

زيدان
يعزز رقمه
القياسي مع
"الخضر" في
"الكان"

وجهت الدعوة للمشجع الكونغولي
الشهير للاحتفاء به

"الفاف" تفحم
أبواق "المخزن"



"الخضر" سيواجهون أقوى خط هجوم في كأس إفريقيا

"المحاربون"
عازمون على
تكرار سيناريو
"كان" 2019

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 8 جاني 2026 الموافق 19 رجب 1447 هـ العدد: 1397 الثمن: 30 دج

بن ناصر يغيب
عن التدريبات ومشاركته
أمام نيجيريا مستعبدة



حظها في القول



بن سبيني:
"فخورون بهذا
التأهل
وسنخضر
جيذا لنيجيريا"

محرز:
"نعرف
نيجيريا جيذا
ومواجهتهم ستكون
مختلطة"

بولبينة نجم فوق العادة وزروقي يحظى بالثناء

حاج
موسى:
"سواصل القتال
وتقديم كل ما
لدينا أمام
نيجيريا"



الاسترجاع وشن البطاريات أولوية بيتكوفيتش قبل موقعة نيجيريا

تغييراته التكتيكية صنعت الحدث مجددا
بيتكوفيتش يؤكد "حنكته" ويصم
على أرقام استثنائية مع "المحاربين"



بـ "كلين شيت" الثالث على التوالي في المنافسة الإفريقية زيدان يعزز رقمه القياسي مع "الخضر" في "الكان"

قاد الحارس لوكا زيدان المنتخب الوطني الجزائري لبلوغ الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا 2025، عقب الفوز أمام الكونغو الديمقراطية مساء أول أمس، برسم الدور الثمن النهائي من "الكان"، وعزز حامي عرين "الخضر" رقمه القياسي مع "الخضر"، بالمحافظة على نظافة شبابه خلال المباراة الثالثة على التوالي مع المنتخب الوطني في "الكان" الجارية وقامعها بالمغرب إلى غاية 18 جانفي الجاري، وأصبح زيدان أول حارس مرمى في العصر الحديث يحافظ على شباهه نظيفة من 3 مباريات على التوالي مع الجزائر بالمسابقة الإفريقية، حيث حقق "الكلين شيت" في كل من المواجهة الافتتاحية أمام السودان، ثم بوركينا فاسو، قبل أن يغيب عن مباراة غينيا الاستوائية في الجولة الثالثة التي تلتها فيها المنتخب الهدف الوحيد في "الكان" حتى الآن، وذلك في شباه الحارس أنتوني مانديرا، قبل أن يعود زيدان أول أمس، أمام الكونغو الديمقراطية ويحافظ على نظافة شباهه مجدداً، وبهذا يمنح تائق الحارس حارس غرناطة الإسباني أريحية كبيرة للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، وزملائه فوق الميدان. علما أن نجل أسطورة كرة القدم زين الدين زيدان، لم يسبق له المشاركة في تظاهرة كروية رسمية وكبيرة على مستوى منتخبات الأكاير، وأيضا في إفريقيا.

الصحافة الإسبانية تشيد بتألقه مع الجزائر

وحرصت الصحف الإسبانية على الإشادة بالحارس الدولي الجزائري، والمحترف ضمن صفوف غرناطة الذي حافظ على نظافة شباهه في كل المباريات حتى الآن. وقالت صحيفة "ماركا" أن لوكا زيدان يواصل تقديم مستويات استثنائية، رغم انضمامه حديثا إلى صفوف "الخضر"، وكان على وشك أن يكون محوراً في ركلات الترجيح، قبل أن يسجل زميله هدف الفوز الذي ينقل الجزائر للدور ربع النهائي. ومن المقرر أن يتعرض زيدان لاختبار حقيقي في مباراته المقبلة في ربع النهائي، عندما يواجه نظيره نيجيريا الذي يمتلك هجوماً نارياً هو الآخر في البطولة.

عبد المجيد

تغييراته التكتيكية صنعت الحدث مجدداً

بيتكوفيتش يؤكد "حنكته" ويصمم على أرقام استثنائية مع "الخضر"

بواصل الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، نتائجته الباهرة منذ توليه زمام العارضة الفنية لـ "الخضر" وذلك بعدما قاده لبلوغ الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا 2025، إثر الفوز الرابع أمام الكونغو الديمقراطية مساء أول أمس، بهدف بولبيئة العالمي في الأناضال الأخيرة، من اللقاء الذي احتضنه ملعب مولاي الحسن بمدينة الرباط في الدور ثمن النهائي. وحقق رفقاء القائد رياض محرز، فوزهم الرابع على التوالي خلال المنافسة القارية الجارية وقامعها بالمغرب إلى غاية 18 جانفي الجاري، ورغم صعوبة الأمور إلا أن "الخضر" كانوا في الموعد وتمكنوا من اقتطاع بطاقة العبور إلى المربع الذهبي، بفضل الحنكة التكتيكية للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الذي أثبت مجدداً أن تغييراته تصنع الفارق في جل المباريات. ورغم أن المنتخب الوطني لم يظهر بقوته الهجومية المعتادة في مواجهة الكونغو الديمقراطية بسبب النهج التكتيكي التقني السويسري، الذي قرر الاعتماد على عمورة كراس حربة بدلا من بونجاح الذي بقي في الاحتياط مع الاستعانة بفارس شايب في منصب الجناح الأيسر، وهو ما حد من خطورة "الخضر" في الأمام مقارنة بالمواجهات السابقة في دور المجموعات، لكن التغييرات التي أحدثها المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، منحت "الخضر" دفعة كبيرة، وذلك بعدما قرّر سحب نجوم المنتخب، بداية برياض محرز وأيت نوري، ثم مازة وعمورة، وغير مركز رامي بن سبيعي، إضافة إلى إقحام عناصر تبحت عن مكان أساسي وتألقت في الفترة الماضية، مثل أنيس الحاج موسى، وكذلك عادل بولبيئة صاحب الهدف الحاسم، كما أنه لجأ إلى بغداد بونجاح ليلاعب في مركز قلب الهجوم، ومن ثم، اختار المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "محرابي الصحراء" تعديل الرسم، بحثا عن تطوير قدرات فريقه الهجومية، بما أنه اختار دخول المباراة دون قلب هجوم كلاسيكي، وبالفضل شهد أداء الجزائر تطورا كبيرا بعد التعديلات، وتوفرت له فرص حسم النتيجة قبل الحصة الإضافية.

"البدلاء" ... كلمة السر في بلوغ ربع النهائي

وبالفعل، كانت التغييرات التي قام بها التقني السويسري أمام الكونغو الديمقراطية ناجحة مجدداً، على غرار المباريات السابقة التي كان دائما ما يترك فيها لمسته وخاصة في الشوط الثاني، حيث ساهم اللاعبون البدلاء في الهدف الوحيد الذي سجله عادل بولبيئة بعد 6 دقائق فقط من نزوله إلى أرضية الميدان، وبالعودة إلى لحظة الهدف فقد بدأت الكرة من أنيس حاج موسى، الذي مرر إلى حيماد عبدلي في وسط الميدان، وبدوره مرر كرة كسرت الخطوط إلى نجم تقيتي الهولندي رامز زروقي، هذا الأخير الذي منح تمريرة حاسمة على طبق من ذهب لعادل بولبيئة سجل هدف التأهل إلى ربع النهائي، في صورة تعكس للمسة التكتيكية للمدرب فلاديمير بيتكوفيتش ونتجاجة التغييرات التي يقوم بها خلال المباريات.

أسهم بيتكوفيتش ترتفع ...

وبعد قيادته للمنتخب الوطني إلى بلوغ الدور ربع النهائي، لأول مرة من كأس أمم إفريقيا 2019، ارتفعت أسهم المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، الذي بصم على أرقام استثنائية منذ توليه زمام العارضة الفنية لـ "محرابي الصحراء" منذ مارس 2024، وفاز "الخضر" في عهد بيتكوفيتش 19 مرة، بداية بمباراة بوليفيا، بوتسوانا مرتين، أوغندا مرتين، توغو مرتين، ليبيريا مرتين، غينيا الاستوائية، رواندا، موزمبيق، الصومال، زيمبابوي، السعودية، السودان، بوركينا فاسو، غينيا الاستوائية، والكونغو الديمقراطية، كما تعادلتوا في هذه الفترة 3 مرات ضد كل من جنوب إفريقيا، غينيا الاستوائية وغينيا، بالمقابل تلقوا هزيمتين فقط، واحدة ضد غينيا والأخرى ضد السويد. وتمكن هجوم المنتخب الوطني تحت قيادة بيتكوفيتش من تسجيل 59 هدفاً كاملاً، منها 33 هدفاً في الشوط الثاني في حين تلتقت شباه "الخضر" 20 هدفاً من أصل 24 لقاء. هذا فضلا عن قيادة القائد محرز ورفاقه إلى التأهل إلى كأس العالم 2026، بعد 12 سنة كاملة من الغياب، إلى جانب الوصول إلى المربع الذهبي لـ "الكان" بعد نكستين سابقتين في المنافسة الإفريقية بكل من الكاميرون وكوت ديفوار على التوالي عقب الخروج من الدور الأول بإحصائيات هي الأسوأ في تاريخ الكرة الجزائرية.

عبد المجيد



بعد حملة الانتقادات التي تعرض لها من قبل أنصار "الخضر" زروقي يزد الاعتبار لنفسه ويحظى بالاعتراف

حظي الدولي الجزائري رامز زروقي، باعتراف وإشادة كبيرة من قبل أنصار "الخضر" بعد مساهمته الكبيرة في تأهل المنتخب إلى الدور ربع النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025، الجارية وقامعها بالمغرب وذلك عقب الفوز الثمين أمام الكونغو الديمقراطية مساء أول أمس، في الدور ثمن النهائي، وكان متوسط ميدان تقيتي وراء الهدف الوحيد الذي سجله عادل بولبيئة في الدقيقة 119 أي قبل دقيقة واحدة على نهاية الشوط الإضافي الثاني، مانحا "الخضر" تأهلا رائعا إلى الدور القادم من "الكان"، ولم يحتج زروقي سوى لـ 6 دقائق فقط من نزوله إلى أرضية الميدان (دخل بدليا في 113). ليقدم تمريرة سحرية إلى بولبيئة الذي هدفا عالميا قاد به الجزائر إلى ربع النهائي لأول مرة منذ سنة 2019، ليزد بذلك زروقي على الانتقادات الكبيرة التي طالته من قبل الجماهير الجزائرية وصلت إلى حد مطالبة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش بعدم استدعائه مجدداً، حيث لم يتوان عشاق المنتخب الوطني في الثناء على التمريرة الرائعة لزروقي خلف أظهر مدافعي الكونغو الديمقراطية، مؤكداً أنه كان وراء تأهل "المحرابين" إلى ربع النهائي.



عبد المجيد

بذكريات "حظها في القول يا رياض"

الأمم معلقة على محرز لتخطي "النسور النيرة" جيرية

سيواجه المنتخب الوطني الجزائري، نيجيريا يوم السبت المقبل، برسم الدور ربع النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025 الجارية وقامعها بالمغرب إلى غاية 18 جانفي الحالي، وحقق المنتخب الوطني تأهلا مستحقا إلى الدور ربع النهائي من "الكان" عقب الفوز الباهر أمام منتخب الكونغو الديمقراطية مساء أول أمس، بهدف عالمي من البديل عادل بولبيئة، في الوقت القاتل (د 119)، ليصطدموا بذلك بنيجيريا أحد أقوى المنتخبات الإفريقية، في مواجهة تعيد للأذهان الهدف القاتل لقائد "الخضر" في مرمى "النسور" النيجيرية خلال النسخة الـ 32 من المنافسة القارية، وكان محرز قد سجل هدفا تاريخيا وقاتلا في شباه منتخب نيجيريا، عن طريق مخالفة مباشرة جميلة في الأناضال الأخيرة من نصف نهائي كأس أمم إفريقيا 2019، قاد به منتخب "الخضر" للعب الدور النهائي، حيث تأمل الجماهير الجزائرية في تكرار سيناريو "حظها في القول يا رياض" لتخطي عقبة "النسور" ومواصلة حلم العودة بالنجمة الثالثة من المغرب.

محرز: "نعرف نيجيريا جيدا ومواجهتهم ستكون مختلفة"

من جانبه، أكد قائد المنتخب الوطني رياض محرز أن تأهل "الخضر" إلى الدور ربع النهائي، كان مستحقا، معتبرا أن الطرف الأفضل هو من فاز، وقال محرز في تصريحاته خلال المنطقة المختلطة عقب نهاية اللقاء: "كنا أقوياء جدا وكنا نستحق الفوز، لأننا كنا الطرف الأفضل خلال مجموع المباراة. نحن سعداء ونواصل تقدمنا". وبخصوص المواجهة القادمة أمام منتخب نيجيريا يوم السبت المقبل، قال نجم الأهلي السعودي، "بالنظر لمجريات المباراة عامة فوزنا كان مستحقا، وفي مباراتنا المقبلة سنواجه منافس مختلف مقارنة بمنتخب الكونغو الديمقراطية". واختتم "نتوقع أن تكون المباراة المقبلة مفتوحة أكثر، ما سيتيح لنا مساحات أكبر لإبراز قدراتنا، وعلينا أن نكون في أتم الجاهزية".

عبد المجيد



تاريخ متوازن بـ9 انتصارات لكل منتخب

الجزائر ونيجيريا... ذكريات الانتصارات الكبرى والهزائم القاسية

البطولة. الجماهير الجزائرية على موعد مع مواجهة تاريخية، حيث يسعى "الخضر" لتأكيد تفوقهم في المباريات الكبرى وإضافة فصل جديد إلى سجلهم المشرف ضد نسور نيجيريا. فرغم الغلبة العددية الطفيفة لنيجيريا في مجموع الانتصارات، تظهر الإحصائيات أن الجزائر كانت الأقوى في المباريات الإقصائية ونصف النهائي، ما يمنح المنتخب أفضلية معنوية قبل مواجهة ربع النهائي المرتقبة.

تستعد الجماهير الجزائرية لمتابعة مواجهة مرتقبة تجمع المنتخب الوطني بنظيره النيجيري، في ربع نهائي كأس أمم إفريقيا بالمغرب، وهي مباراة تحمل في طياتها تاريخا طويلا من الإثارة والتنافس القاري.

مواجهات متكافئة

تاريخيا، التقى المنتخبان 22 مرة في جميع المسابقات، حيث فاز الجزائر 9 مرات، وحقت نيجيريا 9 انتصارات أيضا، بينما انتهت 4 مباريات بالتعادل. المنتخب الجزائري سجل 29 هدفا، وتلقى نفس العدد، ما يعكس توازن القوى بين الفريقين عبر العقود.

تفوق جزائري في كأس أفريقيا

في البطولة القارية الأبرز، التقى المنتخبان 9 مرات، فاز خلالها الجزائر في 4 مباريات مقابل 3 انتصارات لنيجيريا، فيما انتهت مباراتان بالتعادل. وكانت آخر مواجهة بين الفريقين في نصف نهائي كأس أمم إفريقيا 2019 بمصر، حيث سجل رياض محرز هدف الفوز الوحيد، ليقود محاربي الصحراء إلى النهائي. فمن أبرز المحطات التاريخية بين المنتخبين، نهائي كأس إفريقيا 1990 في الجزائر، والذي انتهى بفوز "الخضر" بهدف وحيد سجله جمال مناد، ليحقق المنتخب أول لقب قاري له، ليلتقي المنتخبان مجددا في 2019 لتعود الغلبة لمحاربي الصحراء بقيادة المدرب جمال بلماضي وجيل رافع من اللاعبين، وعلى رأسهم رياض محرز، والذي جاء تتويجا لمسيرة استثنائية.

تاريخ جديد على الملح

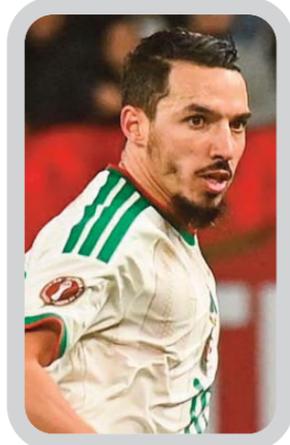
وتقام المباراة المقبلة بين المنتخبين يوم السبت المقبل، ويتطلع المنتخب الجزائري لمواصلة المشوار نحو اللقب، مستفيدا من خبرة لاعبيه وكوكبة النجوم الذين قدموا أداء رافعا في



سجل المواجهات المباشرة بين الجزائر ونيجيريا

الألعاب الإفريقية	10 جانفي 1973، نيجيريا 2-0 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	28 جويلية 1978، الجزائر 0-1 نيجيريا
تصفيات كأس العالم	22 مارس 1980، نيجيريا 3-0 الجزائر
تصفيات كأس العالم	10 أكتوبر 1981، نيجيريا 2-0 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	30 أكتوبر 1981، الجزائر 1-2 نيجيريا
كأس أمم إفريقيا	10 مارس 1982، نيجيريا 2-1 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	11 مارس 1984، نيجيريا 0-0 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	23 مارس 1988، نيجيريا 1-1 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	02 مارس 1990، الجزائر 5-1 نيجيريا
كأس أمم إفريقيا	16 مارس 1990، الجزائر 0-1 نيجيريا
تصفيات كأس العالم	03 جويلية 1993، نيجيريا 1-4 الجزائر
تصفيات كأس العالم	08 أكتوبر 1993، الجزائر 1-1 نيجيريا
الألعاب الإفريقية	14 سبتمبر 1995، نيجيريا 0-2 الجزائر
كأس أمم إفريقيا	21 جانفي 2002، الجزائر 0-1 نيجيريا
تصفيات كأس العالم	03 جويلية 2004، نيجيريا 0-1 الجزائر
تصفيات كأس العالم	04 سبتمبر 2005، الجزائر 5-2 نيجيريا
كأس أمم إفريقيا	30 جانفي 2010، نيجيريا 0-1 الجزائر
تصفيات كأس العالم	12 نوفمبر 2016، نيجيريا 1-3 الجزائر
تصفيات كأس العالم (على السط)	10 نوفمبر 2017، الجزائر 0-3 نيجيريا
كأس أمم إفريقيا	14 جويلية 2019، الجزائر 2-1 نيجيريا
مباراة ودية	09 أكتوبر 2020، نيجيريا 1-0 الجزائر
مباراة ودية	27 سبتمبر 2022، الجزائر 2-1 نيجيريا

وسيم



في انتظار تقييم حالته

بن ناصر يغيب عن التدريبات ومشاركته أمام نيجيريا مستبعدة

أكدت مصادر طبية في المنتخب الوطني، أن لاعب الوسط إسماعيل بن ناصر، يعاني من إصابة في عضلة الفخذ تعرض لها خلال مواجهة الكونغو الديمقراطية في كأس أمم إفريقيا 2025. وبحسب المعاينة الأولية، فإن الإصابة جديدة ولا ترتبط بأي مشاكل سابقة كانت لدى اللاعب، بما في ذلك إصابته القديمة في الركبة. وبناء على ذلك، قرر الطاقم الفني إعفاء بن ناصر من تدريبات الفريق التي جرت أمس، مما يجعل مشاركته في مباراة ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025 أمام نيجيريا محل شك كبير، في انتظار تقييم حالته خلال الأيام المقبلة. يأتي هذا في وقت يواصل فيه المنتخب الوطني استعداداته لمواجهة نيجيريا، مع التركيز على استرجاع اللياقة البدنية للاعبين بعد مباراة الكونغو الديمقراطية التي امتدت لثوطين إضافيين.

وسيم

في ظل ضيق الوقت الفاصل بين مباراتي ثمن وربيع النهائي الاسترجاع وشحن البطاريات أولوية بيتكوفيتش قبل موقعة نيجيريا

في ظل ضيق الوقت، يضع الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش عامل الاسترجاع البدني في صدارة أولوياته، تحضير لمواجهة نيجيريا المرتقبة في ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025. وقصر الفترة الزمنية الفاصلة بين مباراتي ثمن وربع النهائي فرض على الطاقم الفني إعادة ترتيب الأولويات، خاصة بعد المجهود الكبير الذي بذله رفاق القائد رياض محرز في لقاء الكونغو الديمقراطية، والذي امتد إلى الأشواط الإضافية، مغلظا إرهاقا واضحا على المستويين البدني والذهني. ويدرك بيتكوفيتش أن أي عمل مكثف في هذه المرحلة قد يأتي بنتائج عكسية، ما دفعه إلى التركيز على الراحة، العلاج، والتعافي السريع، ولهذا الغرض، خصص الطاقم الفني والطبي حصصا خفيفة تعتمد على تمارين الاسترجاع، جلسات العلاج الطبيعي، والعمل داخل القاعة، مع ضبط الأحمال البدنية بدقة لتفادي أي إصابات محتملة، وإعادة شحن طاقات اللاعبين في أقصر وقت ممكن قبل الموعد الحاسم. ويراهن المدرب الوطني، على الجاهزية البدنية والانضباط التكتيكي لمواجهة منتخب نيجيريا، المعروف بقوته البدنية وسرعته في التحولات، ويؤمن بيتكوفيتش بأن استعادة الجانب البدني ستكون مفتاح الظهور بأداء متوازن، يسمح لـ"الخضر" بمجازاة التسبق العالي للمباراة وفرض أسلوبهم. وتسود أجواء من التركيز والهدوء داخل بيت المنتخب، حيث يعول الطاقم الفني على خبرة اللاعبين في التعامل مع مثل هذه المواعيد الكبرى، خاصة أن الرهان لم يعد يحتمل هامش الخطأ، والهدف واضح، مواصلة الحلم القاري والتقدم خطوة أخرى نحو اللقب.

الخضر يواصلون التحضيرات في الرباط وينقلون إلى مراكش قبل 24 ساعة من لقاء نيجيريا

يواصل المنتخب الوطني الجزائري تدريباته في الرباط استعدادا لمواجهة نيجيريا في ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025. ومن المقرر أن ينتقل "الخضر" إلى مراكش هذا الجمعة لإجراء الحصة التدريبية الأخيرة قبل المباراة، التي ستقام بعد أقل من 24 ساعة على اللقاء المرتقب.

حكم صومالي لإدارة لقاء "الخضر" و"نور نيجيريا"

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عن تعيين الحكم الصومالي عمر أرتان، لإدارة المواجهة المرتقبة بين الجزائر ونيجيريا، ضمن ربع نهائي كأس أفريقيا 2025. وستكون المباراة فرصة جديدة لعمر أرتان لإظهار خبرته بعد أن سبق له إدارة مباراة للمنتخب الجزائري في كأس إفريقيا 2023 بساحل العاج، حين قاد لقاء الجزائر ضد موريتانيا.

وسيم



وسيم

عمورة يوضح احتفالته ضد الكونغو:

"لم أقصد الإساءة وأعتذر إن فهمت خطأ"

خرج نجم المنتخب الوطني، محمد الأمين عمورة، بتوضيح حول الجدل الذي رافق الاحتفالية التي قام بها بعد الفوز على منتخب الكونغو الديمقراطية في دور ثمن نهائي كأس أمم إفريقيا 2025. وكتب عمورة في منشور له عبر حسابه الرسمي على إنستغرام قائلا: "كانت المباراة ضد الكونغو مباراة كبيرة، مليئة بالحماس والتوتر والعاطفة على أرض الملعب. في تلك اللحظة، لم أكن أدرك ما يمثلته الشخص أو الرمز الموجود في المدرجات. كان هدفي فقط المزاح بطريقة ودية، دون أي نية سيئة أو رغبة في استفزاز أي شخص". وأضاف: "أحترم منتخب الكونغو الديمقراطية وفريقه، وأتمنى لهم كل التوفيق في المنافسات القادمة. إذا أساء فهم موقفي، فأنا أعتذر بصدق. لأن ذلك لم يكن قصدي أبدا". وتابع: "سأظل مركزا على الملعب وعلى تمثيل بلدي بكل فخر. تحيا الجزائر!". ويأتي هذا التوضيح بعد محاولات من بعض الأطراف الإعلامية المغربية والصفحات عبر السوشيال ميديا استقلال الحدث لتشويه صورة اللاعب والمنتخب الوطني، لكن عمورة حرص على طمأنة الجميع والتأكيد على قيم الاحترام والروح الرياضية، وشدد على أن ما قام به كان تصرفا عفويا بعيدا عن أي إساءة.

وسيم

سيدريك باكامبو يعترف بأحقية الجزائر بالتأهل ويصرح:

"واجهنا منتخبا قويا، يجب قول الحقيقة"

عبر المهاجم الكونغولي، سيدريك باكامبو، عن خيبة أمه بعد إقصاء منتخب جمهورية الكونغو الديمقراطية من الدور ثمن النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025. عقب الخسارة أمام المنتخب الجزائري، مؤكدا في الوقت نفسه أن المواجهة كانت على مستوى عال من التنافس. وقال باكامبو في تصريحات بعد المباراة نقلها "فوت أفريقيا" إن الإحباط كان حاضرا داخل المعسكر الكونغولي، مضيفا: "نحن محبطون اليوم، لكننا شاهدنا مباراة كبيرة من كرة القدم الإفريقية". ولم يفتق مهاجم "الضفود" الفرصة للإشادة بالخضر، حيث هنأ المنتخب الجزائري على التأهل، معتبرا أن الفارق في مثل هذه المباريات يصنع بالتفاصيل الصغيرة، قائلا: "واجهنا منتخبا قويا، يجب قول الحقيقة". وأوضح باكامبو أن منتخب بلاده افتقد للتنجاعة والخبرة في لحظات حاسمة من اللقاء، وهو ما كلفهم الخروج المبكر من المنافسة القارية، قبل أن يشير إلى الاستحقاقات القادمة، وعلى رأسها موعد شهر مارس، مؤكدا رغبة الكونغوليين في العودة بقوة.

وسيم

أزمة في صفوف منتخب "نيجيريا" قبل مواجهة "الخضر"!

تعيش بعثة منتخب نيجيريا لكرة القدم، حالة من التوتر قبيل المواجهة المرتقبة أمام الجزائر في ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025 بالمغرب، بسبب خلاف مالي قد يهدد مشاركة اللاعبين في التدريبات والسفر إلى مراكش. رغم الأداء المتميز والنتائج المثالية التي حققتها "نور نيجيريا" في البطولة بعد الفوز في جميع مبارياتهم الأربع ضد تنزانيا، تونس، أوغندا، وموزمبيق، لم يحصل اللاعبون والطاقم الفني على مستحقاتهم المالية عن هذه الانتصارات حتى الآن. ونقل موقع "NaijaNews" عن الصحفي أولوشينا أوكيلجي عبر حسابه على "إكس"، أن لاعبي منتخب نيجيريا ينتظرون صرف مكافآت الفوز لأربع مباريات سابقة ضد تنزانيا وتونس وأوغندا وموزمبيق، وأضاف أن الفريق يبقى مركزا، لكنه لن يخوض تدريبه اليوم الخميس ولن يسافر إلى مراكش إذا لم تحل المشكلة. وكان من المقرر، أن تنتقل بعثة المنتخب إلى مراكش اليوم الخميس تحضيراً لمواجهة الجزائر المقررة هذا السبت، إلا أن اللاعبين هددوا بعدم المشاركة في التدريبات أو السفر ما لم تلب مطالبهم المالية. وتأتي هذه الأزمة لتضاف إلى سلسلة المشكلات المالية المتكررة التي تواجه المنتخب النيجيري في الأعوام الماضية، حيث تشير التقارير إلى أن المدرب الفرنسي إريك شيل كان أيضا مدبونا قبل انطلاق البطولة، ما يعكس ضعف الإدارة المالية داخل اتحاد الكرة النيجيري.

وسيم

"الخضر" سيواجهون أقوى خط هجوم في كأس إفريقيا

"المحاربون" عازمون على تكرار سيناريو "كان" 2019 أمام نيجيريا

وفي الدور ربع النهائي، يواجه المنتخب الوطني نظيره النيجيري يوم السبت على (17:00)، الذي بلغ هذا الدور بسهولة عقب فوزه العريض على الموزمبيق بنتيجة (4-0). ويمك "النور الخضر" حتى الآن أقوى خط هجوم في هذه المنافسة، بتسجيلهم 12 هدفا، ما يعكس قوتهم الهجومية الكبيرة، ليكون "الخضر" على موعد مع تحد من العيار الثقيل، يتطلب منهم رفع مستوى الأداء أكثر مقارنة مع المباريات السابقة. كما ستعبد هذه المواجهة إلى الأذهان ذكريات خالدة، حيث تعود آخر مواجهة بين الجزائر ونيجيريا في نهائيات كأس إفريقيا للأمم إلى نصف نهائي نسخة 2019 بمصر، حينما حسمها "الخضر" لصالحهم في الأنفاس الأخيرة (2-1) خلال مسيرتهم المظفرة في تلك الطبعة بالتاج القاري الذي حققوه على أرض الأهرامات". وبعد ست سنوات، تسيّر الجزائر بنفس القناعة والعزيمة، والمتجسدة في أن الجزائر لديها منتخب بات يكبر من مباراة لأخرى، ويتخصص بكل ثقة، ثوب أحد أبرز المرشحين للتلانس على اللقب الإفريقي.

مهدي

خلال حسب ما تتطلبه المقابلة، وهو خيار كان موقفا، دعمه ثراء دكة البدلاء من جهة وكذا القراءة الجيدة لمتغيرات المباراة من جهة أخرى، ما يعكس النضج التكتيكي لمنتخب جزائري يتصاعد مستواه بشكل جد ملحوظ. وتجسدت هذه الوفرة في التعداد بتوقيع الهدف الحاسم عن طريق المهاجم، عادل بولبيطة، قبل دقيقة واحدة فقط عن نهاية الشوط الإضافي الثاني، في صورة معبرة عن توفيق الطاقم الفني في خياره للاعبين وخاصة تغييراته التكتيكية. بالمقابل، اضطر المنتخب الوطني إلى التأقلم مع بعض المشاكل البدنية، حيث انضم لاعب الوسط إسماعيل بن ناصر، الذي غادر أرضية الميدان مصابا مطلع الشوط الثاني في الدقيقة (49)، إلى قائمة الغيابات، بعد المدافعين سمير شرقي ومحمد أمين توغاي، فضلا عن جوان حجام الذي تأكد غياباه عن بقية المنافسة. وأمام منتخب كونغولي كان يعيش فترة زاهية، دون هزيمة في آخر ثماني مباريات في مختلف المنافسات، مكنته مؤخرا من بلوغ الملحق القاري المؤهل إلى مونديال-2026، اجتاز المنتخب الجزائري بنجاح أول اختبار حقيقي له في هذه الدورة.

بكل صلابة وعزيمة، استطاع المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم تجاوز عقبة الدور ثمن النهائي لنهائيات كأس إفريقيا للأمم "كان-2025"، بعدما أقصى نظيره من الكونغو الديمقراطية في مباراة مثيرة حبست الأنفاس، انتهت بالفوز (1-0) بعد الوقت الإضافي، معززا بذلك طموحه في الذهاب بعيدا في المنافسة القارية. هذا التأهل يعتبر كثرمة إرادة قوية وتحكم جماعي محكم، ليؤكد عودة "الخضر" إلى أعلى المستويات القارية. ومن الناحية الدفاعية، أظهر رفقاء رقيق بلغالي صرامة كبيرة، مقابل صبر في بناء اللعب وصلابة ذهنية، حيث يبحث اللاعبون رسالة واضحة مفادها أن: الجزائر استعادت مكانتها وتسير بثبات نحو تحقيق أهدافها. ويعيدا عن النتيجة المحققة، وضع هذا الانتصار بصمة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش في الواجهة، الذي يبرهن مرة أخرى على قدرته في تكييف تشكيلته حسب متطلبات المستوى العالي. فخلال مواجهة الكونغو الديمقراطية، نجح التقني البوسني في التنوع بين خطتين تكتيكيين مختلفتين، بالانتقال من "الرسم" المعتاد إلى "هندسة" تكتيكية أخرى معدلة



فيما أثنى على بولبيطة.. بن سبعيني:

"فخورون بهذا التأهل وسنخضر جيّدا لنيجيريا"

عبر مدافع المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم، رامي بن سبعيني، عن فخره وتأثره عقب التأهل إلى ربع نهائي كأس إفريقيا للأمم كان 2025، الذي تحقق بعد مباراة مثيرة أمام جمهورية الكونغو الديمقراطية (1-0 بعد الوقت الإضافي). وقال بن سبعيني في تصريحاته بالمنطقة المختلطة عقب اللقاء، "بصراحة، هو تأهل مستحق، لبلد، لشعب، للجزائر بكل بساطة. نحن فخورون بهذه النتيجة وبهذا التأهل". وبعد سيناريو مثير حتى اللحظات الأخيرة، حسم المنتخب الجزائري تأهله بفضل المهاجم عادل بولبيطة، صاحب هدف رائع قبل دقيقة واحدة من نهاية الوقت الإضافي (الدقيقة 119). ومع اعترافه بقيمة المنافس، أكد لاعب بوروسيا دورتموند أن المهمة لم تكن سهلة أمام منتخب كونغولي قوي. وأضاف اللاعب السابق لنادي بارادو، "الكونغو تملك فريقا جيدا ولاعبين مميزين جدا. كان من الصعب الضغط عليهم وجعلهم يخطئون". كما أشاد بن سبعيني بالصبر والانضباط التكتيكي الذي تحلى به "الخضر"، موضحا، "كنا نعلم أننا سنحصل في أي لحظة على فرص أو وضعيات للتسجيل. لم يكن علينا التسرع، بل أن نكون أوفياء دفاعيا، وكنا واثقين أن الهدف سيأتي في النهاية". وبخصوص الهدف الحاسم الذي سجله بولبيطة، والذي دخل بدिला قبل دقائق قليلة، لم يخف المدافع الجزائري إعجابه الكبير به، قائلا: "لقد سجل العديد من الأهداف المماثلة من قبل. حتى قبل أن يسدد الكرة، كنت أحتفل، كنت متأكد أنها ستسكن الشباك. أنا سعيد جدا من أجله وفخور بالعمل الذي يقوم به". وبالنظر إلى ما تبقى من المنافسة، شدد بن سبعيني على ضرورة الاسترجاع الجيد قبل الموعد المقبل، يوم السبت أمام نيجيريا (الساعة 17:00). وختم بالقول: "سنأخذ قسطا جيدا من الراحة وسنخضر جيّدا للمباراة المقبلة أمام نيجيريا".

مهدي

حاج موسى: "سنوات القتال وتقديم كل ما لدينا أمام نيجيريا"

عبر الدولي الجزائري أنيس حاج موسى عن سعادته بتأهل المنتخب الوطني إلى الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا 2025، مؤكدا أنهم سيواصلون القتال أمام نيجيريا للاقترب أكثر من اللقب، وقال حاج موسى في تصريحاته خلال المنطقة المختلطة بعد نهاية مواجهة الكونغو الديمقراطية: "كنا نعرف أن المباراة ستكون معقدة. منتخب الكونغو يملك لاعبين جيدين ويوجدوا عالية، على كل حال نجحنا في التأهل إلى الدور المقبل ونحن سعداء بذلك". وأردف: "لقد لعبنا بعزيمة قوية، فعندما دخلنا إلى أرض الملعب وشاهدنا كل تلك الجماهير شعرنا وكأننا نلعب على أرضنا. جمهورنا رائع ونسعى لمواصلة إدخال الفرحة عليهم"، وتابع: "لا يوجد لاعب أساسي وآخر بديل، فكل مباراة هي فرصة للاعبين. حاولنا أن نكون في أعلى درجات التركيز داخل الملعب، لذلك يمكن القول إن الجميع على نفس المستوى". واختتم: "بخصوص أوسيمين، لا أعلم إن كان خارج الحسابات أم لا. كل ما أعرفه أن أوسيمين لاعب مهم، ونحن نملك عناصر أخرى مميزة أيضا. لم نستسلم، وسنواصل القتال وتقديم كل ما لدينا ضد نيجيريا".

مهدي



بلقطة طبية تجاه المشجع الكونغولي

"الفاف" تسكت أبواب "المخزن"

قررت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم القيام بمبادرة لاقت إشادة واسعة، بعدما وجهت دعوة رسمية إلى المشجع الكونغولي الشهير المعروف بتجسيده لشخصية الزعيم الإفريقي الراحل باتريس لومومبا، وذلك عقب المباراة التي جمعت المنتخب الوطني الجزائري بنظيره الكونغولي ضمن منافسات كأس أمم إفريقيا المغرب 2025. وتأتي هذه الخطوة في إطار ترسيخ قيم الاحترام والتقارب بين الشعوب الإفريقية، خاصة بعد الجدل الذي رافق بعض اللقظات خلال المواجهة، حيث فضلت "الفاف" الرد بأسلوب حضاري يعكس الروح الرياضية وأواصر الأخوة. وتعد هذه المبادرة رسالة قوية تؤكد أن كرة القدم تتجاوز حدود المنافسة داخل المستطيل الأخضر، لتصبح وسيلة لنشر قيم الاحترام، الشغف، والأخوة الإفريقية، في مشهد لاقي ترحيبا واسعا على منصات التواصل الاجتماعي. وتأتي مبادرة الفاف، لوضع حد لمحاولات بعض الصحف والنشطين خاصة التابعة للمخزن المغربي إخراج الأمر عن سياقه. وقبل هذا، قدم الدولي الجزائري محمد أمين عمورة اعتذاره للمشجع الكونغولي مؤكدا أن ما قام به كان بحسن نية ولم يقصد إيذاء إليه أو إلى الكونغو الديمقراطية، مشيرا أنه يحترم الشعب الكونغولي.

مهدي



ال الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب

صراع محتدم على الوصافة ومواجهة بست نقاط في البيض

فقط. وأخيرا، يحتضن ملعب البيض مواجهة بست نقاط بين مولودية البيض (الأخير - 3 نقاط) وترجي مستغانم (قبل الأخير - 9 نقاط) وهما الشريكان اللذان سيقدرا إلى القسم الأدنى لو انتهت البطولة عند هذه الجولة، ما يجعل اللقاء مصيريا بكل المقاييس وسط ضغط نفسي كبير على اللاعبين.

برنامج مباريات الجولة الـ 15:

اليوم:
مولودية البيض - ترجي مستغانم (14:00)
نجم بن عكنون - أولمبيك أقبو (14:00)
فاق سطيف - اتليتيك بارادو (17:45)
اتحاد العاصمة - مولودية وهران (20:00)

غدا:

مستقبل الرويسات - اتحاد خنشلة (16:00)
أولمبي الشلف - مولودية الجزائر (16:00)
شباب قسنطينة - شبيبة الساورة (16:00)
شباب بلوزداد - شبيبة القبائل (18:00)

سفيان ع

قسنطينة (الـ 10 - 19 نقطة) ضيفه شبيبة الساورة (الرابع - 22 نقطة) المتألق في الجولات الأخيرة. ويسمى "السناقر"، الذين انهزموا بصعوبة يوم الاثنين الماضي بالدورة أمام مولودية الجزائر (0-1)، إلى إنهاء مرحلة الذهاب بانتصار يقيهم قرييين من كوكبة المقدمة قبل انطلاق مرحلة الإياب. ويحتضن ملعب 20 أوت 1955 بالعاصمة مواجهة واحدة بين نجم بن عكنون (الثامن - 20 نقطة) وأولمبيك أقبو (الرابع - 22 نقطة)، حيث يسعى الشريكان، اللذان أظهرتا مستوى مشرفا أمام كبار البطولة، إلى تأكيد مساهمتهما الإيجابية. أما لقاء مستقبل الرويسات (المركز 11 - 17 نقطة) واتحاد خنشلة (السابع - 21 نقطة)، فسيجمل طابع "داربي الشرق"، إذ يراهن أصحاب الأرض على استغلال عاملي الملعب والجمهور بعد أدائهم الجيد مؤخرا أمام شبيبة القبائل. في مواجهة فريق خنشلة القادر على قلب المعطيات. وفي سطيف، سيكون وفاق سطيف (المركز 13 - 15 نقطة) على موعد مع مباراة متكافئة أمام نادي بارادو (المركز 12 - 16 نقطة)، في لقاء يفصل بين الفريقين فارق نقطة واحدة

رفقاء الحارس الدولي ألكسيس قندوز. وستكون هذه الجولة حاسمة في تحديد هوية "الوصيف"، في ظل وجود خمسة فرق مرشحة لذلك وتتصدرها، قمة شباب بلوزداد (الثاني - 24 نقطة) وشبيبة القبائل (الثامن - 20 نقطة) المثيرة للاهتمام، حيث يستقبل "أبناء لعقبة"، الذين عادوا بقوة في سياق الترتيب، تشكيلته "الكناري" بملعب نيلسون مانديلا ببراق، في مواجهة تعد بالكثير من الإثارة. ويدخل شباب بلوزداد اللقاء بمعنويات مرتفعة. في حين تعيش شبيبة القبائل فترة تراجع نسبي، بدليل تسجيل تعادلين متتاليين بعد صعوبات كبيرة داخل الديار أمام مولودية الجزائر ومستقبل الرويسات بنض النتيجة (1-1). وستكشف هذه القمة نوايا الفريقين الحقيقية في سياق المراتب الأولى. من جهة أخرى، لا تقلل مواجهة اتحاد الجزائر ومولودية وهران أهمية، باعتبار أن الفريقين معيان كذلك بالوصافة. وسيكون فريق "سوسطارة" (الثالث - 23 نقطة) الأوفر حظا فوق ميدانه، أمام مولودية وهران (الرابع - 22 نقطة) التي تعاني خارج قواعدها. وفي قسنطينة، يستقبل شباب

تشهد الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب لبطولة الرابطة الأولى - موبيليس لكرة القدم، المقررة اليوم الخميس وغدا الجمعة، برنامجا ثريا ومثيرا، يتقدمه عدد من اللقاءات القوية على غرار شباب بلوزداد - شبيبة القبائل، اتحاد الجزائر - مولودية وهران وشباب قسنطينة - شبيبة الساورة، في صراع مباشر على المراتب المشرفة، في حين ستجذب الأنظار في أسفل الترتيب إلى مواجهة مصيرية بين مولودية البيض وترجي مستغانم وهما من أبرز المرشحين للسقوط. وسيكون بطل الجزائر في الموسم الماضي، مولودية الجزائر (المتصدر - 35 نقطة)، صاحب أفضلية مريحة بفارق 11 نقطة عن أقرب ملاحقه، على موعد من تنقل إلى ملعب جمعية الشلف (المركز 14 - 13 نقطة)، حيث يسعى لتتويج مشواره المميز في مرحلة الذهاب بأفضل صورة ممكنة، بعدما ضمن لقب "بطل الشتاء" شرفيا. غير أن مهمة "العديد" لن تكون سهلة أمام مضيفه الذي لم يضمن بعد بقائه. إذ ستكون الأمور صعبة على أرضية ملعب "بومزراق"، حيث يتطلع لتقديم مباراة قوية وإرباك حسابات

شبيبة القبائل

زي زينباور يعب رأسه أمام شباب بلوزداد

سيكون مدرب نادي شبيبة القبائل، جوزيف زينباور غدا الجمعة على موعد مع مواجهة مصيرية أمام شباب بلوزداد، بداية من الساعة السادسة، لحساب الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، في مواجهة مهمة جدا بالنسبة للطرفين، وخاصة لللاعب "الكناري" الذي سيكون مطالب بالعودة بنتيجة إيجابية من أجل إعادة الهدوء إلى بيت الفريق بعد توالي النتائج الكارثية. وستكون مواجهة الغد، مفضلية بالنسبة للمسؤول الأول على العارضة الفنية جوزيف زينباور، الذي يتواجد تحت طائلة الإقالة في حال الخسارة أمام شباب بلوزداد، وهو ما يعني تضيق جميع الأهداف المسطرة خلال الموسم الجاري بنسبة كبيرة، فبعد البداية الكارثية للنادي القبائلي في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، بهزيمة عريضة أمام الأهلي المصري، وتعادل أمام يانغ أفريكانز التنزاني داخل القواعد، تعرض أصحاب اللولتين "الأخضر والأصفر" للإقصاء من كأس الجمهورية على يد اتحاد الحراش قبل أن تتراجع النتائج في الرابطة المحترفة الأولى، وأخيرا التعادل أمام مستقبل الرويسات بملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو، وهو ضيق على الفريق فرصة الاقتراب من كوكبة المقدمة، وحسب مصادر مقربة من بيت "الكناري" فإن إدارة الأخير ستعقد مطلع الأسبوع المقبل، اجتماعا حاسما مع المدرب جوزيف زينباور لتقييم مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، حيث أضحى التقني الألماني لا يحظى بالإجماع داخل إدارة الفريق بسبب التراجع الرهيب في النتائج، لتكون بذلك مواجهة بلوزداد آخر فرصة له من أجل التدارك واستعادة ثقة الأنصار الذين قرروا مقاطعة مباريات الفريق.



قال إن مصلحة الاتحاد فوق كل اعتبار

نوية يطمئن أنصار "سوسطارة" ويطالب بتكاتف الجميع

طمأن الرئيس الجديد لنادي اتحاد العاصمة، بلال نوية، عشاق اللولتين الأحمر والأسود، بخصوص مستقبل النادي. وأعلن مجمع "سيربور" المالك لأغلبية أسهم اتحاد العاصمة، يوم الـ 27 ديسمبر الفاطر، رسميا تعيين بلال نوية، رئيسا لمجلس الإدارة خلفا لأبو بكر عبيد. وفي تصريح نشرته الصفحة الرسمية، قال الرئيس الجديد إن الاتحاد، ليس مجرد ناد رياضي، بل كيان وطني عريق متجذر في تاريخ العاصمة والجزائر. وحمل منذ نشأته قيما جعلت منه أكثر من فريق. بل جزءا من الذاكرة الجماعية. وبصم بقوة في مسار الكرة الجزائرية محليا وقاريا بدعم جماهير هوية. "مؤكد بأن تحمّل مسؤولية قيادة هذا النادي العريق يفرض إدارة المرحلة بعقلية هادئة ورؤية شاملة. توازن بين صون الإرث التاريخي ومتطلبات التسيير الحديث. وترتكز على العمل الجاد، والرؤية الواضحة رياضيا وإداريا. كما شدد رئيس اتحاد العاصمة، بلال نوية، على أن استمرارية النادي لا تبني إلا بالعمل الجاد، والشفافية، والتخطيط السليم. مبرزا أن التحدي الأساسي يكمن في ترسيخ منظومة تسيير احترافية تضمن القوة الرياضية والتوازن المالي، باعتباره ركيزة لأي مشروع مستدام. مع الاستغلال الأمثل للموارد، وتنويع مصادر التمويل، وبناء شراكات اقتصادية فعالة، والتعامل مع الدعم العمومي بروح المسؤولية والأمانة. كما ثمن ذات المتحدث الدور المحوري لمجمع "سيربور" باعتباره الشريك والداعم الرئيسي للنادي، لما يوفره من استقرار وإمكانات لتجسيد الأهداف المسطرة. أما على الصعيد الرياضي، فقد أكد أن المشروع يهدف إلى تطوير الفريق الأول. وتعزيز التكوين القاعدي، وبناء هيكلة إدارية وتقنية تضمن الاستمرارية والتنافس على أعلى المستويات. متوفا في الأخير، بانصار الاتحاد الذين وصفهم بروح النادي وبنضه الدائم" وشريك أساسي في مسار البناء، لأن الاتحاد لا يكتمل من دون جمهوره. ولا ينجح من دون ثقة محيطه. وختم رئيس اتحاد الجديد، "إن هذه المرحلة تتطلب تضامنا جهودا، وتكاتف مصلحة الاتحاد فوق كل اعتبار، والعمل من أجل حفظ مكانة النادي وصون تاريخه."

سفيان ع

شبيبة جيجل

طلاق بالتراضي مع المدرب محمد مانع

أعلنت إدارة نادي شبيبة جيجل، فك الارتباط بالتراضي مع المدرب محمد مانع وكل طاقمه الفني، حسب ما أفاد به الفريق الناشط في بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم هواة، مجموعة "وسط - شرق"، مساء أول أمس، وكتب النادي في صفحته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي: "تعلن إدارة شبيبة جيجل أنه وبعد اجتماعها مع مدرب الفريق محمد مانع، تقرر فسخ الارتباط معه بالتراضي وكل طاقمه كذلك. وتتقدم له بالشكر على الشكر على الجهود التي قدمها خلال فترة إشرافه على الفريق، متمنية له التوفيق في مشواره المهني". كما تقرر بالمناسبة، فسخ عقد الثاني جمال حاجي والحارس أمين بوسافر مع الإدارة إنهاء العلاقة مع اللاعب مهدي قادري بسبب غياباته المتكررة لأسباب صحية، إضافة إلى عدم تقديم الأضافة المطلوبة منذ التحاقه بالفريق خلال الصائفة الماضية، ما حال دون استفادة النادي منه طيلة مرحلة الذهاب. وتؤكد إدارة شبيبة جيجل أن هذه القرارات تندرج في إطار مراجعة النظام الداخلي، وترقية روح المسؤولية والانضباط، بما يخدم مصلحة الفريق. وعقب انتهاء مرحلة الذهاب لبطولة الرابطة الثانية لكرة القدم هواة، مجموعة "وسط - شرق"، يحتل نادي شبيبة جيجل المرتبة الخامسة برصيد 16 نقطة، بفارق سبع نقاط عن المتصدر اتحاد بسكرة (33 نقطة).

مهدي

تعديل مسار المرحلة الثانية من طواف تلمسان

أعلن منظمو طواف تلمسان للدراجات، في طبعته الثانية المقررة من 9 إلى 11 يناير الجاري أن مسار المرحلة الثانية سيخضع لتعديل حفاظا على سلامة الدراجين. وأوضح المصدر ذاته أن قافلة السباق ستطلق في النهاية من سيدو مورا بالعريشة وسيدو الجليلي، قبل العودة إلى نقطة الانطلاق بسيدو، على مسافة 131 كيلومترا، بدل المسار الأول الذي كان يمر، من بين مناطق أخرى، عبر البويهي وبني سنوس على مسافة 121 كيلومترا. وستسبق هذه المرحلة بالمرحلة الأولى المقررة يوم الجمعة 9 جانفي على مسافة 112 كيلومترا بين تلمسان ومرسى بن مهدي، في حين تجري المرحلة الثالثة والأخيرة يوم الأحد 11 جانفي في دورة مغلقة على مستوى هضبة لالة ستي، حيث سيقطع الدراجون المسار 25 مرة في مدة زمنية تقارب ساعتين. وتنظم هذه المنافسة من طرف رابطة الدراجات لولاية تلمسان، بالتعاون مع مديرية الشباب والرياضة المحلية وتحت إشراف الاتحادية الجزائرية للدراجات.

مهدي

لا أحب التدريب . . ميسي يحدد هدفه الرئيسي بعد الاعتزال

كشف ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي الأمريكي، عن تفاصيل حياته اليومية في مدينة ميامي وتطلعاته المستقبلية عقب الاعتزال.

وقال ميسي، خلال مقابلة أجراها مع قناة "Luzu TV":

"في الولايات المتحدة أعيش بهدوء. في هذا الجزء من ميامي، حيث يتواجد الكثير من الأمريكيين، يعيش الناس بطريقة مختلفة ولا يمتحنون كرة القدم أهمية كبيرة. في برشلونة كنت أخرج وكان الناس معتادين على ذلك؛ فقد عشت هناك طوال حياتي وزرت الأماكن نفسها دائما، وكان الأمر طبيعيا حيث كنت أمارس حياة عادية".

وأضاف: "حياتي تعتمد كثيراً على الروتين، وهنا مع أطفالتي الأمر مشابه، نذهب إلى التدريبات، لكننا لا نخرج كثيراً".

وفي لفتة صريحة حول خطته بمجرد اتخاذ قرار تعليق حدائه، أشار ميسي إلى أن هدفه أن يصبح مالكا لناد، وخوض تجربة بناء ونمو الفريق بنفسه.

وأوضح البرغوث: "لا أحب مهنة التدريب، لكنني أميل أكثر لجانب الملكية. أود أن أمتلك ناديا خاصا بي، وأن أساهم في نموه والبدء من الصفر، ومنح الشباب الفرصة للتطور وبناء ناد هام".

واختتم ميسي حديثه بالتأكيد على أن دخوله عالم الأعمال ساعده في التحضير لحياته كلاعب سابق مستقبلا، مشددا على أهمية الأشخاص المحيطين به: "لدي أشخاص حولي ساعدوني كثيرا. طوال حياتي كان تفكيري منصبا على كرة القدم، ولكن تأتي لحظة يجب فيها على المرء أن ينظر إلى ما هو أبعد من ذلك. أنا أحب هذا الجانب وأحاول التعلم، لكن الأهم أن أحيط نفسي بأشخاص مؤهلين".

الذكاء الاصطناعي يدخل عالم التعليق الرياضي



يشهد بث مباريات كرة القدم تطوراً تقنياً غير مسبوق، حيث ستبث مباراة كأس الأبطال الفرنسي بين باريس سان جيرمان وأولمبيك مارسيليا يوم الخميس المقبل بتقنية ترجمة فورية عبر الذكاء الاصطناعي للمرة الأولى في تاريخ البطولة على منصة "ليغ +". وذكرت صحيفة "Lequipe" الفرنسية أن هذه التجربة تعتمد على نظام ذكاء اصطناعي متطور طورته شركة C.A.M.B.AI الإماراتية ومقرها دبي، لا يقتصر دوره على الترجمة الفورية من الفرنسية إلى الإيطالية فحسب، بل يمتد لمحاكاة نبرات أصوات المعلقين الفرنسيين كزافييه دوميرغ وبونوا شيريو بدقة عالية. يستهدف هذا الابتكار مشتركى المنصة الإيطالية للتأجيل LFP Média، مع إتاحة خيار الاستماع للتعليق الأصلي باللغة الفرنسية لمن يفضل ذلك. أصبحت خدمة البث المباشر التابعة للرابطة الفرنسية للمحترفين متاحة في إيطاليا منذ 19 سبتمبر الماضي عبر نظام الاشتراك، بالتوازي مع بث الدوري الفرنسي على قناة سكاى سبورت، في خطوة تهدف لتوسيع قاعدة الجماهير الأوروبية.

تقام المباراة المرتقبة على ملعب جابر الأحمد الدولي في مدينة الكويت، وتمثل فرصة مثالية لاختبار هذه التقنية الجديدة أمام جمهور واسع. أكدت الجهات المنظمة أن هذه التجربة تأتي ضمن إطار تجريبي، وسيتم تقييم نجاحها بناء على ردود فعل المشتركين ومدى رضاهم عن جودة الترجمة والمحاكاة الصوتية.

في حال تحقيق النتائج المرجوة، قد يتم تعميم استخدام الذكاء الاصطناعي في تغطية مباريات أخرى مستقبلا، مما يفتح آفاقا جديدة لصناعة البث الرياضي عالميا.

خلاف الراتب يجمد مفاوضات تجديد عقد ديمبيلي مع باريس سان جيرمان

كشفت تقارير صحفية عن توقف المفاوضات بين نادي باريس سان جيرمان والفرنسي عثمان ديمبيلي بشأن تجديد عقده حتى الآن. وأفادت شبكة "فرانس بلو" بأن المحادثات بين الطرفين لم تسفر عن أي اتفاق، حيث لا يزال الخلاف قائما حول الراتب، الذي يعتبر العقبة الأكبر أمام إتمام الصفقة. ويحرص النادي الفرنسي على ضمان استمرارية اللاعب البالغ من العمر 28 عاما، إلا أن الضجوة المالية بين الطرفين ما زالت عائقا رئيسيا. ويظل ديمبيلي عنصرا مهما في تشكيلة المدرب لويس إنريكي، بفضل سرعته وإبداعه على الأجنحة. وحتى الآن، لم يتم التوصل إلى أي انضاج، وسط متابعة أندية أوروبية أخرى عن كسب لمستقبل اللاعب الحالي. ويُعد الجناح الفرنسي، البالغ من العمر 28 عاما، أحد العناصر المؤثرة في منظومة المدرب لويس إنريكي، لما يتمتع به من سرعة كبيرة وقدرة على صناعة الفارق في الثلث الهجومي، وهو ما يجعل استمراره أولوية فنية للنادي الباريسي.

وفي ظل استمرار الخلاف، تراقب عدة أندية أوروبية كبرى وضع ديمبيلي عن كسب، تحسبا لإمكانية تعثر المفاوضات بشكل نهائي.

وحتى الآن، تبقى المحادثات قائمة دون اتفاق، بانتظار تنازلات متبادلة قد تحسم مستقبل أحد أبرز نجوم باريس سان جيرمان

من أجل كأس العالم..

نيمار يمدد عقده مع سانتوس حتى نهاية 2026

أعلن نادي سانتوس البرازيلي موافقة نيمار على تمديد عقده مع الفريق حتى نهاية عام 2026، ليبقى على أماله في الحصول على استدعاء لتشكيلة بلاده في كأس العالم لكرة القدم، رغم الإصابات التي عانى منها مؤخرا.

وعاد المهاجم البالغ من العمر 33 عاما إلى سانتوس في يناير 2025، ولعب دورا بارزا في بقاء الفريق ضمن دوري الأضواء البرازيلي بعدما سجل خمسة أهداف في آخر خمس مباريات.

وقال نيمار في مقطع فيديو نُشر على حسابات سانتوس عبر وسائل التواصل الاجتماعي "سانتوس بيتي. أرغب معكم في تحقيق الأحلام التي لا تزال تراوغنا" في إشارة إلى جماهير النادي.

وخضع نيمار، الذي عانى طويلا من الإصابات، لجراحة ناجحة بالمنظار في ركبته الشهر الماضي.

ولم يشارك نجم برشلونة وباريس سان جيرمان السابق، الأهداف التاريخي للبرازيل برصيد 79 هدفا، مع المنتخب الفائز بكأس العالم خمس مرات منذ عام 2023.

وكان المدرب كارلو أنشيلوتي قد قال في أكتوبر الماضي إن اللاعب يجب أن يكون لائقا تماما حتى ينضم إلى المنتخب. وتلعب البرازيل في المجموعة الثالثة بكأس العالم إلى جانب منتخبات اسكتلندا والمغرب وهاتي، في البطولة التي ستقام بين 11 يونيو و19 يوليو في كندا والمكسيك والولايات المتحدة.

لويس إنريكي يقترب من توديع باريس سان جيرمان رغم الإغراءات المالية

كشفت تقارير إعلامية عن اقتراب المدرب الإسباني لويس إنريكي من إنهاء رحلته مع نادي باريس سان جيرمان، بعدما قرر عدم تجديد عقده مع بطل أوروبا، رغم العرض المالي الضخم الذي قدمته إدارة النادي. بحسب صحيفة بيلد الألمانية، فإن إنريكي، البالغ من العمر 55 عاما، رفض تمديد عقده مع باريس سان جيرمان، مفضلا خوض تجربة تدريبية جديدة بداية من الصيف المقبل. وأوضحت التقارير أن المدرب الإسباني يسعى لتحد مختلف في المرحلة القادمة من مسيرته، بعد فترة ناجحة قضاها داخل أسوار "حديقة الأمراء". ومنذ توليه القيادة الفنية للفريق في صيف 2023، أحدث لويس إنريكي تحولا جذريا في مشروع باريس سان جيرمان، حيث اتخذ قرارات جريئة باستبعاد عدد من النجوم العالميين، مع الاعتماد على العناصر الشابة وبناء فريق أكثر توازنا وانسجاما. وجنى إنريكي ثمار مشروعه سريعا، بعدما قاد النادي لتحقيق موسمين استثنائيين، توج خلاهما بستة ألقاب كبرى، أبرزها لقب دوري أبطال أوروبا عقب الفوز على إنتر ميلان، إلى جانب السوبر الأوروبي بعد التفوق على توتنهام هوتسبير، ليترك بصمة قوية قبل اقتراب رحيله المحتمل.

سقوط في مستنقع الأنانية.. مبابي يضحى بريال مدريد من أجل كريستيانو

عندما انضم كيليان مبابي إلى ريال مدريد، كانت التوقعات ضخمة، فالجميع اعتقد أن الفرنسي الشاب سيقود الملكي لعصر جديد من الهيمنة المحلية والأوروبية. جاء مبابي، الذي اعتبره كثيرون وريث الأسطورة كريستيانو رونالدو، برغبة واضحة، أن يثبت أنه الأفضل، وأن يترك بصمته الخاصة في تاريخ النادي. لكن هذه الرغبة، التي بدت في البداية محركا للنصر، تحولت بسرعة إلى سم زعاف، يهدد ليس فقط مسيرة اللاعب، بل أيضا مصلحة فريق بأكمله. فهداف الملكي سيغيب عن كأس السوبر الإسباني، الذي سيثبت عبر "تطبيق ثمانية"، الناقل الحصري لدوري روشن السعودي للمحترفين. وهذا الغياب لم يكن نتيجة ظرف عارض، بل نتيجة قرارات فردية اختارها اللاعب بنفسه، في سعيه لتحقيق رقم قياسي، 59 هدفا في عام ميلادي واحد، الرقم الذي سجله كريستيانو رونالدو في 2013.

مبابي وخطيئة الكبرياء

بدأت الأزمة بشكل واضح في 7 ديسمبر 2025، حين تعرض مبابي لتورم في الركبة اليسرى خلال مواجهة سيلتا فيغو. طبيا، كانت إصابة بسيطة يمكن أن تعالج خلال أسبوعين إلى ثلاثة، لكن مبابي رفض الراحة، اختار أن يتجاهل الألم، وأن يخاطر بصحته لتحقيق هدف واحد، تحطيم الرقم القياسي. هذا ليست مجرد عناد، بل خطيئة كبرياء وأنانية، فاللاعب اختار الرقم على حساب الفريق، وتجاهل أن قيادة الأرقام الفردية لا تعني الخلود الرياضي إذا جاءت على حساب الجماعة. فالحقيقة هي أن مبابي لم يكن ضحية، بل كان المسؤول الأول عن قراراته.

تحقيق الهدف.. ولكن

بين 18 و30 ديسمبر، شارك مبابي في 3 مباريات متتالية رغم معاناته من الألم. أمام الأفييس في 18 ديسمبر لعب 90 دقيقة كاملة، مهما كلفه ذلك، أمام تالافيرا، 22 ديسمبر تدهورت حالة الركبة، لكن إرادته لم تلبين. أمام إشبيلية في 30 ديسمبر سجل الهدف رقم 59، وسط فرحة شخصية طاغية على حساب مصلحة الفريق. الاحتفال بالهدف لم يكن مجرد احتفال رقمي؛ كان احتفالا يتضحيات الفريق التي ضاعت، ويتحدر صارخ لكل من حوله، بما في ذلك الطاقم الطبي والإدارة. في هذه اللحظة، ترك مبابي ريال مدريد بدون نجمة الأساسي في أهم بطولة للشهر الأول من العام، وهو ما يضع الفريق في مأزق كبير.

هذا ليس جوهر الرياضة يا كيليان

الخطأ الأكبر لم يكن فقط في خوض المباريات الثلاث، بل في فلسفة مبابي نفسها، الذي اعتقد أن الرقم يستحق كل المخاطر، وأن صحته يمكن المساومة عليها مقابل الهدف الشخصي. فالرياضة لا تعمل بهذه الطريقة، والنجاح الحقيقي يقاس بالتوازن بين الإنجازات الفردية والجماعية، مع مراعاة أن الفريق أهم من الفرد، والميرنفي أهم من أي رقم إحصائي. فحتى كريستيانو رونالدو، رغم سجلاته القياسية، لم يضح بفريقه للوصول إلى رقم شخصي، بل حافظ على التوازن بين الإنجازات الفردية والجماعية.

مقارنة.. مبابي وكريستيانو

كريستيانو رونالدو سجل أرقاما مذهلة، لكنه لم يسمح لمطاردة أرقام فردية أن تعرض الفريق للخطر، في كل موسم، كانت أولويته الفوز بالبطولات، سواء الدوري الإسباني أو دوري الأبطال، قبل الاهتمام بأي رقم شخصي. أما مبابي، فعلى الجانب الآخر، سقط في فخ الأنانية، أراد رقما شخصيا، وفضل الإنجاز الفردي على الفريق، والنتيجة، غياب عن كأس السوبر، وإصابة قد تمتد لأسابيع، وموسم كامل معرض للخطر.

برشلونة يؤجل الإعلان عن صفقة كانسيلو

قرر نادي برشلونة تأجيل الإعلان الرسمي عن التعاقد مع البرتغالي جواو كانسيلو، المنضم على سبيل الإعارة من الهلال السعودي حتى نهاية الموسم، وذلك لتفادي تشتيت تركيز الفريق خلال مشاركته في بطولة السوبر الإسباني المقامة حاليا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن إدارة برشلونة لا تنوي الكشف عن الصفقة خلال الساعات المقبلة، احتراماً لأجواء البطولة التي تمثل أول فرصة حقيقية للفريق، بقيادة المدرب الألماني هانز فليك، لحصد لقب هذا الموسم. ورغم أن فليك تحدث بصراحة خلال المؤتمر الصحفي الذي سبق مواجهة أتلتيك بلباو في نصف النهائي عن جواو كانسيلو، وما يمكن أن يقدمه للفريق على المستوى الفني، فإن المدرب يفضل في الوقت الحالي إبقاء ملف الصفقة مجمداً، وعدم إدخاله ضمن دائرة الاهتمام الإعلامي في هذه المرحلة الحساسة. وأشارت المصادر ذاتها إلى أن الاتفاق بين الأطراف الثلاثة برشلونة، الهلال، واللاعب، تم بشكل كامل، إلا أن النادي فضل انتظار ما ستسفر عنه مشاركة الفريق في السوبر. وفي حال تأهل برشلونة إلى المباراة النهائية المقررة يوم الأحد المقبل، ستقوم الإدارة بدراسة التوقيت الأنسب للإعلان الرسمي. ويبقى يوم الجمعة خياراً مطروحاً لإعلان الصفقة، غير أن القرار النهائي سيظل مرهوناً بمسار برشلونة في البطولة، ورغبته في الحفاظ على أعلى درجات التركيز داخل المعسكر، سعياً للتتويج بأول القاب الموسم.

أرقام معبرة تجسد حيرة ألونسو بشأن تأثير مبابي

يلقي غياب النجم الفرنسي كيليان مبابي عن ريال مدريد في كأس السوبر الإسباني -الذي سيثبت عبر تطبيق ثمانية الناقل الحصري لدوري روشن السعودي للمحترفين- بظلاله على المشهد الهجومي في الميرنفي. ويكمن التساؤل الأكبر حول التأثير الهجومي الكبير لمبابي مقابل انخفاض جماعية الفريق الملكي. وقد أظهرت إحصائية نشرت في "أويتا" ملحا من هذه السردية التي تقول إن غياب مبابي يمنح الفريق نضجا جماعيا أكبر، حيث خسر "الملك" فقط 1.99 من مبارياته من دون النجم الفرنسي منذ الموسم الماضي في جميع المنافسات (11 مباراة، 7 انتصارات، 3 تعادلات، وخسارة واحدة، مقابل 21.7 في وجوده خلال (83) مباراة، 57 انتصارا، 8 تعادلات، و18 خسارة. هذه الأرقام تبرز اختلافا نسبيا بين براعة مبابي الفردية -الذي سجل 29 هدفا في 24 مباراة هذا الموسم- وبين التوازن الجماعي الذي يبدو أكثر وضوحا في غيابه، كما في الفوز الساحق 5-1 على ريال بيتيس في افتتاح مباريات الميرنفي عام 2026.

بوصله ألونسو

إحصائية "أويتا" إلى تماسك الريال دفاعيا وهجوميا بشكل أفضل رغم مساهمته التهديدية الهائلة (حوالي نصف أهداف الفريق). هذا الأمر يثير تساؤلات حول ما إذا كان أسلوب مبابي الفردي يؤثر على الانسيابية الجماعية، ويضع المدير الفني تشابي ألونسو أمام تحديات كبرى لضبط بوصله الفريق وتوازنه. خاصة مع تراجع مساهمات لاعبين آخرين مثل فينيسوس جونيور ورودرغو، مقارنة بالموسم السابقة لهما. تشير الإحصائية ظاهريا إلى زيادة خسارة الريال أكثر من الضعف بين وجود مبابي وغيابه، رغم أن الفريق حقق انتصارات أكثر بفضل مساهمات النجم الفرنسي الفردي (مثل تسجيله 44 هدفا في 59 مباراة في موسم 2024-2025).

تير شتيغن يغادر معسكر برشلونة في السعودية للإصابة

تلقى نادي برشلونة ضربة مفاجئة قبل انطلاق مشواره في بطولة السوبر الإسباني المقامة في المملكة العربية السعودية. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، اضطر حارس المرمى الألماني مارك أندريه تير شتيغن لمغادرة معسكر الفريق في جدة، إثر تعرضه لإصابة خلال الحصة التدريبية التي أقيمت مساء الثلاثاء. وشارك تير شتيغن في المران بشكل طبيعي، قبل أن يضطر إلى الانسحاب قبل نهايته بنحو 25 دقيقة، بعد شعوره بالألم حالت دون استكماله التدريبات، ليؤكد النادي الكتالوني لاحقا غيابه عن مباريات البطولة وعدم قدرته على المشاركة. وعقب التأكد من غياب الحارس الألماني، تحركت إدارة برشلونة سريعا، حيث قررت استدعاء الحارس الشاب ديفغو كوتشين للتحاق ببعثة الفريق في السعودية، من أجل تعويض غياب تير شتيغن وتدعيم مركز حراسة المرمى.

قطر تستضيف كأس السوبر الإسباني 2027

قالت وسائل إعلام، إن بقوة لاستضافة كأس السوبر الإسباني المملكة العربية السعودية نظمت المسابقة الأخيرة. النسخة قطر من التوصل الاتحاد الإسباني كأس السوبر الإسباني في نسخة 2027، وفق مصادر يومية (Marca) الإسبانية. وقال المصدر إن استضافة السعودية لكأس آسيا 2027 سيتعارض من الناحية التنظيمية مع السوبر الإسباني، وعليه فقد تقرر نقل المسابقة من المملكة إلى بلد آخر مؤقتا. كما نوهت اليومية الراجحة في إسبانيا، بأن قطر تحرز تقدما في المفاوضات لتنظيم مسابقة السوبر الإسباني لمدة 4 مواسم متتالية، بداية من نسخة 2031 وحتى 2034. وتقول قطر على بنيتها التحتية الفاتحة في رياضة كرة القدم، التي مكنتها في 2022 من أن تصبح أول دولة عربية تستضيف نهائيات كأس العالم، حيث اعتبر حدثا فارقا في تاريخ البلد الخليجي. كما احتضنت الأراضي القطرية كأس العالم تحت 17 عاما في 2025، فضلا عن نهائيات كأس آسيا 2023 لكرة القدم، ودستين متتاليتين من كأس العرب في 2021 و2025.

ويخطط مسؤولو كرة القدم في قطر لتوسعة قاعدة التنظيم لتشمل بطولات ومسابقات جديدة، لا سيما بجسم السوبر الإسباني، الذي يشهد موسما مشاركة الثنائي الكبير ريال مدريد وبرشلونة. في شأن آخر، يعد ريال مدريد أكثر فريق حتى السوبر الإسباني منذ اعتماد تنظيمه في السعودية، حيث عانق الملكي الكأس 3 مرات في نسخ 2020 و2022 و2024، بينما آل اللقب إلى برشلونة مرتين في 2023 و2025. جدير بالذكر أن برشلونة هو حامل لقب كأس السوبر الإسباني، إثر فوزه المدي على ريال مدريد في نهائي نسخة 2025 في جدة بنتيجة 2-5. وفي نفس الوقت يتصدر البلوغرانا لائحة الشرف بواقع 15 كأسا مقابل 13 لريال مدريد.

بعد خماسية سالزبورغ . . كومباني يؤكد: بايرن متعطش لموسم 2026

قبل خمسة أيام فقط من استئناف رحلة الدوري الألماني بمواجهة فولفسبورج، أظهر العملاق البافاري في مباراته الودية ضد سالزبورغ أنه لم يفقد شهيته التهديفية خلال عطلة عيد الميلاد، مؤكداً جاهزيته البدنية والذهنية للنصف الثاني من الموسم. واكتسح بايرن ميونخ نظيره سالزبورغ بخماسة نظيفة مساء الثلاثاء، ليؤكد على جاهزيته لحصد الألقاب عند بدء النصف الثاني من الموسم. قال كومباني، مدرب بايرن ميونخ، عن انتصار أول أمس بحسب ما نقل الموقع الرسمي للعملاق البافاري: "لقد التزم اللاعبون بالبرنامج البدني الفردي خلال العطلة بشكل مثالي، وشعرت منذ التدريبات الأولى أن الفريق متعطش للعودة". وأضاف: "نحن متحمسون جداً لما نريد تحقيقه في 2026. ينتظرنا جدول مزدحم بـ 3 مباريات في 6 أيام، وهو تحد كبير بعد العودة من الإجازة، ولكن إذا تجاوزنا هذه المرحلة بنجاح، سنكون في موقف قوي جداً عندما يحين وقت حسم الألقاب".

ماكس إيبيرل

ويبدو علق إيبيرل، المدير الرياضي للبايرن، على وضع البافاري في البطولات التي ينافس بها هذا الموسم: "لقد وضعنا أنفسنا في موقف ممتاز في جميع المسابقات الثلاث، إذا استمر الفريق في الرغبة في التسجيل والدفاع كمجموعة واحدة، كما فعلنا في النصف الأول، فإن كل شيء ممكن هذا الموسم. هدفنا هو الوصول لقممة مستوانا في اللحظات الحاسمة، وفريقنا يمتلك الجودة والجوع الكافي لذلك".

جوسيب ستانيسيتش

أما ظهير الباييرن ستانيسيتش فعلق على مستوى فريقه قائلاً: "لقد كانت بداية ناجحة، لعبنا بشكل رائع في الشوط الثاني واستغلينا الفرص جيداً. العطلة كانت مهمة لنا خاصة من الناحية الذهنية لفصل أنفسنا عن الضغوط قليلاً، وسترون يوم الأحد القادم أن الجميع يشتمل حماساً ولا يطيق الانتظار للعودة".

جوناس أوربيج

وأشاد أوربيج، حارس مرمى الباييرن، بما قدمه فريقه قائلاً: "خرجنا بشباك نظيفة وسجلنا الكثير من الأهداف، وهذا أمر حيوي للهجوم والدفاع على حد سواء. إنها الطريقة المثالية لبدء العام الجديد، نحن نتدرب بجد لاستعادة الزخم الذي كنا عليه قبل العطلة الشتوية، وأنا متفائل جداً".

تالق الباييرن

يذكر أن بايرن ميونخ يتصدر ترتيب الدوري الألماني برصيد 41 نقطة بعد مرور 15 جولة، وبفارق 9 نقاط عن أقرب ملاحقيه بوروسيا دورتموند. كما يحتل بايرن ميونخ المركز الثاني في مرحلة الدوري بمسابقة دوري أبطال أوروبا برصيد 15 نقطة، وبفارق 3 نقاط عن المتصدر أرسنال قبل جولتين من النهاية. ووصل الباييرن إلى ربع نهائي كأس ألمانيا، حيث ينتظر استقبال لايبزيغ على ملعبه أليانز أرينا.

بايرن ميونخ يحتوي "أزمة" تصريحات كارل حول ريال مدريد



أثار اللاعب الشاب لينارت كارل ضجة واسعة بعد تصريحاته أدلى بها يوم الأحد الماضي خلال زيارة لنادي معجبه "بورجسين"، حيث اعترف بأن ريال مدريد هو "نادي أحلامه"، وهو ما استدعى تدخل الإدارة الرياضية للنادي البافاري لتوضيح الموقف. وعند سؤاله عما إذا كان لديه ناد يحلم به غير بايرن ميونخ، أجاب ابن الـ 17 عاماً بعنفوية: "بايرن ميونخ ناد كبير جداً، واللعب هنا حلم. لكن في وقت ما، أريد بالتأكيد الذهاب إلى ريال مدريد. هذا هو نادي أحلامي، لكن دعوا هذا الأمر يبقى بيننا". وسارع المدير الرياضي كريستوف فرويند ومدير الكرة ماكس إيبيرل لاحتواء الموقف، مؤكداً على صغر سن اللاعب واعتذاره السريع. وقال فرويند: "هذا هو لبني، يلعب بقلبه ويتحدث بعفوية. لقد أدرك فوراً أن تصريحه لم يكن موفقاً واعتذر في اليوم التالي. أخبرنا أنه يشعر براحة تامة في بايرن، لكنه تدرّب في طفولته مع ريال مدريد وكان ذلك حلمه حينها. نحن سعداء بوجوده معنا". ويبدو قال إيبيرل: "يسمح لابن الـ 17 عاماً بارتكاب الأخطاء أحياناً. لقد جاء إلينا وقال: (أعتقد أنني قلت شيئاً غير جيد قد يفهم بشكل خاطئ). ما يهمنا هو أداءه في الملعب، وهو يدرك قيمة ما لديه هنا في بايرن".

بيرهوف يقرب من منصب المدير الرياضي لهامبورغ

ذكرت تقارير إعلامية في ألمانيا، أن مهاجم ومدير المنتخب الألماني السابق، أوليفر بيرهوف، يعد مرشحاً بارزاً لشغل منصب المدير الرياضي الشاغر في نادي هامبورغ المنافس بدوري الدرجة الأولى (بوندسليغا). وجاء الرحيل المضاعف لثييفان كونتز عن منصب المدير الرياضي لهامبورغ، ليُفتح الباب أمام زميله السابق في المنتخب بيرهوف لتولي المنصب، رغم أنه ابتعد عن الساحة الكروية منذ إقالته عقب خروج ألمانيا من دور المجموعات في كأس العالم 2022، للمرة الثانية على التوالي. وذكرت صحيفة "سبورت بيلد" الثلاثاء أن اسم بيرهوف، البالغ من العمر 57 عاماً، مطروح للنقاش من قبل مجلس إدارة هامبورغ، وهو ما أكدته وسائل إعلام أخرى. وسبق لبيرهوف، الذي عمل مؤخراً مستشاراً لفريق نيو إنجلاند باتريوتس

المنافس في دوري كرة القدم الأميركية، ارتداء قميص هامبورغ بين عامي 1988

دورتموند يوافق على بيع شلوتريك لريال مدريد بشرط غير متوقع!

وافق نادي بوروسيا دورتموند الألماني على بيع مدافعه نيكو شلوتريك لتظهير الإسباني، ريال مدريد، بشرط غير متوقع، حسبما أوردت تقارير صحفية إسبانية في الساعات الأولى من صباح أمس. شبكة ديفنسا سنترال الإسبانية أفادت بأن الريال وضع عينه على تدعيم دفاعه بضم شلوتريك في صيف 2026، ولا يبدو أن دورتموند سيضع العواقب في طريق خروج اللاعب، إلا أنه اشترط على الريال إدراج مهاجمه الشاب غونزالو غارسيا كجزء من الصفقة. ويريد دورتموند الحصول على مبلغ 70 مليون يورو مقابل التخلي عن بطاقة اللاعب، في حين يخطط الريال لدفع نصف المبلغ تقريباً مع بيع لاعب من تشكيلته للنادي الألماني. ولمع غارسيا في عين دورتموند بعدما تائق بهاتريك مثالي أمام ريال بيتيس، وبعد تألقه في كأس العالم للأندية في الصيف الماضي، علماً بأن اللاعب يعاني من كثرة الجلوس على دكة بدلاء اللوس بلانكوس بسبب وجود كيليان مبابي وفينيسيوس جونيور. وبخصوص موقف الريال من شرط دورتموند، حيث تردد بشأن قبول الأمر نظراً لجودة جونزالو غارسيا ومستواه الذي قدمه مع الفريق في وقت غياب مبابي عن تشكيلة المدرب تشابي ألتوسو.

غوريتسكا يدخل دائرة اهتمام برشلونة

دخل النجم الألماني ليون غوريتسكا، لاعب بايرن ميونخ، دائرة اهتمام برشلونة فيما يخص التعاقدات الجديدة في 2026. وينتهي عقد غوريتسكا مع بايرن ميونخ هذا الموسم، ولن يجدد الطرفان التعاقد بينهما على الأغلب، ليُفتح ذلك الباب أمام إمكانية رحيله مجاناً في جوان. وأشارت تقارير ألمانية وإسبانية في وقت سابق إلى أن غوريتسكا تواصل مع مديره السابق هانز فليك وافصح له عن رغبته في تمثيل أتلانتيكا. وأبلغ غوريتسكا مديره فليك برغبته في اللعب تحت إدارته من جديد بعد فترتهما الناجحة سوياً في بايرن ميونخ ومنتخب ألمانيا. وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الكتالونية نقلاً عن شبكة سكاي ألمانيا أن برشلونة وضع اسم غوريتسكا في قائمة الصفقات المحتملة لنادي برشلونة حينما ينتهي عقده في صيف 2026. وشدد التقرير على أن برشلونة لم يقرر بعد إن كان سيتعاقد مع غوريتسكا أم لا، ولكن إدارة النادي الكتالوني ترافق موقف اللاعب عن كذب الجدير بالذكر أن غوريتسكا يجذب أيضاً اهتمام نادي نابولي الإيطالي، وستطابق الفترة المقبلة عن السؤال بشأن وجهته الجديدة.

كارل يبدع في فوز كاسح للبايرن على سالزبورغ

اكتسح بايرن ميونخ مضيفه ريد بول سالزبورغ النمساوي بنتيجة 5-0 في المباراة الودية التي جمعت بينهما الثلاثاء، قبل استئناف منافسات الدوري الألماني نهاية الأسبوع الحالي. وشهدت المباراة تألقاً لافتاً للنجم الصاعد لينارت كارل (17 عاماً) الذي شارك في الشوط الثاني لينعش الهجوم ويسجل الهدفين الثاني والرابع أمام نحو 29 ألف مشجع في ظل درجات حرارة منخفضة للغاية. كما صنع كارل الهدف الثالث للموهبة البيروفي فيليب شافيز في الدقيقة 75، بعد أن افتتح المدافع هيروكي إيتو التسجيل في الدقيقة 45، قبل أن يختمت توم بيشوف الخماسية في الوقت بدل الضائع. ورغم الانتصار العريض، فإن الشكوك لا تزال تحيط بجاهزية خماسي النادي البافاري متصدر «الدوري الألماني» (بوندسليغا): «مانويل نوير، وجوشوا كيميش، وألفونسو ديفيز، وساشا بوي، الذين غابوا عن اللقاء، في حين لم يخاطر بجمال موسيلا رغم اقتراب عودته من إصابة بكسر في الساق، وذلك قبل مواجهة فولفسبورغ المرتقبة يوم الأحد المقبل».

سيمينيو قد يلعب "مباراته الأخيرة" مع بورنموث

قال أندوني إيراولا، مدرب بورنموث المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، إن الجناح أنطوان سيمينيو قد يخوض مباراته الأخيرة مع النادي، الواقع على الساحل الجنوبي، وسط تكهنات متنامية بشأن رحيله، في وقت يواجه فيه الفريق مشكلة أخرى تتعلق بالمهاجم جاستن كلويزرت الذي سيخضع لجراحة في الركبة. ويمتلك سيمينيو شوطاً جزائياً في عقده بقيمة 65 مليون جنيه إسترليني، يمكن تفعيله خلال أول أسبوعين من فترة الانتقالات الشتوية، وفقاً لتقارير إعلامية بريطانية.

وربطت التكهّنات الدولي الغاني، البالغ من العمر 25 عاماً، بإحتمال الانتقال إلى مانشستر سيتي صاحب المركز الثاني، الساعي لتقليص الفارق في سباق المنافسة على اللقب مع أرسنال المتصدر. وتآلق سيمينيو هذا الموسم بتسجيله 9 أهداف في الدوري، وهو رقم لا يتفوق عليه سوى إيرلينغ هالاند لاعب سيتي (19 هدفاً)، وإيغور تياغو لاعب برينتفورد (14 هدفاً).

وقال إيراولا للصحافيين قبل مواجهة توتنهام هوتسبير: «لا أعرف ما سيحدث غداً أو في اليومين أو الثلاثة المقبلة، لكنني سألت قبل المجيء إلى هنا فقط لأعرف ما سيحدث، والأشياء سادجا إذا تحدثت عن أنطوان ثم رحل». وأضاف: «هذا هو الوضع الآن. أعتقد أنها قد تكون مباراته الأخيرة: هذا رأيي الشخصي. لكن لا يوجد شيء متفق عليه، ولم يوقع على أي شيء. إنه رأيي الشخصي كما أفهم السوق وصخب وسائل الإعلام». من ناحية أخرى، استبدل المهاجم الهولندي جاستن كلويزرت بالدقيقة الـ 74 في الخسارة أمام أرسنال (3 - 2) يوم السبت. وقال إيراولا إن اللاعب البالغ من العمر 26 عاماً سيغيب لفترة، رغم أن الإصابة ليست في الأريطة. وأوضح المدرب: «إنها إصابة في كبسولة الركبة: الرضفة. أنا لست طبيباً، لكن ما قيل لي هو أنهم سيفتحونها ويرون ما يمكنهم فعله. إذا كانت الحالة سيئة، فسيقررون إصلاحها - وهو ما يستغرق وقتاً أطول - أما إذا لم تكن خطيرة، فسينظفونها؛ مما يعني وقتاً أقل. لكننا بالتأكيد إصابة كبيرة. ويحتل بورنموث المركز الـ 15 في الدوري برصيد 23 نقطة من 20 مباراة.

شرقي أفضل لاعب في مان سيتي لشهر ديسمبر

توج صانع اللعب الفرنسي الدولي ريان شرقي بجائزة لاعب الشهر في نادي مانشستر سيتي الإنجليزي عن شهر ديسمبر الماضي. واستحق شرقي الجائزة بعد أداء ساحر ومبهر، إذ أسهم في فوز سيتي بجميع مبارياته السبع التي خاضها، الشهر الماضي، في مختلف المسابقات. وسجل شرقي البالغ من العمر 22 عاماً، هدف الفوز القاتل 2 - 1 أمام نوتنغهام فورست في ختام عام 2025، بالإضافة إلى نيّله جائزة رجل المباراة في الفوز على سندرلاند بثلاثة أهداف دون رد، وهي المواجهة التي شهدت صناعته هدفاً مذهلاً لفضيل فودين. وبحسب الموقع الرسمي لمانشستر سيتي، واصل شرقي تألقه بهز الشباك في دور الثمانية لكأس رابطة المحترفين أمام برينتفورد بتسديدة رائعة، ليتفوق صاحب القمص رقم 10 في سباق الجائزة على زميليه فيل فودين وإيرلينغ هالاند.

بعد تأكد غياب دياز طويلاً... غوارديولا يتحسر على كثرة الإصابات

أكد الإسباني بيب غوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي الإنجليزي، غياب المدافع روبن دياز مدة تتراوح بين 4 و6 أسابيع إثر إصابة في العضلة الخلفية تعرض لها أمام تشيلسي. وانضم دياز إلى قائمة الغيابات التي تشمل يوسكو غوارديول الذي سيخضع لعملية جراحية لعلاج كسر في الكاحل، وجون ستونز الذي لا يزال غير جاهز بدنياً للمشاركة؛ ما يعني افتقاد سيتي 3 من ركانزه الدفاعية في مرحلة مفضلية من الموسم. وأوضح غوارديولا خلال المؤتمر الصحفي لمباراة برايتون أن دياز سيغيب مدة طويلة نسبياً، بينما يمتد غياب غوارديول مدداً أطول، مشيراً إلى أن وضع ستونز لا يزال معقداً بسبب تكرار إصاباته منذ الموسم الماضي رغم محاولات المستمرة للعودة. وأكد غوارديولا في تصريحات نقلها الموقع الرسمي لمانشستر سيتي، جاهزية نيكولاس غونزاليس وناثان آكي للمواجهة المقبلة، مع استعادة ماكس ألين من إعارته في اتفورد لتعويض النقص العددي الناتج عن الإصابات، ومشاركة لاعبين آخرين في كأس الأمم الأفريقية.

وشدد غوارديولا على ثقته بروح الفريق للتعامل مع هذه التحديات، مؤكداً أنه سيقدم حالة اللاعبين البدنية ومدى إرهاقهم قبل اتخاذ القرار النهائي بشأن التشكيلة الأساسية للمباراة المقبلة. وقال غوارديولا: «الجميع يعرف ذلك، أعتقد ذلك. هناك لاعبون متاحون وآخرون غير متاحين... روبن تعرض لإصابة في العضلة الخلفية، وسيغيب من 4 إلى 6 أسابيع، بينما غوارديول سيغيب مدة طويلة... وبشأن ستون، هو غير جاهز للمباريات المقبلة». وأوضح: «بالطبع هو لاعب مهم بالنسبة لنا منذ مدة طويلة، وقد كان مصاباً مدة طويلة الموسم الماضي؛ وهذا الموسم يبدو الأمر مشابهاً، هو يحاول كثيراً، ويجرب كل شيء، لكنه غير جاهز بدنياً». وأضاف: «نيكولاس بخير، ومن الجيد عودة ناثن... ماكس عاد من اتفورد، ونقدر ما قدمه للاعب الشاب». وختم غوارديولا حديثه بالقول: «هذه هي الوضعية، هل يمكننا التعامل معها؟ بالطبع، بالروح التي نمتلكها».

سكولز: تشيلسي كان لديه خياراً أفضل من روزينيور

يرى نجم مانشستر يونايتد السابق بول سكولز، أن تشيلسي كان يمتلك "خياراً أفضل" من مدربه الجديد ليام روزينيور لتولي القيادة الفنية في ستامفورد بريدج. وكان تشيلسي قد أعلن، يوم الثلاثاء، تعيين روزينيور مديراً فنياً جديداً للفريق، في خطوة أثارت الجدل نظراً لقلته خبرته التدريبية على هذا المستوى. ووقع المدرب البالغ من العمر 41 عاماً عقداً يمتد لست سنوات مع "البلوز"، بعدما اقتصر تجاربه السابقة على تدريب ستراسبورج وهال سيتي ودبري كاوتني.

وجاء تعيين روزينيور عقب رحيل المدرب الإيطالي إنزو ماريكا عن منصبه في يوم رأس السنة، رغم نجاحه في موسمه الأول بغرب لندن، حين قاد الفريق للتتويج بلقب كأس العالم للأندية ودوري المؤتمر الأوروبي. غير أن الأداء الفني تراجع بشكل ملحوظ خلال شهر ديسمبر الصعب، حيث لم يحقق تشيلسي سوى فوزين في آخر تسع مباريات. وإلى جانب تراجع النتائج، بدأت علاقة ماريكا بإدارة النادي تشهد توتراً متزايداً، ما مهد الطريق لاتخاذ قرار الانفصال بالتراضي. وبرز اسم روزينيور سريعاً كمرشح أول لخلافة ماريكا، في ظل علاقته الوثيقة بملاك تشيلسي، الذين يشرفون أيضاً على ناديه السابق ستراسبورج. لكن سكولز لم يبد اقتناعاً بالقرار، مشيراً إلى أن سيسك فابريجاس كان سيشكل خياراً أفضل لتشيلسي في هذه المرحلة. وكان فابريجاس، المتوج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز مرتين بقميص تشيلسي كلاعب، قد ارتبط اسمه بشكل محتمل بالمنصب قبل اختيار روزينيور. ورغم أن خبرته التدريبية ما تزال محدودة، إلا أنه نال إشادة واسعة بعمله مع نادي كومو الإيطالي منذ عام 2023، وينظر إليه منذ فترة طويلة كمدرّب واعد في المستقبل. وعند سؤاله عما إذا كان فابريغاس مرشحاً مناسباً لتولي تدريب مانشستر يونايتد عقب إقالة روبن أموريه، قال سكولز في تصريحات عبر بودكاست "ذا جود، ذا باد آند ذا فوتبول": «ليس لمانشستر يونايتد. لكن بصراحة، يعجبني ما يقدمه، وأعتقد أنه ربما كان خياراً أفضل لتشيلسي من ليام روزينيور، لكنه ليس الخيار المناسب لمانشستر يونايتد».

سولشاير وكاريك ونيستروي على رادار مان يونايتد لإنقاذ الموسم

بدأ نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي تحركاته لتعيين مدرب مؤقت حتى نهاية الموسم بعد إقالة البرتغالي روبن أموريه الاثنين. وعلمت وكالة أنباء «أسوشيتد برس» (أ.ب.)، أن مانشستر يونايتد تواصل مع أسطوريه السابقين؛ أولي غونار سولشاير، ومايكل كاريك، لبحث إمكانية تولي المهمة. وأشارت تقارير إعلامية إلى تفوق سولشاير في السباق نظراً إلى خبرته السابقة مع الفريق بين عامي 2018 و2021 وتحقيقه المركز الثاني في الدوري. وفي الوقت الذي برز فيه اسم مايكل كاريك خياراً صاعداً بعد تجربته مع ميدلزبره، تظل خيارات أخرى، مثل رود فان نيستروي، مطروحة، بينما يخطط النادي للانتظار حتى الصيف للتعاقد مع مدرب دائم، مع بروز أسماء مثل أوليفر غلاستر وماركو سيلفا وروبرتو دي زيربي. وعمل مايكل كاريك ضمن الجهاز الفني لمانشستر يونايتد عقب اعتزاله اللعب، وتولى مسؤولية الفريق مؤقتاً لفترة وجيزة بعد إقالة سولشاير، ثم انتقل لتدريب نادي ميدلزبره في دوري الدرجة الثانية بين عامي 2022 و2025، حيث اكتسب سمعة طيبة بوصفه مدرباً صاعداً وواعداً. كما سبق للهولندي رود فان نيستروي، نجم مانشستر السابق، تولي منصب المدير الفني للفريق بشكل مؤقت قبل قدوم أموريه في عام 2024. ورغم إقالة أموريه بعد 14 شهراً من توليه المهمة؛ بسبب تراجع النتائج بجانب الأرقام القياسية السلبية للفريق، فإن مانشستر ما زال يمتلك فرصة قوية للتلألؤ لدوري أبطال أوروبا، وهو ما تسعى الإدارة لتعزيزه بهذا التغيير الفني. ونقلت «أسوشيتد برس»، عن مصدر مطلع على المفاوضات، فضل عدم ذكر اسمه، أن هناك اتجاهاً للتعاقد مع مدرب للأجل القصير بديلاً لأموريه، مع التطلع لتعيين طويل الأمد في الصيف.

بسبب تراجع مردوده وكثرة إصاباته

روما يدرس إنهاء إعارة ليون بايلي مبكرا

بدأ نادي روما الإيطالي دراسة إمكانية إنهاء إعارة ليون بايلي مبكرا، في ظل عدم القناعة بما قدمه اللاعب منذ انضمامه قادما من أستون فيلا خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية. وبحسب ما أفاد به موقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن إدارة روما غير راضية عن مردود بايلي هذا الموسم، بعد مشاركته في 181 دقيقة فقط في الدوري الإيطالي، موزعة على سبع مباريات، واحدة منها كأساسي، دون أن يسجل أو يصنع أي هدف. وشهدت بداية بايلي مع الفريق صعوبات كبيرة، بعدما تعرض لإصابة في عضلة الفخذ خلال أول تدريب له، أبعده عن الملاعب قرابة شهرين، قبل أن يعود ويعاني لاحقا من فترتين إضافيتين في غرفة العلاج، مما أثر بشكل واضح على استمراريته وجاهزيته.

ويأتي هذا التوجه في وقت يبحث فيه روما عن تدعيمات هجومية خلال سوق الانتقالات الشتوية، حيث ارتبط النادي بعدة أسماء، مما قد يدفعه للتخلي عن بعض العناصر الحالية لتوفير مساحة في القائمة.

وأوضح المصدر ذاته أن إنهاء الإعارة لن يكون سهلا، في ظل عدم وجود بند يسمح بفسخ العقد أو استدعاء اللاعب، فضلا عن أن أستون فيلا لا يرحب بعودة بايلي في يناير، مما يجعل الأمر مشروطا بوجود ناد ثالث مستعد للتقدم بعرض إعارة جديد للاعب البالغ من العمر 28 عاما.

نابولي يفتح باب المفاوضات لضم تياغو ألامادا من أتليكو مدريد

تحرك نادي نابولي الإيطالي رسميا لضم الأرجنتيني تياغو ألامادا من أتليكو مدريد خلال سوق الانتقالات الشتوية، في خطوة تهدف إلى تعزيز القوة الهجومية للفريق في النصف الثاني من الموسم.

ووفقا لما ذكره موقع "Fichajes"، فقد طلب نابولي استعارة اللاعب لمدة ستة أشهر، مع خيار شراء مقابل 25 مليون يورو، وهو مبلغ يتجاوز قليلا ما دفعه أتليكو مدريد للتعاقد معه قادما من بوتافوغو.

ويأتي هذا التحرك في ظل عدم اقتناع المدرب دييغو سيميوني بالمستوى الذي قدمه ألامادا منذ وصوله، حيث لم ينجح في فرض نفسه أساسيا واكتفى بدور محدود مع الفريق المدريدي. ومن جانبه، يرى أنطونيو كونتي، مدرب نابولي، أن ألامادا يمثل إضافة مهمة لخطة الوسط الهجومي، في إطار سعي النادي للحفاظ على لقب الدوري الإيطالي وتعزيز الحلول الإبداعية.

ويرى أتليكو مدريد أن خروج اللاعب قد يساعد على تخفيف الأعباء وفتح المجال أمام تدعيمات أخرى، بينما قد يجد ألامادا في نابولي فرصة أكبر للظهور والاستمرارية.

مينيان يقترب من البقاء في ميلان

تقترب إدارة نادي أيه سي ميلان من الوصول إلى عقد جديد مع الحارس الفرنسي مايك مينيان. وينتهي عقد مينيان مع ميلان في جوان المقبل، وفتح اقتراح عقده من النهاية الباب أمام الأندية الراغبة في توقيعه. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا فإن مينيان قريب جدا من الموافقة على عقد جديد مع ميلان يمتد حتى جوان 2031.

ويأتي الاقتراح من العقد الجديد رغم اهتمام ثنائي الدوري الإنجليزي تشيلسي ومانشستر يونايتد. وأشار التقرير إلى أن المحادثات بين إدارة ميلان ووكيل مينيان جرى استئنافها مؤخرا بعد توقف، وأحرزت الأطراف المعنية تقدما كبيرا في الأيام القليلة الماضية. وذكر الخبير في أخبار الكرة الإيطالية جيانلوكا دي مارزيو هذا المساء أن مينيان على وشك التوقيع على العقد الجديد الذي سيمتد حتى 2031، وسيحصل مينيان وفقا للعقد الجديد على راتب موسمي قدره 5.7 مليون يورو، وهو نفس الراتب الذي يتقاضاه رافاييل لياو.

ويبلغ مينيان من العمر 30 سنة، وكان قد انتقل إلى ميلان في 2021 قادما من ليل، ولعب الحارس الفرنسي حاميا لعرين ميلان في 183 مباراة في كافة المسابقات، تلقت شباكه فيهم 186 هدفا، وحافظ على نظافة شباكه في 69 مباراة.

الإنتر تمسك بلاعبه البرازيلي لويز هنريكي رغم عروض من 3 دوريات

كشف الصحفي نيكولو شيرا أن نادي بشكتاش التركي فتح خطوط اتصال مع إنتر ميلان من أجل التعاقد مع الجناح البرازيلي لويز هنريكي خلال فترة الانتقالات الحالية، غير أن النادي الإيطالي لا يبدى أي رغبة في بيع اللاعب.

وأوضح شيرا أن إدارة النيرانزوري سبق لها رفض عرضين رسميين الأسبوع الماضي، أحدهما من ناد في الدوري الإسباني والأخر من الدوري الإنجليزي الممتاز، ما يؤكد تمسك إنتر بخدمات اللاعب في الوقت الراهن. ويعتقد هذا الموقف مهمة بشكتاش في إتمام الصفقة، خاصة في ظل اعتماد الجهاز الفني لإنتر على هنريكي ضمن خطته المستقبلية.

يذكر أن لويز هنريكي انضم إلى إنتر ميلان هذا الموسم قادما من مارسيليا الفرنسي في صفقة تقدر بنحو 25 مليون يورو شامل الحوافز، حيث وقع عقدا طويل الأمد مع النادي الإيطالي حتى صيف 2030.

سباليتي: "كنا درعا واقيا لديفيد - ورد في الملعب بأفضل طريقة"

أكد المدرب لوتشيانو سباليتي أن مهاجمه الكندي جوناثان ديفيد شعر بدعم كامل من لاعبي جوفنتوس بعد موجة الانتقادات التي تعرض لها، بسبب إضاعته ركلة جزاء بطريقة «بانينكا» في التعادل أمام ليتشي الأسبوع الماضي، مشيرا إلى أن الفريق وقف كـ«درع واق» لحمايته من الإهانات التي طالته.

وكان سباليتي قد دافع بقوة عن ديفيد في الأيام الماضية، وهو ما انعكس داخل الملعب، حيث رة اللاعب بأداء مميز في الفوز على ساسولو (3-0)، مسجلا هدفا وصانعا آخر، لينتهي صياومه التهديفي في الدوري الإيطالي الذي استمر 16 جولة. كما شهدت المباراة لقطة لافتة باحتفال جميع لاعبي الفريق، إلى جانب الجهاز الفني، مع ديفيد عقب تسجيله الهدف، في رسالة واضحة على تماسك المجموعة.

وقال سباليتي عقب الفوز على ساسولو: «عندما تكون داخل الموقف، يختلف الأمر تماما عما يُقال في الخارج. بعد كل تلك الإهانات، كان من الطبيعي أن يحمي الفريق لاعبه. لقد شعر ديفيد بذلك خلال الأيام الماضية، وقدم مباراة رائعة، وهدفه أكد كم يحظى بتقدير زملائه داخل غرفة الملابس».

وأضاف: «سيطرنا على المباراة وأجبرنا ساسولو على الدفاع، لكن ما زال علينا تحسين الذهنية، خاصة في الالتحامات والكرات الثابتة. لا يمكن إهدار الفرص بهذه السهولة خارج أرضنا».

وفي ختام تصريحاته، علق سباليتي مازحا على الجدل السابق حول غياب ديفيد عن أحد عشوات الفريق: «الآن أصبح الجين حاضرا دائما، وقد استمتعنا بذوقه الخاص في ابتكار جديدة»، في إشارة إلى تحسن الأجواء داخل الفريق.



آخرهم لوكاس أوكامبوس... لاعبون تأثرت مسيرتهم الكروية بأمراض غريبة

أثار إعلان نادي مونتيري المكسيكي إصابة لوكاس أوكامبوس بشلل وجهي مفاجئ حالة من القلق، بعدما أكد في بيان رسمي أن اللاعب يعاني من شلل في الجهة اليسرى من الوجه، يُرجح أن يكون ذا أصل فيروسي، ما فرض عليه راحة طبية تامة لمدة أسبوع، مع إخضاعه لمتابعة متخصصة قبل تحديد إمكانية عودته إلى التدريبات. وفي هذا الإطار نستعرض عدداً من اللاعبين الذين ابتعدوا عن الملاعب بسبب أمراض وإصابات غريبة، أثرت على مسيرتهم، وهي حلقة من مسلسل الوجه الخفي لكرة القدم الاحترافية، إذ لا تأتي الضربات دائماً من تدخلات عنيفة أو إصابات عضلية، بل أحياناً من أمراض مفاجئة تشل الجسد وتربك المستقبل، وتدخل اللاعب في متاهات يصعب الخروج منها. وظهر المهاجم الأرجنتيني عبر حسابيه على منصة إنستغرام بضغاد على عينه، في صورة عكست صعوبة المرحلة التي يمر بها، وأرق الصورة برسائل مقتضبة حاول من خلالها طمأنة محبيه وتأكيد تمسكه بالإيجابية رغم الظرف الصحي المعقد. وسلط هذا التطور الصحي الضوء على مسار متقلب عاشه أوكامبوس في المكسيك، إذ لم تكن هذه الحادثة الأولى التي تبعده عن الملاعب، بعدما سبق أن تعرض لإصابات وحوادث غير مألوفة خارج المستطيل الأخضر، أثرت سلباً على استمراره وجعلت وضعه الحالي مع مونتيري محل تساؤل. وأعاد المشهد إلى الأذهان حالات أخرى هزت عالم كرة القدم بسبب أمراض غريبة خلال المسيرة الكروية نفسها، أبرزها ما عاشه فابريس مومابا عام 2012، حين توقف قلبه بشكل مفاجئ أثناء مباراة رسمية في كأس الاتحاد الإنكليزي، في حادثة موثقة قلبت مسيرته رأساً على عقب وأجبرته على الاعتزال المبكر بقرار طبي. وأعاد انهيار كريستيان إريكسن في يورو 2020 طرح الأسئلة نفسها حول هشاشة الجسد الرياضي، بعدما تعرض لتوقف قلبي مفاجئ على أرض الملعب، قبل أن يعود لاحقاً للمنافسة بجهاز منظم لضربات القلب، في واحدة من أكثر الصور الصادمة في تاريخ البطولات الكبرى.

وأثر اضطراب قلبي مفاجئ على مسيرة المغربي عبد الحق نوري، الذي كان لاعباً في صفوف أياكس الهولندي، بعدما أصيب بنقص حاد في الأوكسجين أثناء مباراة ودية عام 2017، ما أدى إلى تلف دماغي دائم أوقف مسيرته الاحترافية بشكل شبه نهائي. وأصدر نادي أياكس بياناً رسمياً أكد فيه أن اللاعب يعاني من مضاعفات صحية شديدة تمنعه من العودة إلى الملاعب، وهو ما أثار تعاطفاً واسعاً من الجماهير وزملائه في كرة القدم. وتؤكد هذه الحالات أن كرة القدم الاحترافية ليست محصنة ضد المضاعفات الصحية، وأن المرض أو الاضطرابات الجسدية يمكن أن تغير اللاعب في لحظة واحدة، بعيداً عن المنافسة والتكتيك. من لوكاس أوكامبوس إلى فابريس مومابا وكريستيان إريكسن، وعبد الحق نوري، تظهر هذه الأمثلة الوجه الخفي للرياضة.

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 وعياً تجاه القضايا البيئية في ظل رغبتهم في المساهمة بحماية الطبيعة، بعدما اتجه النيجيري شيدوزي أوزيم إلى ارتداء أحذية "سوكيتو" النباتية، المصنوعة من مواد معاد تدويرها، بهدف تقليل الأثر البيئي للاعبين المحترفين. واعتمدت العلامة على تصنيع أحذية تدوم طويلاً لتقليل التبذير، بدلاً 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 زوجاً أو اثنين فقط في السنة، مقارنة بالاستهلاك المفرط الذي كان سائداً سابقاً. وركزت "سوكيتو" على استخدام مواد نباتية بالكامل، وكذلك إعادة تدوير الأحذية القديمة، التي كانت مهددة بالذهاب إلى مكب النفايات، وفقاً لما نشرته مجلة ليكيب الفرنسية الأحد، وقد صممت العلامة نسخة "ديفيستا"، المصنوعة بأكثر من 500 من مواد مستعملة، لتتفوق على منافساتها التي لا تتجاوز 20 ألف من المواد المعاد تدويرها. وأكد اللاعبون أن الأحذية النباتية ليست صديقة للبيئة فحسب، بل توفر أيضاً راحة ومتانة عالية، وأشار أوزيم إلى أن حذاءه مميز، مضيافاً: "حذاءي يدوم لفترة أطول بكثير مقارنة بالعلامات الأخرى، مع الحفاظ على راحة القدم"، وانتشر استخدام هذه الأحذية بين لاعبي مصر وزامبيا وموزامبيق، ليشكل اتجاهًا واضحاً في الملاعب الأفريقية.

وساهمت هذه المبادرة في رفع وعي اللاعبين والمشجعين حول استدامة كرة القدم، وصرح جاك هاردي بأن الرياضيين يتحدثون عن البيئة فيما بينهم، ويبدو أن الاهتمام بالقضايا البيئية أصبح جزءاً من ثقافة الفرق 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.

حارس نيجيريا نوابالي يعترف: فقدان والدي دفعني 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، وصدّم الحارس بوفاة والدته أولاً ثم والده، ما جعله يفكر جدياً في ترك كرة القدم نهائياً، متأثراً 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 هائلاً، وأنه شعر في لحظات كثيرة بعدم القدرة على الاستمرار. وقال الحارس الشاب في تصريحات لمجلة ليكيب الفرنسية، الخميس: "فقدان والدي دفعني لترك كرة القدم. كنت أرغب في الاستسلام تماماً، وفكرت في إعلان اعتزالي قبل أن أتمكن من العودة إلى الملاعب". وأشار النيجيري إلى أن الحزن لم يكن مجرد شعور عابر، بل كان اختباراً حقيقياً لقوته النفسية والعاطفية. واستند الحارس إلى دعم زملائه في الفريق لتجاوز هذه المحنة، فقد أضاف: "دعم زملائي كان حاسماً. بدونهم لم أكن لأتمكن من المضي قدماً. كان فقدان والدي صدمة لا يمكن وصفها بالكلمات"، وأكد أن وجودهم إلى جانبه أعطاه القوة لتجاوز الأيام الصعبة والعودة إلى التدريب والمنافسة. وسجل نوابالي أداءً مميزاً 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 أيضاً عن اللحظات التي كاد يترك فيها كرة القدم نهائياً، وأوضح أن القرار لم يكن سهلاً، فالإرادة والعزيمة كانتا ضروريين للبقاء في المنافسة، تعلمت الكثير عن نفسي وعن معنى القوة الحقيقية في مواجهة فقدان، كان من الضروري المكافحة 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 متنفساً للتغلب على الحزن، وأظهرت لي أن الإرادة يمكن أن تصنع الفرق حتى في أصعب اللحظات". وتوضح قصة ستانلي نوابالي أن الألم والخسارة جزء من حياة أي إنسان، وأن التغلب على الصعاب يحتاج إلى دعم من المحيطين وإرادة حقيقية. ويظل الحارس نموذجاً للصمود، وقصة فقدان وتحويل حزنه إلى قوة ستبقى محفورة في تاريخ كرة القدم النيجيرية وأمم أفريقيا.



فوائد الحجامة على صحة الرياضيين

تعد الحجامة الرياضية واحدة من أشهر فروع الحجامة وهي تركز حول شقين أساسيين الشق الأول هو إصابات الملاعب الحادة أو المتوقعة والشق الثاني هو علاج الإجهاد والإرهاق ، فالحجامة تجدد الدورة الدموية وتغطي الجسد حيوية أكثر كما تساعد على تنشيط العضلات ، والحجامة الرياضية هي طريقة إيجابية لإنعاش الرياضيين واسترجاع حيويتهم كما أنها تساعدهم على ارتياحهم نفسيا وتزيل عنهم الضغوط كما تمتاز الحجامة بعدم وجود أعراض جانبية كالأدوية والعقاقير في حالة التطبيق السليم . فالحجامة منشط رياضي بدني ، تساعد في إعادة التأهيل ، وتحسن من كفاءة الأوعية الدموية والقلب وباقي أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ، وتمتدنا قفزة بدنية نوعية كبيرة ونشاطا جسميا وافرًا للعضلات في جلسات التمرين وتحقيق الفوز في ميادين المنافسة الرياضية ، فالرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية لكن إذا لم يرافق ذلك عمليات الاستشفاء المطلوبة فإن ذلك ينعكس سلبا على الرياضي وأجهزته الحيوية . ويتعرض الرياضيون للإجهاد والتعب في التمارين الطويلة والشاقة ، وما يصاحب ذلك من مخلفات الأداء البدني للأحمال البدنية مرتفعة الشدة ، وما يصحبها من خلل مناعي وانتشار للشوارد الحرة الأكسوجينية واختلال التروية الدموية بالشكل الذي يعظم من ظهور التعب وتأخر الاستشفاء لدى الرياضي . وحدوث الإصابات على كافة مستوياتها . لذلك فالحجامة تعالج كفاءة جهاز المناعة وتزيد في التروية الدموية عامة فتتحسن وترتفع حالة أجهزة الجسم لمستوى أعلى وتعمل تحملا وجلدا وقدرة على أداء الواجب التدريب سواء في التمارين الرياضية أو المنافسات المجهدة القوية . وبإجراء الحجامة يدور حيوي في الوقاية من الإصابات المرضية نتيجة المجهود الرياضي مرتفع الشدة ، ويمكن حصول الحجامة الرياضية فيما يلي اثني عشر نقطة حيث يمكن عمل الحجامة التعبيرية على مناطق الإصابات والألم لوقف الإحساس بالألم كبديل عن المسكنات الموضعية التي قد تضر الجروح أو المناطق الملتهبة أو المسكنات الكيماوية التي تسبب هبوط في قوى الجسم وخمول للرياضي ، أيضا الحجامة الرياضية يمكن أن تعجل في وقت الانتعاش بعد الإصابة الرياضية . كما تساعد في طرد السموم التي تسبب الألم . يستخدمها أيضا السباحين أو لاعبي الرياضات المائية لإزالة السموم التي يمتصها الجسم من حمام السباحة عن طريق الجلد . أما أصحاب الرياضات العنيفة فيكثر لديهم حدوث الخلايا الميتة والسموم والركود والسوائل الزائدة التي تتراكم أحيانا تحت الجلد وخروج الدم يساعد الجهاز الليمفاوي في طردها . يذكر أنه تزيد الحجامة من قدرة العضلات على التحمل حيث أنها تمتص الدورة الدموية وتزيد من قدرة الرئة كما أن تزيد من التصريف الليمفاوي ، كما تساعد على المحافظة على الصحة خلال الأنشطة الشاقة حيث تزيد من قدرات الجسم بشكل عام وتسبب خفة في الحركة وقدرة الجسم على التعافي من مشكلات وإصابات الرياضة ، كذلك تعمل الحجامة على إزالة تفتت العضلات بسرعة حيث تدفق الدم إلى العضلات وتنع حدوث الشد العضلي كما تساعد على جلب المواد المغذية الصحية إلى العضلات وإلى الأنسجة الدماغية . وتساعد الحجامة على تخفيف سريع للألم مما يسبب إطالة النسيج الضام في العضلات ويساعد على تفعيل إفراز سائل المفاصل لتحرير المفاصل من التيبس والخشونة . كما تساعد الحجامة في علاج عدة مشاكل شائعة لدى الرياضيين منها عرق النسا والتهاب اللقافة الأخمصية والشد العضلي المضام والدوار ، وتساعد كذلك الحجامة على الراحة النفسية قبل أو بعد المباريات الرياضية ، كما تقوم بتقوية جهاز المناعة بشكل عام والتقليل من الأمراض المعدية التي تنتشر بين الرياضيين مثل تئيا أصابع القدمين والأمراض الصدرية المزمنة . أما عن طريقة عمل الحجامة الرياضية فهي بأن يتم أولا تحديد الهدف من الحجامة (وقائي - علاجي طوارئ - علاجي على المدى الطويل) ثم يتم ثانيا تحديد نوع الرياضة التي يمارسها المحجوم حيث تعرف على العضلات الأكثر استخداما والمتوقعة أن يكون بها نقص تروية دموية . وبالنسبة للحجامة الوقائية فهي في مواضع الأضراس والكاهل ومناطق تعبيرية على العضلات الأكثر استخداما أما بالنسبة لحجامة الطوارئ وحدوث ألم شديد أو كسر أو كدمة لا يكون الكأس على موضع الألم ولكن بجواره ويمكن استخدام طريقة المنعكس أي يوضع الكأس في الشق الأخر من الجسم على نفس موضع المشكلة وبالنسبة للحجامة العلاجية للمشكلات التي يعاني منها الرياضي فهي تعتمد أولا على تحديد المشكلة التي يعاني منها الرياضي ثم على معرفة الحجام بالأماكن الأصلية والتعبيرية والتشريحية المستخدمة . وتواجه الحجامة الرياضية بعدة مشكلات وخاصة في الدول العربية والمقصود بمشكلات الحجامة الرياضية هي مشاكل التطبيق والموقعات وعلى جانب آخر الآثار السلبية التي تنتج في أي تخصص بسبب سوء التطبيق ، فمن مظاهر المشكلات التي تواجهها الحجامة عامة كعلم في البلاد العربية خاصة والبلاد الإسلامية عامة . عدم فهم الكثير من النخبة لها ، أو حتى محاولة الفهم ، ولكن نجد التجرد من الأسلوب العلمي عند مناقشة قضية الحجامة ، بوصفها بالعديد من الألفاظ التي لا تصح ، ثم نجد جماعة أخرى تضع عائقا نفسيا آخر أمام فهم ووعي الحجامة . فهم لا يرفضون الحجامة كدواء نفعي وقائي سليم ونوعي ولكن يوهمون أنفسهم بأن الحجامة جيدة ولكن المهم أن يكون من يؤديها يفهمها جيدا ولكن المشكل هنا أين من يفهم الحجامة جيدا والمحققون لا يريدون الخوض في تحليلها وتفسيرها والعمل بها تطبيقيا في الميدان . فهم يرون أن لا أحد يفهم جيدا في الحجامة وهو عذر أقبح من ذنب فكيف عرف الناس الطب المختلف لولا التجريب والمحاولات لكن الخوف من مجهولات الشيء هو الجهل الأكبر من الشيء نفسه . البعض يتخوف من الجروح في الحجامة مؤكدا على أنها بحاجة إلى نظافة وعناية لأنها قد تسبب دخول الجراثيم إلى الجسم ، تنفق في ضرورة العناية ، لكن خدوش الحجامة سطحية جدا ولا تصل لدرجة دخول جراثيم . حيث يلتزم الرياضي المحجوم بالراحة من يوم إلى ثلاثة أيام بعد الحجامة في أقل الأحوال وهي فترة كافية جدا . ومن هنا فلا داعي للخوف من العرق والحجامة لأن اللاعب لا ينزل إلى الملعب بعدها مباشرة ، وهذا في حالة اللاعب السليم . أما اللاعب المصاب فيخضع لبرنامج تأهيلي منظم يستغرق وقتا أكثر من ذلك ، كما أن هناك فئة تحارب الحجامة وتعطي عنها أفكارا خبيثة وسببية . كما أن أغلبية الناس يعتقدون أن الحجامة تتم فقط عن طريق التشريح وخروج الدم مما يجعل الأغلبية يتهربون منها ، بينما توجد طرق أخرى للحجامة لا تستدعي التشريح كطريقة الكؤوس الجافة . كما أن الحجامة متنوعة عندنا في المستشفيات وربما غير معترف بها كطريقة من طرق الشفاء من بعض الأمراض . يجب أن نعي جيدا أن هناك وظائف متعددة الرياضي ودرجة الإصابة ومرحلة التأهيل ، كما أن المظاهر الخاطئة عن الحجامة تساعد في وضع كثير القيود عليها كعدم فرض أوقات تناسب الحجامة واعتقاد أنها تعود بالضرر على المريض في حالة عمل الحجامة في أوقات مخالفة ، وكذلك قيود الطعام وعدم الاستحمام بعدها وإفتراس مخاطر لا يعلم سببها أو نوعها .

تأثير تناول الطعام قبل التمارين الرياضية

تحافظ التمارين الرياضية المنتظمة على صحة الجسم ، وتحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ، ومن الضروري اختيار التمارين المناسبة ، ولكن معظم الأشخاص يستفيدون عند المزج بين الأنواع المختلفة ، مثل تمارين التحمل التي تزيد معدل نبضات القلب والتنفس ، وتحافظ على صحة القلب والرئتين ، كالتسبيح ، وتوافر الأسلوب الصحيح في الممارسة ، وجب التناوب 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 والسعرات الحرارية ، كما يلعب الوقت دورا هاما في التأثير على نشاط الجسم وبالتالي في التخلص من 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 بحسب خبيرة في الرياضة والتغذية في شرايطه برلين والسبب هو أن جسم الشخص البدني يقوم بإنتاج كمية أكثر من الأنسولين بعد تناول وجبة غنية بالكرتوبهيدرات بالمقارنة مع الشخص ذو الوزن الطبيعي و"إن ارتفاع مستويات الأنسولين يؤثر سلبا في إنتاج هرمونات أخرى في الجسم التي تنشط أثناء ممارسة الرياضة والتي لها دور بارز بتنشيط التمثيل الغذائي وإستغلال السعرات الحرارية الزائدة في الجسم (حرق الدهون)" . ومن ضمن هذه الهرمونات التي تفرز في الجسم أثناء النشاط البدني هرمون التوتور (Norepinephrin) ، الذي يقوم بالتقاط الدهون من الخلايا وبالتالي يساعد 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 ويقوم معدته مليئة فقد يسبب الغثيان والألم في البطن . ويقوم الجسم بهضم الأغذية في أفضل وجه أثناء الراحة . وهذا يتطلب جهدا كبيرا لا تكاد تشعر به أحيانا ، لذلك فإن ممارسة الرياضة مع معدة مليئة بالطعام يضاعف 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 يجب ممارسة الرياضة بعد ساعتين تقريبا إن تم تناول الطعام . الأشخاص ذو الوزن الطبيعي ليست لديهم أية مشاكل في عملية التمثيل الغذائي للدهون ، لكن ينبغي عليهم أيضا عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام ، حيث تنصح معظم الأطباء بالانتظار لمدة ساعة بعد الأكل ، أما الأشخاص الذين يعانون من البدانة فعليهم الانتظار لمدة ساعتين .

كثير من انتشار الحجامة بمختلف أشكالها



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 اشارككم 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.ora@anep.com.dz
agence.ans@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

SAMPRAL : الطبوع
TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي :
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



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

