

إجماع  
على أن نسخة  
2025 الأكثر  
فسادا!

# SPORT

www.dzair-tube.dz

## يومية رياضية جزائرية

الأحد 11 جانفي 2026 الموافق لـ 22 رجب 1447 هـ العدد: 1398 الثمن: 30 دج

ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025



الجزائر 0 - 2 نيجيريا



فضائح  
تحكيمية تنهي  
مشوار "الخضر"  
في "الكان"

# حكام العار

السنيفالي عيسى سي

يجرم المنتخب  
من ركلة جزاء شرعية!



فضائح الصافرة  
الأفريقية  
محل سخرية  
العالم

بيتكوفيتش:  
"التحكيم؟  
شاهدوا  
الشوط  
الأول  
وستفهمون  
كل شيء"

كم أنت كبيرة  
يا جزائر  
"المخزن"  
يستغل خسارة  
"الخضر"  
لتمرير مرض  
الملك محمد  
السادس



الخبير التحكيمي جمال الشريف يؤكد بالدليل:

"الجزائر تعرضت  
لظلم تحكيمي"  
هي

بعد توالي  
المهازل  
التحكيمية..  
محلل فرنسي  
يفضح  
"الكاف":

"أوقفوا  
الكان

وامنحوا المغرب  
الكأس مباشرة"



إدارة نيس لن تمنع في رحيله إذا ما تلقت عرضا مناسباً

## برايستون وغلطة سراي في سباق على ضم بوداوي

يتواجد الدولي الجزائري هشام بوداوي متوسط ميدان نادي نيس الفرنسي، في مفترق طرق خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، في ظل تواجده محل اهتمام عدة فرق أوروبية تسعى للظفر بخدماته بعد تألقه اللافت خلال كأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه إلى غاية 18 جانفي الجاري. وكشفت تقارير صحفية أمس أن متوسط ميدان "الخضر" خطف الأنظار بمستوياته الباهرة مع المنتخب الوطني في النسخة الـ 35 من "الكان"، حيث يعتبر بوداوي أحد أعمدة خط وسط الميدان وميزان التوازن المثالي بين الدفاع والهجوم الذي كان فلا ديمير بيتكوفيتش يبحث عنه منذ مدة، وهو ما ظهر جليا خلال المنافسة القارية التي كانت فرصة بالنسبة له لتأكيد إمكانياته وحطف أنظار الأندية التي تراقبه عن كثب، وحسب موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، أمس، فإن المستويات الاستثنائية لابن مدينة بشار، لم تمر مرور الكرام، حيث استغسرت عدة فرق أوروبية عن الدولي الجزائري هشام بوداوي في الأيام القليلة الماضية، تحسبا لضمه في الميركاتو الجاري، وأبرزت المصاير ذاتها، بأن غلطة سراي، وبرايستون الإنجليزي، وأبرزت المصاير ذاتها، بأن غلطة سراي، المعروف بحبه للاعبين التقنيين والمقاتلين، جنس نبض الملف ويتابعه عن كثب منذ مدة على أمل خطف في الميركاتو الجاري، فيما أبدت إدارة النادي الإنجليزي إعجابها كثيرا بملفه كلاعب "بوكس توكس" عصري، قادر على كسر الخطوط وتكرار الجهود بكثافة عالية، مستغلة رغبة خريج مدرسة أتليتيك بارادو في تغيير الأجواء خلال خفاضة الجاري بسبب المشاكل التي يعاني منها نادي نيس من جهة، ورغبته في الانتقال إلى فريق آخر يتيح له تطوير إمكانياته بعد 6 سنوات من التحاقه بالنادي الفرنسي. من جانب آخر، أكد موقع "فوت ميركاتو" أن كل المؤشرات توجي برغبة نيس في الإبقاء على بوداوي إلى نهاية الموسم الجاري، إلا أن تلقي عرضا مقريا قبل تاريخ 02 فيفري موعد نهاية الميركاتو، يغير الأمور ويفتح أبواب الرحيل أمام الدولي الجزائري خاصة وأن النادي يعيش وضعا رياضيا هشا، مع تبقي 18 شهرا فقط على نهاية عقد اللاعب، ورحيله يبدو شبه حتمي. وجدير بالذكر، أن اللاعب البالغ من العمر 26 سنة مرتبط بعقد مع نيس إلى غاية جوان 2027، فيما تبلغ قيمته السوقية 12 مليون أورو حسب موقع "ترانسفير ماركت".

بينما دخل دائرة اهتمام مرسيليا بورتو يراقب غيتان ويريد التعاقد معه هذا الشتاء

كشفت تقارير إعلامية برتغالية أمس، أن الدولي الجزائري رفيق غيتان، يتواجد ضمن دائرة اهتمام نادي بورتو البرتغالي، تحسبا لضمه خلال فترة التحويلات الشتوية الحالية، بعد المستوى المميز الذي ظهر به في الشطر الأول من الموسم الحالي مع ناديه إستوريل برايا. وذكرت قناة "سبورت" البرتغالية، أن إدارة نادي بورتو، وضعت اسم لاعب "الخضر" ضمن أبرز أولوياتها لتعزيز خط الهجوم استعدادا للنصف الثاني من الموسم، وأضاف المصدر ذاته، أن مسؤولي الفريق العريق يرون في غيتان اللاعب المناسب لإضفاء الحيوية والإبداع في الخط الأمامي وتنوع الخيارات الهجومية، بالنظر لمهاراته وسرعته الكبيرة وفنياته العالية، ما يجعله اللاعب الذي يبحث عنه بورتو لتنشيط هجومه، إلا أن الموقع أكد أن الحصول على خدماته لا يبدو سهلا بالنظر لتمسك إدارة إستوريل برايا بخدماته، وتواجده أيضا محل اهتمام عدة أندية رغبة في ضمه هذا الشتاء، أبرزها أولمبيك مرسيليا الفرنسي الذي قد يفاوض به بالدخول في مفاوضات رسمية للاستفادة من خدماته قريبا. ويتقدم رفيق غيتان موسما مميذا، ففي 15 مباراة في جميع المسابقات، سجل هدفين وسنغ أربعة، مؤكدا دوره المحوري في هجوم فريقه.

عبد المجيد

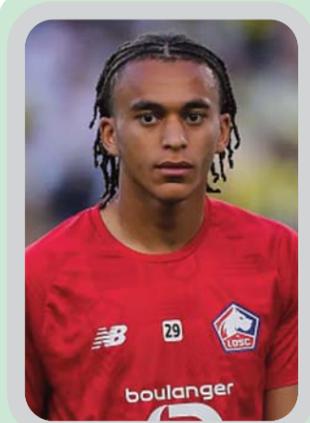
دي زيربي يراهن عليه لقيادة الهجوم في مرحلة الإياب الصحافية الفرنسية تشيد بعودة غويري القوية

شكلت عودة الدولي الجزائري أمين غويري إلى المنافسة الرسمية مع ناديه مرسيليا الفرنسية دفعة قوية للمدرب روبرتو دي زيربي، الذي يراهن عليه كثيرا خلال المواجهات القادمة التي تعتبر متعرجا فاصلا في مشوار "لوام" خلال الموسم الكروي الجاري. فبعد غياب دام ثلاثة أشهر بسبب إصابة على مستوى الكتف، عاد مهاجم "الخضر" إلى التشكيلة الأساسية لأول مرة خلال مواجهة باريس سان جيرمان في كأس السوبر، التي انتهت بالتعادل (2-2) قبل الخسارة بركلات الترجيح (1-4)، مساء الخميس الماضي، وهي العودة التي ستمنح المدرب روبرتو دي زيربي حولا إضافية في الخط الأمامي مع دخول الفريق مرحلة حاسمة من الموسم. وأبرزت صحيفة "ليكيبي" الفرنسية بأن غويري أظهر روحا عالية وحيوية لافتة، حتى بعد خروجه من أرض الملعب، حيث اضطر المدرب دي زيربي لتهدئته وإعادةه إلى مقعده، في نهاية مباراة مثيرة شهدت تقلبات عديدة أمام باريس سان جيرمان. وتأتي هذه العودة كإشارة إيجابية لمهاجم لم يتعاف سوى حديثا من إصابة خطيرة في الكتف الأيمن، تعرض لها خلال مباراة أمام أوغندا في 14 أكتوبر الماضي، واضطرت له الخضوع إلى عملية جراحية غاب على إثرها لمدة 3 أشهر كاملة، وبعد مشاركته كبديل أمام نانت، الأسبوع الماضي، عاد غويري ليذوق طعم الأساسية مجددا في كأس الأبطال، لأول مرة منذ 26 سبتمبر الماضي خلال مواجهة ستراسبورغ. وسيكون نجم "الخضر" أمام تحد كبير في النصف الثاني من الموسم الجاري، وذلك من أجل تثبيت مكانته في التشكيلة الأساسية، بعدما خسر في بداية الموسم الجاري لصالح بيير-إيميريك أوباميانغ، أين اكتفى غويري بدور البديل في أغلب الفترات. كما أشارت صحيفة "ليكيبي" أن عودة الدولي الجزائري وظهوره بمستوى لافت أمام "البياضي"، جاءت في وقت مهم جدا، خاصة وأن دي زيربي في أمس الحاجة إلى خط هجوم متكامل خلال الأسابيع المقبلة، في ظل المواعيد المصيرية التي تنتظر الفريق، سواء في دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول وكلوب بروج، أو في الدوري الفرنسي خلال مواجهة لانس، وهي محطات قد ترسم ملامح نهاية الموسم.



بعد اقترابه من مرسيليا.. مدرب أونجي، ألكسندر دوجو: "رحيل عبدلي سيكون خسارة كبيرة لفريقنا"

تتصاعد مؤشرات مغادرة الدولي الجزائري حيماد عبدلي، ناديه أونجي الفرنسي خلال فترة التحويلات الشتوية الحالية، باتجاه أولمبيك مرسيليا الذي يتربص من ضمه بعد الاتفاق الذي حصل بين نجم "الخضر" وإدارة "لوام"، وهي الخطوة التي أربكت مدرب فريق أونجي ألكسندر دوجو، الذي أكد أن رحيل اللاعب يعتبر خسارة لتشكلته. وخلال مؤتمر صحفي عقده قبل مباراة تولوز التي جرت أمس، لحساب الجولة 18 من "الليغ 1"، تحدث التقني الفرنسي ألكسندر دوجو، عن قضية مغادرة عبدلي صفوف الفريق خلال "الميركاتو" الحالي، معبرا عن حسرته لذلك بالنظر لوزنه في التشكيلة عطاها على المستويات الرائعة التي يقدمها منذ بداية الموسم الحالي، ووصف المدرب رحيل صاحب 26 عاما بأنه خبرا سيئا للغاية، وأضاف في تصريحات نقلها موقع "ليكيبي"، "كان رحيل صديقي (الكونغولي) متوقعا إلى حد ما، لكن هذا لا يعني أنه أمر مؤكد تماما. أما بالنسبة لحيماد، فأنا أكثر دهشة"، وتابع: "شعرنا أنه يريد إكمال عقده ليخوض موسما جيدا ويمكك خيارا في جوان المقبل. إنه لاعب مهم جدا بالنسبة لنا الآن. سيكون خبرا سيئا للغاية. كنت مستعدا إلى حد ما لخسارة لاعب وسطي آخر، فسيكون ذلك خبرا سيئا للغاية بالنسبة لنا". وعلى الرغم من أن المفاوضات بين إدارة أونجي ونظيرتها من مرسيليا لم تنطلق بعد، إلا أن دوجو لا يبدو متفائلا ببقاء لاعبه الجزائري، وصرح: "بالطبع، أريد أن يبقى... (..) لكن إذا رحل، فسيبتعين علينا التكيف، كما فعلنا بعد رحيل إستييان (ليبول)، الذي انتقل إلى رين في نهاية أوت"، هكذا هي الأمور، هذه هي حياة المدرب. لكنه عنصر أساسي في الفريق اليوم"، وختم المدرب دوجو بالتأكيد أن مغادرة عبدلي ستزيد من معاناة التشكيلة التي تفتقد خدمات عدة عناصر بسبب الإصابات، لهذا السبب يأمل دوجو في الحصول على تعديلات أيضا، وأكمل: "مع هذه النكسات، ندرك أننا نعاني من نقص في اللاعبين والجودة في بعض المراكز". يذكر أن عبدلي يتواجد حاليا مع المنتخب الوطني المشارك في كأس إفريقيا 2025، حيث يستعد لخوض تجربة جديدة خارج أسوار أونجي بعد "الكان"، بعدما منح موافقته لإدارة مرسيليا التي تصر على خدماته، ويبدو أنها كسبت الرهان أمام رغبة أولمبيك ليون في ضمه أيضا.



اللاعب متحمس لحمل ألوان "الخضر" الفصاف تربط اتصالاتها بمبابي وقد ينضم قبل المونديال

عاد ملف انضمام اللاعب إيثان مبابي، إلى صفوف المنتخب الوطني إلى الواجهة، بعد التقارير الفرنسية التي أكدت اهتمام الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بضمه خلال الفترة المقبلة، بالتزامن مع الحماس الذي أظهره خلال نهائيات كأس إفريقيا 2025 الحالية، وتفاعله مع نتائج "الخضر". وتستعد "الفاف" للقيام بخطوة مشابهة بتلك، عندما أعلنت شهر أكتوبر الماضي، بانضمام الحارس لوكا زيدان، نجل الأسطورة العالمية زين الدين، الذي يشارك حاليا في "الكان" وحقق بداية رائعة مع "الخضر". وكشفت صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية، أن الهيئة الكروية تواصلت فعلا مع اللاعب الشاب إيثان مبابي شقيق نجم ريال مدريد كيليان، وبالأخص مع والدته الجزائرية ووكيلة أعماله فايزة العماري، في خطوة تشير إلى استمرار اهتمامه باللعب للمنتخب الوطني. وأوضحت الصحيفة أن إيثان، لاعب خط وسط نادي ليل الفرنسي البالغ من العمر 19 عاما، يرتبط بعلاقات قوية بزميله الدولييين الجزائريين في الفريق، نبيل بن طالب وعيسى ماندي، ويتابع مباريات "الخضر" في كأس الأمم الإفريقية باهتمام، رغم أنه لم يحسم بعد اختياره النهائي بشأن المنتخب الذي سيمثله، حيث يمتلك 3 جنسيات فرنسية وجزائرية من والدته العماري، وكامبرونية من والده ويلفريد مبابي، وما زاد من حماس الجماهير الجزائرية ومؤشرات رغبته في تمثيل ألوان المنتخب الجزائري، حين قال في فيديو نشره ناديه ليل الفرنسي قبل مباراة الكونغو الديمقراطية في ثمن نهائي "الكان" الثلاثاء الماضي، "الخضر" للفوز بهدفين. وتعمل هيئة الرئيس وليد صادي لإقناع نجم ليل بتمنح ألوان "الخضر" قبل كأس العالم 2026، حيث ستكون فترة ما بعد "الكان" حاسمة بالنسبة للاعب وكذا مخططات "الفاف" لتدعيم صفوف قبل العرس العالمي المقرر في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك الصيف المقبل.

عبد المجيد

ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025

الجزائر 0 - 2 نيجيريا

# مذبحة تحكيمية

## تضع حدا لمشوار "الخضر" في "الكان"

وذع المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم، منافسات كأس إفريقيا للأمم 2025 عقب خسارته أمام منتخب نيجيريا بهدفين دون رد، في المباراة التي أقيمت أمس السبت ضمن دور ربع النهائي. بدأ اللقاء بإيقاع سريع، حيث سيطر لاعبو نيجيريا على مجريات اللعب خلال الشوط الأول، وخلقوا عدة هجمات خطيرة على مرعى الجزائر، من بينها رأسية فيكتور أوسيمين وتسديدات كل من فرانك أونيكيا وأكور أدامز، إلا أن حارس المنتخب الوطني، لوكا زيدان، نجح في التصدي لهذه المحاولات ببسالة. وفي الدقيقة 16، تغاضى الحكم عن لمسة يد واضحة للمدافع النيجيري داخل منطقة الجزاء، قبل أن يمنح بطاقة صفراء لرامز زروقي رغم أنه لعب الكرة أولا، ما أثار جدلا تحكيميا واسعاً، ثم في الدقيقة 21، تعرض رياض محرز لتدخل غير قانوني من مدافع نيجيريا، منع هجمة واحدة للجزائر، دون أن يحصل الفريق النيجيري على بطاقة، لينتهي الشوط الأول بالتعادل السلبي رغم تفوق نيجيريا في الاستحواذ والضغط الهجومي. مع بداية الشوط الثاني، افتتح فيكتور أوسيمين التسجيل لنيجيريا في الدقيقة 47 بعد تحويلة عرضية برونو أونيمائيتشي برأسه إلى الشباك من مسافة قريبة، وبعد عشر دقائق، عزز أكور أدامز تقدم منتخب بلاده بهدف ثانٍ مستغلاً هجمة مرتدة سريعة أرسلها أوسيمين، لتصبح مهمة الجزائر في العودة بالنتيجة صعبة للغاية. وحاول "الخضر" تنظيم هجماتهم عبر تحركات رياض محرز وريان آيت نوري ومع البدلاء أنيس حاج موسى وعادل بولبيينة، لكن اللمسة الأخيرة غابت عن محاولاتهم. وأثرت قرارات الحكم السنغالي، بالإضافة إلى تجاهل غرفة تقنية الفيديو "الفار"، على أداء لاعبي المنتخب الوطني، مما منح "نصور نيجيريا" فرصة التقدم وتحقيق الفوز بهدفين سجلهما الثنائي الهجومي أوسيمين وأدامز، لتنتهي المواجهة بهذه النتيجة.

### مجزرة تحكيمية في حق المنتخب الوطني

شهدت مباراة المنتخب الوطني أمام نظيره النيجيري مهازل وقرارات تحكيمية غريبة، كان بطلها حكم الساحة السنغالي عيسى سي، الذي عرف كيف يخرج لاعبي "الخضر" من المباراة منذ الدقائق الأولى، لتكون تحفوات الجزائريين في محلها. وعمد الحكم عيسى سي على منح بطاقات صفراء مجانية للاعب المنتخب الوطني، مقابل التغاضي عن منح المنافس إنذارات كانت واضحة، على غرار البطاقة الصفراء التي منحها لرامز زروقي في الدقيقة 15 رغم أنه لعب الكرة ولم يلمس لاعب نيجيريا، قبل أن يتغاضى عن تدخل غير شرعي للمدافع النيجيري على محرز يمنح هجمة محققة لـ "الخضر" والحكم لم يحرك ساكناً مكتفياً بمنح خطأ فقط، لكن القطة التي كانت واضحة وأثارت الجدل وأبانت عن انحياز فاضح التي كانت في الدقيقة 16، لمسة يد واضحة داخل منطقة الجزاء للمدافع النيجيري اغايي، فضلاً على قرارات أخرى لكسر ريثم المباراة وإعاقة تقدم المنتخب الوطني في الكثير من اللقطات، لتكون تحفوات الجزائريين في محلها، في نسخة عرفت أخطاء تحكيمية بالجملة وأثارت جدلاً كبيراً على المستوى العالمي، خاصة فيما يتعلق بالبلد المضيف.

### جماهير "الخضر" تتعرض لإعتداءات في مراكش

تعرض أنصار المنتخب الوطني لإعتداءات يملعب مراكش عقب نهاية مباراة الخضر ونظيره النيجيري مساء أمس لحساب الدور ربع النهائي لكأس أمم إفريقيا، وحاول أفراد من الأمن المغربي الاعتداء على الجماهير الجزائرية بعد نهاية اللقاء، في صورة باتت متكررة من قبل المغاربة الذين لم يتوانوا في استنفاذ عشاق "الخضر" منذ حلولهم بالمغرب نهاية شهر ديسمبر الماضي. ولم يتوقف الأمر عند الجماهير الجزائرية فحسب بل حتى الصحفيين الجزائريين الذين تنقلوا إلى المغرب لتغطية أخبار المنتخب الوطني لم يستلموا من هجمات المغاربة لتتطور الأمور أمس لمحاولة الاعتداء عليهم، أمام صمت رهيب من قبل الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، التي من المفترض أن تحمي البعثة الجزائرية.

وسيم



بعد الخروج المشرف من "الكان" .. أنصار "الخضر" بصوت واحد:

### "أنتم أبطال .. وآمالنا عليكم في المونديال"

وذع المنتخب الوطني لكرة القدم، منافسات كأس إفريقيا للأمم 2025 بعد الخسارة أمام منتخب نيجيريا بهدفين دون رد في ربع النهائي، في مباراة شهدت الكثير من الإثارة والجدل التحكيمي. وعلى الرغم من الخروج المبكر من المسابقة القارية، خرج "الخضر" برؤوس مرفوعة، حاملين رسالة فخر للكرة الجزائرية، ومؤكدين للجماهير أنهم قدموا أداء مشرفاً يعكس روحهم القتالية وعزيمتهم حتى اللحظة الأخيرة. وسط صدمة الجماهير من نتيجة المباراة، لم يتردد أنصار المنتخب الوطني في التعبير عن دعمهم اللامحدود للاعبين "الخضر"، مرددين شعارات تمزج بين الفخر والأمل: "أنتم أبطال .. وآمالنا عليكم في المونديال". لم تكن هذه الكلمات مجرد تعبير عن الحزن، بل رسالة تضامن حقيقية وتشجيع مستمر للمنتخب، الذي قدم أداء مشرفاً رغم الضغط الهائل والهجمات النيجيرية المتواصلة، بالإضافة إلى القرارات التحكيمية المثيرة للجدل التي كانت ضد الجزائر. الملفت في مشهد وداع الجزائر، أن الجماهير لم تركز على الخسارة فحسب، بل احتفت بالروح القتالية للفريق وبالتضحيات التي قدمها اللاعبون طوال البطولة، هذا الدعم الجماهيري يعكس بوضوح مكانة "الخضر" كرموز للكرة الجزائرية، ويؤكد أن آمال المشجعين تتجه الآن نحو التحديات القادمة، وعلى رأسها كأس العالم القادم. بالإضافة إلى ذلك، شهدت مواقع التواصل الاجتماعي تفاعلاً كبيراً من قبل أنصار المنتخب، الذين أعربوا عن فخرهم باللاعبين وأكادوا دعمهم المستمر. مقترين خروج "الخضر" من الكان فرصة لتقييم الأداء والعمل على تحسينه قبل التحديات المقبلة. في الختام، يمكن القول إن خروج المنتخب الوطني من كأس إفريقيا للأمم 2025 لم يقلل من قيمته ولا من احترام الجماهير له، بل عزز مكانة اللاعبين في قلوب المشجعين، مؤكداً أن الجزائر، رغم كل الصعوبات، ستظل دائماً بلد كرة القدم، وأن "الخضر" سيعودون بروح أقوى وعزيمة أكبر في المستقبل.

وسيم



37 هدفا و6 مشاركات في الكان ..

## محرز يكتب التاريخ مع "الخضر"

واصل قائد المنتخب الجزائري، رياض محرز، تعزيز مكانته بين أساطير "الخضر" بعد مسيرة رائعة في كأس إفريقيا للأمم، فقد سجل 9 أهداف في 6 مشاركات بالبطولة (دورات 2015 و2017 و2019 و2021 و2023 و2025)، إضافة إلى تقديم تمريرتين حاسمتين خلال 24 مباراة، ليصبح لاعبا محوريا في تشكيلة المنتخب. هذه الإنجازات رفعت محرز إلى مركز متقدم بين هدافي المنتخب الجزائري التاريخيين، برصيد 37 هدفا في 111 مباراة، متجاوزاً عبد الحفيظ تاسفاوت (36 هدفا)، فيما يظل إسلام سليمان على القمة برصيد 46 هدفا. بهذه الأرقام، يثبت محرز أنه ليس مجرد نجم على صعيد الأندية التي لعب لها، بل رمز وهداف تاريخي لمحاربي الصحراء، مؤكداً مكانته كأحد أبرز نجوم الكرة الجزائرية على مر العصور.

وسيم

### الجماهير الجزائرية تحتاج بطريقتها الخاصة على قرارات الحكم السنغالي

شهدت مباراة الجزائر ونيجيريا لحظات مثيرة، حيث عبرت الجماهير الجزائرية عن غضبها من قرارات الحكم السنغالي من خلال التلويح بالأوراق النقدية في رسالة قوية توحى "بتلقي الرشوة" بشكل ساخر، في رسالة واضحة عن استيائها من التحكيم، هذه الطريقة غير المعتادة في الاحتجاج أكدت مدى الانفعال الذي سببته القرارات المثيرة للجدل خاصة بعد تجاهل لمسة يد واضحة ومنح بطاقات صفراء مثيرة للجدل.

### بيتكوفيتش يعتمد على نفس التشكيلة

ييعوض بن ناصر بزورقي جدد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، ثقته في العناصر نفسها التي اعتمد عليها خلال مواجهة ضمن النهائي أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، وذلك في لقاء ربع نهائي كأس أمم إفريقيا أمام منتخب نيجيريا، الذي جرى أمس السبت. واستثنى بيتكوفيتش لاعب الوسط إسماعيل بن ناصر من قائمة المباراة، بعد تأكد غيابه بسبب الإصابة، ليعوضه زميله رامز زروقي، في التغيير الوحيد الذي طرأ على التشكيلة الأساسية مقارنة بالمواجهة السابقة. واعتمد بيتكوفيتش على لوكا زيدان في حراسة المرمى، بينما تشكل الخط الخلفي لمحاربي الصحراء من الرياضي رامي بن سبيعتي، عيسى ماندي، ريان آيت نوري، ورفيق بلغالي. أما وسط الميدان، فتكون من الثلاثي هشام بوداوي، رامز زروقي، وإبراهيم مازة، في حين ضم الخط الأمامي القائد رياض محرز، إلى جانب فارس شايبوي ومحمد الأمين عمورة.

### زيدان حاضر في مراكش لدعم نجله و"الخضر"

حظيت مواجهة ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025 بين المنتخب الجزائري ونظيره النيجيري، التي جرت بملعب مراكش، باهتمام خاص، بعد تسجيل حضور عائلة النجم الفرنسي السابق زين الدين زيدان في المدرجات. وتواجد زيدان رفقة أفراد من عائلته لمتابعة القمة الإفريقية في خطوة لافتة تعكس متابعته المستمرة لكرة القدم القارية، خاصة في ظل الروابط التاريخية التي تجمعها بالكرة الجزائرية. ويشكل حضور محرز دعماً معنوياً كبيراً لـ "الخضر" في مباراة قوية أمام منتخب نيجيريا، ضمن صراع مفتوح على بطاقة العبور إلى نصف البطولة القارية.

## نهاية مشوار جيل .. ماندي ومحرز آخر مشاركة لهم في الكان

شهدت مباراة الجزائر ونيجيريا، التي جرت أمس السبت ضمن ربع نهائي كأس أمم إفريقيا 2025، لحظة وداع مؤثرة لجيل من أبرز نجوم المنتخب الوطني. فبعد الفوز بثنائية نظيفة، كانت هذه المواجهة الأخيرة لكل من المدافع عيسى ماندي والقائد رياض محرز في تاريخ مشاركتهما في البطولة القارية. عيسى ماندي، الذي لعب دور العمود الفقري في خط الدفاع الجزائري لعقود، تميز بقيادته وروحه القتالية داخل الملعب، وقدم مستوى ثابتاً جعله أحد أبرز القادة في تاريخ "الخضر". أما رياض محرز، النجم الهجومي وصانع الفارق، فقد أهدى المنتخب لحظات لا تنسى بأهدافه وتمريراته الحاسمة، مسجلاً بصمته في الكثير من الإنجازات التي حققتها المنتخب خلال السنوات الماضية. مباراة نيجيريا لم تكن مجرد لقاء كروي، بل كانت وداعاً رمزياً لتهذين اللاعبين الذين حملوا على عاتقهم حلم الجماهير الجزائرية لأكثر من عقد من الزمن، ومع صافرة النهاية، ودع ماندي ومحرز كأس إفريقيا، تاركين وراءهم إرثاً من الإنجازات والذكريات التي ستظل محفورة في تاريخ المنتخب. رحيل محرز وماندي عن البطولة يمثل نهاية حقبية ذهبية للمنتخب الجزائري، لكن إرثه الكروي سيظل مصدر فخر والهام للأجيال القادمة التي ستحمل شعلة التحدي والطموح في السنوات القادمة، وهكذا تنتهي حقبة وبيد المستقبل، حاملاً في طياته وعداً بمواصلته النجاح الذي ساهم ماندي ومحرز في ترسيخه.

وسيم

إحصائيات مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى

## العميد "يؤكد" سيطرته .. وأرقام متواضعة لمستغانم والبيض

أسدل الستار مساء أول أمس على مرحلة الذهاب لبطولة الرابطة المحترفة الأولى، بإجراء الجولة الـ 15 والأخيرة، التي كرست تتويج نادي مولودية الجزائر، بطلا للشتاء، بفارق (12 نقطة) على ملاحقيه المباشرين اتحاد الجزائر وشباب بلوزداد، ليواصل بذلك طريقه بخطى ثابتة نحو الحفاظ على لقبه للموسم الثالث على التوالي. وكانت المرحلة الأولى من الرابطة المحترفة الأولى، لصالح "العميد" الذي حقق أقوى انطلاق له حتى الآن، بجمعه 36 نقطة كاملة، بواقع 11 انتصارا كاملا منها 8/8 داخل قواعده، 3 تعادلات مقابل خسارة وحيدة، كأفضل فريق داخل الديار في النصف الأول من الموسم، بينما احتلت مولودية المركز الثالث في قائمة الأفضل خارج الديار بـ 12 نقطة من 3 انتصارات ومثلها تعادلات وهزيمة واحدة، وذلك خلف كل من شباب بلوزداد واتحاد العاصمة بـ 13 نقطة لكل منهما، ولكن مع لقاء إضافي خارج الديار للشباب والاتحاد.

### "العميد" الأقوى داخل الديار .. وبلوزداد وروسطارة" الأفضل خارج القواعد

وتشير الإحصائيات إلى أن نادي مولودية الجزائر، يتصدر ترتيب الرابطة المحترفة الأولى بجدارية واستحقاق بعدما جمع 36 نقطة منها 24 نقطة كاملة داخل القواعد، متفوقا بـ 7 نقاط كاملة عن نادي شباب قسنطينة الذي يعتبر ثاني أقوى فريق داخل القواعد، رفقة أولمبيك أقبو (17 نقطة)، يليهما كل من مولودية وهران وشبيبة الساورة، في حين يعتبر ناديا شباب بلوزداد واتحاد العاصمة أفضل فريقان خارج الديار في النصف الأول من الموسم، حيث جمعا 13 نقطة كاملة من أصل 8 مباريات لعبها خارج القواعد، متفوقان بنقطة عن مولودية الجزائر التي تمكنت من تحقيق 7 نقاط.

### شباب بلوزداد بأقوى هجوم .. ومستغانم والبيض الأضعف

وتصدر نادي شباب بلوزداد قائمة أفضل خط هجوم في النصف الأول من الموسم الكروي الحالي 2025-2026، بتسجيله 20 هدفا في 15 مباراة، متفوقا على كل من أولمبيك أقبو وشبيبة الساورة صاحبي المرتبة الثانية (19 هدفا)، واتحاد العاصمة ومولودية وهران اللذان سجلا 18 هدفا، فيما يمتلك ناديا ترجي مستغانم ومولودية البيض أضعف خط هجوم في الدوري المحلي بتسجيلهما 8 أهداف فقط، وهو ما يعكس وضعيتهما الصعبة هذا الموسم، في ظل تواجدهما في المركز الـ 15 والـ 16 على التوالي، المؤديان إلى السقوط في نهاية الموسم الحالي.

### مولودية الجزائر بأقوى دفاع

ويعود الفضل في النتائج الإيجابية التي حققتها نادي مولودية الجزائر، في مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى إلى الصلابة الدفاعية للشريق، حيث ساهم رفاق القائد أيوب عبد اللاوي بشكل كبير في احتلال الصدارة والتتويج باللقب الشتوي الرمزي، إذ يعتبر "العميد" أقوى خط دفاع هذا الموسم، بتلقي 6 أهداف فقط من أصل 15 مباراة، في حين يتواجد نادي مولودية البيض في ذيل الترتيب بتلقيه 24 هدفا كاملا، ما يرهق حظوظ الفريق في البقاء ضمن حظيرة الكبار إذا ما فشل المدرب محمد لاسات في إصلاح المشاكل على مستوى الخط الخلفي.

### 4 لاعبين يتصدرون ترتيب هدافي البطولة

وبعد إسداد الستار على مرحلة الذهاب من البطولة المحترفة الأولى، يتواجد 4 لاعبين في صدارة الهدافين هذا الموسم، يتقدمهم مهاجم شبيبة الساورة عبد الكريم بوطيش بـ 6 أهداف إلى جانب كل من التونسي محمد علي بن حمودة لاعب نادي شباب بلوزداد الذي عاد بقوة ومهاجم وفاق سطيف مروان زروقي، وكذا أيمن محيوض الذي سجل هدفه السادس في مرمى فريقه السابق شباب بلوزداد مساء أول أمس.



الهزيمة أمام "الكناري" وسقطته مع الأنصار تعجزان رحيله

## راموفيتش يعيش أيامه الأخيرة مع شباب بلوزداد

يعيش مدرب نادي شباب بلوزداد، سيد راموفيتش، أيامه الأخيرة مع النادي العاصمي بسبب النتائج المخيبة وآخرها الخسارة أمام شبيبة القبائل، مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 15 والأخيرة من عمر مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، وانقادت "السياري" لهزيمة قاسية، في الجولة الـ 15 والأخيرة من ذهاب الموسم الجاري، ما جعل الفريق يفتقر فرصة إنهاء النصف الأول من الموسم وحيدا في وصافة الترتيب. ويات على بعد 12 نقطة كاملة من المتصدر مولودية الجزائر. ورغم أن المدرب الألماني كان أمام فرصة ذهبية لإنهاء النصف الأول من الموسم الجاري بأفضل طريقة ممكنة وعزيز وصافة ترتيب البطولة، على اعتبار أنه صاحب الأرض والجمهور، إلا أن الشباب تلقى خسارة قاسية بهدف دون رد من تسجيل المهاجم السابق في الفريق أيمن محيوض، وهو الأمر الذي أثار غضب أنصار النادي العاصمي، وجعلهم يقتحمون النار على الجميع سواء لاعبين إدارة أو طاقم فني مطالبين بضرورة إجراء تغييرات خلال الميركاتو الجاري، وما زاد من حدة غضب الأنصار، هو ما قام به المدرب



سيد راموفيتش الذي رد على الجماهير بلقطة غير أخلاقية حينما "بصق" على الحاضرين، وهو في طريقه إلى النفق المؤدي إلى غرف تغيير الملابس، وهي السقطه التي أفاضت الكأس، وستجعل رحيله مسألة وقت لا غير، خاصة وأن الأنصار يرفضون بقاءه بسبب تدهور النتائج من جهة، واهائه لشعاق اللوتين "الأحمر والأبيض" من جهة أخرى، في انتظار عقد اجتماع حاسم مع الإدارة خلال الأيام القليلة الماضية، مع الإشارة إلى أن المدرب الألماني يتواجد في موقع قوة في ظل امتلاكه لعقد ينتهي إلى غاية 2028، وبالتالي فإن أي فسخ عقد من جانب واحد سيلزم مسؤولي بلوزداد على منحه جميع أجوره المتبقية في عقده.

### لجنة الانضباط تستدعي راموفيتش

وعلى صعيد آخر، كشفت مصادر مطلعة، أن لجنة الانضباط التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم استدعت المدرب سيد راموفيتش للمثول أمامه بعد ما جرى في نهاية مواجهة شباب بلوزداد وشبيبة القبائل، إثر قيامه بالبصق على الجماهير.

### مدرب الشباب يحمل التحكيم مسؤولية الخسارة

وعلى صعيد آخر، حمل مدرب شباب بلوزداد، سيد راموفيتش، الحكم بواب علاء، ومساعديه مسؤولية الهزيمة التي مني بها الفريق أمام شبيبة القبائل بهدف من دون مقابل، وفي ندوة صحفية دشنها بعد اللقاء الذي جرى بملعب 5 جويلية، أشاد راموفيتش. بقوة الشبيبة ومدربها زينباور، مبرزا أن اللقاء كان صعبا في أول 10 دقائق، ولكن الشباب عاد بعدها بقوة وبسط سيطرته. قبل أن يوجه أصابع الاتهام إلى الطاقم التحكيمي الذي أدار المباراة وقال: "حرمنا من ضربة جزاء واضحة في الشوط الأول.. لا أحب الحديث عن التحكيم، وتعرف كيف تجري الأمور في البطولة". في المقابل، أبرز راموفيتش، أن فريقه واصل سيطرته على المنافس في المرحلة الثانية. ولكنه استقبل هدفا عكس مجريات اللقاء. مضيفا: "فقدنا التركيز في الكرة الثابتة واستقبلنا هدف.. ليس لدي أي انتقاد لفريقي لأننا قدمنا ما علينا ولم تكن موفقين".

### أكد أنه سيجتمع بالإدارة لحسم الأسماء المطلوبة

## زينباور يراهن على الميركاتو لتدارك وضعية "الكناري"

أبدى مدرب نادي شبيبة القبائل، جوزيف زينباور، سعادته الكبيرة بعد العودة بفوز ثمين جدا أمام المستضيف شباب بلوزداد (1-0) مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب من الرابطة المحترفة الأولى، مشددا على أنه سيعمل على استغلال فترة الميركاتو الحالي من أجل تعزيز صفوف الفريق في المناسبات التي شهدت بعض النقائص خلال النصف الأول من الموسم الجاري، وقال زينباور خلال تصريحاته بالندوة الصحفية بملعب 5 جويلية الأولمبي الذي احتضن القمة أمام شباب بلوزداد: "سأجلس مع المسيرين في القريب العاجل لتحديث على الاستعدادات الخاصة في الميركاتو الشتوي"، مضيفا "صحيح نحتاج إلى اللاعبين في بعض المناسبات التي لا بد أن ندعمها لتعزيز صفوفنا"، وبعودته إلى مجريات اللقاء، أكد التقني الألماني بأن فريقه قدم مباراة كبيرة، وكان بإمكانه تسجيل أكثر من هدف، وأوضح: "انطلقنا جيدا في اللقاء وكانت أمامنا العديد من الفرص التي كان يمكن استغلالها"، وتابع زينباور "دفاعيا كنا منظمين أمام قوة لاعبي شباب بلوزداد خاصة على الأطراف"، كما أثنى المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الكناري" على المستوى الكبير الذي ظهر به الحارس غايا مرياح: "غايا مرياح قدم أداء كبيرا واعتبره رجل اللقاء اليوم بفضل تدخلاته الموفقة"، وفي الختام شدد المدرب جوزيف زينباور على ضرورة طي مباراة شباب بلوزداد والتركيز على ما ينتظرهم مستقبلا في منافسة رابطة أبطال إفريقيا، وأنهى كلامه: "الآن علينا التفكير في المباراة القادمة في رابطة أبطال إفريقيا ونتمنى أن يكون هذا الفوز تحفيزا للجميع".

### ريان يسلي ثالث استقدمات أقبو في الميركاتو

أعلن نادي أولمبيك أقبو، عن تعاقد رسمي مع الحارس الدولي الجزائري، يسلي ريان، ليكون ثاني استقدمات الفريق خلال فترة التحويلات الشتوية الجزائرية، بعد المهاجم التونسي حمدي لعبيدي، والمدافع نسيم ميكيداش. وكشفت إدارة النادي الجاوي في بيان لها عن ضم عن تعاقد رسمي مع حارس "الخضر" الشاب، لتعزيز صفوف الفريق خلال مرحلة الإياب من الموسم الكروي الجاري. ويعد يسلي ريان (مواليد 12 أكتوبر 1999 بمدينة تيزي وزو) إضافة نوعية لتشكيلة أولمبيك أقبو، بالنظر إلى تجربته الثرية خارج الوطن، إذ تلقى تكوينه الكروي في كندا مع نادي بانيليتيوس سان ميشال، قبل الالتحاق بأكاديمية إمباكت مونتريال، ثم خوض تجربة احترافية في إيطاليا مع نادي فيبونيس، كما راكمت الحارس الجزائري خبرة معتبرة في الدوري الكندي الممتاز، بعد دفاعه عن ألوان هاتليفاكس واندريس، فالور أف سي وأتلتيكو أوتوا على مدار أربعة مواسم، حيث فرض نفسه كحارس موثوق وثابت المستوى. وعلى الصعيد الدولي، سبق لـ يسلي ريان، تمثيل المنتخب الوطني الجزائري، حيث شارك أساسيا في مباراتين وديتين أمام مصر وفلسطين. إضافة إلى تواجده ضمن قائمة "الخضر" المشاركة في كأس العرب 2025 بقطر.



سفيان ع.

مطالب بتوقيفه عن التعليق بالشبكة القطرية

# المغربي يستغل "بي إن سبورتس" لنفت سموه ضد الجزائري

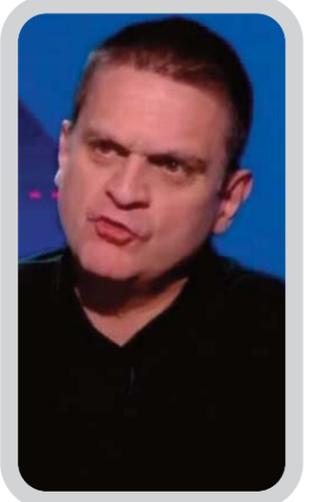
خلف المعلق المغربي بقنوات "بي إن سبورتس" القطرية، جواد بدة موجة من الغضب والاستنكار لدى الشارع الجزائري، بسبب استفزازه الفاضح خلال تعليقه على مباراة المنتخب المغربي ونظيره الكاميروني مساء أول أمس، لحساب الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا الجارية وقائمه إلى غاية 18 من جانفي الجاري. وحاول المعلق المغربي استغلال التعليق لتوجيه استفزاز ضمني لجمهور المنتخب "الخضر"، حين وصف المهاجم الكاميروني إيكامبي بالأسطورة دون أي مناسبة، في إشارة مباشرة إلى تكبير أنصار المنتخب الوطني بهدف اللاعب الشهير الذي أقصى الجزائر في مباراة السد ضد الكاميرون ضمن تصفيات كأس العالم 2022 بقطر، في خرجة أقل ما يقال عنها أنها نزول نحو "الحضيض" بالنسبة لجواد بدة الذي طالما اعتاد الخروج عن إطار المهنية وميثاق الشرف. وأشار هذا التصرف استنكارا شديدا من قبل الشارع الرياضي الجزائري، الذي طالب مسؤولي شبكة "بي إن سبورتس" القطرية، بالتدخل من أجل "تأديبه" وتوقيفه عن التعليق على المباريات، خاصة وأنها ليست المرة الأولى التي يحاول فيها نفث سموه ضد الجزائر. إذ سبق أن تعرض للانتقادات واسعة لدى تغطيته لمباريات البطولة الإفريقية للمحليين التي جرت مطلع عام 2023 بالجزائر، حينما حاول التقليل من مستوى الدورة واستغلال منصات القناة لنشر رسائل تسيء للجزائر. ويرى المتابعون، أن جواد بدة يلجأ إلى هذا الأسلوب غير المهني، من أجل تسليط الضوء عليه لا غير، خاصة وأنه لا يمتلك قاعدة جماهيرية حتى في بلاده، مقارنة بالمعلق الجزائري حفيظ دراجي الذي يحظى بشعبية كبيرة لدى الجماهير العربية، وهو ما يبزر نفث سموه تجاه الجزائر في كل مناسبة. ولم يتأخر الإعلامي الجزائري، بقنوات "بي إن سبورتس" محمد الوضاحي في الرد على المغربي جواد بدة، مؤكدا أنه مجرد نكرة يحاول التسلق سلم المعلقين من خلال استفزاز الجماهير الجزائرية، مشيرا في منشوره على حسابه الرسمي على "فيسبوك"، للكمة رجالها وأساطيرها (حطلي سطرين تحت أسطورة) أما أنت فستظل في أسفل السلم نكرة مهما حاولت التسلق". ومن جانبه، تساءل الإعلامي بقناة الشروق، قادة بن عمار، عن سكوت مسؤولي القناة القطرية عن العبث بسمعته، مبرزا في منشور له: "شكلا بدة ليست في تضاها ما ارتكبه في تعليقه على مباراة المغرب والكاميرون، وإقحام الجزائر بلا سبب مثلما تخصص بذلك في مباريات سابقة... لكن مشكلته الأساسية أنه "معلق رياضي فاشل"... لا جمهور له (بعد كل هذه السنوات من العويل)... لا قاعدة جماهيرية له حتى في بلده المغرب!! وهو يعاني جدا من نجاح الجزائري حفيظ دراجي ولا يجد طريقة لمنافسته غير إقحام نفسه في مثل هذه المواقف "البياخة" والبانسة... لعل وعسى يذكره الناس بشيء ما!!".

مهدي

بعد توالي المهازل التحكيمية.. محلل فرنسي يقضح "الكاف":

## "أوقفوا الكان وامنحوا المغرب الكأس مباشرة"

يبدو أن الفضاخ التحكيمية أصبحت عنوانا بارزا لكأس أمم إفريقيا 2025 الجارية وقائمه بالمغرب إلى غاية 18 من شهر جانفي الجاري، في مهزلة أصبحت متكررة باستمرار وتخدم البلد المضيف لتسهيل مهمته في التتويج باللقب. وتعرض الحكم الموريتاني دحان بيديا، وحكام "الغار" للانتقادات لاذعة بسبب الأخطاء التحكيمية التي شهدتها مواجهة المغرب ونظيره الكاميروني مساء أول أمس، لحساب الدور ربع النهائي من "الكان"، حيث استفاد أشبال المدرب وليد الركراكي كالعادة من مساعدة الطاقم التحكيمي، لبلوغ الدور نصف النهائي. ويرى الكثير من المحللين أن الطاقم التحكيمي كان شبه موجه لصالح أصحاب الأرض، وتغاضى عن احتساب ركلة جزاء واضحة للمنتخب الكاميروني، مع عدم تكليف نفسه العودة إلى "الغار"، بالإضافة إلى الحالات التي تم فيها الاعتداء على لاعبي



المنتخب الكاميروني بالمرفق، دون إظهار أي بطاقة صفراء، لمرتكبها من المنتخب المغربي. ومن جانبه، فتح محلل قناة "ليكيبي" الفرنسية، غريغوري شنايدر، النار على الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، بسبب رواائح الفساد التي تفضح من "كان" 2025، مطالبا إياها بتوقيف البطولة ومنح الكأس مباشرة إلى المغرب وأوضح: "ما سيكون جيدا هو أن نكسب بعض الوقت ونعطي المغرب الكأس مباشرة، وأن نتوقف عن اعتبار أنفسنا متفجرين أغبياء". وأضاف "يجب أن نتوقف عن إهانة كرة القدم، وعن إهانة اللاعبين، لأنهم في النهاية الضحايا الأوائل لما يحدث، ما رأيته هذا المساء لا يصدق إطلاقا، ولا يمكن تقبله في مباراة بهذا المستوى". وأردف الصحفي الفرنسي: "هناك مدافع مغربي يضرب منافسه مباشرة بالمرفق في الوجه، والحكم يقض مكثوف الأيدي ولا يفعل شيئا، وفي كل مرة تحتسب فيها ركلة حرة لصالح الكاميرون، نجد المدافع المغربي على بعد متر واحد فقط ليمنع اللعب السريع، دون أي تدخل حازم من الحكم". أما عن حرمان المنتخب الكاميروني من ركلة جزاء، فقال محلل قناة "ليكيبي": "بالطبع، كانت هناك ركلة جزاء واضحة للكاميرون لا تحتل الجدل، وكل شيء ظهر بوضوح أمام الجميع". قبل أن يختتم بالحديث عن تصرفات الحكم الموريتاني دحان بيديا: "انظروا جيدا إلى تصرفات الحكم، فهو متضايق، ويشعر بأن هناك شيئا غير طبيعي يحدث". وجدير بالذكر، أنها ليست المرة الأولى التي يستفيد فيها المنتخب المغربي من مساعدات الحكام خلال النسخة الـ 35 من كأس أمم إفريقيا، إذا سبق للحكام وأن حرموا المنتخب المالي من ركلة جزاء واضحة في مواجهته أمام المغرب في الجولة الثانية من دور المجموعات، قبل أن يقوم الطاقم التحكيمي الذي أدار مواجهة البلد المضيف أمام تنزانيا بذيخ التنازليين وحرمانهم من ركلة جزاء في اللحظات الأخيرة أمام دهشة الجميع، ليتكرر السيناريو مجددا مساء الجمعة في لقاء الكاميرون، في خطوة تكشف خيوط المؤامرة وتفضح مخططات "الكاف" لمنح اللقب للمغرب.

مهدي

كم أنت كبيرة يا جزائر

## "المخزن" يستغل خسارة "الخضر" لتميرير مرض الملك محمد السادس

حاول نظام "المخزن" استغلال إقصاء المنتخب الوطني الجزائري من كأس أمم إفريقيا 2025، من أجل تميرير خبر مرض الملك محمد السادس، الذي أضحى منذ مدة عبارة عن "كادر" يتجول في ملاعب المغرب ومباريات "الكان" في ظل غياب جسده الذي لم يعد قادرا على الوقوف. واستغل النظام المغربي خسارة "الخضر" أمام نظيره النيجيري بثنائية دون مقابل، بضائع تحكيمية بقيادة السنغالي عيسى سي، لإعلان خبر مرض الملك، خاصة وأن كل المغاربة الآن شغلهم الشاغل هو المنتخب الجزائري الذي عملوا على إقصائه بكل السبل المتاحة، بعدما فشلوا محاولاتهم سابقا بتطبيق التهم وخلق الإشاعات بهدف ضرب استقراره. وأعلنت وكالة الأنباء المغربية أن الطبيب الشخصي الملك محمد السادس، كشف أن الأخير يعاني من ألم في أسفل الظهر مع تشنج عضلي، تتطلب راحة وظيفية، في خطوة تؤكد أن الملك المغربي الذي أضحى طريح الفراش أصبح غير قادر على تسيير الحكم في البلاد، مع اندلاع صراع داخلي على العرش، حتى قبل وفاته، ويسعى نظام "المخزن" لاستغلال تعثر "محاربي الصحراء" من أجل تميرير هذا الخبر وكان شيئا لم يكن، خاصة بعدما عمل على غسل أدمغة المغاربة وتوجيههم لنفث سموه اتجاه الجزائر، بدل الانشغال بأمورهم الداخلية ومحاولات إصلاح الأزمات الخطيرة التي تعيشها المملكة جراء الفقر والجوع، أمام غلاء المعيشة. وبهذا نتأكد بأن الجزائر العظيمة بعظمة شعبها وحيثها وحكومتها ورويسها، أصبحت شوكة في حلق النظام "المخزن"، الذي يحاول إلهاء شعبه عن الأزمات والمشاكل الداخلية بخسارة أشبال المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، الذين استعادوا هيبتهم القارية، وغادروا المنافسة القارية بتواضع مفضوح من التحكيم.

## بيتكوفيتش: "التحكيم؟ شاهدوا الشوط الأول وستفهمون كل شيء"

اعترف الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، بمسؤولية هزيمة "الخضر" كاملة أمام نيجيريا في ربع نهائي كأس إفريقيا، مؤكدا أن الأخطاء والخيارات التي اتخذها كانت جزءا من الصورة العامة للمباراة وقال بيتكوفيتش في تصريحات عقب اللقاء: "أتحمل مسؤولية الأخطاء والخيارات التي قمت بها، يجب تحليل التغييرات التي طبقتها، لكن لا أعتقد أنها كانت ستغير الكثير. كان اللاعبون محبطين لأنهم كانوا يريدون الذهاب بعيدا في البطولة". وأضاف: "أظهر خصمنا قدراته، تقنيا وبدنيا، ولم نستطع اللعب في الشوط الأول بمراتنا المعتادة". وأشار إلى أن الهجوم الوطني لم يكن فعالا كما يجب، "لعبنا بثلاثة أو أربعة مهاجمين، لكن المشكلة أن الكرات لم تصل إليهم". وحول خياراته التكتيكية، كشف بيتكوفيتش: "لم اختر اللعب بثلاثة مدافعين من الخلف لأنني كنت بحاجة لوجود لاعبين في الهجوم. كانت لدي عدة أفكار، لكنني اخترت هذا الأسلوب"، في محاولة لإيجاد توازن بين الدفاع والهجوم، رغم سيطرة المنافس على وسط الميدان. وعن التحكيم، اكتفى المدرب بالقول: "لا أريد التعليق على مباراة الحكم لأنها لا تضيد بشيء، لكنكم ستلاحظون ما حدث في الشوط الأول وستفهمون".

مهدي



## أسرار تصدي حراس المرمى لركلات الجزاء والترجيح

تقف ركلات الجزاء على الحدّ الفاصل بين هدف يكاد يكون مؤكداً، وتصدّ لا تتجاوز نسبته في المتوسط 50 في المئة لدى حراس المرمى. ورغم أن احتساب ركلة جزاء أثناء المباراة يعدّ خبراً سعيداً للفريق المستفيد، فإن هذا الشعور قد ينقلب في لحظة إلى خيبة أمل، إذا ما نجح حارس الفريق المنافس في التصدي لها. وينطبق الأمر ذاته على سيناريوهات ركلات الترجيح التي غالباً ما تحسم مصير البطولات في لحظات مشحونة بالضغط والتوتر. وعلى مرّ السنين، ضاعت آلاف ركلات الجزاء بين تسديدات خارج إطار المرمى، وأخرى تصدى لها حراس بقراءة موفقة وتدخّلات حاسمة. وهو ما لفت الانتباه إلى التطور الكبير في قدرات العديد من حراس المرمى، بعدما لم تعد عملية التصدي خاضعة لعامل الحظ وحده، بل صارت نتاج منظومة متكاملة من العمل البدني والذهني والتقني. فما أبرز هذه العوامل؟

### التدريب البدني المتواصل

يلعب التدريب البدني دوراً محورياً في رفع كفاءة حراس المرمى عند التصدي لركلات الجزاء. إذ لا يقتصر أثره على تنمية القوة العضلية فحسب، بل يمتد ليشمل السرعة، وردة الفعل، والتوازن، والتحكم العصبي العضلي، وهي عناصر حاسمة في لحظة لا تتجاوز أجزاء من الثانية. وتساعد تمارين السرعة وردة الفعل الحارس على الاستجابة الفورية والانطلاق في الاتجاه الصحيح بمجرد قراءة حركة اللاعب المسدد. في المقابل، تعزز تمارين القوة الانفجارية - ولاسيما تلك الخاصة بالساقين - قدرة الحارس على القفز والدفع السريع للوصول إلى الزوايا البعيدة. كما يساهم التوازن وثبات الجذع في الحفاظ على وضعية جاهزة ومنع التحركات الخاطئة أمام تمويه المسدد، بينما تتيح المرونة مدى حركياً أوسع للوصول إلى الكرات الصعبة، مع تقليل مخاطر الإصابة. ومع ارتفاع مستوى اللياقة البدنية، يصبح الحارس أكثر قدرة على الحفاظ على التركيز واتخاذ القرار السليم حتى في حالات الإجهاد البدني، لا سيما خلال ركلات الترجيح بعد مباريات طويلة.

### التحضير النفسي والذهني

إلى جانب الجاهزية البدنية، يحتل التحضير النفسي والذهني مكانة حاسمة في قدرة الحارس على التصدي لركلات الجزاء، نظراً لما تحمله هذه اللحظات من ضغط نفسي عالٍ. ويساعد هذا النوع من الإعداد الحارس على التحكم في القلق والحفاظ على هدوئه، وهو ما ينعكس مباشرة على سرعة القرار ودقة التنفيذ. كما يعزز التحضير الذهني القدرة على التركيز والانتباه، حيث يتدرب الحارس على عزل المؤثرات الخارجية من ضجيج المدرجات وضغط الجماهير، والتركيز حصراً على حركة المسدد، وزاوية جسده، ولحظة التسديد. ويساهم هذا الإعداد أيضاً في بناء الثقة بالنفس، عبر استحضار النجاحات السابقة، والتدرب على سيناريوهات إيجابية، مما يمنح الحارس شعوراً بالسيطرة حتى في حال الخفاق في محاولة سابقة. ومن الجوانب المهمة كذلك تعلم قراءة الخصم ذهنياً عبر تحليل سلوكه تحت الضغط والتنبؤ بخياراته، اعتماداً على الخبرة والمعلومة، لا على رد الفعل فقط.

### تحليل البيانات واستعمال التكنولوجيا

أصبح التحليل الذكي من أبرز الأدوات الحديثة في رفع نسبة تصدي حراس المرمى لركلات الجزاء، إذ يعتمد على جمع ودراسة بيانات المسددين، مثل الزاوية المفضلة للتسديد، وطريقة الاقتراب من الكرة، ووضعية القدم، وسلوك اللاعب في اللحظات الحاسمة. وتمنح هذه المعطيات الحارس أفضلية مسبقة في توقع اتجاه الكرة وخلال التنفيذ، يدمج الحارس هذا التحليل المسبق مع القراءة اللحظية لحركة الجسد والعينين وزاوية القدم، لاتخاذ قرار سريع خلال جزء من الثانية. ومع التكرار والتدريب، يتحول هذا التحليل إلى رد فعل شبه تلقائي، يقلل من الاعتماد على التخمين، ويزيد فرص النجاح، خاصة في ركلات الترجيح الحاسمة.

## "فيفا" يكافئ جماهير المونديال بتذاكر VIP للمباريات

أطلق الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" برنامج الجماهير الرسمي الخاص بنهائيات كأس العالم 2026، حيث يمنح الجماهير المتفاعلين جوائز حصرية ومختلفة من بينها حضور مباريات المونديال في مناطق الـ "VIP". وتتضمن الجوائز مجموعة من المزايا الحصرية للمسجلين فرص للفوز بتذاكر حضور مباريات كأس العالم أو الحصول على "حق الشراء" الذي يمنح أولوية عند فتح باب المبيعات، فرصة للفوز بتذاكر ضيافة راقية (Hospitality) وحضور الفعاليات بامتيازات خاصة، جوائز تشمل تذاكرات موقعة من الـ "فيفا" ومقتنيات رقمية عبر منصة "FIFA Collect"، وقسائم شرائية يمكن استخدامها في متجر "فيفا" الرسمي أو تخفيض تكاليف المشتريات الرقمية.

وأوضح الـ "فيفا" أن البرنامج ليس مخصصاً حصراً لمن يحضرون مباريات كأس العالم في الملاعب، موضحاً "البرنامج مصمم لمكافحة جميع المشجعين حول العالم على شعفهم بكرة القدم، سواء كانوا يحضرون المباريات أم لا، ويمكن للمشجعين تجميع نقاط الخبرة (XP) والمشاركة في سحوبات وجوائز متنوعة من خلال إنشاء حساب FIFA ID مجاناً، تنزيل تطبيق "فيفا"، المشاركة في الألعاب والتحديات".

وأضاف "حضور المباريات هو إحدى الطرق للحصول على مكافآت أو فرصة لشراء التذاكر، ولكنه ليس الشرط الوحيد للاستفادة من البرنامج". كما تضمنت شروط الاشتراك أن يكون العمر 13 عاماً على الأقل لإنشاء حساب FIFA ID، و18 عاماً على الأقل لتتمكن من تقديم طلبات شراء تذاكر كأس العالم، وأن لا يربط أكثر من حساب FIFA ID ببريد إلكتروني واحد.

## نيمار: تمنيت تتويج الهلال بالمونديال... وسأفتتح مشروعاً بال سعودي

خرج البرازيلي نيمار داسيلفا، نجم سانتوس، بتصريحات مثيرة حول تجربته السابقة مع الهلال السعودي، بالإضافة لمشروعه القادم بعيداً عن كرة القدم. وكان نيمار قد انضم لصفوف الهلال في صيف 2023، قادماً من باريس سان جيرمان، مقابل 90 مليون يورو، ولكنه تعرض للإصابة بقطع في الرباط الصليبي ثم إصابة عضلية أخرى، تسببت في رحيله عن الفريق مطلع عام 2025. وقال نيمار في تصريحات عبر برنامج "في المرمى": "رغم أنني تعرضت للإصابة مع الهلال ولم أشارك كثيراً، إلا أنني سعيد بهذه التجربة، لأنني اكتسبت منها بعض الخبرات، وتعرفت على أشخاص وثقافة جديدة"، وأضاف: "الهلال فريق كبير، فقد كنت أشجعه في كأس العالم للأندية، وكنت أتمنى تتويجه باللقب، ولكن لسوء الحظ لم يستطع تجاوز ربع النهائي". وعن العيش في السعودية، قال نيمار: "لقد قضيت أوقاتاً رائعة، وعائلتي شعرت بالسعادة في الرياض، فقد تعاملت مع مجموعة رائعة من الأشخاص". وأكمل: "أنا على تواصل مع بعض نجوم الهلال حتى يومنا هذا، مثل محمد كنو وعلي البليهي، بالإضافة إلى كاليدو كوليبالي وسيرجي ميلينكوفيتش سافيتش ومالكوم دي أوليفيرا". وعن إمكانية العودة للملاعب السعودية، قال نيمار: "لا أعتقد ذلك، ولكن من المؤكد أنني سأعود كمستثمر، فالسعودية بلد جميل، وعائلتي كانت تشعر بالهدوء هناك". وحول مشروعه المستقبلي، اختتم نيمار تصريحاته قائلاً: "المشروع يتمثل في إنشاء مدينة رياضية بمختلف أنشطتها البرازيل". وأتم: "هناك توجه قوي بالنسبة لي متمثل في تكرار نفس المشروع بالملكة العربية السعودية، ولكن بعد الانتهاء من العمل الحالي في البرازيل".

## ديمبيالي وباريس سان جيرمان أمام مفترق طرق بسبب العقد المجنون!

اهتزت الساحة الكروية في العاصمة الفرنسية بخبر يُعيد تعريف الحدود المالية لكرة القدم، حيث يجد نادي باريس سان جيرمان نفسه أمام مفترق طرق حاسم، بعد علمه بالمطالب المالية التي يريدها النجم الفرنسي عثمان ديمبيالي لتمديد عقده، والبقاء في ملعب "حديقة الأمراء". ورغم أن عقد ديمبيالي الحالي ينتهي في عام 2028، إلا أن النادي الباريسي يسعى إلى ضمان بقاء نجمه في أسرع وقت ممكن بعد عام تاريخي، ومع ذلك، يبدو أن مواقف مجلس الإدارة وكلاء المهاجم الفرنسي متباينة بشكل كبير من الناحية المالية. كشف موقع (fichajes) الإسباني أن مجلس إدارة نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، قد قدم عرضاً لتجديد عقد اللاعب عثمان ديمبيالي بقيمة 30 مليون يورو سنوياً، إلا أن وكيل أعمال اللاعب رد بطلب ضعف هذا المبلغ تقريباً، ليصل إلى 60 مليون يورو. ويدرك باريس سان جيرمان أن الاحتفاظ بالفائز الحالي بجائزتي الكرة الذهبية والأفضل لن يكون بالأمر السهل، فلقد كان تأثير ديمبيالي على منظومة لويس إنريكي أساسياً في إنجازهم التاريخي الأخير لستة ألقاب. ورغم تعرضه لعدة انتكاسات بدنية هذا الموسم، حافظ اللاعب على مستوى هجومي مميز بستة أهداف وأربع تمريرات حاسمة، وقدرته على اختراق دفاعات الخصوم في المواجهات الفردية تضمنه في مكانة مرموقة في السوق العالمية. أدى عدم التوصل إلى اتفاق بين الطرفين إلى وضع كبار المستثمرين في الدوري السعودي للمحترفين والدوري الإنجليزي الممتاز في حالة تأهب قصوى، حيث تراقب هذه الأندية عن كثب كل خطوة، مدركة أنها قادرة على تقديم المبالغ الضخمة التي يطالب بها النجم الفرنسي حالياً. بالنسبة للمدرب الإسباني لويس إنريكي، يُعدّ الحفاظ على نجمه الأبرز أولوية قصوى لضمان استمرار الهيمنة الأوروبية التي حققها الفريق الموسم الماضي، حيث يشعر عثمان بقيمته على أرض الملعب، لكن المقربين منه يرون أن مكانته كأفضل لاعب في العالم يجب أن تنعكس على راتبه. وتجري المفاوضات وكأنها لعبة شطرنج، حيث لا يزال الوقت في صالح النادي الفرنسي نظراً لطول مدة عقده، مع ذلك، فإن احتمال أن يبدأ اللاعب بالاستماع إلى عروض من أندية أخرى يدفع المدير الرياضي إلى عدم إطالة أمد المفاوضات.

يشهد السوق الحالي ارتطافاً مبالغاً فيه بما يتعلق بالأسعار، ويعتقد المقربون من النجم الفرنسي أن هذه هي الفرصة المثالية له لتوقيع عقد العمر، علماً بأن راتبه الجديد من شأنه أن يحطم جميع الأرقام القياسية. وقد بحثت بالفعل عدة أندية قوية مالياً في إنجلترا جدوى صفقة من شأنها أن تُحدث نقلة نوعية في كرة القدم الأوروبية، في الوقت نفسه، يبحث المشروع السعودي عن رمز عالمي جديد قادر على منافسة النجوم الحاليين من حيث المكانة.



## عرض سعودي جديد يطارد رافينيا

يتأهب الهلال السعودي، للتقدم بعرض ضخم للحصول على خدمات البرازيلي رافينيا نجم برشلونة. وذكرت صحيفة Fichajes أن الهلال يجهز عرضاً بقيمة 100 مليون يورو، لضم رافينيا، الذي يمتد عقده مع برشلونة حتى صيف 2028. ويعيش رافينيا، فترة رائعة مع ناديه برشلونة، وتأتي مؤخرًا في بطولة كأس السوبر الإسباني. وسجل رافينيا، هدفين، في فوز برشلونة بخمسة دون رد، على أتلتيكو بلباو، في نصف نهائي السوبر الإسباني. ويرغب هانز فليك مدرب برشلونة، في الإبقاء على رافينيا بأي ثمن، لكن عرض الهلال السعودي قد يعقد مهمة المدرب الألماني. ووفقًا لصحيفة إل ناسيونال، فإن الهلال سيعرض على برشلونة، 80 مليون يورو ك مبلغ ثابت، إضافة إلى 20 مليون يورو كحوافز ومتغيرات، من أجل بيع رافينيا. ويمتلك رافينيا، شرطًا جزائيا في عقده، يصل إلى مليار يورو، ومع ذلك، يوجد اتفاق شفهي مع المدير الرياضي ديكو، يقضي بالجلوس إلى طاولة المفاوضات في حال وصول عرض ضخم ومغري.

## 7 لاعبين يربكون رأس أونسو قبل كلاسيكو السوبر

يواجه تشابي أونسو، مدرب ريال مدريد، أزمة فنية خانقة قبل مواجهة برشلونة، مساء اليوم، في نهائي كأس السوبر الإسباني على ملعب "الإنماء" في مدينة جدة السعودية. أوضحت صحيفة "أس" الإسبانية في تقرير لها أن أونسو يواجه أزمة في تحديد ثنائي الدفاع الذي سيواجهه برشلونة بعد تأكد غياب أنطونيو رودريغز عن النهائي، والشكوك المثارة حول جاهزية راؤول أسينسيو. وأضافت أن أسينسيو وروديغز، تم استبدالهما في مباراة الدور قبل النهائي أمام أتلتيكو مدريد، بعد شكاوى من آلام وإصابات عضلية. وأشارت إلى أن أونسو اضطر لإكمال المباراة بتواجد الثنائي أوريلين تشواميني وأنصارو كاريراس في مركز قلب الدفاع، ومعهم فيديريكو فالفيديري وفيرلان ميندي على الأطراف. ولقّنت إلى أن أسينسيو يسابق الزمن للحاق بكلاسيكو السوبر، لكن آلامه العضلية تثير الشكوك حول قدرته على مواجهة هجوم برشلونة، الأقوى في الدوري الإسباني.

وذكرت أيضا أن دين هويسن متواجد مع الفريق، ولكنه لم يشارك في أي مباراة منذ بداية العام الجاري، ولم يدفع به أونسو أمام أتلتيكو مدريد، مما يثير الشكوك أيضا حول جاهزيته البدنية. ولقّنت "أس" إلى أن النمساوي دافيد ألابا، يبقى خارج حسابات أونسو منذ فترة طويلة، حيث يستمتع اللاعب الدولي بأيامه الأخيرة مع ريال مدريد قبل انتهاء تعاقدته. ونوهت الصحيفة "قد يعتمد أونسو على الثنائي تشواميني وكاريراس في مركز قلب الدفاع أمام برشلونة، ولكنه قرر يحمل معه تضحية ومجازفة كبيرة". ولقّنت إلى أن وضع تشواميني في قلب الدفاع سيؤدي إلى خسارة جهوده المميزة هذا الموسم في خط وسط الريال، بينما لم يتجح ريال مدريد في الخروج بشباك نظيفة في أي مباراة تواجد خلالها كاريراس في مركز قلب الدفاع.

## رغبة متبادلة بين الريال و فينيسيوس .. وحسم موقفه من العروض السعودية

تتزايد الشكوك داخل أروقة ريال مدريد حول مستقبل لاعبه فينيسيوس جونيور، رغم أن رغبة النادي ما زالت تتجه نحو تجديد عقد النجم البرازيلي، وهو ما يظل أيضا الخيار المفضل للاعب حتى الآن، إلا أن حالة عدم اليقين أصبحت أكبر من أي وقت مضى مع تعثر المفاوضات وعدم حسم الملف بشكل نهائي.

ويستعد فينيسيوس جونيور وفريقه ريال مدريد لمواجهة برشلونة، اليوم، في نهائي كأس السوبر الإسباني بالسعودية. ووفقًا لشبكة ESPN، فإن خيار الانتقال إلى الدوري السعودي خرج تماما من حسابات فينيسيوس في حال قرر مغادرة ريال مدريد، بعدما كانت بعض الأندية العربية قد استكشفت وضعه في فترات سابقة، دون وجود أي اتصالات فعلية منذ عدة أشهر. فينيسيوس، بحسب التقرير، غير مستعد لمغادرة أوروبا في هذه المرحلة من مسيرته، وفي حال فشل التجديد مع ريال مدريد، فإنه سيضع نصب عينيه فقط الانتقال إلى نادٍ أوروبي من الطراز الأول، مستبعدا أي تجربة خارج القارة العجوز. وخلال الأيام الماضية، ترددت تكهنات في إنجلترا حول اهتمام محتمل من تشيلسي، لكن التقرير أكد عدم وجود أي تواصل رسمي حتى الآن من جانب النادي اللندني، الذي سيواجه تحديات كبيرة سواء على مستوى إيجاد مكان مناسب لفينيسيوس داخل التشكيل أو تحمل الكلفة الاقتصادية الضخمة للصفقة، ما يجعل إتمامها في الوقت الحالي احتمالا ضعيفا للغاية، رغم صعوبة استبعاد تشيلسي تماما من صفقات بهذا الحجم.

## برشلونة وريال مدريد في مواجهة ملحمية على كأس السوبر الإسباني!

يتواجه الغريمان التقليديان برشلونة وريال مدريد في نهائي كأس السوبر الإسباني، يوم 11 جانفي، في مباراة كلاسيكو مرتقبة تعد بالكثير من الإثارة، بلغ العملاق الكتالوني المباراة النهائية بطريقة لافتة، بعدما اكتسح أتلتيكو بلباو في الدور نصف النهائي دون أن يمنحه أي فرصة للعودة في اللقاء. سجل برشلونة أربعة أهداف متتالية في الشوط الأول، قبل أن يختتم رافينيا مهرجان الأهداف بتسديدة دقيقة في الشوط الثاني. في المقابل، خاض ريال مدريد مواجهة أكثر تعقيدا أمام أتلتيكو مدريد في نصف النهائي. واضطر "الملك" إلى التراجع دفاعيا خلال الدقائق الخمس عشرة الأخيرة، لكنه نجح في الحفاظ على تقدمه وحسم بطاقة العبور بفضل هدفي فيدي فالفيديري وروديغز، محققا فوزا مستحقا بنتيجة (2-1). يعيش برشلونة فترة مثالية، إذ لم تهتز شباكه في آخر خمس مباريات، مقابل تسجيل 13 هدفا في مرمى منافسيه. ويبدو فريق المدرب هانسي فليك متوازنا في جميع الخطوط، مع جاهزية نجومه رافينيا وبيديري ولامين يامال لتقديم أداء متمتع وكرة هجومية راقية. لا يزال ريال مدريد يبحث عن أفضل مستوياته، خاصة في ظل الإصابات المتكررة التي أثرت سلبا على الخط الخلفي. كما يعاني فينيسيوس جونيور من تراجع في النجاعة الهجومية، إذ لم يسجل منذ شهر أكتوبر الماضي. وللترويج بلبق كأس السوبر الإسباني 2026، سيكون على النادي الملكي إظهار شخصيته القوية واللعب بأقصى تركيز طوال المباراة.

غاب النجم الفرنسي كيليان مبابي عن مواجهة أتلتيكو مدريد بسبب الإصابة، لكنه سافر في اليوم التالي إلى المملكة العربية السعودية على أمل اللحاق بالمباراة النهائية أمام برشلونة. ولم يحسم بعد قرار مشاركته، غير أن مجرد وجوده ضمن قائمة الفريق يمنح ريال مدريد دفعة معنوية كبيرة. يتصدر برشلونة قائمة الأندية الأكثر فوزا بكأس السوبر الإسباني بـ 15 لقبًا، مقابل 13 لقبًا لريال مدريد، ما يضفي بعدا تاريخيا إضافيا على هذه المواجهة المرتقبة.

## رغم تاريخه الأسود .. فليك يفكر في إسناد دور مهم لأراوخو بنهائي السوبر

يرى لاعبو برشلونة في نهائي كأس السوبر الإسباني فرصة خاصة لإهداء اللقب لزميلهم رونالد أراوخو، ومنحه الدفعة الأخيرة في مسار تعافيه النفسي بعد شهر ديسمبر بالغ الصعوبة. أراوخو ظهر إلى جانب فيرمين لوبيز خلال أحد تدريبات الفريق هذا الأسبوع في جدة، في أجواء تعكس الدعم الكبير الذي يحظى به داخل غرفة الملابس، قبل نهائي السوبر الإسباني. فليك، الذي يعاني نقضا في مركز قلب الدفاع، يعول على قدرة أراوخو على تقديم الإضافة في أقرب وقت ممكن. صحيفة (أس) الإسبانية خصصت مقالا مطولا عن عودة أراوخو ومشاعر زملاء في برشلونة حول قدرته على خدمة الفريق. تمتلك لاعبو برشلونة دافعا قويا لمحاولة التتويج، مساء اليوم، بلبق كأس السوبر الإسباني السادس عشر في تاريخ النادي. هذا الدافع يحمل اسم رونالد أراوخو، الذي متر بشهر ديسمبر قاس على المستويين النفسي والذهني. الفوز في النهائي قد يشكل الدفعة الأخيرة في عملية تعافٍ يخوضها اللاعب بمساندة مختصين، وبالترام كامل منه من أجل العودة إلى كامل جاهزيته. المدافع الأوروغوياني، البالغ من العمر 26 عاما، اضطر للتوقف بعد تعرضه لنوبة قلبية عقب مباراة برشلونة أمام تشيلسي في لندن أواخر نوفمبر.

## تكرار ذات الأخطاء .. وهجوم الجمهور

أراوخو، الذي كان قبل أسابيع فقط محل إشادة واسعة بعد تسجيله هدفا قاتلا أمام جبرونا، تعرض لهجوم شرس على مواقع التواصل الاجتماعي بسبب طرده في ستامفورد بريدج. إنذار بسبب الاحتجاج وآخر نتيجة تدخل متأخر على كوكوريل أديا إلى خروجه قبل نهاية الشوط الأول، ما ترك فريقه في موقف صعب. هانزي فليك اعترف لاحقا بأن اللاعب كان بإمكانه التعامل مع الموقف بشكل أفضل، وربطت الواقعة بلبال أوروغوية سابقة مؤلمة، مثل مواجهتي إنتر وباريس سان جيرمان. كما أثر عليه أيضا مقطع من وثائقي لويس إنريكي، الذي شجع فيه لاعبيه على استهداف نقاط ضعفه في اللعب بالكرة.



## تأجيل مباراة سانت باولي ولايبزيغ بسبب الثلوج

تأجلت مباراة سانت باولي وضيفه لايبزيغ المقرر إقامتها السبت في هامبورغ ضمن منافسات الجولة السادسة عشرة من الدوري الألماني لكرة القدم، إلى موعد لاحق بسبب سوء الأحوال الجوية، وفق ما أعلن الاتحاد المحلي للعبة. وأوضح الاتحاد في بيان: «بعد التشاور مع السلطات المحلية، تعذر ضمان سلامة جميع المشاركين في المباراة بسبب استمرار تساقط الثلوج، والطرق الزلقة والطقس العاصف. وسيعلن الاتحاد لاحقاً عن الموعد الجديد للمباراة على ملعب ميلرنتور في سانت باولي بمدينة هامبورغ. ويشهد شمال ألمانيا عاصفة ثلجية تعرف باسم «إيلي»، مصحوبة بتساقط كثيف للثلوج (يصل سمكها إلى 15 سنتيمتراً) ورياح قوية. وقد أغلقت المدارس في هامبورغ الجمعة. ويحتل لايبزيغ المركز الرابع برصيد 29 نقطة، في حين يصب سانت باولي لتضادي الهبوط، حيث يقبع في المركز السادس عشر برصيد 12 نقطة فقط.

## غنابري يُنهي الجدل بخصوص مُستقبله مع بايرن ميونخ

يقترب النجم الألماني سيرج غنابري من التوقيع على عقد جديد مع فريقه بايرن ميونخ لئلا يُنهي الجدل الذي يواكب الحديث عن مستقبله. وينتهي عقد غنابري مع بايرن ميونخ في جانفي القادم، وتساعد الحديث عن إمكانية رحيله بعد التأخر في التوقيع على العقد الجديد. وأشار الصحفي الموثوق في أخبار الكرة الألمانية فلوريان بلاتنبرغ إلى أن ميونخ حتى 2028. وشدد بلاتنبرغ على أن المفاوضات بين الطرفين لم تستغرق فترة طويلة، وأصبح التجديد مسألة وقت لا أكثر. وكانت تقارير ألمانية قد أشارت في وقت سابق إلى أن غنابري وافق على خطوة تخفيض راتبه من أجل تسهيل مهمة تجديد العقد. وستجيب الفترة القادمة عن السؤال بشأن تفاصيل العقد الجديد وقيمه الإجمالية. ويبلغ غنابري من العمر 30 سنة، ويُجيد اللعب في مراكز الهجوم المختلفة، وكان قد انتقل لبايرن ميونخ في 2017 قادماً من فيردر بريمن. ولعب النجم المخضرم بقميص الفريق الأول لنادي بايرن ميونخ في 306 مباريات، سجل فيهم 98 هدفاً، وصنع 69 هدفاً.

## تابسوبا سيغيب عن مواجهة ليفركوزن وشتوتغارت

قال كاسبر يولماند، مدرب باير ليفركوزن، إن المدافع إدموند تابسوبا سيغيب عن مباراة الفريق أمام ضيفه شتوتغارت، في دوري الدرجة الأولى الألماني لكرة القدم، رغم عودته هذا الأسبوع من المشاركة في كأس الأمم الأفريقية. وكان تابسوبا ضمن تشكيلة بوركيننا فاسو التي خسرت 3-صفر أمام كوت ديفوار في دور الستة عشر من البطولة القارية يوم الثلاثاء. واستأنف الدوري الألماني بداية من يوم أمس بعد عطلة شتوية مدتها ثلاثة أسابيع. وقال يولماند في مؤتمر صحفي: «سيحصل على إجازة لعدة أيام الآن، ليسترخي ويقضي بعض الوقت مع عائلته، لكنه سيعود الأسبوع المقبل».

وسيكون أمام ليفركوزن فترة مزدحمة بالمباريات، إذ سيحل ضيفاً على هامبورغ يوم الثلاثاء بعد مواجهة شتوتغارت، تليها مباراة أخرى خارج أرضه ضد هوفنهايم يوم السبت. وأضاف المدرب: «النقاط الثلاث هي الأولوية القصوى غداً. نريد أن نخلد إلى النوم مساء السبت وهي في جعبتنا. ونحن جاهزون». وقد يعود تابسوبا للمشاركة ضد هامبورغ، لكن يولماند قال إنه سيرى حالة اللاعب أولاً قبل اتخاذ القرار النهائي. ويحتل ليفركوزن المركز الثالث برصيد 29 نقطة، بفارق ثلاث نقاط عن بوروسيا دورتموند صاحب المركز الثاني، ويتصدر بايرن ميونخ الترتيب برصيد 41 نقطة. ورداً على سؤال حول ما إذا كانت الأجواء الباردة والثلوج في جميع أنحاء ألمانيا ستؤثر على أداء الفريق، قال يولماند: «لا اعتقد أنها ستكون سيئة للغاية مساء الغد. أنا من الدنمارك، وهناك يكون الوضع أسوأ بكثير».

## كومباني: نتائج المباريات بعد استئناف الدوري قد تحدد موسم بايرن ميونخ

قال فينست كومباني، المدير الفني لفريق بايرن ميونخ الألماني لكرة القدم، إن فريقه ينتظره جدول مزدحم مع استئناف الدوري (بونديسليغا) حيث سيخوض سبع مباريات في 21 يوماً وهي الفترة التي يمكنها أن تحدد موسم الفريق. ويستعد بايرن ميونخ لمواجهة فولفسبورغ، اليوم، حيث يمكن أن يعود جمال موسيالا لقائمة الفريق. وقال كومباني إن من الصعب مواجهة هذا الجدول «خاصة إذا كنت قادماً من إجازة». وتوقف الدوري الألماني لثلاثة أسابيع بسبب عيد الميلاد ورأس السنة، والآن سيخوض بايرن ميونخ خمس مباريات في الدوري ومبارتين في دوري الإبطال خلال شهر جانفي الجاري. ولم يخسر بايرن ميونخ في الدوري، حيث يتصدر قمة جدول الترتيب بفارق تسع نقاط عن أقرب ملاحقه، كما أنه في وضع جيد بدوري أبطال أوروبا للتأهل لدور الـ 16 بشكل مباشر، دون خوض مباراتي الملحق، كما أنه يتواجد في دور الثمانية بكأس ألمانيا. وقال كومباني إن نتائج شهر يناير يمكن أن تكون مهمة للغاية لما تبقى من الموسم. وقال: «إذا عبر الفريق هذه المرحلة ستكون في موقف قوي ونحن ندخل على المرحلة الحاسمة في الموسم، حيث سيتم تحديد كل شيء». وعاد مانويل نويزر، قائد وحارس مرمى الفريق، بعد شفائه من إصابة في الضخخ وأصبح جاهزاً للعب في مباراة الأحد، التي ستكون المباراة رقم 50 التي يقود فيها كومباني الفريق منذ توليه تدريب الفريق في صيف 2024. وفي الوقت نفسه، من المقرر أن يغيب جوشوا كيمييتش عن المباراة الأولى خاصة أنه ما زال في مرحلة التعافي من إصابة في الكاحل. وعاد الفونسو ديفيز وهيروكي إيتو لتدريبات الفريق قبل عيد الميلاد، والآن يبدو أن الوقت قد حان لعودة صانع الألعاب موسيالا بعد شفائه من كسر في الساق وخلع في الكاحل في جويلية الماضي. وقال كومباني: «قلنا إننا سنكون راضين إذا حصل ربما على دقائق قليلة في المباريات الثلاثة المقبلة». كل شيء إيجابي في هذه اللحظة. هناك تكهنات بأن يتمكن موسيالا من التواجد في قائمة الفريق في مباراة الأحد، ثم سيلعب بايرن بعدها في كوتن يوم الأربعاء، ثم يواجه لايبزيغ يوم السبت التالي. وحصد بايرن 41 نقطة من أصل 45 نقطة ممكنة، كما أن لديه فارق أهداف +44 هدفاً، وهي أفضل بداية للفريق في الدوري في تاريخه. وقال يان كريستيان دريسين، الرئيس التنفيذي، إنه يود أن يستمر في رؤية «كرة القدم المثيرة تلك»، فيما يأمل ألا تلحق الإصابات بلاعب الفريق. وأيدى كومباني ثقته، مؤكداً أن التدريبات أظهرت أن اللاعبين «متحمسون للغاية... لدينا الكثير من الدوافع لتحقيق ما نطمح إليه في عام 2026».

## تعادل "مجنون" بين فرانكفورت ودورتموند

حسم التعادل الإيجابي 3 / 3 مواجهة مثيرة جمعت بين أينتراخت فرانكفورت وضيفه بوروسيا دورتموند ضمن منافسات الجولة السادسة عشرة من الدوري الألماني الجمعة. وسجل ماكسيميليان باير هدف تقدم دورتموند في الدقيقة العاشرة، ثم تعادل كان أوزون لصالح فرانكفورت بالدقيقة 22. وفي الدقيقة 68 أعاد هيليكس نيميشا التقدم لصالح دورتموند، ثم تعادل بعد 3 دقائق يونس بن طالب لأصحاب الأرض. وشهدت الدقائق الأخيرة إشارة كبيرة باحراز فرانكفورت الهدف الثالث عن طريق محمود داوود في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع للشوط الثاني، بينما تعادل بعد 3 دقائق كارني تشوكويميكال لصالح الضيوف. ورفع دورتموند رصيده إلى 33 نقطة في المركز الرابع، كما رفع فرانكفورت رصيده إلى 26 نقطة في المركز السابع.



## فان دايك: ما فعله نجم آرسنال غير مقبول

وجه فيرجيل فان دايك قائد ليدزبول، انتقادا لاذعا إلى جناح آرسنال غابرييل مارتينيلي، مؤكداً أن تصرفه خلال مباراة الفريقين ألحق ضرراً بصورته داخل الملعب. وكان مارتينيلي قد اعتذر لاحقاً لمُدافع ليدزبول كونور برادلي، بعد لحظة مثيرة للجدل خلال التعادل السلبي (0-0) بين الفريقين مساء الخميس، على ملعب الإمارات، عندما أسقط الكرة على اللاعب المصاب ثم حاول دفعه خارج أرضية الملعب، وهو ما أشعل اشتباكا جماعيا بين لاعبي الفريقين.

وقال فان دايك تعليقا على الواقعة في تصريحات نقلتها صحيفة "ذا صن": "الأمر لا يبدو جيدا، ولا ينعكس بشكل جيد على مارتينيلي أيضا". وأضاف: "تركيزنا الآن منصب بالكامل على كونور. سيخضع لفحوصات طبية خلال الساعات الأربع والعشرين المقبلة، وسنضطر إلى التكيف مع الوضع". وتابع قائد ليدزبول: "الجميع كان غاضبا في تلك اللحظة، وليس عددا قليلا من اللاعبين فقط، وهذا أمر طبيعي، لأن كونور كان مصابا على أرض الملعب، ومحاولة دفعه للخروج ليست مشهرا مقبولا". وأوضح فان دايك: "بالنسبة لكم يمكن تحليل اللقطة من خلال الإيعادات، لكن بالنسبة لنا حدث كل شيء بسرعة كبيرة. كرة طويلة، تدخل كونور، سقط أرضا، ثم قام مارتينيلي بدفعه خارج الملعب، فردد لاعبونا فوراً". وردد: "تجمع الكتل، ولم تكن نعرف بالضبط ما الذي حدث في تلك اللحظة". وكان برادلي قد غادر أرض الملعب محمولا على نقالة، قبل أن يغادر ملعب الإمارات لاحقا وهو يستخدم عكازات، وسط مخاوف من تعرضه لإصابة خطيرة في الركبة. وختم فان دايك تصريحاته بالقول: "أفكارنا كلها مع كونور في المقام الأول. نأمل ألا تكون الإصابة خطيرة، لكن بصراحة - الوضع لا يبدو مطمئنا".

## تشيلسي يستهدف نجم ريال مدريد مقابل 150 مليون يورو

يستعد تشيلسي لاتخاذ خطوة مفاجئة في سوق الانتقالات الصيفية، إذ تشير التقارير إلى أن النادي اللندني قد يسعى للتعاقد مع لاعب خط وسط ريال مدريد، جود بيلينغهام، كبديل محتمل لنجم الفريق، كول بالمر، في حال انتقال الأخير إلى مانشستر سيتي. ويعتبر بالمر هدفا رئيسيا للسماعي، خاصة وسط تكهنات حول احتمال تولي إنزو مارييسكا، المدير الفني السابق لتشيلسي، قيادة مانشستر سيتي خلفا للمدرب الإسباني بيبي غوارديولا. وأشار الصحفي ديفيد أورنستين إلى أن مارييسكا أجرى محادثات مع إدارة السيتي، وسط حالة من الغموض بشأن مستقبل غوارديولا في ملعب الاتحاد بعد نهاية الموسم الحالي. وفي حال تولي مارييسكا المسؤولية، يُتوقع أن يسعى لإعادة بالمر إلى الفريق، خصوصا وأن اللاعب بدأ مسيرته الاحترافية مع السيتي وجمعه تاريخ من العمل مع المدرب الإيطالي.

وفقا لموقع "Fichajes"، فإن بيلينغهام غير مهتم حاليا بمغادرة ريال مدريد، مما يجعل إتمام الصفقة أمرا غير مرجح في الوقت الحالي. وتجدر الإشارة إلى أن عقد بالمر مع تشيلسي يمتد حتى عام 2033، ما يمنح النادي الحرية في الاحتفاظ باللاعب وعدم بيعه إلا مقابل عرض مالي ضخم.

على الرغم من ذلك، لا يمكن تجاهل طموح تشيلسي في محاولة التعاقد مع بيلينغهام، خاصة أن اللاعب البالغ من العمر 22 عاما يُعد أحد الأعمدة الأساسية لريال مدريد في الوقت الحالي. ومن غير المرجح أن يوافق النادي الإسباني على التفریط في بيلينغهام بسهولة، نظرا للاداء المميز الذي يقدمه في العاصمة الإسبانية. كما تواجه إدارة البلوز تحديات كبيرة من الناحية المالية، إذ يُقدر سعر بيلينغهام بحوالي 150 مليون يورو، وهو مبلغ قد يكون صعبا على النادي تحمله، خصوصا مع استمرار حالة التذبذب في مستوى الفريق بين المراكز الأربعة الأولى تحت الإدارة الفنية الحالية.

## مانشستر سيتي يعلن صفقة سيميديو

نجح نادي مانشستر سيتي في التوقيع على منافسيه في الدوري الإنجليزي الممتاز، بالظفر بصفقة إفريقية من العيار الثقيل، تمثلت في ضم أنطوان سيميديو. وأعلن المان سيتي في بيان رسمي، اليوم الجمعة، تعاقد مع الدولي الغاني، قادما من بورنموث، بعقد لمدة 5 سنوات ونصف، لينتهي في صيف 2031. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الصفقة كلفت السيتي 65 مليون جنيه إسترليني، ليتضوق على ليدزبول، تشيلسي ومانشستر يونايتد، اللذين أرادوا التعاقد معه. وسيرتدي صاحب الـ 26 عاما، القميص رقم 42، والذي حمله من قبل، الأيضوري يايا توريه، أحد أساطير ملعب الاتحاد. وهي أول تصريح لموقع ناديه الجديد، قال سيميديو: "أشعر بفخر شديد لانضمامي إلى مانشستر سيتي، والذي تابعته على مدار عقد تحت قيادة بيبي غوارديولا. هيمن الفريق خلاله على البريميرليغ، وحقق العديد من الإنجازات المذهلة، مثل دوري الأبطال، كأس الاتحاد وكأس الرابطة".

وأضاف: "إنه ناد مدمج بلاعبين من الطراز العالمي، وأيضا يمتلك أحد أعظم المدربين على الإطلاق، ولهذا يعد وجهة مثالية بالنسبة لي".

## شيرر يفتح النار: هذا القرار قد يعيد يونايتد إلى الدوامه

يرى أسطورة الكرة الإنجليزية آلان شيرر، أن إسناد مهمة تدريب مانشستر يونايتد مؤقتا إلى أولي جونار سولشاير سيكون قرارا "غربيا للغاية"، مؤكدا أن النادي "أقاله لسبب واضح" في السابق. وكانت تقارير صحفية قد كشفت أن سولشاير، الذي تولى تدريب يونايتد بين عامي 2018 و 2021، دخل في منافسة ثنائية مع مايكل كاريك لتولي المهمة المؤقتة في أولد ترافورد حتى نهاية الموسم.

ووفقا للمصادر، أجرى كل من سولشاير وكاريك محادثات مع الرئيس التنفيذي عمر برادة ومدير الكرة جيسون ويلكوكس، على أن يحسم القرار النهائي بعد اجتماعات مباشرة مع الطرفين. وفي الوقت الحالي، أكد دارين فليتشر الذي قاد الفريق بشكل مؤقت في التعادل 2-2 مع بيرنلي منتصف الأسبوع أنه سيقود الفريق أيضا في مواجهة برايتون اليوم. ورغم ما قد يحمله خيار عودة سولشاير من بعد عاطفي، فإن شيرر غير مقتنع. وقال شيرر في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل": "سيكون تعيينا غريبا جدا أن يعود النادي إلى أولي جونار سولشاير. أفهم خيار دارين فليتشر أو مايكل كاريك، لكن لا أفهم العودة إلى مدرب سبق أن تمت إقالته. صحيح أن أولي لعب للنادي، ولديه تاريخ وعلاقة قوية به، ونجح عندما تولى المهمة مؤقتا، لكنهم أقالوه لسبب". وأضاف شيرر، الذي أبدى تفهمه أكثر لخيار كاريك المقال من تدريب ميدلسبره في جوان، أو فليتشر حتى نهاية الموسم، أن على إدارة يونايتد توخي الحذر.

وتابع: "إذا نجح المدرب المؤقت، فعلى النادي أن يكون حذرا للغاية حتى لا يقع في الفخ ذاته مرة أخرى". وردد: "سيكون هناك مدربيون كبار متاحون في الصيف، ربما توماس توخيل بحسب وضع منتخب إنجلترا في كأس العالم، وربما كارلو أنشيلوتي وفقا لظروف منتخب البرازيل". واسترسل: "كسر الحلقة يكون عبر التعاقد مع شخصية قوية وكبيرة وتركها تقوم بعملها. ليس مصادفة أن الأندية الثلاثة في القمة أستون فيلا ومانشستر سيتي وارسنال تدار فعليا بواسطة مدربيها. لديهم مدراء كرة، لكن العمل يتم بتناغم، وهذا ما يحتاجه مانشستر يونايتد ليقرب من طموحاته". يُذكر أن سولشاير برز كمرشح بارز يوم الثلاثاء، إذ إن نجاحه كبديل مؤقت لجوزيه مورينيو في ديسمبر 2018 قاده للبقاء قرابة ثلاثة أعوام. والمفارقة أن مايكل كاريك كان قد تولى المهمة مؤقتا ثلاث مباريات عندما أقيل سولشاير في نوفمبر 2021، بعد تراجع نتائج المدرب الترويجي.

## فليتشر: لم أتحدث مع راتكليف.. ويجب المنافسة على كأس الاتحاد

تحدث دارين فليتشر، المدرب المؤقت لمانشستر يونايتد، عن عدة ملفات هامة تخص الفريق في ظل المرحلة الانتقالية الحالية، وذلك قبل مواجهة برايتون اليوم في كأس الاتحاد الإنجليزي. وقال فليتشر في مؤتمر صحفي أجراه أول أمس عن حالة كوبي ماينو: "يبدو في حالة جيدة. كوبي من الشخصيات التي لا تُضغ عما بداخلها كثيرا، لذا لا تعرف حقا ما إذا كان في وضع جيد أم لا بمجرد النظر إليه. هذه طبيعته، لكنني أعرفه جيدا، أراه في النادي وأتحدث معه باستمرار. إنه يشعر بالراحة في بيئته، وقد تدرّب بشكل ممتاز". وبالنظر إلى عودة هاري ماغواير: "لقد غاب لفترة طويلة. نحن نراقب حجم الأحمال البدنية الخاصة به، ولم نتخذ قرارا نهائيا بعد. عندما ترى اللاعبين يعودون من الإصابة، كما حدث مع ماسون ماونت وكوبي ماينو وبرونو فيرنانديز، يجب أن يكون هناك تفهم لدقائق مشاركتهم الأولى. قد نضطر للحذر في عملية إعادته تدريجيا للمباريات". وتطرق



عن الجاد من زالوا

للحديث عن أكاديمية مانشستر يونايتد: "تاريخيا، هذا النادي بُني على الأكاديمية، وسجلنا في هذا المجال يتحدث نفسه. لدينا مواهب مذهلة، وما أراه هو الكثير من العمل لاعبين شباب متواضعين. هم ليسوا مثاليين لأنهم صغار السن وما يتعلمون. أحيانا نطلب الكثير من الشباب في المجتمع وفي كرة القدم تعليمهم ومساعدتهم وتفهم أنهم سيرتكبون الأخطاء. نأمل أن يتمكنوا من إبراز أنفسهم كما فعل شيا لاسي". أما عن التواصل مع السير جيم راتكليف ومستقبله: "لم أتحدث معه، لا. أنا أتحدث مع عمر (برادة) وجيسون (ويلكوكس)، هكنا تسير العملية. بالنسبة لي، تركيزي منصب تماما على المهمة الحالية. لم أفكر في مستقبل، أنا هنا لأقود الفريق وأوجه اللاعبين، ولم تكن هناك محادثات خارج إطار هذين الشخصين". وعلق على عودة مزاوي ومبيمو من كأس أمم أفريقيا: "لا أعتقد ذلك؛ فالفترة الزمنية بين عودتهم والمباراة قصيرة جدا. لذا سنتعمد على نفس قائمة اللاعبين التي كانت متاحة ضد بيرنلي، دون إضافات جديدة". كما تحدث عن تراجع النتائج وفقدان الثقة: "الأمر يتعلق بالتواصل مع اللاعبين، ورسم صورة لما يجب توقعه وكيفية التعامل مع خيبات الأمل أثناء المباراة. راجعنا بالفيديو مباراة بيرنلي وهناك تفاصيل رئيسية ركزنا عليها. التعامل مع الإحباط في كرة القدم هو كل شيء، سواء داخل الملعب أو خارجه، فالمثالية غير موجودة مهما سعينا إليها". وأتم بالحدث عن كأس الاتحاد الإنجليزي: "إنها بطولة مهمة، ومانشستر يونايتد وجد ليفوز بالألقاب. حققنا نجاحات جيدة في هذه البطولة مؤخرا؛ فزنا بها قبل عامين وخسرنا النهائي العام الماضي. إنها بطولة خاصة، وهي أول لقب حققته كلاعب. في ظل وضعنا الحالي هذا الموسم، وبعد خروجنا من كأس الرابطة وعدم مشاركتنا أوروبا، فإن كأس الاتحاد هو اللقب الذي يجب أن ننافس عليه بكل قوتنا".

## راييو: "سباق السكوديتو لا يزال مفتوحا - وعلينا أن نتحلى بالهدوء"



طالب أدريان راييو لاعب وسط ميلان الإيطالي، الجماهير بالهدوء بعد تعادل الفريق 1-1 مع جنوى، مؤكدا أن سباق الفوز بالسكوديتو لا يزال مفتوحا على مصراعيه رغم الفرصة الضائعة الأخيرة في المنافسة على اللقب. وأوضح راييو أن الفريق لم يتمكن من تحويل سيطرته على المباراة إلى نقاط كاملة، ليكتفي بنقطة واحدة، وهو ما ترك شعورا بالندم بين اللاعبين. وأشار لاعب الوسط الفرنسي إلى أن ميلان لم يدير المباراة بالشكل المطلوب، خاصة في الشوط الأول. وقال وفقا لما نقله موقع "فوتبول إيطاليا": "بدأنا المباراة بشكل جيد، ثم استقبلنا هدفا، مضيفا أن الأداء في الشوط الأول كان دون التوقعات، وخاصة أمام المرمى". وأضاف أن الروسونيري تحسن بشكل واضح في الشوط الثاني وحاول تسجيل هدف الفوز، لكنه أقر بأن عدم إنهاء المباراة مبكرا جعل الفريق عرضة للخطر في الدقائق الأخيرة. وقال: "في الشوط الثاني لعبنا بشكل أفضل، لكن للأسف لم ننجح في الفوز. وفي النهاية كدنا أن نخسر المباراة، وهذا شيء لا ينبغي أن يحدث". موضحا: "كان هناك وقت لخلق الفرص، وكانت المباراة في أيدينا، وعلينا أن نتحسن في بعض المواقع".

كما أشار اللاعب إلى مشكلة متكررة ظهرت هذا الموسم في أداء ميلان، وهي البداية البطيئة في المباريات. وقال: "دائما ما نخبر أنفسنا بضرورة البداية بشكل جيد، لكن أحيانا لا نكون جاهزين ذهنيا". وعلى الرغم من إشدته برد فعل الفريق بعد الاستراحة، شدد على أن الاعتماد على الهجمات المتأخرة وحدها لا يكفي، مؤكدا: "نلعب بشكل أفضل بعد الاستراحة، لكن لا يمكننا الاكتفاء بلعب 50 دقيقة فقط في المباراة. سنواصل العمل على هذا الأمر، خصوصا من الناحية الذهنية". ورغم فقدان النقاط، رفض راييو أي شعور بالخوض بشأن طموحات ميلان في الفوز باللقب، قائلا: "إنه شهر يناير، والموسم يمتد حتى مايو، هناك العديد من المباريات واللقاءات المباشرة. علينا أن نتحلى بالهدوء، ونستعيد طاقتنا استعدادا ليوم الأحد، ونواصل المشوار". واختتم مؤكدا أن ميلان لا يزال في دائرة المنافسة بقوة: "نحن موجودون هناك، ولا نشعر بالقلق".

## جوفنتوس يضع التعاقد مع برناردو سيلفا على رأس أولوياته

يستعد نادي جوفنتوس للتحرك من أجل التعاقد مع قائد مانشستر سيتي، البرتغالي برناردو سيلفا، خلال الفترة المقبلة. وينتهي عقد برناردو مع مانشستر سيتي في شهر جوان المقبل، وكان اللاعب قد صرح بأن هذا الموسم قد يكون الأخير له مع النادي الإنجليزي. وذكرت صحيفة "لا ستامبيا" أن جوفنتوس مهتم بضم اللاعب البرتغالي المخضرم، ويراه خيارا مثاليا ليكون معادلا للنجاح الذي حققه لوكا مودريتش مع ميلان. وأشارت الصحيفة إلى أن مسؤولي جوفنتوس مقتنعون بقدرته برناردو على إحداث تأثير مماثل، وفي حين يفضل النادي التعاقد معه في صفقة انتقال حر، فإن خيار التقدم بعرض رسمي خلال الشهر الجاري لم يتم استبعاده. وأضاف التقرير أنه في حال ظهور مؤشرات على استعداد مانشستر سيتي للاستماع إلى العروض المقدمة لبرناردو، فإن جوفنتوس لن يفت مكتوف الأيدي، بل سينضم إلى أي مزاد محتمل من أجل حسم صفقة الدولي البرتغالي.

## نابولي يراقب سترلينغ. صفقة محتملة تواجه عقبات مالية وإدارية

كشفت تقارير صحفية عن تجدد ارتباط اسم رحيم سترلينغ، جناح تشيلسي، بإمكانية الانتقال إلى نابولي خلال فترة الانتقالات الحالية، إلا أن إتمام الصفقة لا يزال معقداً ويعيدنا عن كونه خيارا مطروحا على رأس أولويات النادي الإيطالي. وبحسب ما أورده موقع "فوتبول إيطاليا"، فإن سترلينغ عرض على نابولي في الأيام الماضية، في ظل انفتاح اللاعب على خوض تجربة احترافية خارج إنجلترا. وأشار التقرير إلى أن تشيلسي يواجه عائقا إداريا يتمثل في استفاد حصته من الإعارة الدولية، مما يمنع انتقال سترلينغ على سبيل الإعارة إلى خارج إنجلترا، وهو ما دفع النادي للبحث عن حلول داخلية، مثل فولهام ووست هام. وأوضح المصدر ذاته أن نابولي على علم بوضع اللاعب، لكنه لا يتحرك بجديّة في الوقت الحالي، خاصة أن أي صفقة محتملة يجب أن تكون انتقالا نهائيا، في ظل اعتبار الراتب الحالي لسترلينغ مرتفعا من الناحية المالية، ورغم متابعة الموقف، يبقى اسم سترلينغ في الوقت الراهن ضمن الخيارات الثانوية، ما لم تتغير الشروط في الأيام الأخيرة من سوق الانتقالات.

## ميلان يتمسك بتجديد عقد توموري

يوصل نادي ميلان مفاوضاته مع الإنجليزي فيكاوي توموري من أجل تجديد إطار سعي الإدارة لحسم مستقبل أحد أعمدة الخط الخلفي للفريق خلال المرحلة المقبلة. وبحسب تقارير صحفية إيطالية، شهدت الأيام الأخيرة تكثيف الاتصالات بين إدارة "الروسونيري" وممثلي اللاعب، مع تبقي بعض التفاصيل النهائية العالقة، والمتعلقة بهيكل المكافآت المرتبطة بالأداء ومدّة العقد الجديد. ويعد توموري عنصرا محوريا في المشروع الفني الذي يقوده المدرب ماسيميليانو أليغري، حيث ترى الإدارة أن المدافع الإنجليزي يمثل حجر أساس في بناء منظومة دفاعية مستقرة على المدى الطويل. ورغم عدم التوصل لاتفاق رسمي حتى الآن، إلا أن أجواء المفاوضات توصف بالإيجابية، وسط توافق واضح بين الطرفين على الاستمرار معا، دون وجود توتر أو استعجال في حسم الملف، كما يحرص ميلان على إغلاق هذا الملف في أقرب وقت، لتفادي أي محاولات خارجية، خاصة من أندية الدوري الإنجليزي، التي تتابع وضع اللاعب عن كثب. ويمثل تجديد عقد توموري خطوة مهمة تعكس رغبة ميلان في الحفاظ على استقراره الفني، وتوجيه رسالة واضحة بالاستمرارية والطموح في الموسم المقبلة.

## دوفبيك يغيب شهرين ومصير رحيله عن روما يتعقد

تلقى نادي روما ضربة موجعة بعد تأكيد غياب المهاجم الأوكراني أرتيم دوفبيك عن الملاعب لمدة تقرب من شهرين، على خلفية الإصابة التي تعرض لها مؤخرا. ومن المنتظر أن يخضع اللاعب لبرنامج علاجي وتأهيلي مكثف خلال الفترة المقبلة، ما سيبعده عن عدد مهم من المباريات، ويؤثر على خيارات الجهاز الفني في الخط الأمامي. وفي ظل هذه التطورات، أصبح رحيل دوفبيك المحتمل خلال سوق الانتقالات يناير أكثر تعقيدا، سواء من الناحية الفنية أو التفاوضية، خاصة مع حاجة النادي إلى تقييم وضعه البدني. وتشير التوقعات إلى أن إدارة روما ستعيد حساباتها بشأن مستقبل اللاعب في الميركاتو الشتوي، في انتظار تطورات حالته الصحية ومدى جاهزيته للعودة إلى المنافسة.

## فولكروغ في مؤتمر تقديمه: الرقم 9 مسؤولية كبيرة وساكون جديرا بقميص ميلان

عبر المهاجم الألماني نيكلاس فولكروغ عن سعادته الكبيرة بانضمامه إلى ميلان، وذلك خلال المؤتمر الصحفي الخاص بتقديمه لوسائل الإعلام، مؤكدا أن ارتداء القميص رقم 9 يحمل مسؤولية خاصة بالنسبة له. وقال فولكروغ: "الرقم 9 بالنسبة لي مرادف للأهداف، ولم أرتده من قبل إلا مع المنتخب الوطني. ليست لدي قذوة محددة، لكنني أعرف أن لاعبين عظماء ارتدوا هذا القميص هنا في ميلان، وأتمنى أن أكون جديرا به". وتحدث الدولي الألماني عن الأجواء داخل الفريق، مشيرا إلى أن عملية اندماجه سارت بشكل مثالي منذ اليوم الأول، حيث قال: "الفريق سهل اندماجي كثيرا، هناك شعور قوي بالوحدة، والاستقبال كان رائعا، وكان من السهل التأقلم منذ الحصة التدريبية الأولى، واختتم فولكروغ تصريحاته بالتأكيد على ثقته بقدرته الفريق على النجاح، مضيفا: "بشخصيتي أعتقد أنني سأندمج جيدا وأساهم في نجاح الفريق. هذه هي اللحظة المثالية للانضمامي، لقد انبهرت بجودة الفريق وحيويته، فهو فريق متماسك وفعال".

## يامال يتصدر قائمة أعلى 100 لاعب في العالم وهبوط قياسي لقيمة فينيسيوس

تصدر موهبة منتخب إسبانيا وناي برشلونة لامين يامال (18 عاماً)، تصنيف أعلى 100 لاعب في العالم من حيث القيمة السوقية، وفق دراسة نشرها مرصد كرة القدم "سي إي إس"، إذ تفوق يامال على النرويجي إيرلينغ هالاند والفرنسي كيليان مبابي، فيما تراجع النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور بشكل كبير. ويستمر لامين يامال في كونه أعلى لاعب في العالم، إذ تقدر قيمة المهاجم الشاب لنادي برشلونة بنحو 343 مليون يورو، ليحتل صدارة قائمة أفضل 100 لاعب، ويتفوق بذلك على اثنين من أفضل هدافي أوروبا هذا الموسم، ويتعلق الأمر بكل من مهاجم مانشستر سيتي النرويجي إيرلينغ هالاند، الذي تقدر قيمته بـ255 مليون يورو، ونجم ريال مدريد الإسباني الفرنسي كيليان مبابي.

بقيمة 201 مليون يورو، ويُذكر أن هؤلاء الثلاثة هم اللاعبون الوحيدون الذين تتجاوز قيمتهم السوقية 200 مليون يورو. ويأتي نجم خط وسط ريال مدريد الإنجليزي جود بيلنغهام في المركز الرابع بقيمة سوقية تبلغ 153 مليون يورو، فيما يحتل جناح بايرن ميونخ الألماني ومنتخب فرنسا مايكل أوليز المركز الخامس بقيمة 137 مليون يورو، ويأتي سادساً صانع ألعاب ليفربول الألماني فلوريان هيرتز بقيمة 135 مليون يورو، يليه جناح باريس سان جيرمان الفرنسي ديزيري دوي في المركز السابع بقيمة 134.6 مليون يورو، بعد موسم مميز مع النادي الباريسي ساهم خلاله في تحقيق فريقه عدة ألقاب محلية وقارية، بما فيها دوري أبطال أوروبا الأول في تاريخ الفريق. وتتواصل القائمة بوجود نجم خط وسط باريس سان جيرمان البرتغالي جواو فيليو في المركز الثامن بقيمة 130.6 مليون يورو، متقدماً بفارق طفيف على لاعب ريال مدريد التركي اردا غولر الذي تصل قيمته إلى 130.3 مليون يورو، بينما احتل نجم برشلونة الإسباني بيدري غونزاليس قائمة العشرة الأوائل بقيمة 130 مليون يورو. ومن جهة أخرى شهد جناح ريال مدريد البرازيلي فينيسيوس جونيور أكبر تراجع في التصنيف، إذ كان يحتل المركز الثالث العام الماضي بقيمة 205.7 ملايين يورو، لكنه تراجع هذا العام إلى المركز 38 بقيمة 90.3 مليون يورو.

## الكاراز وسينر يحصلان على مبلغ ضخم لخوض مباراة استعراضية

سيخوض نجما التنس العالمي: الإسباني كارلوس ألكاراز (22 عاماً)، والإيطالي يانيك سينر (23 عاماً)، مباراة استعراضية في كوريا الجنوبية، يوم السبت، في افتتاح موسم كل لاعب منهما في العام الجديد. إذ قررا عدم المشاركة في أية دورة قبل انطلاق بطولة أستراليا المفتوحة، أولى بطولات "غراند سلام" في عام 2026، حيث يطمح الإيطالي إلى الدفاع عن اللقب الذي توج به في الموسم الماضي، بينما يريد ألكاراز التتويج للمرة الأولى بهذه البطولة. ويرافق الغموض الامتيازات المالية التي سيحصل عليها كل لاعب نظير خوض مواجهة مع تعدد الأرقام المسرية. وذكرت صحيفة لاغازيتا ديلا سبورت الإيطالية، أمس الخميس، أنه وفق بعض التسريبات سيحصل كل منهما على مبلغ يقارب مليوني دولار، مقابل خوض لقاء استعراضي دون رهان بين المصنف الأول عالمياً وصاحب الوصافة، ذلك أنهما الأفضل عالمياً، وفي عام 2025 حصل كل لاعب منهما على بطولتين في منافسات "غراند سلام" ورافقت الإثارة المواجهات المباشرة بينهما بتنافسٍ مشتعل في كل المباريات. ومن المتوقع أن يتواصل التنافس بين ألكاراز وسينر في العام الحالي، بما أن المستوى الذي قدمه كل لاعب منهما في آخر البطولات، يؤكد تعاطفهما لمزيد الألقاب لإثراء رصيديهما من التتويجات والاقتراب من أساطير التنس العالمي، لا سيما وأنهما ما زالا في بداية المسيرة ويمكنهما حصد الكثير من الألقاب أمام فارق المستوى مع بقية المنافسين.

## علي ضياء.. قصة مكالمة هاتفية صنعت كذبة في البريميرليغ

شهد عالم كرة القدم قصصاً تحذت المنطق وبقيت عالقة في ذاكرة الملاعب. وتعد حكاية علي ضياء واحدة من أكثرها غرابة. لاعب ظهر في كرة القدم الانكليزية باسم وسيرة وعلاقة لم تكن موجودة أصلاً، ومع ذلك نجح في خوض مباراة في الدوري الانكليزي الممتاز. وبحسب تقرير موقع قناة تي واي سي الأرجنتينية، تعود الواقعة إلى عام 1996، لكنها ما تزال تستحضر حتى اليوم، بوصفها أحد أكثر القصص غرابة في تاريخ "البريميرليغ"، لما كشفته من ثغرات في منظومة كرة القدم الاحترافية، في فترة كانت فيها أليات التحقق أقل صرامة. وولد علي ضياء في 20 أوت 1965 في دكار بالسنغال، وكانت مسيرته قبل الوصول إلى انكلترا متواضعة. إذ تنقل بين أندية مقفورة في فرنسا وألمانيا، من دون أن يترك أثراً يذكر، مع تجارب قصيرة في فرق شبه محترفة ودوريات أدنى. ومع انطلاق موسم 1996-1997، ظهر اسمه فجأة داخل مكاتب نادي ساوثهامبتون، الذي كان يعاني بداية غير مستقرة للموسم، إلى جانب إصابات متتالية في خط الهجوم. وبدأت القصة بمكالمة هاتفية تلقاها مدرب الفريق آنذاك، غرايم سونيس، من شخص ادعى أنه جورج ويا، نجم ميلان السابق والحائز على الكرة الذهبية، وجائزة أفضل لاعب في العالم عام 1995. وأوصى المتصل بالتعاقد مع "ابن عمه" علي ضياء، واصفاً إياه بمهاجم قادر على صنع الفارق، ومؤكداً أنه سبق له اللعب مع باريس سان جيرمان، ويمتلك خبرة دولية مع منتخب السنغال، حيث خاض 13 مباراة دولية، ليثبت لاحقاً أن جميع هذه الادعاءات غير صحيحة. وبفضل ضغط الحاجة، وثق سونيس في تلك التوصية ووقع مع ضياء عقداً لمدة شهر، من دون التحقق الرسمي من صحة المعلومات. ولم تكن هناك أي سجلات تثبت لعبه مع باريس سان جيرمان أو مشاركته مع المنتخب السنغالي، ولا حتى أي صلة قرابة مع جورج ويا. ورغم أن ضياء لم يقدم ما يلفت الأنظار خلال التدريبات، فقد تم تسجيله ضمن قائمة الفريق. وجاءت فرصته الكبرى يوم 23 نوفمبر 1996، خلال مواجهة ساوثهامبتون أمام ليدز يونايتد في الدوري الانكليزي الممتاز. وبعد إصابة نجم الفريق مات لو تيسيه في الشوط الأول، قرر سونيس إشراك ديا بديلاً له، ليُدخل المباراة مرتدياً القميص رقم 33، ويخوض ظهوره الأول، والآخر تقريباً، في أعلى مستوى لكرة القدم الانكليزية. وكانت 53 دقيقة فقط كافية لدخول علي ضياء تاريخ الكرة البريطانية من باب الغرابة، بعد أن ظهر تائها، قليل التركيز، وغير قادر على مجازاة نسق المباراة، حيث اقتصد الانسجام، وبدأ يعيد تماماً عن متطلبات اللعب في الدوري الانكليزي الممتاز، في مشهد أثار دهشة زملائه وخصوصه على حد سواء. وفي الدقيقة 85، تم استبداله لإشراك كين مونكو، في قرار فرضته الضرورة أكثر من القناعة الفنية. وانتهت المباراة بخسارة ساوثهامبتون بنتيجة 2-0. وبعد أيام قليلة، تواصل سونيس مع جورج ويا الحقيقي، الذي نفي تماماً معرفته باللاعب أو تقديم أي توصية بشأنه، لتتكشف فصول الخدعة بالكامل. وسرعان ما تحولت القصة إلى مادة دسمة في الصحافة الانكليزية، التي وصفتها بأنها واحدة من أكبر عمليات الخداع في تاريخ الدوري الانكليزي الممتاز، ليصبح اسم ضياء مرادفاً لأحدى أكثر الحكايات غرابة في تسعينيات كرة القدم. وانتهت مسيرة اللاعب الاحترافية بالسرعة نفسها التي بدأت بها، إذ استغنى ساوثهامبتون عن خدماته فور انتهاء عقده القصير. ولاحقاً، لعب لفترة قصيرة مع فرق شبه محترفة مثل غيتسهيد، حيث سجل هدفين في ثماني مباريات، قبل أن يختفي عن الأنواء. ورغم ذلك، بقي اسمه حاضراً في الذاكرة الجماعية لكرة القدم الانكليزية. ومع مرور السنوات، انقسمت الآراء حول قصة علي ضياء بين من يراها عملية خداع صريحة، كما عبّر عنها جمهور ساوثهامبتون في هتافهم الشهير "علي ضياء كاذب"، ومن ينظر إليها بوصفها قصة جراءة وحلم، لرجل نجح، ولو لـ53 دقيقة فقط، في تحقيق ما لم يبلغه كثيرون: اللعب في الدوري الانكليزي الممتاز.



# الإصابة بالشد العضلي لدى لاعبي كرة القدم

# ممارسة الرياضة للمصابين بضغط الدم



الشد العضلي هو عبارة عن حالة تشنج لعضلة أو أكثر من عضلات الجسم وغالبا ما تكون نتيجة لاجهاد ناتج عن التمارين الرياضية أو ممارسة إحدى الألعاب الرياضية العنيفة، ويؤدي الشد إلى ألم شديد أو عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة، وبالنسبة للاعبين فإن الأسباب العامة لحدوث الشد العضلي هي الإفراط في استخدام عضلة معينة، أو الضغط عليها أو الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار. كما يمكن تعريف الشد العضلي بأنه تشنجات تصيب العضلات نتاج حركة فجائية بمعنى أنه تقلص عضلي فجائي لا إرادي تصيب العضلات نتيجة جهد عضلي مما يؤدي إلى ألم شديد يصعب معه تحريك العضلة المصابة، والتي تتعرض لتورم في حالة الشد العصبي الحاد تستمر من عدة ثواني إلى ما يقارب الساعة تقريبا وتتفاوت على حسب نوع الإصابة العضلية جزئية أو للعضلة بصورة كاملة. ومن أهم العوامل المسببة لهذا الشد العضلي وخاصة للاعبين كرة القدم هي إفراط لاعب كرة القدم في الضغط على عضلة معينة أو نتيجة جفاف لتقيد السوائل لممارسة اللعب في أجواء حارة، بينما نجد أن السبب الرئيس هو فقدان المعادن في الدم مثل الكالسيوم والمغنيسيوم وهناك نوع من الشد العضلي يحدث عند الاسترخاء المفاجئ للعضلات عند النوم وخلافه ويلعب التقدم في السن والعمر دور كبير في التعرض المتواصل لمثل هذا الشد العضلي عند بذل نشاط رياضي زائد عن الحد المألوف للاعب. فهناك أنواع كثيرة للشد العضلي، والنوع الذي يصيب لاعبي كرة القدم، وبالنسبة لهذا النوع من الشد العضلي الذي يصيب لاعبي كرة القدم يمكن تقديده بشرب العديد من السوائل التي تمنع الجفاف قبل ساعتين أو ثلاثة قبل ممارسة نشاط كرة القدم، وعند ممارسة كرة القدم يمكن تناول سائل لا يحتوي على الصوديوم كل ربع أو ثلث ساعة وكذلك يجب تمارين شد العضلات أو ما يعرف بتمارين الإحماء قبل مباشرة اللعب فهي تمارين لتلك العضلات هذه كوقاية من التعرض للشد العضلي. وعند وقوع الشد العضلي للاعب يجب إخراجها حالا عن اللعب حفاظا عليه إن كان الشد العضلي حاد والعمل على معالجته بطرق مختلفة منها التدليك المستمر للعضلة المتقلصة وفي عدم التجاوب يجب الحقن بالبوتاسيوم والإكثار من تناول معدن الماغنسيوم وفيتامين H واستخدام الماء البارد والدافئ البارد لتهدئة العضلات وإرخائها والدافئ في حالة وجود الألم وكذا كإجراء لعدم تفاقم الحالة يجب الابتعاد عن النشاط لفترة قد تمتد لعدة أيام على حسب نوع تقلص العضلة المصابة. ومن بين بعض العلاجات الفورية لمواجهة ألم التشنج العضلي الضغط بقطعة قماش ساخنة أو بوسادة التدفئة أو القربة، الضغط بقطعة قماش باردة أو بالتالي بعد لفة بالقطعة، تمدد العضلات التي تؤلمك، مثلا في حال كان الألم في القدم فسحب القدم على طولها يساعد في تمدد العضلة ويخفف الألم. في حال لم يساعدك ذلك، قد يساعدك دواء مضاد للالتهاب كالأيبوبروفين الذي يساعد على ارتخاء وتمدد العضلة. إن كان التشنج العضلي يصيبك بكثرة أو كان نائبا عن ظروف صحية ما عندها راجع طبيبك فقد يوصي لك ببعض الأدوية أو المكملات الغذائية التي تساهم في تخفيف التشنج العضلي لديك خصوصا خلال النوم. بعد اختبار الدم في حال وجدت أن مستويات المعادن قليلة ومنخفضة في دمك باستطاعتك شراء مكملات الكالسيوم والبوتاسيوم من الصيدلية. ومن النصائح التي من شأنها أن تساعدك في السيطرة على إصابتك بالتشنج العضلي، ابتعد عن القيام بتمارين تؤدي دائما لتشنج عضلات معينة، حافظ على التمدد والإحماء قبل القيام بممارسة الرياضة، قد تكون نتائج عدم الإحماء كارثية أكثر مما تظن، لا تقم بممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبة الطعام، قلل من استهلاك الكافيين في حياتك. كما يجب أن تحافظ على شرب كميات كافية من الماء وتجنب الجفاف، وارتفع استهلاكك للماء خلال تمارينك الرياضية، اهتم باستهلاك كميات كافية من الكالسيوم والبوتاسيوم من برنامج غذائك، وناقش مع طبيبك احتمالية حصولك مكملات الفيتامينات لتتأكد وتصطن حول حصول عضلاتك على كميات كافية من المغذيات.

الاستطالة البطيئة للعضلات، أي تمدد الذراعين والساقين، قبل وبعد ممارسة الرياضة، وهذا يساعد على إعداد العضلات للنشاط، ومنع إصابة وتمدد منتظمة، يزيد من مدى الحركات والمرونة. تمرين القلب والأوعية الدموية أو التمرين الهوائي، تتم باستخدام مجموعات عضلات كبيرة، وهذا النوع من الأنشطة الجسدية يقوي القلب والرئتين، ويحسن قدرة الجسم على استخدام الأكسجين، غير أن ممارسة التمارين الرياضية الهوائية، تفيد بشكل أفضل في تقوية القلب، وتعود عليه بالفائدة، ومع مرور الوقت، يمكن للتمارين الرياضية الهوائية، أن تساعد على تقليل معدل ضربات القلب، وخفض ضغط الدم وتحسين التنفس، وتمارين التقوية فهي تقلص عضلات متكررة أو التشديد، حتى تتعب العضلات. ومن التمارين الهوائية الجيدة لخفض ضغط الدم المرتفع المشي، الركض، القفز على الحبل، ركوب الدراجات، التزلج بانواعه، تجديف، سباحة، تمارين هوائية مائية، كما يوصى بركوب الدراجات لخفض ضغط الدم. وبشكل عام، ومن أجل تحقيق أقصى قدر ممكن من الفوائد الصحية، يجب ممارسة التمارين الرياضية لمدة 20 أو 30 دقيقة، وعلى الأقل 3-4 مرات في الأسبوع، غير أن ممارسة الأنشطة الرياضية مرة كل يومين، تساعد على الحفاظ على جدول منتظم للتمارين الرياضية، وتحسين ضغط الدم المرتفع. وهذه بعض الإرشادات التي يجب الأخذ بها أثناء ممارسة التدريبات الرياضية، بداية بزيادة تدريجية لمستوى نشاطك، وخاصة إذا لم تمارسوا الرياضة بشكل منتظم من قبل. وبعد ممارسة الرياضة، انتظر على الأقل ساعة ونصف قبل تناول الطعام، كما ينصح بإجراء عملية التحمية لمدة 5 دقائق، إذ تشمل التحمية التمديد قبل ممارسة التدريبات الهوائية، وينصح بأخذ 5 دقائق إلى 10 دقائق من أجل الاسترخاء والتهدئة بعد ممارسة الرياضة، والتمدد يمكن القيام به وقوفا أو جلوسا. إجراء التمارين بوتيرة ثابتة، مما يسمح لك بالتحدث أثناء ممارستها دون تعرضك للخطر، وإجراء المراقبة وحفظ وكتابة التمارين التي قمت بها. وفي حال ظهور الأعراض التالية يجب التوقف عن التمارين كظهور ألم في الصدر، ضعف، الصدور، العنق، آية لكم القلق تواصلوا مع للحصول كانت هذه

هل يسمح للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم التمرن، وأي من تدريبات اللياقة البدنية يمكن أن يمارسوها ومتى يجب التوقف؟ اللياقة البدنية هي ضرورية لتخفيض ضغط الدم فكيف يمكن استغلالها حتى تحصل على فوائد صحية جيدة. ضغط الدم المرتفع، هو حالة يكون فيها ضغط الدم مرتفع وثابت في شرايين الجسم، وغالبا لا يرافق هذا الارتفاع ظهور أعراض للحالة، إلا أن هناك بعض الأشخاص يعانون من الصداع، والدوخة، والطمس أي عدم رؤية الأشياء الأمامية بوضوح، بجانب حدوث اضطرابات في التوازن. غير أن عدم معالجة ضغط الدم المرتفع لفترة طويلة، قد يعزز من خطر الإصابة بسكتة دماغية، أو نوبة قلبية، وقصور في القلب، وتمدد الأوعية الدموية، وحدوث ضرر في الكلى والعينين، وقد يكون قاتل. عندما تكون الدورة الدموية ضعيفة بحيث لا تصل كميات الدم الكافية إلى الدماغ تصبح ممارسة بعض التمارين الرياضية معقدة وصعبة على المصابين بانخفاض ضغط الدم بالرغم من أن الرياضة تظل عاملا أساسيا لمراقبة انخفاض ضغط الدم وهو ما يجعل اختيار تمارين رياضية بعينها مهم جدا وهو بمثابة قواعد الحماية التي يجب تطبيقها. ويضر خبراء الصحة ذلك بأن انخفاض ضغط الدم يجعل بعض الحركات الرياضية صعبة وتتسبب في الشعور بالدوار والغثيان واضطراب في البصر والضعف والإغماء أيضا، وليس من السهل على المصابين بانخفاض ضغط الدم ممارسة تمارين حركية من بينها التمارين التي تعتمد على خفض الرأس مثل تمرينات اليوغا لكنهم في الوقت ذاته لا ينصحون بالانقطاع عن ممارسة الرياضة. ويقول خبراء الصحة بأنه ليس على مرضى انخفاض ضغط الدم التخوف من ممارسة الرياضة لأنها تظل ضرورية لمساعدة الدورة الدموية على العمل بشكل صحيح ومنتظم. وينصح خبراء اللياقة البدنية الأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم باعتماد التمارين الرياضية التي تحفز نظام القلب والأوعية الدموية مثل السباحة والركض وألعاب الجمباز وركوب الدراجات الهوائية. ويرجع الخبراء أن أعراض انخفاض ضغط الدم تنتج عن التغيير الفجائي لوضع الجسم وخصوصا عندما يوضع الرأس في مستوى منخفض مقارنة بالقلب مثل بعض وضعيات اليوغا لأن دوران الدم ليس قويا كما يلزم لإيصال كميات الدم الكافية إلى الدماغ وهو ما يخلق الشعور بالدوار والدوخة وتكمن الخطورة في الإغماء والإصابة جراء السقوط مثلا. لذلك يجب أخذ بعض الاحتياطات في التمارين التي يمكن ممارستها. وقلة ممارسة الرياضة، هي أحد عوامل الخطورة، التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة ومتعلقة بارتفاع ضغط الدم، بجانب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. ولحسن الحظ، من الممكن تقليل عامل الخطر هذا عن طريق التعامل الثابت معه، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. غير أن تمارين اللياقة البدنية، قد تحتوي على العديد من الفوائد بجانب قدرتها على خفض ضغط الدم المرتفع. ومن فوائد اللياقة البدنية الإضافية تقوية نظام القلب والأوعية الدموية، تحسين الدورة الدموية، مما يساعد الجسم على استخدام الأكسجين بشكل أفضل، زيادة الطاقة حتى تتمكن من القيام بالعديد من الأنشطة دون تعب أو ضيق في التنفس، زيادة قدرة القلب، والرئتين، وتقوية العضلات، وهذا يؤدي إلى تقوية الجسم. يجب استشارة طبيبك قبل البدء بالأنشطة البدنية، لاسيما وأن الطبيب يمكنه مساعدتك، لإيجاد خطة ملائمة لمستوى اللياقة البدنية لديك، ووضعكم الجسدي، ويمكن تقسيم أنواع التمارين الرياضية المختلفة إلى ثلاثة أنواع أساسية التمدد أو

دوخة، تورم مناطق الجسم، ضغط أو ألم في الذراع، الكتف أو الفك، أعراض أخرى تسبب والألم. في هذه الحالة الطبيب أو توجهوا على العلاج الفوري إذا الأعراض لا تزول بسرعة.



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  
programmation.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

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

