن قابله ليس نادياً صغيراً يمنعك من اللعب دولياً».

إقناع الناخب العالم، وأبرز:

"كل شيء ممكن في الميركاتو"

وعلى صعيد آخر، أبدي أمين شياخة سعادته بالتواجد مع ناديه قابله إلى نهاية الموسم الجاري، مشيراً أنّ كل الاحتمالات تبقى واردة خلال فترة التحويلات الشتوية الجاري، وانضم نجم "الخضر" إلى قابله خلال الصيف الماضي، قادماً من كوبنهاغن الدنماركي في صفقة إعارة لموسم واحد، وتداولت الصحافة المحلية، مؤخراً بخصوص رغبة فريقه في استعادته خلال شهر جانفي في ظل وجود بند يسمح له بكسر الإعارة، ورغم ذلك أكد اللاعب أنه بدأ فعلياً في التحضيرات مع قابله استعداداً لما تبقى من الموسم، وقال: «إدارة كوبنهاغن رأت أن الأفضل لي هو بدء التحضيرات هنا ومواصلة هذه المرحلة مع قابله، وبعدها نرى ما سيحدث. أنا مرتاح لهذا القرار»، وأبقى الدولي الجزائري الباب مفتوحاً أمام جميع الاحتمالات، في ظل تواجده محل عدة أندية أوروبية، على غرار مونشغلايداخ الألماني، وريين الفرنسي بالإضافة إلى فريق هولندي لم يكشف عن هويته، وأشار: «دائماً يمكن أن تحدث أمور في سوق الانتقالات. أحاول إقناع نفسي بأن أكمل الموسم كاملاً في قابله، وبعدها نرى إذا ظهر عرض مناسب. كل شيء يبقى ممكناً»، وختتم «هناك دائماً تواصل ونقاش. في كرة القدم يتم التفكير كثيراً في المستقبل، والحوار لا يتوقف. حتى الآن لا يوجد شيء ملموس، لذلك تركيزي منصب على مساعدة قابله في الوقت الحالي»، وختتم "لا يمكن إغلاق الأبواب مبكراً. إذا كان هناك خيار منطقي، وافق عليه كوبنهاغن وقابله، فيمكن حينها فتح النقاش". **عبد المجيد**

قال إن ما أحزنه أنها كانت أول بطولة إفريقية في مسيرته

حجام؛ "إصابتي كانت معقدة وسأعود أقوى"

سلط المدافع الدولي الجزائري، جوان حجام، الضوء على كواليس الإصابة التي أنهت مشواره مبكراً في كأس أمم أفريقيا 2025 المقامة بالمغرب، مؤكداً أن القرار كان صعباً وجاء بعد تقييم دقيق من الطاقم الطبي للمنتخب. وقال الظهير الأيسر لنادي يونغ بويز السويسري، في تصريح لقناة "الفاف" على "يوتيوب"، بخصوص الإصابة التي حرمته من استكمال مشوار "الكان" مع "الخضر": «إنها إصابة معقدة، لهذا استغرق اتخاذ القرار بعض الوقت، في البداية كان لدينا بصيص من الأمل، لكن مع تعقيد الإصابة تبين أن الوقت ضيق جداً، حتى في حال وصلنا المنافسة إلى غاية نهايتها». وأضاف: «الامر محزن بالنسبة لي كانت أول كأس إفريقيا في مسيرتي، لكن الحمد لله أتمنى أن تتحسن الأمور وسأعمل على العودة أقوى». ورغم الحزن الذي اعتراه عقب الإصابة التي تعرض لها في مواجهة بوركينا فاسو، أكد، جوان حجام أنه سيعمل على العودة بقوة من أجل التعويض والمشاركة في كأس العالم 2026 المقرر إجراؤها الصيف القادم بكل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والمكسيك وتابع: «أكيد الحزن موجود، لكننا نعلم أن أي محنة تخفي أمراً إيجابياً، سأحاول استخلاص هذا الأمر إلى أقصى حد مع إعادة التركيز والعمل الجيد من أجل العودة بقوة بعد كأس إفريقيا، لا تزال هناك منافسة أكبر في نهاية الموسم وأتمنى أن أعمل لأشرك فيها».

"الجمهور الجزائري الأفضل في العالم"

وبخصوص الدعم الجماهيري، قال حجام: «شخصياً منذ أن بدأت ممارسة كرة القدم لم أر جمهوراً مثل هذا في أي مكان آخر، إنه أفضل جمهور في العالم، أقول ذلك بكل صدق، منذ أن ظهرت بهذا القميص كان دعمهم مذهلاً، سواء مع النادي أول مع المنتخب»، وختتم "في البداية لم أكن في أفضل مستوي، إلا أنهم وصلوا مساندتي في الأوقات الجيدة كما في الصعبة". **عبد المجيد**

"لوام" سيلاقى هذا "الخميس باريس سان جيرمان غوييري يصل الكويت مع مرسيلا للمشاركة في كأس "السوبر" الفرنسي

وصل الدولي الجزائري أمين غوييري إلى دولة الكويت رفقة ناديه أولمبيك مرسيلا، ليلة أول أمس، تحسباً للمشاركة في نهائي كأس "السوبر" الفرنسي أمام الغريم باريس سان جيرمان غدا، في تطور لافت فيما يتعلق بوضعه الصحي وهو العائد مؤخراً إلى أجواء المنافسة. وقرر روبرتو دي زيربي مدرب مرسيلا توجيه الدعوة لنجم "الخضر" للتواجد رفقة التشكيلة التي تستعد لملاقاة "بي أس جي" في نهائي كأس "السوبر" الفرنسي الواعد، والمقرر إقامته غدا الخميس في العاصمة الكويت، ليتأكد تعافيه نهائياً من الإصابة التي عانى منها على مستوى الكتف وأبعدته لقرابة 3 أشهر عن الميادين، بعدما تلقاها في منتصف شهر أكتوبر الماضي مع المنتخب الوطني. وكان غوييري قد أكد جاهزيته للعودة إلى المنافسة خلال المواجهة التي جمعت "لوام" بنادي نانت الأحد الماضي، ضمن الجولة 17 من الدوري الفرنسي، في لقاء أتهزم فيه نادي الجنوب بثنائية نظيفة على ميديان "فيلوروم". وهي أول مرة يخوض فيها المهاجم الجزائري بعض الدقائق منذ شهر أكتوبر الماضي. **عبد المجيد**

آدم وناس يغادر السيلية القطري بعد 4 أشهر فقط

انتهت مغامرة الدولي الجزائري آدم وناس بشكل سريع مع ناديه السيلية القطري الذي كان قد انضم إليه الصيف الماضي قادماً من السد القطري. وفاجأت إدارة السيلية، مساء أول أمس، ببيان مغادرة متوسط ميدان "الخضر" الذي التحق بصوف الفريق بتاريخ 12 سبتمبر الماضي، (قضى 116 يوماً مع الفريق)، حيث قالت: «يتقدم نادي السيلية بجزيل الشكر والتقدير للاعب آدم وناس على الفترة التي قضاه مع الفريق، والتي كان خلالها نجماً متألقاً ومثلاً للاحترافية داخل وخارج الملعب». وتابعت «نتمنى له دوام التوفيق والنجاح في مسيرته المقبلة، وسيبقى محل تقدير واحترام». ومن جانبها، كشفت صحيفة "العرب" القطرية، عن الأسباب التي كانت وراء تخلي نادي السيلية عن آدم وناس، خلال فترة التحويلات الشتوية الحالية، مضيفة أنه عقد اللاعب الجزائري أنهى بنهاية الشهر الماضي، بسبب قيمة عقد اللاعب والمتطلبات المالية التي وقفت عائقاً للاستمرار مع النادي القطري. ويعيش اللاعب الجزائري البالغ من العمر 29 سنة، وضعية غير مستقرة، بسبب كثرة الترحال بين الفرق والدوريات الأوروبية والخليجية، حيث يعتبر نادي السيلية الفريق الثامن الذي ارتدى ألوانه منذ بداية مشواره مع بورودو الفرنسي، مروراً بكل من نابولي، نيس، كالياري، كروتوني، ليل، السد، والسيلية. وجدير بالذكر، أن لاعب "الخضر" شارك في 8 مباريات في الدوري القطري هذا الموسم، سجل خلالها هدفاً وحيداً. **عبد المجيد**



عبد المجيد

عبد المجيد

عبد المجيد



عمقت

الفارق عن الوصيف إلى 11 نقطة

مولودية الجزائر تواصل مسيرة الدفاع عن اللقب بثبات

اللاعب تلقى العديد من العروض وقد حدد وجهته نحو أوروبا. لذا أستطيع الحديث عن الأمر كمثال على طموح النادي، فقد تم استكشاف هذه الإمكانية، لكن اللاعب ليست لديه رغبة في اللعب داخل أفريقيا.

عبد اللاوي ينتفض: "التمتع على اللاعبين هذا غير مسوح"

من جانبه، انتفض قائد مولودية الجزائر، أيوب عبد اللاوي، ضد الحملة الكبيرة التي طالت بعض من لاعبي الفريق، مع انطلاق فترة التحويلات الشتوية الجارية، موجها رسالة قوية لبعض الأطراف، التي تنتمر وتتهزئ بزملائه، حيث قال في "ستوري" على حسابه الرسمي على "إنستغرام": "مجموعتنا يد وحدة وقلب واحد، الانتقاد مقبول والمطالبة بلاعبين شيء عادي ولا أخص به كلامي هنا، لكن الاستهزاء والتمتع على اللاعبين ساعات قبل مباراة مهمة ونحن في الريادة فهذا غير مسوح". وخص عبد اللاوي بالذكر، بعض الصفحات على "فيسبوك" وأشخاص مبعوثون إلى المنصة الشرفية وفي منصات "التيك توك" وختم: "لما دامت النية الصافية والتي تطمح دائما لإعلاء راية المولودية فلم يعد لكم مكان في نادينا".

سفيان ع

يؤثر على اللاعبين، وأنا دائما أقول للاعبين امتحوا طاقة إيجابية للأنتصار.. في ملعبنا يجب أن نلعب براحة وليس بالضغط، وأحيانا نتيجة 0-0 تحدث حالة من التوتر وهذا يؤثر على اللاعبين"، وواصل التقني الجنوب إفريقي كلامه "أتفهم أن اللاعبين خاضوا مباريات كثيرة.. أتعملون متى لعب شباب قسنطينة آخر مباراة؟ لقد استفادوا من حوالي 10 أيام للتخضير لمواجهةنا، بينما نحن في نفس الوقت 3 لقاءات، وهذا ليس أمرا سهلا على اللاعبين، لن أشتكي ولكن هذه هي الحقيقة".

"موفوكينغ حسم قراره بالانتقال إلى أوروبا"

وعلى صعيد آخر، صدم المدرب رولاني موكويتا جماهير المولودية بخصوص صفقة نجم أورلاندو بايرتس ريليبوهيلي موفوكينغ، مؤكدا أن انتقاله إلى المولودية في الميركاتو الشتوي الجاري، غير ممكن، وأوضح: "عليك أن تدرّك أمرين مهمين، الأول أن المدرب ليس فوق المنظومة، أنا أنتم لهذا الكيان، لهذا النادي، وعلينا أن نعمل ضمن إمكانيات النادي"، وأضاف: "على سبيل المثال، أعلم أن الجماهير تريد موفوكينغ، وصدقتي أنا أيضا أريده. إنه لاعب جنوب إفريقي أتحدث معه أيضا حول بعض الأمور في كرة القدم الجنوب إفريقية. لكن هذه صفقة ليست سهلة الإتمام، ليس فقط من الناحية المالية"، وأردف: "أستطيع أن أؤكد أن

واصلت مولودية الجزائر، سلسلة نتائجها الإيجابية في الرابطة المحترفة الأولى، وأضافت نادي شباب قسنطينة إلى قائمة ضحاياها هذا الموسم، عقب الفوز عليه بهدف دون مقابل، مساء أول أمس، في اختتام تسوية رزنامة الجولة الـ 12 من البطولة الوطنية، لتعزز بذلك أمالتها في الدفاع عن اللقب، وبهذا الانتصار الذي حسمه زين الدين فرحات بهدف في الوقت القاتل (90+7)، رفعت المولودية رصيده إلى 35 نقطة في صدارة الترتيب، بفارق 11 نقطة كاملة عن الوصيف شباب بلوزداد، وذلك قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، المقرر نهاية الأسبوع الجاري، حيث من المتوقع أن يواجه رفاقه القائد عبد اللاوي أولمبي الشلف يوم الجمعة المقبل.

موكويتا: "الضغط السلبي يؤثر على اللاعبين في علي لا بوانت"

ومن جانبه، أبدى مدرب مولودية الجزائر، رولاني موكويتا، انزعاجه الكبير من الضغط السلبي، الذي بات يضره الانتصار في كل مرة يفشل فيها الفريق عن التسجيل، قائلا في تصريحاته خلال الندوة الصحفية لمعلم علي لا بوانت بالدويرة عقب نهاية اللقاء: "كنا نريد التسجيل في أول 15 دقيقة، ولكن الرفرة والجو لم يكن مناسباً وتابع: "أحيانا الجمهور

المطالب تتعالى برحيل الإدارة والطاقم الفني

"الكناري" يواصل الانهيار والأنتصار في غليبان

الناحية الفنية ولا يمكنني تفسير هذه النتيجة بكل صراحة، علينا أن نتحدث جميعا ونعمل كائنا في بيت واحد من أجل إعادة الفريق إلى السكة الصحيحة". قبل أن يضيف "نحن نعيش وضعية صعبة ومعقدة من كل النواحي الفنية والتسييرية والإدارية وحتى الجماهيرية، سأواصل العمل والاجتهاد لإيجاد الحلول الفنية اللازمة وأدعو الجماهير للوقوف مع الفريق"، وأبرز ذات المتحدث "هناك من يتواجد داخل الملعب ويتمنى أن يتعثر الفريق واللاعبين في بعض الأحيان فقدوا الثقة في أنفسهم"، وبخصوص قرار الجماهير بمقاطعة مباريات الفريق في الفترة الأخيرة قال زينباور "أتفهم ردة فعل الجمهور لأن شبيبة القبائل بمثابة عائلتهم لكن عليهم أن يقضوا معنا مثلما كانوا الموسم الماضي"، داعيا إياهم للوقوف إلى جانب الفريق في مواجهة القادمة أمام شباب بلوزداد، وختم "متأكد أن مباراة شباب بلوزداد ستكون بمثابة الاختبار الحقيقي من أجل إنقاذ ما يمكن إنقاذه".

سفيان ع

خلف التعادل المخيب لنادي شبيبة القبائل، أمام ضيفه مستقبل الرويسات، مساء أول أمس، ضمن تسوية رزنامة الجولة الـ 12 من الرابطة المحترفة الأولى، غليبان كبيرا لدى أنصار "الكناري"، في ظل تواصل نزيف النقاط، وفشل أشبال المدرب الألماني جوزيف زينباور في تحقيق النتائج المسطرة، وتضييع الأهداف المرجوة خلال الموسم الجاري، ونجى النادي القبائلي من هزيمة مخيبة في الوقت القاتل من المباراة بعدما تمكن بوط مصطفى من تعديل الكفة في الدقيقة الـ 89 من عمر اللقاء الذي شهد مقاطعة من قبل الأنصار احتجاجا على الوضعية الحالية، ليرتفع بذلك رصيد الفريق إلى 20 نقطة في المركز الثامن في جدول الترتيب، بفارق 15 نقطة كاملة عن المتصدر مولودية الجزائر، و4 نقاط عن الوصيف شباب بلوزداد الذي سيلتقي به في الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب يوم الجمعة المقبل، وفي ظل الوضعية الكارثية التي يمر بها أصحاب اللونين "الأخضر والأصفر"، يواصل عشاق النادي القبائلي ضغطهم على أغلبية أسهم الفريق، بضرورة الإدارة والطواقم الفنيين من الحاليين، رفقة المدرب فهد الشاذلي في قيادة نتائج تليق بسعة الفريق اللقب التي غابت عن سنوات.

زينباور: "أتفهم ردة فعل الجماهير ولا يمكنني تفسير ما يحدث داخل الفريق"

من جانبه، اعترف المدرب الألماني جوزيف زينباور أن الفريق في تراجع مستمر، مؤكدا أنه غير قادر على تفسير ما يحدث، قائلا في تصريحاته خلال الندوة الصحفية التي عقدها بمعلم حسين آيت أحمد بتيزي وزو: "قدمنا بمباراة سيئة جدا وهناك عدة نقاط على المسيرين توضيحها مع اللاعبين"، وتابع "إنني أعمل على مدار 24 ساعة وبنية صافية وهناك طاقة سلبية في الفريق بشكل عام من كل الجوانب، يمكنني أن أتحدث على أمور تحدث داخل الفريق لكن من واجبي حماية الفريق وعلى كل شخص أن يعمل عمله"، وشدد المدرب زينباور على ضرورة اتحاد الجميع في بيت الشبيبة من أجل إعادة الفريق إلى سكة النتائج الإيجابية وقال "علينا أن نجد الحل من

وفاق سطيف

الإدارة تحدث ثورة في التشكيلة وتفسخ عقود 5 لاعبين دفعة واحدة

أعلنت إدارة نادي وفاق سطيف، في بيان رسمي، عن فسخ عقود خمسة لاعبين بالتراضي. ويتعلق الأمر بكل من بوزيان لحسن، لتجع أيمن، فرحاني هوار، أيدي بيبرا ماهير، وسيل جبريل. يأتي هذا القرار ضمن سياسة النادي الرامية إلى إعادة ترتيب التعادلات وضبط التشكيلة تحسبا لبقية الموسم. وأكدت إدارة الوفاق أن عملية فسخ العقود تمت في جو من التفاهم والاحترام المتبادل. متمنية للاعبين المعنيين التوفيق والنجاح في مسيرتهم الرياضية المقبلة. وينتظر أن تواصل إدارة النادي تحركاتها خلال الميركاتو الشتوي، سواء على مستوى تسريح اللاعبين أو تدعيم الفريق بعناصر جديدة قادرة على تقديم الإضافة المطلوبة وتحقيق أهداف النادي في المرحلة القادمة.

مفاوضات مع الدومينيكاني إدارلين رئيس

وهي ذات الصدد، تتواجد إدارة النادي السطيفي في مفاوضات مع المهاجم الدولي الدومينيكاني إدارلين رئيس، تحسبا لتعزيز الخط الأمامي خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، وذلك بناء على مطالب المدرب الصربي ميتشو، وحسب مصادر مقربة من بيت "النسر الأسود"، فإن عز الدين أعراب في مفاوضات مع فريق أرنال الروسي من أجل شراء ورقة تسريجه إدارلين رئيس، مع العلم أن قيمته التسويقية تبلغ مبلغ 600 ألف يورو.



مشيد وعبادة على رادار الشباب السعودي

كشفت تقارير صحفية أمس، أن الثنائي، ضياء الدين مشيد لاعب اتحاد العاصمة، وأشرف عبادة مدافع أولمبي الشلف، على رادار نادي الشباب السعودي للتعاقد معهما خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية. وقالت صحيفة "الرياضية" السعودية أن مشيد، طرح على إدارة نادي الشباب تمهيدا للتعاقد معه خلال الميركاتو الجاري وفي حال إتمام الصفقة، سيسجل الجناح الأيمن ضمن قائمة مواليد 2004 فما فوق، مضيفاً أن الإدارة الشبابية لا تزال تدرس الخيارات المتاحة قبل حسم التعاقد مع مشيد، وخلال الموسم الجاري، خاض جناح "سوسطارة" (19 عاما) خمس مباريات مع النادي العاصمي دون أي مساهمة تهديفية، بحسب موقع "ترانسفير ماركت"، وأردفت المصادر ذاتها، بأن إدارة الشباب تقدمت بطلب التعاقد مع الجزائري أشرف عبادة، لاعب أولمبي الشلف، لضفه خلال جانفي الحالي، مشيرة أن اللاعب متواجد أيضا في مفكرة الكرة القطري الذي يسعى جاهدا لإقناع إدارة مدار بالتخلي عنه، مع الإشارة إلى أن عبادة الذي تألق بشكل لافت للأنتظار خلال كأس العرب الأخيرة، تلقى عروضاً عديدة من أندية الرابطة المحترفة الأولى، غير أن مسؤولي الشلف يدرسون تحويله نحو البطولات الخارجية.

سفيان ع

محمد بولحبيب رئيسا جديدا لنادي مولودية قسنطينة



تم، مساء أول أمس انتخاب محمد بولحبيب رئيسا جديدا لنادي مولودية قسنطينة الناشط ضمن بطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم، وذلك خلال أشغال الجمعية العامة الانتخابية للفريق، التي انعقدت بدار الشباب محمد الصديق عثمانة بحي بومرزوق (قسنطينة). وجرى انتخاب بولحبيب بصفته المرشح الوحيد لرياسة الفريق، حيث عرض بالمناسبة برنامج عمله أمام أعضاء الجمعية العامة لمولودية قسنطينة، إلى جانب تقديمه لأسماء أعضاء المكتب المسير الذي

سيقوده خلال المرحلة المقبلة، وذلك بعد استيفاء جميع الشروط القانونية والتنظيمية. وأوضح بولحبيب في تصريح لصحافة، بأن الهدف الرئيسي خلال الموسم الجاري 2025.2026، يتمثل في ضمان البقاء بأريحية، بالنظر للوضعية الصعبة التي وجد عليها الفريق، والتي لا تسمح -حسبه- بالتنافس على المراتب الأولى. وأضاف بأنه من بين أبرز المؤشرات التي تؤكد إمكانية لعب ورقة الصعود مستقبلا، الاستعدادات الصيفية المدروسة وتوفر الخبرة الكافية لتحقيق هذا الهدف، مشيرا في السياق ذاته إلى أن "وضعية النادي كانت كارثية، وشكلت أحد الأسباب الرئيسية لإضراب اللاعبين، إلى جانب المستحقات المالية العالقة". و أبرز ذات المتحدث بأن "تحمل مسؤولية رئاسة مولودية قسنطينة يعد شرفا كبيرا، كما يتطلب في نفس الوقت العمل رفقة أعضاء المكتب المسير على تصحيح الاختلالات وضمان الاستقرار، من أجل لعب ورقة الصعود بكل قوة خلال الموسم الكروي القادم". مبرزا بأن النادي سيستعيد على المدى البعيد مجده كرمز كروي يمثل الشرف الجزائري، من خلال تشييبته في القسم المحترف، ومباشرة رحلة البحث عن الألقاب الوطنية والقارية. تجدر الإشارة إلى أن الرئيس الجديد كان قد نال، رفقة تسعة أعضاء آخرين، عضوية الجمعية العامة، خلال الجمعية العامة الاستثنائية التي انعقدت يوم الأحد.

مهدي

المديرية الوطنية للتحكيم:

عدة ملتقيات ضمن برنامج التحضير لمرحلة الإياب

برمجت المديرية الوطنية للتحكيم، التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، عدة ملتقيات لفائدة الحكام، موزعة حسب الفئات، وذلك في إطار التحضير لمرحلة الإياب الخاصة بالمنافسات الوطنية، حسبما كشفت عنه المديرية الوطنية. وافتتح حكام ما بين الرابطة والبرنامج بأول ملتقى (4 إلى 6 جانفي) بمدينة المسيلة، على أن تتواصل الأشغال يومي 7 و 8 جانفي بالقرية المتوسطية بوهران، يضيف ذات المصدر. وسيجيب الدور بعد ذلك على حكام النخبة "ب" الذين سيجرون تريبا من 8 إلى 10 جانفي، أيضا بمدينة بوهران، وتحديدًا بالقرية المتوسطية. وفي الختام، سيتم تخصيص ملتقى للمواهب الشابة لفائدة الحكام، حيث سيتم تجميعهم من 10 إلى 12 جانفي، بالقرية المتوسطية بوهران أيضا. وخلال مختلف هذه التريبات، ستتم برمجة اختبارات بدنية، بالتوازي مع تقييم مرحلة الذهاب، بهدف ضمان تحضير أفضل والارتقاء بمستوى أداء الحكام تحسبا لمرحلة الإياب.

مهدي

العدو الريفي:

البطولة الوطنية الجامعية يومي 9 و10 جانفي بالجزائر

برمجت طبعة 2026 للبطولة الوطنية الجامعية للعدو الريفي، يومي 9 و 10 جانفي الجاري، بالمركب الأولمبي محمد بوضياف (الجزائر العاصمة)، حسب ما أفاد به المنظمون. وستكون هذه المنافسة مفتوحة للطلبة من الجنسين (ذكور وإناث)، كما ستكون -حسب المصدر ذاته- مؤهلة لبطولة العالم المقبلة في اختصاص العدو الريفي. ومن المرتقب أن تجرى بطولة العالم منتصف شهر مارس 2026 بمدينة كاسينو الإيطالية، حيث يتضمن برنامجها، سباقات التتابع في اليوم الأول من المنافسة (4



مارس)، قبل الانتقال إلى السباقات الفردية في اليوم الموالي (15 مارس). ومن المنتظر أن تعرف البطولة الوطنية الجامعية المقبلة منافسة شديدة بالنظر إلى رغبة أغلب الرياضيين في نيل مكان ضمن المنتخب الوطني الجزائري الذي سيمثل الألوان الوطنية في مونديال كاسينو.

مهدي

قال إن "الخضر" بحاجة لمدرّب بمواصفاته، الإعلامي ياسين معلومي لـ"دزاير توب":

"منتخب بولونيا يريد بيتكوفيتش وعلى الفاف ربطه بعقد طويل الأمد"

فجر الإعلامي ياسين معلومي مفاجأة من العيار الثقيل، حينما تحدث عن مستقبل الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، بالنظر للنتائج الرائعة التي يحققها مع "الخضر" منذ توليه المنصب في مارس 2024، مؤكداً بأن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم قد تخسر خدماته في ظل الاهتمام الذي يحظى به من منتخبات أوروبية وإفريقية، مشيرا إلى أن التحديات التي تنتظر المنتخب، تحتم بقاءه لفترة أطول.

العالي يعرفون جيدا هذه التفاصيل، ويشعرون أنهم يعملون مع مدرب لديه مستوى عال، لا أقول أنه مدرب داهية، لكن في فترته أعاد الاستقرار والانضباط، وتابع: "أدرس جيدا اللاعبين ويعرف جيدا طريقة توظيفهم ومدى قدرتهم على منح الإضافة، على غرار رياض محرز الذي في كل مرة تكون له الشجاعة ويقدم على تغييره بعد ساعة أو 65 دقيقة لعب، لديه فلسفة وعقلية خاصة به، هدوء يعود دائما بالإيجاب للتشكيلة، الأجواء رائعة داخل المجموعة، اللاعبين استرجعوا عقلية نسخة 2019".

"الانعاني من مشكل التحكيم منذ وصول بيتكوفيتش وسعدان أشاد كثيرا بعمله"

وتطرق معلومي لقضية التحكيم في كأس إفريقيا الحالية، مشيرا أن المنتخب لا يعاني من هذه الناحية منذ وصول بيتكوفيتش الذي يرفض دائما الحديث عن هذه النقطة، وهي الرسالة التي أوصلها لأشباهه، وأردف: "أعتقد أن بيتكوفيتش منح تعليمات صارمة للاعبين بعدم الاحتجاج كثيرا على الحكام في المباريات، منذ وصوله إلى المنتخب لم نشك من التحكيم عكس الفترة السابقة"، قبل أن يختمه مؤكدا بأن الناخب الوطني الأسبق رايح سعدان، معجب كثيرا بالعمل الذي يقوم به الطاقم الفني لـ"الخضر"، وأكمل: "تحدث إلى رايح سعدان وأسألته عن رأيه حول المنتخب، لقد أشاد كثيرا بالمدرّب بيتكوفيتش وشجاعته لأنه استطاع تسيير المرحلة الانتقالية قبل الانهيار وقبل كأس العالم، كان باستطاعته الاعتماد على الحرس القديم من اللاعبين، لكنه فضل إدماع اللاعبين الشبان على غرار مازة وحاج موسى".

مهدي

التقني السويسري، مؤكداً أن "الفاف" بإمكانها الاحتفاظ بخدمات المدرب بالنظر للإمكانيات المادية المتوفرة لديها، من أجل إنجاح مشروعها، على غرار المنتخبات الكبيرة وتماشيا مع طموح "الخضر" الذي يتعالى سقمه، وتابع: "غالبا بعد نهاية كأس إفريقيا عدد كبير من المدربين يغادرون مناصبهم، صحيح أنه تطرح نقطة الأجرة الشهرية بما أن بيتكوفيتش هو الأعلى أجرا من بين المدربين المتواجدين في الكان، لكننا نمتلك لاعبين من الضروري أن يقودهم مدرب من الصف الأول، المضاف لديها الإمكانيات المادية وهذه الأموال مصدرها النتائج الجيدة مثل التأهل إلى الكان أو كأس العالم".

"المدرّب لديه شخصية قوية ويوجه الدعوة للاعبين لتطبيق أفكاره"

وأشاد الإعلامي الجزائري بالعمل الذي يقوم به المدرب بيتكوفيتش منذ توليه العارضة الفنية قبل حوالي سنتين، مشيرا إلى أن الانتقاد مشروع لكنه يمتلك خطة وطريقة عمل في اختيار اللاعبين، وأضاف: "المنتخب الجزائري في نسخة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، عمل مع حوالي 50 لاعبا، شاهد أغلب اللاعبين في بطولتنا وفي البطولات الأخرى، قد يسأل البعض لماذا لم يوجه الدعوة هذا اللاعب أو ذاك، لكنه يستدعي العناصر وفق أفكاره، هو مدرب ذو مستوى عال، ولا يمكن أن يفرض عليه أي لاعب، اليوم"، وأضاف: "وبالتطور التكنولوجي والعلمي، انتهى زمن التقاسم بالنسبة للاعبين أو الغش في التدريبات، وفي حال لم يستدع أي عنصر فالتأكد لسبب ما، سلط عقوبات على عديد اللاعبين، المدرب لديه كاريزما، واللاعبون الذين نشطوا في المستوى

"الاتحاد البولوني يراقب بيتكوفيتش وتنتظرنا تحديات تتطلب الحفاظ على المدرب"

وينتهي عقد التقني السويسري مع المنتخب الوطني بعد نهائيات كأس العالم 2026 الصيف القادم، وقد بدأت بعض المصادر في طرح قضية مستقبله بالتوازي مع أهدافه التي حققها مع "الخضر" بعد التأهل إلى المونديال وكذا تخطي الدور الأول من كأس إفريقيا 2025 الحالية، وتحدث الإعلامي ياسين معلومي إلى أن خطوة منطوية تقتضي بإمضاء له عقد طويل الأمد، وتابع: "لدي معلومات مؤكدة أن الاتحاد البولوني لكرة القدم، يضع بيتكوفيتش ضمن أبرز خياراته، حصل اجتماع مؤخرا في هذه الهيئة وتم طرح اسم مدرب المنتخب الوطني بقوة، والمسؤولين هناك ينتظرون انتهاء عقده مع الاتحادية الجزائرية للتعاقد معه، وأيضا يتواجد ضمن اهتمامات منتخبات إفريقية، مثلا وحيد حاليوزتش، بعد رحيله عن الخضر التحق بمنتخبات عريقة، لأنه حقق نتائج جيدة مع المنتخب الجزائري"، وأبرز: "النتائج هي التي تتكلم عن المدرب، وقد حقق هدفه في التأهل إلى الدور الثاني من كأس إفريقيا، وقلت في السابق أنني لو كنت مكان الاتحادية لقمتم بتمديد عقد بيتكوفيتش إلى 2030، تنتظرنا تحديات كبيرة ومنافسات ماراطونية فيما يتعلق بالدورات الكبرى، الكان وكأس العالم خلال السنوات المقبلة، من المنطقي ربط المدرب بعقد طويل المدى".

"أشاد لديها الإمكانيات المادية للإبقاء على الطاقم الفني لأطول فترة"

واستطرد معلومي فيما يتعلق بمستقبل



مواهب واعدة يتوقع تألقها في ملاعب كرة القدم خلال عام 2026

يشهد عالم كرة القدم نقلة جديدة مع بروز جيل مختلف من المواهب الشابة التي تستعد لفرض اسمها بقوة في 2026، وذلك وفقا لتقرير صحيفة ماركا الإسبانية، السبت، التي أقلت الضوء من خلاله على أبرز الأسماء الصاعدة بعيدا عن ملاعب الدوري الإسباني في كرة القدم، وركزت هذه القائمة على لاعبين ولدوا في أو بعد الأول من جانفي 2004، أي إنهم لم يبلغوا بعد 21 عاما، لكنها تضم أسماء قد تغير خريطة الكرة العالمية في السنوات القليلة المقبلة.

ويبرز في قائمة المرشحين للتألق من نجوم كرة القدم في 2026، الحارس البلجيكي مايك بيندرز، الذي انتقل من صفوف نادي تشلسي الإنكليزي إلى ستراسبورغ الفرنسي على سبيل الإعارة لموسم واحد، ويعد أحد أبرز حراس المستقبل بفضل تحسنه اللافت بالقدمين وقدرته على الظهور مدافعا إضافيا، وهو خريج أكاديمية جينك في بلجيكا ويقارن كثيرا بمواطنه تيبو كورتوا، وإلى جانبه يتقدم أيضا اسم الظهير الأيمن لفريق فينورد الهولندي جيفارويد، الذي اكتشفه المدرب، روبن فان بيرسي، إذ يتميز بالاندفاع الهجومي مع تسجيله هدفا وثلاث تمريرات حاسمة في 15 مباراة، وسط اهتمام من نادي بايرن ميونخ الألماني.

أما في محور الدفاع فقد خطف الأضواء موهبة رين الفرنسي، جيريمي جاكبه، الذي يسير على خطى ويليام ساليبا، بفضل قوته البدنية، وقدرته على كسب المواجهات الثنائية، وهو قد يكون من أبرز المدافعين مستقبلا، كما يبرز مدافع كومو الإيطالي، الإسباني ياكوبو رامون، الذي أوصى به سيسك فابريغاس شخصيا، وهو لاعب يتميز بذكاء تمرّكه، وقراءة اللعب قبل حدوثه، ومعهما يأتي الظهير الأيسر لنادي أتلانتا الإيطالي، أونست أهانور، الذي دفع ناديه 17 مليون يورو لضمه.

وفي وسط الملعب، تتعدد المواهب بدءا من لاعب ألكمار الهولندي، كيس سميت، وهو هدف ويطل أوروبا في كرة القدم تحت 19 عاما، والذي يُعتبر الموهبة الأكثر طلبا في القارة العجوز، إذ يشبه أسلوبه طريقة لعب البلجيكي كيفن دي بروين، ومن ألمانيا يبرز لاعب شتوتغارت، الإسباني شيما أندريس، الذي يخوض تجربته بعيدا عن لاهايكا، لكنه يقدم أداء متوازنا واستثنائيا، ما جعله مقارنا بمواطنه رودري هيرنانديز، كما يتألق المكسيكي جيلبيرتو مورا الذي يُعتبر أصغر لاعب يخوض نهائي بطولة منتخبات (16 عاما و265 يوما)، وسجل سبعة أهداف هذا الموسم، ليكون أحد الوجوه المنتظرة في كأس العالم مع منتخب بلاده.

ويظهر في الهجوم اسم موهبة بايرن ميونخ الألماني، لينارت كارل، أبرز الواعدين في القارة، حيث استغل غياب مواطنه جمال موسيالا ليطرق باب الاساسية للنادي البافاري، وإلى جواره يوجد مهاجم ريان فيتور، الذي سجل 20 هدفا بفضل قدمه جعلت الكثيرين يشبهونه بأديانو، كما يواصل رحلته الصاعدة مع لايبزيغ في ألمانيا، إذ جاء ليتطور باكايوكو وأنطونيو نوسا، لكنه فجر المفاجأة سريعا مراوغاته التي وضعته بين أفضل ستة لاعبين في أوروبا، إضافة إلى مساهمته بـ 11 هدفا.

أحذية كرة القدم النباتية تغزو كأس أمم أفريقيا.. حماية للطبيعة وفرصة للاستدامة

شهدت كأس أمم أفريقيا 2025 ظهور أحذية كرة القدم النباتية بشكل لافت، لتؤكد أن اللاعبين أصبحوا أكثر وعيا تجاه القضايا البيئية في ظل رغبتهم في المساهمة بحماية الطبيعة، بعدما اتجه النيجيري شيدوزي أوازييم إلى ارتداء أحذية "سوكيتو" النباتية، المصنوعة من مواد معاد تدويرها، بهدف تقليل الأثر البيئي للاعبين المحترفين.

واعتمدت العلامة على تصنيع أحذية تدوم طويلا لتقليل التبذير، بدلا من استبدال الأحذية كل أسبوعين، واختار اللاعبون ارتداؤها عدة أشهر، ما ساهم في خفض استهلاك الموارد، وأوضح مؤسس العلامة جاك هاردي أن الهدف هو أن يستخدم المحترف زوجا أو اثنين فقط في السنة، مقارنة بالاستهلاك المفرط الذي

كان سائدا سابقا. وركزت "سوكيتو" على استخدام مواد نباتية بالكامل، وكذلك إعادة تدوير الأحذية القديمة، التي كانت مهددة بالذهاب إلى مكب النفايات، وفقا لما نشرته مجلة ليكيب الفرنسية الأحد، وقد صممت العلامة نسخة "ديفيستا"، المصنوعة بأكثر من 50 من مواد مستعملة، لتتفوق على منافساتها التي لا تتجاوز 20 من المواد المعاد تدويرها. وأكد اللاعبون أن الأحذية النباتية ليست صديقة للبيئة فحسب، بل توفر أيضا راحة ومتانة عالية، وأشار أوازييم إلى أن حذاءه مميز، مضيئا؛ "حذاءي يدوم لفترة أطول بكثير مقارنة بالعلامات الأخرى، مع الحفاظ على راحة القدم"، وانتشر استخدام هذه الأحذية بين لاعبي مصر وزامبيا وموزامبيق، ليشكل اتجاهها واضحا في الملاعب الأفريقية. وساهمت هذه المبادرة في رفع وعي اللاعبين والمشجعين حول استدامة كرة القدم، وصح جاك هاردي بأن الرياضيين يتحدثون عن البيئة فيما بينهم، ويبدو أن الاهتمام بالقضايا البيئية أصبح جزءا من ثقافة الشرق الرياضية الحديثة، كما أكد أن العلامة مستعدة للتضحية بأرباحها لتقديم منتجات أكثر احتراماً للبيئة، مقارنة بالمنافسين الذين لا يضعون الاستدامة في أولوياتهم. وأضافت أحذية كرة القدم النباتية قيمة جديدة للمنافسة، فهي ليست مجرد أداة رياضية، بل أصبحت رسالة بيئية واضحة في الملاعب، وتوقع خبراء الصناعة أن تزداد شعبية هذه الأحذية في الدوري الفرنسي ودوريات أخرى خلال السنوات المقبلة، لتعكس تحول كرة القدم نحو خيارات أكثر صداقة للبيئة واستدامة.



بعد

15 عاما من التفوق..

كريستيانو رونالدو يفشل في تكرار رقم قياسي عالمي

خسر البرتغالي كريستيانو رونالدو محترف النصر السعودي سلسلة مذهلة استمرت 15 عاما، بعد أن أنهى عام 2025 من دون تسجيل "هاتريك" (3 أهداف في مباراة واحدة) في أي مواجهة رسمية، وفقا لتحليل صادر عن شبكة "TNT Sports" الرياضية. وصاروخ ماديرا الذي لطالما اعتادت الجماهير على مشاهدته يصنع التاريخ، فأجا العالم في العام الماضي بإنهائه من دون تكرار إنجازه الأسطوري في تسجيل "هاتريك" بالمباريات الرسمية. بعد 15 عاما متواصلة من تسجيل ثلاثية تهديفية على الأقل في كل عام. غياب كريستيانو رونالدو عن إحراز "الهاتريك" لم يكن انعكاسا لتراجع أداء اللاعب البرتغالي، بل جاء نتيجة عوامل متعددة، أبرزها التعديلات التكتيكية التي ركزت على اللعب الجماعي بدلا من الأداء الفردي أمام المرمى حسب ما ذكرت شبكة "TNT Sports"، فإن توقف سلسلة رونالدو بعد 15 عاما يعود أيضا إلى عوامل طبيعية مرتبطة بعمر اللاعب، الذي اقترب من عامه الـ 41، إلى جانب مستوى المنافسة المتفاوت في مختلف البطولات التي شارك فيها خلال العام الماضي. ورغم عدم تسجيل "الهاتريك" خلال عام 2025 المنصرم، بقي تأخير كريستيانو رونالدو واضحا في المباريات من خلال قيادته، الذكاء التكتيكي، والتمريرات الحاسمة، ويفتح عام 2026 صفحة جديدة لتحديات اللاعب، إذ يتطلع الجمهور والمحللون لمعرفة ما إذا كان سيعود لتكرار الإنجاز التاريخي، أم إنه سيدخل مرحلة مختلفة من الإبداع بعيدا عن أرقام الثلاثية التهديفية. وخلال الموسم الحالي 2025-26، واصل رونالدو كتابة التاريخ في عالم كرة القدم، حيث وصل لهدفه رقم 957 في مسيرته الكروية، وهذا الرقم يضعه على بُعد 43 هدفا فقط من بلوغ الهدف الألف، وهو إنجاز نادر لم يصل إليه أي لاعب في تاريخ اللعبة الحديثة، وسيكون بالتأكيد علامة فارقة في سجلات كرة القدم العالمية. ورغم انضمامه مطلع عام 2023، نجح رونالدو في ترك بصمة سريعة مع الفريق النصر، حيث يحتل المركز الثاني بين هدافي النادي التاريخيين بالدوري السعودي للمحترفين، برصيد 87 هدفا، خلف النجم السعودي محمد السهلاوي المتصدر بـ 103 أهداف. وعلى صعيد مشاركاته مع النصر، خاض رونالدو 126 مباراة في جميع المسابقات، استطاع خلالها تسجيل 113 هدفا وقدم 20 تمريرة حاسمة (باحتمال مشاركاته في البطولة العربية)، علما أن القيمة السوقية الحالية للهداف الأسطوري تصل إلى 12 مليون يورو، استنادا إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت".



المهاجمين التشكيلة البرازيلي، القوية التي يان ديوماندي خلف جون

لينارت كارل، أبرز مواطنه جمال موسيالا ليطرق باب الاساسية للنادي البافاري، وإلى جواره يوجد مهاجم ريان فيتور، الذي سجل 20 هدفا بفضل قدمه جعلت الكثيرين يشبهونه بأديانو، كما يواصل رحلته الصاعدة مع لايبزيغ في ألمانيا، إذ جاء ليتطور باكايوكو وأنطونيو نوسا، لكنه فجر المفاجأة سريعا مراوغاته التي وضعته بين أفضل ستة لاعبين في أوروبا، إضافة إلى مساهمته بـ 11 هدفا.

5 أسماء على قائمة اهتمامات ريال مدريد

يضع نادي ريال مدريد الإسباني، قائمة من عدة لاعبين ضمن اهتماماته لتعزيز مركز خط الوسط، بحسب ما ورد في تقارير صحفية. ويقود تشابي أونسور ريال مدريد في موسمه الأول كمدير فني، أملا في المنافسة بقوة على الألقاب، ويحتل الفريق المركز الثاني في ترتيب الدوري الإسباني بعد خوضه 19 مباراة. ويملك ريال مدريد 45 نقطة في المركز الثاني بجدول ترتيب الدوري الإسباني، خلف برشلونة المتصدر بـ 4 نقطة. وأفادت صحيفة "اس" الإسبانية بأن ريال مدريد يسعى لضم لاعب آخر في خط الوسط، نظراً لتأثره برحيل توني كروس و لوكا مودريتش. تم تحديد عدد من الأهداف، من بينهم 3 لاعبين من الدوري الإنجليزي الممتاز، لكن هذه الصفقات ستكون مكلفة للغاية. ويعد آدم وارثون، لاعب كريستال بالاس والمنتخب الإنجليزي، ضمن اهتمامات ريال مدريد، وكذلك أنزو فرنانديز لاعب تشيلسي وأليكسيس ماك أليستر لاعب ليفربول. بالإضافة إلى ثلاثي البريميرليغ، نغدي فيتينا، نجم باريس سان جيرمان والمنتخب البرتغالي، ضمن قائمة أهداف ريال مدريد. ويرتبط وارثون بعقد حتى عام 2029 مع كريستال بالاس، ما يمنح النور الحق في طلب مبلغ كبير إذا وافق على البيع. ويوضح التقرير أنه بالنسبة لأنزو فرنانديز فنشيلسي غير مستعد للبيع في الوقت الحالي، وحال بيعه سيطلب أيضا بمبلغ ضخم، حيث تعاقد مع اللاعب مقابل 106.8 مليون جنيه إسترليني عام 2023.

الكشف عن تفاصيل عرض برشلونة لضم كانسيلو

كشفت مصادر صحفية عالمية عن تفاصيل عرض مبدئي من جانب نادي برشلونة الإسباني للتعاقد مع البرتغالي جواو كانسيلو نجم الهلال السعودي خلال الفترة المقبلة. ويسعى برشلونة لاستعادة لاعبه السابق، الذي لا يبدو أنه سيحصل على فرصة مشاركة منتظمة محليا مع المدرب الإيطالي سيموني إنزاجي بالهلال، والذي لا ينوي قيده في القائمة المحلية خلال جانفي الحالي، بحسب تقارير سعودية. وأشار الصحفي الإيطالي الموثوق فابريزيو رومانو إلى أن برشلونة أرسل عرضا مبدئيا للتعاقد مع جواو كانسيلو من الهلال. وأضاف عبر منصة "إكس"، أن العرض يشمل طلب استعارة اللاعب، مع تحمل جزء صغير من راتبه مع الهلال، فيما لا تزال المفاوضات جارية. كما أكد المصدر ذاته أن إنتر ميلان الإيطالي كان قد اتفق شفويا مع الهلال الأسبوع الماضي، لكن اللاعب نفسه يتحين الفرصة للعودة إلى البارسا. وقدم كانسيلو مستويات مميزة مع الفريق الكتالوني حيث لعب ضمن صفوفه 42 مباراة سجل خلالها 4 أهداف وصنع 5 أخرى. ومع الهلال لعب كانسيلو 45 مباراة سجل خلالها 3 أهداف وصنع 14 هدفا.

إقالة أمورييم تدمر خطة برشلونة بشأن راشفورد

تزايد الغموض حول مستقبل ماركوس راشفورد، لاعب برشلونة، بعد إقالة روبن أمورييم، من تدريب مانشستر يونايتد. اضطر الجناح الإنجليزي للرحيل على سبيل الإعارة إلى أستون فيلا، بعد تعيين روبن أمورييم مدربا للفريق، وذلك بسبب انهيار علاقتهما تماما. وفي الصيف الماضي، ظل راشفورد على الهامش حتى وجد ناديه الجديد عبر الانتقال لبرشلونة معارا. ووقع النادي الكتالوني على خيار شراء بقيمة 40 مليون يورو، لكنه كان يأمل في إعادة التفاوض على المبلغ، إلا أن إقالة أمورييم قد تصعب الشروط، حيث قد يختار مانشستر يونايتد عودة نجمه الصاعد لقيادة المشروع الجديد. ووفقا لصحيفة "سبورت" الكتالونية، كان مستقبل راشفورد في اليوناييتد محسوما فعليا في عهد أمورييم. الخلافات بين المدرب واللاعب كانت غير قابلة للتسوية، لذلك كانت عودة راشفورد أمرا صعبا للغاية. كانت خطة برشلونة، ولا تزال، هي التعاقد مع راشفورد، شريطة أن تكون الشروط المالية مواتية. وهذا يتطلب إما تخفيض رسوم الانتقال أو تمديد الإعارة، وهو أمر سيرفضه مانشستر يونايتد رفضا قاطعا. في الواقع، تشهد مواقع التواصل الاجتماعي في إنجلترا موجة دعم كبيرة لراشفورد بعد إقالة أمورييم. من المرجح جدا أن يحاول مانشستر يونايتد استعادته، إذ يمتد عقده حتى عام 2028 ما لم يدفع برشلونة قيمة خيار الشراء البالغة 40 مليون يورو، وهو أمر لا يفكر فيه النادي الكتالوني. قبل هذا التطور الجديد، أوضح راشفورد أنه يبذل قصارى جهده للبقاء في برشلونة، وهو ما كان يصوب إليه فقط آنذاك.

اعترافات صادمة من ليفاندوفسكي عن الاعتزال و برشلونه

قال روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، إنه بدأ الاستعداد لقرار اعتزال كرة القدم، مع وصوله إلى عمر 37 عاما. وأوضح روبرت ليفاندوفسكي، في مقابلة مع بودكاست "الأداء العالي" الذي تنتجه مؤسسة تحمل الاسم نفسه، والمتخصصة في الإعداد الذهني للرياضيين النخبة خلال مسيرتهم الكروية وبعد اعتزالهم: "لست خائفا من إنهاء مسيرتي لأنني بدأت الاستعداد لذلك، وتجهيز نفسي لأمر يمكنني القيام بها بعد كرة القدم". يذكر أن عقد المهاجم البولندي البالغ من العمر 37 عاما مع نادي برشلونة ينتهي في 30 جوان المقبل. لم يستبعد ليفاندوفسكي البقاء لموسم آخر، وتلقى عرضا لتمديد مسيرته في وجهات أخرى، بعضها غير مأثوف، لكنه لا يزال يدرس خياراته المستقبلية. وكشف أنه عندما تعاقد مع برشلونة، طلبوا منه استخدام خبرته لفرس الانضباط في اللاعبين الشباب، لكنه سرعان ما أدرك أن أسلوبه بحاجة إلى أن يكون مختلفا. وقال: "في بايرن ميونخ، كانت العقلية مختلفة لأننا كنا نمتلك لاعبين أكثر خبرة وصرامة. عندما انضمت إلى برشلونة، رأيت العديد من اللاعبين الشباب الذين يحتاجون إلى أن يكونوا أكثر صرامة مع أنفسهم". وواصل ليفاندوفسكي: "أخبرني النادي أنهم بحاجة إلى شخص مثلي، شخص يمكنه أن يعلمهم أن الوصول إلى القمة لا يقتصر على أسبوع أو أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، بل إن ما تفعله خارج القمة مهم للغاية أيضا. ما تفعله في صالة الألعاب الرياضية، ومدى أهمية العمل الجاد كل يوم".

تحديد موقف هويسن من خوض مباراة أتليكو مدريد

كشفت تقارير إذاعية إسبانية عن موقف دين هويسن، مدافع فريق ريال مدريد الإسباني، من خوض مباراة أتليكو مدريد. ومن المقرر أن يواجه اللوس بلانكوس نظيره الروخيبلانكوس، مساء يوم الخميس المقبل، في إطار مباريات نصف نهائي بطولة كأس السوبر الإسباني. ويجسب إذاعة "كادينا سير" الإسبانية، فإن دين هويسن تعافى تماما من إصابته، وهو الآن بشكل طبيعى مع الفريق. وواصل بتدرب التقرير أن قلب الدفاع الإسباني أكمل الحصة التدريبية كاملة مع زملائه، مما يشير إلى جاهزيته التامة. ولم يشارك هويسن في مواجهة الميرنفي أمام ريال بيتيس، والتي انتهت بفضوز الفريق الملكي، بخمسة أهداف مقابل هدف وحيد، مساء الأحد، في الجولة رقم 18 من عمر بطولة الدوري الإسباني، بسبب الإصابة. المدافع الإسباني كان قد خاض 17 مواجه مع الفريق الملكي، بكل المسابقات، منذ بداية الموسم الجاري، حيث سجل هدفا وصنع مثله.

إندريك عن تهميشه داخل ريال مدريد؛ قضيت أفضل 6 أشهر في حياتي

أكد البرازيلي إندريك المنضم مؤخرا إلى ليون، أن كارلو أنشيلوتي مدرب السليساو، نصحه بترك ريال مدريد، وخوض تحد جديد بعيدا عن قلعة سانتياغو برنابيو. وانتقل إندريك إلى ليون، على سبيل الإعارة لمدة 6 أشهر، قادما من ريال مدريد، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، في ظل عدم مشاركته مع الملكي خلال الموسم الحالي. انتقل إندريك إلى صفوف ريال مدريد، قادما من بالميراس في صيف 2024، باعتباره أحد المواهب البرازيلية الذين ينتظرهم مستقبل مشرق خلال السنوات المقبلة. وظهر إندريك بشكل جيد في كثير من المباريات التي شارك بها مع ريال مدريد تحت قيادة أنشيلوتي بالموسم الماضي، لكن الوضع تغير تماما بعد رحيل المدرب الإيطالي. واتجه أنشيلوتي إلى تدريب منتخب البرازيل، في حين تولى تشابي أونسو مسؤولية قيادة ريال مدريد بداية من الموسم الحالي. ولم يشارك إندريك مع أونسو سوى في 3 مباريات بمختلف البطولات، بمعدل دقائق بلغ 99 دقيقة، لم يسجل أو يصنع خلالها أي هدف. وقال إندريك في تصريحاته أثناء تقديمه كلاعب في ليون: "نعم، لقد تحدثت إلى كارلو بشأن الرحيل. لقد أعطاني تعليمات حول ما يمكنني فعله، وما أحتاج إلى القيام به للتحسن، وقد أثر ذلك بي حقاً". وأضاف حسبما نقلت شبكة "ESPN": "كانت نصيحتي لي هي مغادرة ريال مدريد، واللعب، وتطوير مهاراتي الكروية، والذهاب إلى مكان أستطيع فيه اللعب، حيث أكون سعيدا. هذا القرار قرارى بالطبع، لكن كارلو كان له دور فيه، لأنه مدرب عظيم". وعن تهميشه داخل ريال مدريد مع أونسو، قال إندريك: "كانت أفضل 6 أشهر في مسيرتي، لأنني حظيت بالوقت لأكون مع زوجتي، ولأبني منزلي وحياتي".



بِعمر 40 عامًا.. مانويل نوير يفرض شروطه للبقاء مع بايرن ميونخ

حدد مانويل نوير حارس مرمى بايرن ميونخ الألماني شروطه، للموافقة على تجديد عقده في ملعب أليانز أرينا خلال الفترة المقبلة، والذي ينتهي في جوان 2026، وسط أنباء حول اقترابه من الرحيل عن "عملاق بافاريا"، والاكتماء بمسيرة مذهلة على مدار السنوات الماضية. ويحتفل نوير بعد أسابيع قليلة بعيد ميلاده الـ40، وانضم إلى بايرن ميونخ في عام 2011 قادماً من شالكة الألماني، وتحول من وقتها إلى واحد من أفضل حراس المرمى على الإطلاق، ولعب دوراً بارزاً في تتويج منتخب ألمانيا بلقب كأس العالم 2014 في البرازيل. وأبدى مانويل نوير بشكل مبدئي مرونة كبيرة للتوقيع على عقد جديد مع بطل دوري أبطال أوروبا السابق، لكنه شدد في الوقت نفسه على رغبته في أخذ بعض الوقت قبل اتخاذ القرار النهائي والحاسم. وفي تصريحات نشرتها صحيفة "أس" الإسبانية، قال نوير: "أنا أميل كثيراً إلى تجديد عقدي بالتأكيد، لكن في الوقت الحالي أريد الانتظار لمعرفة كيف ستسير الأمور خلال الأشهر المقبلة. أريد أن أحاول تقديم مستوى جيد، ثم في نهاية مارس أو أبريل سيتم اتخاذ القرار". وأضاف: "بحلول ذلك الوقت، سأعرف عدد المباريات التي لعبتها وكيف أشعر من الناحية البدنية"، وذلك على هامش زيارة قام بها إلى رابطة مشجعي بايرن ميونخ خلال الساعات الماضية. ورغم انفتاحه على الاستمرار في ملعب أليانز أرينا، إلا أن نوير أكد حاجته لاتخاذ هذا القرار عن "قناعة تامة"، قبل التوقيع على عقد جديد خلال الفترة المقبلة.

وتوج حارس بايرن بالعديد من الألقاب خلال رحلته التاريخية مع بايرن، على رأسها دوري أبطال أوروبا مرتين عامي 2013 و2020، بالإضافة إلى السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية، مع بعض النجاحات الاستثنائية على الصعيد المحلي. وأشارت تقارير متنوعة خلال وقت سابق، إلى أن نوير ربما يسير على درب الأسطورتين:

الأرجنتيني ليونيل ميسي والألماني توماس مولر، وينضم إلى أحد الأندية المنافسة في الدوري الأمريكي M L S، عقب نهاية منافسات الموسم الحالي في صفقة انتقال حر، لو لم يتوصل لاتفاق مع إدارة بايرن حول تجديد عقده.

موقف بايرن ميونخ من رحيل كيم

بحسب آخر الأخبار، فإن بايرن ميونخ لا يتوي التخلي عن مدافعه كيم مين جاي هذا الموسم. وظهرت الكثير من الشائعات التي تشير إلى رغبة المدافع الكوري في الرحيل عن صفوف فريقه، لكن الصحفي فابريزو رومانو دحض هذه الشائعات، حيث أكد أن النادي الألماني متمسك باستمرار كيم. والجدير بالذكر أن هناك الكثير من الأندية الكبيرة في أوروبا مثل ميلان مهتمة بالتعاقد مع كيم، لكن خروجه في جانفي الجاري سيكون صعباً للغاية.

بايرن ميونخ يحبط مخططات الريال وباريس وليفربول

اقترح بايرن ميونخ بطل الدوري الألماني من تجديد عقد مدافعه دايت أوباميكانو الذي كان هدفاً لعملاق الكرة الإسبانية ريال مدريد وبرشلونة. يمتد عقد دايت أوباميكانو مع بايرن ميونخ حتى نهاية الموسم المقبل. ويعد تعثر مفاوضات التجديد في وقت سابق، كان متوقفاً أن يرحل اللاعب مجاناً إلى أحد الناديين الإسبانين بعد نهاية عقده. لم يستسلم بايرن ووجد مفاوضات مع اللاعب وممثليه، ويبدو أنه اقترب من حسم مختلف تفاصيل العقد الجديد. قال كريستوف فرويند المدير الرياضي لبايرن ميونخ في تصريحات صحفية، يوم الأحد: "لم يتخذ قرار نهائي لكن يمكنني القول إن المفاوضات متقدمة لقد كان أوباميكانو لاعباً مهماً للغاية لنا منذ وصول فينسنت كومباني، التجديد بالغ الأهمية بالنسبة لنا". "سيكون هذا عقداً بالغ الأهمية خلال السنوات الأربع أو الخمس من العمر 27 عاماً، وهو السن المثالي قدم. أعرفه منذ أن كان في عشرة من عمره عندما أحضرته سالزبورغ، وعلاقتنا وثيقة للغاية". ولفت التقرير، إلى أن يريد تجنب تكرار سيناريو ديفيد ألبا وليفربول، اللذان عقدهما ورحلا مجاناً لصفوف ريال مدريد وجلطة سراي على الترتيب. يُذكر أن أندية مثل ريال مدريد وباريس سان جيرمان وليفربول أبدت اهتماماً بضم أوباميكانو مجاناً في الصيف المقبل. شارك أوباميكانو في 21 مباراة مع بايرن ميونخ في مختلف المسابقات منذ انطلاق الموسم الحالي. وكانت تقارير إسبانية قد ذكرت في وقت سابق أن ريال مدريد متردد في حسم الصفقة بسبب تذبذب مستوى اللاعب الفرنسي.

بعد، جدا. بالنسبة و سيكون هذا وتابع؛ بالنسبة له المقبلة. يبلغ للاعب كرة السادسة إلى

الحالم بتمثيل ريال مدريد يغضب جمهور بايرن ميونخ

أفصح النجم الألماني الشاب لينارت كارل، لاعب بايرن ميونخ، عن رغبته في تمثيل ألوان ريال مدريد في المستقبل. ويُعد كارل من أبرز المواهب الشابة في بايرن ميونخ وألمانيا، ونجح في اكتساب شعبية كبيرة في أوساط مشجعي الفريق البافاري. وأشار كارل جداً كبيراً حينما قال إنه يحلم باللعب بألوان ريال مدريد، خاصة أن الميرنجي منافس قاري كبير للنادي البافاري. وقال كارل في تصريحاته الجذلي: «ريال مدريد هو نادي أحلامي، وأريد الذهاب إلى هناك». وتابع: «بايرن ميونخ ناد كبير جداً، ويمثل قيمة مميزة جداً بالنسبة لي». وبحسب تقرير نشرته صحيفة أس الإسبانية فإن إدارة نادي بايرن ميونخ قللت من قيمة تصريحات كارل بالنظر إلى سنه الصغير. وشدد التقرير على أن جماهير النادي عبر مواقع التواصل الاجتماعي عبرت عن غضبها من تصريحات كارل، إذ يعتبر عشاق الفريق البافاري أن لا مكان داخل النادي سوى لمن يرغب في اللعب بألوان كبير إقليم بافاريا. ويبلغ كارل من العمر 17 سنة، ويُجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وينتهي عقده مع بايرن ميونخ في يونيو 2028.

دورتموند يؤكد عدم إبرام صفقات جديدة في جانفي

قال سيباستيان كيل، المدير الرياضي لبيوروسيا دورتموند، إن ناديه لا يخطط لصفقات جديدة خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. قال كيل للصحافيين: «كنا نبرم صفقات كثيرة خلال السنوات الأخيرة بسبب الإصابات، ولكن الوضع مختلف هذا العام». وكانت آخر مرة لم يضم فيها دورتموند أي لاعب في يناير (كانون الثاني) قبل 4 سنوات. ومنذ ذلك الحين، تعاقد دورتموند مع ركانز أساسية عدة حالياً مثل دانييل سفينسون ويوليان رايسون خلال فترة الانتقالات الشتوية، بالإضافة إلى إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي الحالي. واستبعد دورتموند بالفعل التعاقد مع بديل لباسكال غروس، الذي عاد مجدداً إلى برايتون الإنجليزي. وإضافة إلى إعادة كول كامبل إلى هوفنهايم، فإن هناك اتجاهات أيضاً لإعادة بوليان دورانفيل. لم ينجح دورانفيل (19 عاماً)، الذي انضم إلى دورتموند قبل 3 سنوات من أندلخت، في إثبات جدارته بسبب كثرة الإصابات. وقال كيل: «لذا، فنحن في مناقشات، ولكن لا توجد مستجدات حالياً، وبالتأكيد إنه بحاجة للمشاركة بمعدل أكبر».

مانشستر يونايتد يحدد خليفة أمورييم

وضع نادي مانشستر يونايتد النمساوي أوليفر غلاستر، المدير الفني لكريستال بالاس، كمرشح مفضل لخلافة روبن أمورييم، في وقت يميل فيه النادي حاليا نحو تأجيل تعيين مدرب دائم حتى نافذة الانتقالات الصيفية المقبلة. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ذي إنديبندنت" البريطانية، فإن القيادة الرياضية في شركة "إينيوس" المالكة لمانشستر يونايتد تجد نفسها أمام قرار مصيري آخر، بعد سلسلة من العثرات التي جعلت النادي يواجه مرحلة إعادة بناء جديدة. وسيعمل النادي على تقييم بعض الأسماء التي تم النظر فيها سابقا في صيف 2024، ومن بينها كيران ماكيننا مدرب إيبسويتش تاون، مع وجود حالة من الإعجاب أيضا بالعمل الذي قدمه إنزو ماريسكا مع تشيلسي. وقد لفت غلاستر الأنظار بشدة بعدما حول كريستال بالاس إلى أحد أصعب الفرق في الدوري الإنجليزي الممتاز، بجانب النشوة التي صاحبت قيادة الفريق لتحقيق أول بطولة في تاريخه بالفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي 2025. وعلى الرغم من وجود مدى ملائمة أسلوبه لتفريق يسعى للسيطرة على تساؤلات هنية حول الاستحواذ، فضلا عن اعتماده على رسم تكتيكي بـ3 مدافعين في الخلف، إلا أن المفتاح وراء صعود المدرب النمساوي كان امتلاكه قدرة أكبر بكثير على التكيف مقارنة بأمورييم. وقد يكون التوقيت مثاليا لمانشستر يونايتد إذا انتظر حتى الصيف، حيث من المتوقع على نطاق واسع أن يفادر المدرب صاحب الـ51 عاما قلعة "سيهرست بارك" حينها. وفي الواقع، واجه غلاستر توترات خاصة هذا الموسم، حيث أعرب علنا عن استيائه من مبيعات لاعبي بالاس، مطالبًا بضم المزيد من الصفقات. ومع ذلك، هناك شعور بأنه يفضل استكمال الموسم مع فريقه الحالي، سعيا وراء تحقيق أول لقب أوروبي للنادي عبر مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي. في المقابل، تؤكد بعض المصادر أن جوليان ناغلسمان قد يحصل على فرصة أيضا، خاصة وأن كريستوفر فيزيل، مدير التعاقدات في يونايتد والذي يتزايد نفوذه، يعرف عمله جيدا منذ فترة تواجدهما في "رد بول". كما قد يرغب ناغلسمان في العودة إلى تدريب الأندية بعد نهائيات كأس العالم 2026 مع المنتخب الألماني. وسيعتمد القرار كثيرا على السرعة التي يرغب بها المالك الشريك السير جيم راتكليف في حسم ملف المدرب الدائم، لكن الشعور السائد منذ رحيل أمورييم أن النادي سيتريث في اتخاذ قراره.

رسالة مخيفة.. غفاردبول يثير الهلع في سيتي وكرواتيا

أثار المدافع الكرواتي جوسكو غفاردبول لاعب مانشستر سيتي التساؤلات حول مدة غيابه بعد الإصابة القاسية التي تعرض لها أمام تشيلسي مساء الأحد، ضمن الجولة 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ولم يكن التعادل 1-1 وحده الذي أحبط المدير الفني للسيتي بيب غوارديولا، إذ تلقى صدمة كبرى بعد تشخيص إصابة غفاردبول "كسر في عظمة الساق"، مما يتطلب تدخلا جراحيا. وتزيد هذه الإصابة أزمة الدفاع في ملعب الاتحاد، حيث يخضع المدافع روبن دياز لفحوصات طبية بعد تعرضه لإصابة عضلية ضد البلوز أيضا، فيما يظل جون ستونز خارج الحسابات. في رد فعل سريع، قرر مانشستر سيتي استدعاء مدافعه الشاب ماكس أئين (20 عاما) من إعارته لفريق واتفورد المنافس بديوري تشامبيونشيب، حيث حصل على فرصة اللعب في التشكيل الأساسي بانتظام. وفي الوقت نفسه، أشارت تقارير سابقة إلى اهتمام سيتي بضم مدافع كريستال بالاس مارك جويهي، خاصة إذا تفاقمت أزمة غياب غفارد ول ودياز، مما قد يدفع الإدارة لاتخاذ خطوة حاسمة في سوق الانتقالات الشتوية في جانفي الجاري. ووفقا لتقارير أولية من مراسل ESPN روب داوسون، لا يوجد حاليا أي جدول زمني محدد لعودة غفاردبول، لكن من المتوقع أن يغيب المدافع الكرواتي لعدة أشهر. وفي بيان شخصي نشره عبر حساباته على وسائل التواصل الاجتماعي مساء الإثنين قال غفاردبول: "هذه لحظة صعبة، لكنها لن تحدوني أبدا. أنا أعرف من أنا ومن أين أتيت. إلى جماهير سيتي، شكرا على دعمكم اللامتناهي أحبكم، وسأقاتل كل يوم لأعود أقوى، كمحارب للسيتي".

وواصل نجم سيتي فيما يبدو كتلميذ إلى احتمال أن يطول غيابه ويقعد فرصة اللعب في كأس العالم 2026: "قلبي ينبض من أجل كرواتيا دائما سأنهض مجددا. أفضل من أي وقت مضى من أجل فريق من أجل إخوتي في النادي والمنتخب من أجل شعبي من أجل كرواتيا". وأفاد موقع "24 ساتا" الكرواتي بأن نجم مانشستر سيتي سيبقي من أربعة إلى خمسة أشهر، مما يعزز الشكوك حول جاهزيته للبطولة الدولية. بالنسبة لمانشستر سيتي، ستحدد الأسابيع المقبلة استراتيجية الفريق، وإذا طال غياب دياز أيضا، فقد يضطر غوارديولا إلى الاعتماد بشكل كبير على الحلول الداخلية أو تسريع خطط تعزيز الدفاع في جانفي الجاري. في كل الأحوال، يمثل غياب جوسكو غفاردبول ضربة موجعة لطموحات مانشستر سيتي المحلية والأوروبية هذا الموسم، كما يهدد آمال رواتيا في مونديال الصيف المقبل.

المعاناة مستمرة.. صلاح يصدّم ليفربول قبل معركة آرسنال

سيضطر جمهور ليفربول لتمديد انتظاره للحظة عودة محمد صلاح إلى ارتداء القميص الأحمر، بعدما واصل النجم المصري رحلته مع منتخب بلاده في كأس الأمم الأفريقية، مسجلا هدفا أطال به أمد الغياب عن "أنفيلد".

صلاح قاد الضراعة لفوز مثير بنتيجة 3-1 على بنين، ليتأهل لخوض مباراة ربع النهائي، السبت المقبل، في وقت يستعد فيه الريدز لاختبار ثقيل أمام آرسنال، متصدر الدوري الإنجليزي الممتاز.

وأكد صلاح انتصار مصر في اللحظات الأخيرة من مواجهة درامية، حسمت بطاقة التأهل إلى ربع النهائي بعد معركة شاقة امتدت إلى الوقت الإضافي. غاب محمد صلاح بالفعل عن عدد من المباريات المضطربة للليفربول بسبب مشاركته مع منتخب مصر في كأس الأمم الأفريقية المقامة في المغرب. النجم المصري غادر صفوف الريدز في منتصف ديسمبر الماضي، لالتحاق بمعسكر الضراعة، ليغيب عن مواجهة الدوري خارج الأرض أمام توتنهام، التي حسمها ليفربول بنتيجة 2-1، ثم عن لقاء وولفز على ملعب أنفيلد، والذي انتهى بالتبعية ذاتها. واستمر الغياب في مواجهة ليدز يوم رأس السنة الجديدة، التي انتهت بالتعادل السلبي، قبل أن يتواصل في التعادل الأخير 2-2 أمام فولهام.

ومن المنتظر أن يتسبب استمرار صلاح في كأس الأمم الأفريقية في غيابه عن اختبارات أكثر صعوبة، أبرزها مواجهة المرتقبة أمام آرسنال المتألق، إلى جانب لقاء بارنسلي في كأس الاتحاد الإنجليزي، ومباراة بيرنلي، وذلك بحسب مدى تقدم منتخب مصر في البطولة، وهو ما قد يرفع عدد اللقاءات التي قد يغيب عنها قائد الضراعة إلى 7 مباريات كاملة.

صفقة دفاعية

عاجلة على رادار مانشستر سيتي

تخطط إدارة نادي مانشستر سيتي لإبرام صفقة دفاعية عاجلة في الميركاتو الشتوي في جانفي الجاري. ويأتي تحرك سيتي بعد الإصابة التي تعرض لها الثاني الدفاعي روبن دياز ويوشكو غفاردبول. وبحسب تقرير نشرته صحيفة مونودو ديپورتيفو الكتالونية نقلا عن شبكة بي بي سي فإن إدارة سيتي تبحث إمكانية التعاقد مع مارك غويهي مدافع كريستال بالاس في سوق الانتقالات الشتوية. وينتهي عقد غويهي مع كريستال بالاس في يونيو القادم، مما يعني أن رحيله سيكون مجانيا إن انتظر سيتي حتى ذلك التاريخ، ولكن مع وجود الإصابات أصبح التعاقد معه فورا حاجة ضرورية. الجدير بالذكر أن غويهي كان قريبا جدا من تمثيل ألوان ليفربول في الميركاتو الصيفي الماضي، ولكن إدارة كريستال بالاس أفضت الصفقة لعدم وجود بديل. ويبلغ غويهي من العمر 25 سنة، ويجيد اللعب في مركز قلب الدفاع، وكان قد انتقل لكريستال بالاس في 2021 قادما من تشيلسي. ولعب غويهي بضميمة الفريق الأول لنادي كريستال بالاس في 186 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 11 هدفا، وصنع 8 أهداف.

روني؛ هذا المدرّب الأنسب لقيادة تشيلسي

يعتقد الأسطورة الإنجليزي واين روني، نجم مانشستر يونايتد السابق، أن هذا الاسم، هو الأنسب لقيادة البلوز، خلفا لإنزو ماريسكا. وأعلن تشيلسي، إقالة مدربه إنزو ماريسكا، يوم جانفي الماضي، في ظل تراجع نتائج الفريق يؤكد روني، أن الإنجليزي ليام روسينيور هو الأنسب لتولي قيادة تشيلسي، بعد أن أثبت نفسه كمدرّب في ستراسبورغ. ويعتبر روسينيور، الذي عمل مساعدا لروني في ديربي كاوتني ويقود حاليا فريق ستراسبورج الفرنسي، المرشح الأبرز لخلافة ماريسكا. وقال روني، في تصريحات لشبكة "بي بي سي": "كان ليام مهما جدا بالنسبة لي، لقد كان مذهلا في قدراته التدريبية". وأضاف: "كنت المدير المسؤول عن اللاعبين وكل شيء، لكنني تعلمت منه الكثير من هذه الناحية، لقد قام بعمل رائع بشكل عام". وكان روسينيور، البالغ من العمر 41 عاما، قد تولى تدريب هال سيتي قبل قيادة ستراسبورج في جويلية 2024، وقاد النادي الفرنسي إلى المركز السابع في الدوري الفرنسي. وواصل روني: "إذا ذهب إلى تشيلسي، فلن يخيب الآمال، لقد كان ينتظر فرصة كهذه، إذا لم تقبلها الآن، فلن تقبلها أبدا". وختم: "لقد أتم فترة تدريبيه، وقد بذل جهده للوصول إلى تلك الوظيفة".



راتب ثيو هيرنانديز يُعطّل مخطط جوفنتوس

عاد اسم الفرنسي ثيو هيرنانديز محترف الهلال السعودي ليتصدر عناوين الصحافة الإيطالية بعد أن أشعل الإعلام المعروف كارلو بيليجاتي الحديث حول رغبة اللاعب في العودة إلى إيطاليا، وإمكانية انتقاله إلى جوفنتوس خلال الفترة المقبلة.

وجاءت الشرارة الأولى عندما أكد بيليجاتي وجود "اتصالات أولية" بين الطرفين، وأن خطوة ضم اللاعب تبدو أقرب لسوق الصيف المقبل، مضيفاً أن ثيو "منفتح على فكرة العودة إلى "سيريا أ"، وأن جوفنتوس "يتابع الموقف بجديّة".

وفي سياق متصل، جاءت مداخلة الصحفي أوريزيو أكراماندو في برنامج "Pressing" على قناة ميدياسيت لتضيف مزيداً من السخونة على القصة. فقد أكد أكراماندو أن جوفنتوس يبحث بالفعل عن ضم هيرنانديز، وأن محترف الهلال السعودي لا يمانع العودة إلى الدوري الإيطالي.

لكن الصحفي الإيطالي وضع إصبعه على النقطة الأكثر حساسية في هذا الملف: الراتب الكبير الذي يتقاضاه النجم الفرنسي مع الهلال، والمقدر -حسب تقارير صحفية- بـ 20 مليون يورو سنوياً،

وهو رقم "لا تستطيع خزائن جوفنتوس تحمله بأي حال". بالتأكيد فإن هذا الفارق المالي الضخم يجعل الصفقة شبه مستحيلة، إلا إذا وافق اللاعب على تخفيض كبير في راتبه، وهو ما استبعده أكراماندو بقوة، معتبراً أن "المعادلة لا تعمل لصالح جوفنتوس مهما كانت الرغبة موجودة من ثيو".

وبينما تتصدر القصة عناوين الإعلام الإيطالي، تؤكد مصادر هلالية أنه ما من شيء ملموس حتى الآن، وكل ما يجري تداوله يظل في إطار الشائعات والتكهنات، دون أي تحرك رسمي من النادي السعودي أو جوفنتوس.

كان هيرنانديز قد انضم إلى الهلال السعودي خلال فترة الانتقالات الصيفية 2025، قادماً من ميلان الإيطالي، مقابل مبلغ مالي وصل إلى 25 مليون يورو، وفي الفترة الماضية، ظهر الظهير الأيسر مع العملاق العاصمي.

ميلان يستعد لاجتماع جديد مع ماينان لتمديد عقده بعرض محسّن حتى 2030

يخطط نادي ميلان لعقد اجتماع جديد مع الحارس الفرنسي مايك ماينان خلال الأيام المقبلة، في إطار مواصلة المفاوضات لتمديد عقده الذي ينتهي في الصيف المقبل. ورغم تصاعد التكهنات بشأن مستقبله، فإن إدارة الروسونيري متفائلة بإمكانية استمرار ماينان مع الفريق، خاصة بعد تقديم عرض محسّن خلال الفترة الأخيرة. ويقترح ميلان عقداً جديداً يمتد حتى عام 2029، مع خيار التمديد لموسم إضافي، ويتضمن راتباً سنوياً يتجاوز 6 ملايين يورو، إلى جانب حوافز ومكافآت من جانبه. يعتبر المدرب ماسيميليانو أليغري ماينان عنصراً محورياً في مشروعه الفني، ويراه أحد الركائز الأساسية للفريق في المرحلة المقبلة.

ماروتا يصدّم كانسيلو: راتبه الكبير يعرقل انتقاله إلى إنتر

فتحت سوق الانتقالات الشتوية ملف جواو كانسيلو (31 عاماً) بعدما أعلن اللاعب البرتغالي رغبته في مغادرة نادي الهلال السعودي. حيث قضى عاماً ونصف عام في الدوري هناك، وتيحّت عدة أندية عن تعزيزات دفاعية، من ضمنها كانسيلو الذي يظهر على رأس القائمة، إذ يملك خبرة أوروبية واسعة وقدرة على التأثير المباشر في أي فريق يتضمّن إليه.

وكشف رئيس إنتر ميلان جوزيبي ماروتا عن موقف ناديه في ما يخص ضمّ كانسيلو، إذ أشار إلى أنّ غياب دينزل دوميزيس مدة شهرين دفع الفريق للتفاوض مع اللاعب البرتغالي. وقال ماروتا في تصريحات نقلتها صحيفة سبورت الإسبانية أمس الأحد: "دوميزيس سيغيب شهرين إضافيين، ونحن في مفاوضات مع جواو كانسيلو. نحتاج إلى حل في مركز الظهير الأيمن. كانسيلو يتقاضى راتباً مرتفعاً جداً، ونعمل على توضيح هذه المسألة".

ويحدد الراتب الكبير لكانسيلو نقطة الخلاف الرئيسية في المفاوضات، إذ يتقاضى حوالي 15 مليون يورو سنوياً، ما يجعل انتقاله لثمن نصف موسم مكافئاً للغاية، سواء بالنسبة لإنتر أو لأي نادي آخر. وتظهر المفاوضات تعقيدات مالية حقيقية، إذ يُفترض أن يتحمل الهلال حوالي نصف راتبه لتسهيل عملية الإغارة، لكن الاتفاق النهائي لم يُحسم بعد. ويبدّل اللاعب جهوداً للحفاظ على خياراته مفتوحة، إذ يبدو أنّه يميل نحو النادي الذي يضمن له المشاركة الفورية والاستقرار، بينما يواصل إنتر دراسة كل الاحتمالات المتاحة ضمن سقف الميزانية. وتبرز تصريحات ماروتا بشكل واضح التحدي المالي، إذ لا يمكن تجاوز الراتب الكبير مهما كانت رغبة النادي في ضم اللاعب، وهو ما يجعل الصفقة حساسة للغاية.

يعكس موقف ماروتا واقع سوق الانتقالات الحالي، إذ باتت الأرقام المالية تتحكم في مصير الصفقات بقوة الأسماء الكبيرة نفسها وخبرتها. ويظل مستقبل كانسيلو معلقاً بين رغبة اللاعب والإمكانات المالية للنادي، مع توقع أن تكون التفاصيل النهائية للراتب هي العامل الحاسم في قبول الصفقة أو رفضها خلال الأيام القادمة.

ميلان يستهدف ناثان أكي لتعزيز دفاعه في الميركاتو الشتوي

بدأ نادي ميلان تحركاته الجادة في سوق الانتقالات الشتوية، واضعاً نصب عينيه التعاقد مع المدافع الهولندي ناثان أكي، لاعب مانشستر سيتي، كأحد أبرز أهدافه لتعزيز الخط الخلفي، وذلك وفقاً لما أفاد به موقع "Fichajes".

وحسب المصدر ذاته، يرى ميلان أن سوق يناير يتطلب صفقات جاهزة قادرة على تقديم الإضافة الفورية، دون الحاجة لفترة تأقلم طويلة، وهو ما ينطبق على أكي، الذي يمتلك خبرة كبيرة في أعلى مستويات المنافسة الأوروبية. ويعتبر النادي الإيطالي أن تدعيم الدفاع يمثل أولوية استراتيجية في المرحلة الحالية من الموسم، في ظل الحاجة إلى الثبات والصلابة مع ضغط المباريات، وأشار المصدر ذاته إلى أن أكي يعد خياراً مناسباً بفضل قدرته على اللعب في أكثر من مركز دفاعي، سواء كقلب دفاع أيسر أو كظهير، مع الحفاظ على مستوى ثابت من الأداء.

ومن جهته، يعيش ناثان أكي وضعا يتسم بتراجع الاستمرارية في مانشستر سيتي بسبب شدة المنافسة وتعدد الخيارات الدفاعية، وهو ما يدفعه إلى البحث عن دقائق لعب منتظمة ومستوى تنافسي ثابت، مما يجعل ميلان وجهة محتملة خلال فترة الانتقالات الشتوية. ويؤمن ميلان بأن التعاقد مع أكي لن يكون حلاً مؤقتاً، بل إضافة حقيقية ترفع الجودة الدفاعية للفريق وتدعم طموحاته في النصف الثاني من الموسم، في حال توفرت الظروف المناسبة لإتمام الصفقة. وكانت قد أشارت بعض التقارير الصحفية السابقة بأن نادي برشلونة أيضاً يبدي اهتمامه بضم أكي لتدعيم خط دفاعه.

روما يواصل الضغط لحسم صفقة راسبادوري

تواصل إدارة نادي روما الإيطالي ضغطها المكثف لحسم صفقة ضم المهاجم الدولي جياكومو راسبادوري من نادي أتلتيكو مدريد الإسباني، وذلك لتعزيز خط هجوم الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية.

ويحسب الصحفي ماتيو موريتو، فإن النادي العاصمي يستعد لعقد جولة جديدة من المفاوضات مع ممثلي اللاعب في محاولة لإقناعه بالمشروع الرياضي تحت قيادة المدرب جيان بييرو جاسبريني.

تشير التطورات الأخيرة إلى وجود انفراجة محتملة في الموقف بعد أن توصل الناديان إلى تضاخات أولية بشأن صيغة الصفقة، والتي من المرجح أن تكون على سبيل الإعارة مع خيار شراء إلزامي في نهاية الموسم. ومع ذلك، يظل التحدي الأكبر هو الحصول على الموافقة النهائية من راسبادوري نفسه، الذي يفضل في الوقت الحالي إثبات قدراته في مدريد ويشعر ببعض التردد تجاه فكرة الرحيل عن الروخي بلانكوس.

لم يقتصر الاهتمام براسبادوري على روما فقط، حيث دخلت أندية أخرى على خط المفاوضات مثل لاتسيو، الفريق التقليدي لروما، بالإضافة إلى غلطة سراي التركي.

جوفنتوس يبدأ مفاوضات ضم كيسي

دخل الإيفواري فرانك كيسي، لاعب وسط أهلي جدة، بقوة ضمن حسابات جوفنتوس لتدعيم صفوف الفريق في الصيف المقبل. ووفقاً لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، استفسر مسؤولو البيانكونيري عن وضع لاعب أتالانتا وميلان السابق، ليكون خياراً متاحاً لتعزيز صفوف السيدة العجوز في شهر يونيو المقبل، بالتزامن مع موعد انتهاء عقده مع أهلي جدة.

وأشارت إلى أن تحركات جوفنتوس لضم كيسي تأتي ضمن خطة شاملة لترميم خط الوسط، حيث يضع النادي يده أيضاً على الأرجنتيني جيدو رودريغيز، لاعب وست هام يونايتد، في انتظار الضوء الأخضر من المدرب لوتشيانو سبالييتي لحسم الصفقة في جانفي. وشارك جيدو رودريغيز في 6 مباريات فقط مع الفريق اللندني هذا الموسم في مختلف المسابقات.

وفي المقابل، يحظى فاسيليري أديتش، موهبة جوفنتوس، باهتمام أندية إيطالية، إذ تلقى اللاعب، الذي شارك في 11 مباراة وسجل هدفاً واحداً، عروضاً من نادي هيلاس فيرونا وجنوى، إلا أنه متمسك بالبقاء مع السيدة العجوز والمنافسة على فرصته ضمن كتيبة لوتشيانو سبالييتي.



حيلة غريبة من بشكتاش التركي لإجبار لاعب على الرحيل

لجأ نادي بشكتاش المنافس في الدوري التركي لكرة القدم إلى حيلة غريبة لإجبار لاعبه البرتغالي رافا سيلفا على الرحيل في سوق الانتقالات الشتوية الحالية.

وانضم سيلفا (32 عاما) إلى بشكتاش في صيف 2023، بصفقة انتقال حر بعد انتهاء عقده مع فريقه السابق بنفيكا والذي قضى في صفوفه 8 مواسم.

وكشف اللاعب المعتزل أوكتاي ديرليوغلو الذي سبق له ارتداء قميص بشكتاش في الفترة بين 1993 و1999، عن خطة النادي لإجبار سيلفا على مغادرة النادي.

وقال ديرليوغلو في مقابلة إن الجهاز الفني لبشكتاش والذي يدرك طبيعة الخلاف بين النادي واللاعب، قام بجدولة حصة تدريبية لسيلفا في

الساعة الرابعة فجرا. وأضاف "بالطبع لم يحضر رافا سيلفا عندما رأيت ذلك، هل هناك تدريب في الساعة الرابعة فجرا؟ وبما أنه لم يحضر فقد أرسل النادي تفاصيل الحادثة إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا". بدوره، قدم سيلفا شكوى إلى فيفا لإثبات أن حياته أصبحت صعبة في النادي، بالتزامن مع خطوة مماثلة من النادي، وهو قرار لم يرض عنه الجميع في بشكتاش إذ يفضل البعض حل الأزمة بشكل ودي على اعتبار أن رافا يعد واحدا من أفضل لاعبي الفريق حاليا. ومنذ وصوله إلى بشكتاش خاض سيلفا 65 مباراة بجميع البطولات، سجل خلالها 23 هدفا وصنع 16 أخرى وفق بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" الشهير، وتوج معه بلقب وحيد هو السوبر التركي. ويحتل بشكتاش حاليا المركز الخامس في جدول ترتيب الدوري التركي برصيد 29 نقطة جمعها من 17 مباراة، ويتأخر بفارق 13 نقطة عن المتصدر غلطة سراي.

أراوخو يتجاوز أزمته النفسية ويقود دفاع برشلونة في السوبر الإسباني

استعاد برشلونة خدمات مدافعه الأوروغوياني رونالد أراوخو الذي غاب عنه أسابيع عديدة بسبب مشكلات نفسية، على أن يسافر الاثنين مع بعثة الفريق المتوجهة إلى السعودية للمشاركة في كأس السوبر الإسباني لكرة القدم، وفقا لما أعلنه بطل "لا ليجا".

ولن يفترق برشلونة مع عودة أراوخو سوى لمتوسط ميدانه غافي والمدافع الدولي الدانماركي أندرياس كريستنسن للإصابة. ولم يشارك الأوروغوياني مع "بلاوغرانا" منذ 25 نوفمبر، عندما خسر أمام تشلسي الإنجليزي 3-0 خارج الديار في مواجهة تعرض خلالها للطرء.

ووفقا للصحافة الكتالونية كان أراوخو قد طلب "فترة راحة" حفاظا على صحته النفسية، وذلك بعد تعرضه لانتقادات شديدة إثر حالة الطرد هذه.

وعاود اللاعب التدريبات الأسبوع الماضي لكن المدرب الألماني هانزي فليك لم يدرجه ضمن قائمة الفريق لمواجهة إسبانيول في الدوري الذي حسمه برشلونة 2-0 السبت محافظا بذلك على صدارته.

وسيوافجه بطل الدوري نظيره أتلتيك بلباو الأربعاء في نصف النهائي الأول لكأس السوبر على أن يجمع نصف النهائي الآخر بين قطبي العاصمة ريال وأتلتيكو علما أن المباراة النهائية ستقام الأحد.

راموس بين الاستثمار وقانون "مكافحة بيكيه" .. قرار يمنع من اللعب في الليغا

كشفت تقارير إعلامية إسبانية أن المدافع المخضرم، سيرجيو راموس (39 عاما)، قدم عرضا لشراء ناديه السابق، إشبيلية، الذي يعاني ديونًا كبيرة ووضعًا ماليًا صعبًا، منذ سنوات، وقد تحرمه هذه الخطوة من استكمال مسيرته الاحترافية في "الليغا"، إذا قرر الانضمام إلى أحد الأندية في الفترة المقبلة، بعد أن غادر صفوف فريق مونتيري المكسيكي، عقب انتهاء عقده في وقت سابق من الشهر الماضي. ووفقا للتفاصيل، التي نشرتها صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، اليوم الجمعة، فإن قانون الرياضة ولوائح الاتحاد الإسباني لكرة القدم تحظر على اللاعب النشاط إقامة أي علاقات تجارية مع رابطة الدوري الإسباني في أثناء ممارسة اللعب في البلاد، وبذلك، تعني مشاركة راموس المحتملة في شراء إشبيلية أنه لن يتمكن من اللعب في "الليغا"، وذلك بسبب ما يُعرف بـ "قانون مكافحة بيكيه"، وهو البند الذي أدرج في قانون الرياضة ونظام الاتحاد الإسباني منذ فيفري 2025، على خلفية قضية جيرارد بيكيه وكأس السوبر الإسباني في السعودية، حيث تدخل بيكيه في أثناء كونه لاعبا نشطا في وساطة تجارية مقابل أرباح مالية، فأدرجت الحكومة هذا البند لضمان نزاهة المنافسات، وتجنب تضارب المصالح. ويهدف هذا القانون إلى منع أي استفادة مالية للاعب من البطولات التي يشارك فيها عبر شركته، بما يضمن الحياد التام. ويجنب تضارب المصالح، ولذلك لا يُسمح لأي رياضي بامتلاك مصالح اقتصادية مباشرة أو غير مباشرة مع الجهة المنظمة للمسابقات، التي يشارك فيها، ويشمل هذا جميع الرياضات، وليس كرة القدم فقط، في إطار تعزيز الشفافية الكاملة، وضمان نزاهة إدارة البطولات والمسابقات.

وبناء على ذلك، إذا أتم راموس الاستحواذ على ملكية إشبيلية، فلن يتمكن المدافع السابق لنادي ريال مدريد والفريق الأندلسي من التوقيع لأي فريق في الدرجتين الأولى أو الثانية في إسبانيا، ويعني ذلك أن قلب الدفاع المخضرم سيضطر إلى البحث عن مستقبله الكروي خارج إسبانيا، في أي دوري أوروبي آخر، للحفاظ على مسيرته، ومواصلة اللعب على مستوى احترافي.

أسباب انتشار مرض البدانة



كيفية الحرص على ممارسة الرياضة باستمرار

من أصعب الأمور على الأفراد هي الحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر داخل النادي الرياضي، دون ظهور أي نتائج تذكر على أجسامهم. ولا يُد من التنويه على أنه قبل أن يقوم الأفراد بإلقاء اللوم على الرياضة بشكل خاص لعدم رؤية أي نتائج على أجسامهم، ولا يُد من الانتباه إلى وجود أسباب وراء عدم ظهور أي تحسن على أجسادهم أو عضلاتهم. وفي هذا المقال سنتحدث عن أهم هذه الأسباب. عدم الحصول على نوعية الطعام الجيد وغير الجيد لأجسامهم هو معرفة الفرد لنوعية الطعام الجيد وغير الجيد لأجسامهم هو الخطوة الأولى لاكتساب أجساد رياضية مثالية، فالغذائية الصحية لها أهمية لا تقل إطلاقاً عن ممارسة التمارين الرياضية. استنزاف الطاقة في ممارسة الرياضة؛ حيث ينبغي إدراك أن الفرد لن يحصل على جسد رياضي طالما يمارس الرياضة حتى آخر نفس؛ فعلى الفرد ادخار بعض الطاقة داخل صالة الجيم، وألا يمارس التمارين حتى الشعور بأنه على وشك السقوط أرضاً من فرط الإعياء. عدم الموازنة بين تمارين الكارديو والتمارين الأساسية التي تتمحور حول رفع الأثقال؛ حيث إذا كان الفرد يرغب في حرق المزيد من الوزن قبل بناء العضلات، عليه ممارسة تمارين اللياقة البدنية قبل البدء بممارسة التمارين الأساسية، أما إذا كان الهدف هو بناء العضلات فيجب ألا تتجاوز مدة ممارسة تمارين اللياقة البدنية 15 دقيقة فقط. تجاهل ممارسة تمارين الإحماء؛ حيث إذا كان الفرد لا يمارس تمارين الإحماء الخفيفة قبل ممارسة التمارين الأساسية فلن يحصل على النتائج المطلوبة، فاهمية تلك التمارين أنها تهيئ عضلات الفرد لبذل الكثير من الجهد. تجنب شرب المياه بالكميات المناسبة والحصول على البروتين؛ فبجانب شرب 3 لترات من المياه يومياً، على الفرد تناول مسحوق البروتين الذي يحتوي على نسبة من البروتين لا تقل عن 90غ أو 95غ. تجنب النظر في المرأة بعد كل خطوة يقوم الفرد بها داخل الجيم، وتكمن الخطورة هنا في أن البعض عندما يلاحظون تحسناً يطرأ على عضلات الصدر، مثلاً تجددهم كل يوم يمارسون تمارين عضلات الصدر على حساب العضلات الأخرى. السهر؛ حيث إذا لم يحصل الفرد على 7 أو 9 ساعات يومياً من النوم الليلي المتواصل؛ فلن تظهر أي نتائج رياضية؛ حتى لو انتظم الفرد في ممارسة الرياضة، وتجنب الحصول على الراحة الكافية.

المفاصل وقال الدكتور مايكل دي ليزيو، قائد فريق البحث إن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تظهر أن التمارين الرياضية تغير خصائص الخلايا الجذعية المكونة للدم، وبالتالي تقلل من عدد خلايا الدم التي من المحتمل أن تسبب الالتهاب، وهذه النتائج تقدم تفسيراً جديداً لقدرة التمارين الرياضية على تحسين صحة الأشخاص الذين يعانون من السمنة. ويعد الكسل والخمول وقلة الحركة وعدم ممارسة أية تمارين رياضية من أهم أسباب السمنة عند الأطفال اليوم، وكانت العديد من الدراسات قد أكدت ضرورة دفع الأطفال نحو ممارسة الرياضة التي تناسب أعمارهم مثل المشي والسباحة والرقص والأيروبكس وركوب الدراجات حيث أثبتت البحوث أن ممارسة الأطفال للرياضة خلال حصص يومية، تعزز لياقتهم البدنية وتحمي القدرة الحركية لديهم كما تطور قوة الدماغ والقدرة على التفكير والتركيز لديهم. ويركز مدربو اللياقة عند اختيار التمارين الرياضية المناسبة للأطفال على الرياضة التي تركز على الألعاب الجماعية لما فيها من متعة تجتذب الطفل وتحفز على ممارستها ومن بينها السباحة وتمرين الرقص بأنواعها مثل الأيروبيكس واليوغا والتمارين الترفيهية الحركية وكذلك الجري وركوب الدراجات التي تعمل على حرق الدهون في مناطق الأرداف وتشد البطن وتزيد مرونة المفاصل وتقوي العضلات. وتتفق نتائج الدراسة الأميركية مع دراسة حديثة أجراها باحثون بجامعة أوكسفورد البريطانية، وقد أكدت بدورها أن إصابة الأطفال بالسمنة في عمر مبكر تعرضهم لخطر انخفاض معدلات الذاكرة والذكاء، وتؤثر على أداؤهم في الاختبارات الإدراكية. وأوضح الباحثون أن السمنة مرتبطة بشكل مباشر أيضاً بالجانب الحركي وبالمفاصل عموماً وبالتهاب المفاصل العظمي خصوصاً، وكشف الباحثون بين السمنة والتهاب المفاصل العظمي، راجع الباحثون بيانات 337 ألف شخص من الأطفال والبالغين، عبر قياس مؤشر كتلة الجسم، بالإضافة إلى إجراء فحوصات على مفاصل الورك والركبة والتهاب المفاصل العظمي لدى المشاركين. ووجد الباحثون أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم (الذي يقصص العلاقة بين طول ووزن الجسم وتقدير كمية الدهون) ارتفع خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي في منطقة الورك والركبة لدى الأطفال والكبار. ولم تجد الدراسة علاقة بين السمنة والتهاب المفاصل العظمي في منطقة اليد. وقال البروفيسور بريتنو هامبر، قائد فريق البحث إن "النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند البالغين يؤثر على الركبتين، في حين أن مؤشر كتلة الجسم في مرحلة الطفولة قد يؤثر على كل من الركبة والورك بشكل مائل". وكانت منظمة الصحة العالمية قد نصحت بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يومياً، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي تتم ممارستها في الهواء الطلق. وأكدت المنظمة، في إطار الإعلان عن خطة عملها بشأن النشاط البدني والصحة 2018-2030 تحت شعار تعزيز نشاط الأشخاص من أجل عالم أوفر صحة، على ضرورة الحد من السلوك الخامل بغرض تعزيز الصحة واللياقة البدنية لدى الجميع. ويقول المدير العام لمنظمة الصحة العالمية الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس "إن ممارسة النشاط البدني ضروري من أجل التمتع بالصحة، ولكن في عالمنا الحديث أصبح هذا الأمر على نحو متزايد يمثل تحدياً".

السمنة من الأمراض التي انتشرت بشكل كبير في الآونة الأخيرة، وباتت تنتشر كثيراً في مختلف المجتمعات، وتؤثر كثيراً على الحالة الصحية العامة للإنسان وتتبعها في كثير من الأحيان الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري من النوع الثاني والضغط وأمراض القلب وغيرها، ويصاب الإنسان بالوزن الزائد نتيجة تراكم الدهون الناجمة عن استهلاك سعرات حرارية زائدة عن حاجة الجسم مع عدم حرق تلك السعرات وعدم ممارسة الرياضة. يعد العامل الوراثي من أهم الأسباب التي تصيب الإنسان بالسمنة، والناتج عن وجود تاريخ عائلي لمرض السمنة تبعاً لانتقال الجينات ما يتسبب في زيادة الوزن. وتناول الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وتناول الحلويات والسكريات والإفراط في تناول المشروبات مثل الأرز والمعكرونة بشكل كبير يساعد على زيادة الوزن والإصابة بالسمنة، كما أن تناول المشروبات الغازية والإفراط بها يزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة. وإن عدم ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة والإصابة بالكسل والخمول يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، وعلى العكس فإن ممارسة أي نوع من النشاط البدني له دور في تنظيم معدل الأنسولين بالجسم، ما يقلل من زيادة الوزن حيث إن مستوى الأنسولين وعدم استقراره له دور في الإصابة بالسمنة. يوجد أنواع من الأدوية خاصة المضادة للاكتئاب تساعد على تغيير وظائف الجسم والدماغ؛ ما يزيد من شهية الإنسان وهذا بدوره يصيبه بالسمنة وزيادة الوزن، معاناة الشخص من اضطرابات النوم وعدم القدرة على الاسترخاء والنوم بشكل جيد يساعد على تحفيز إفراز أحد الهرمونات التي تزيد من الشهية وهو هرمون جريلين. ومن أكثر أضرار السمنة شيوعاً مرض السكري من النوع الثاني، بسبب تراكم كثير من الدهون بالجسم والكوليسترول الضار، ما يصيب الأنسولين بالدم بالخلل، الارتفاع في معدل ضغط الدم الذي قد ينتج عنه التعرض للسكتة الدماغية، التعرض إلى الإصابة بالنوبات القلبية والذبحة الصدرية، التسبب في الإصابة بالأمراض السرطانية والأورام الخبيثة التي تصيب خلايا الجسم، تزيد السمنة من فرصة الإصابة بحدوث المرارة ومشكلات الكبد والكلية، التعرض إلى الضغط العصبي والتوتر المستمر والاكنتاب. ولعلاج السمنة يجب الحرص على التوجه إلى الطبيب للتعرف على الأسباب الناتجة عن السمنة وعلاجها بالشكل السليم، وقد يتم اللجوء إلى العلاج بالعقاقير الحارقة للدهون التي تكون تحت إشراف الطبيب، مع الحرص على الابتعاد عن الأدوية غير المرخصة، قد يلجأ الطبيب إلى التدخل الجراحي، وهذا عند عدم القدرة على العلاج بالطرق الأخرى. أفادت دراسة بريطانية حديثة أن الأطفال الذين يعانون من السمنة تزيد لديهم مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي بمنطقة الورك والركبة. كما كشفت دراسة أميركية أن التمارين الرياضية يمكن أن تقلل من الالتهاب لدى الأشخاص البدناء وخاصة منهم الأطفال، عن طريق تغيير خصائص دمهم. وكانت إحصائيات منظمة الصحة العالمية قد أظهرت أن 3 ملايين طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2010، كما أن نحو 1.5 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم. وحاول الباحثون القائلون على الدراسة الأميركية رصد تأثير التمارين الرياضية على الخلايا الجذعية بناء على معطى أن العديد من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة تأتي نتيجة الالتهاب المزمن، وهذا الالتهاب هو بحسب الخبراء عملية طبيعية في الجسم رداً على الضرر الذي تسببه زيادة الوزن على الجسم، وتشكل خلايا الدم المسؤولة عن التسبب في الالتهاب من الخلايا الجذعية داخل الجسم. وأظهرت الدراسة أن بعض خلايا الدم تكون أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب، وإذا كانت هذه الخلايا تصنع في الجسم بأعداد أكبر من المعدلات الطبيعية، فإنه يمكن أن تنتشر في أعضاء الجسم وتسبب لها خلا، لذلك فالسمنة عموماً تعد أحد التحديات الصحية العالمية، حيث ترتبط بمخاطر صحية، مثل أمراض القلب والسكري. وراقب الباحثون مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، وأخضعوهم لبرنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع. ويتألف برنامج التمرين من 3 دورات تدريبية على الجري أو ركوب الدراجة أسبوعياً، وتستمر الدورة على مدى ساعة تقريباً في كل مرة، وقد تم جمع عينات للدم قبل وبعد التمارين الرياضية لرصد الخلايا الجذعية المكونة للدم. كما أن التمارين الرياضية قللت من عدد الخلايا الجذعية المكونة للدم والمرتبطة بإنتاج نوع خلايا الدم المسؤولة عن الالتهاب، وتقلل من عدد الخلايا الجذعية المكونة للدم والمرتبطة بإنتاج نوع خلايا الدم المسؤولة عن التهاب



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل شهاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.algeria@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 بارقم 05-الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com

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

