

وزير
الاتصال:
"الاصوية وصلت
إلى محاولة
السطو على
البطولات"

SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 14 جانفي 2026 الموافق لـ 25 رجب 1447 هـ العدد: 1400 الثمن: 30 دج

"الحكم رفض مصافحتي وهذه حقيقة
ما جرى بعد لقاء نيجيريا"

فساد ما بعده فساد



مدرب المغرب
يدافع عن
الأخطاء
التحكيمية
بتصريحات
غريبة

ردا على الحملة التي تعرض لها
المنتخب الوطني في "الكان"

"هاكرز" جزائريون
يخترقون موقع الجامعة
الملكية المغربية ويهددون



بلغالي يفضح
السنغالي عيسى سي
ويبهرى نفسه:



الكاف تكافئ
الحكم الغابوني
غيسلان آتشو على
إقصاء "الخضر"!

"الفاف" تستعد للرد
على تحقيق "الكاف"
بخصوص أحداث نيجيريا

بن بوط
يفاجئ بقرار
الاعتزال
دوليا مع
"الخضر"



تألق بعد عودته مباشرة من كأس إفريقيا

قبال يتوهج مع باريس أف سي ويحرج بيتكوفيتش

قاد الدولي الجزائري إيلان قبال، فريقه باريس أف سي لتأهل رابع في كأس فرنسا، أمام الجار باريس سان جيرمان، وذلك بعد المساهمة بشكل كبير في الفوز المحقق بهدف نظيف، أول أمس، لحساب الدور 16 من المنافسة، ليؤكد اللاعب مستوياته الباهرة ومردوده الملمت هذا الموسم، وهو العائد لتوه من كأس إفريقيا بعد إقصاء "الخضر" من الدور ربع النهائي. ولم ينتظر كثيرا النجم إيلان قبال، للظهور مع ناديه باريس أف سي، عقب عودته من كأس إفريقيا 2025، أين شارك مع المنتخب الوطني الذي ودع البطولة يوم السبت من دور الثمانية، حيث كان اللاعب معنيا بمواجهة "الداربي" الباريسي أمام "سان جيرمان" ضمن منافسة كأس فرنسا، حيث ترك بصمته بعد تقديم تمريرة حاسمة جاء منها الهدف الوحيد في الدقيقة 74 عن طريق جونانان كوني، بالرغم من مشاركته بديلا منذ الدقيقة 46، لينصب نفسه نجما للمباراة، ويلقى إشادة واسعة من وسائل إعلام فرنسية. وجاء تألق قبال بعد عودته مباشرة من كأس إفريقيا يوم الأحد، أين اكتفى بالمشاركة في 8 دقائق فقط أمام غينيا الاستوائية في الجولة الثالثة من دور المجموعات، ولم تتم له الفرصة من طرف الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش الذي فضل عليه القائد رياض محرز وأيس حاج موسى، إلا أن صاحب 27 عاما لم يتأثر لعدم مشاركته كثيرا، ورد على ذلك من خلال المستوى الرائع الذي قدمه مع ناديه أمام العملاق الباريسي.

قبال: "حققنا إنجازا رائعا أمام العملاق الباريسي ولا نستحق مرتبتنا في البطولة"

وفي سياق متصل، لم يخف إيلان قبال سعادته بعد فوز باريس أف سي المفاجيء بملعب "حديقة الأمراء" على الغريم "بي أس جي"، موجها رسالة قوية لجمهور النادي، وقال في تصريحات بعد المباراة، ونقلتها وسائل إعلام فرنسية أمس: "إنه إنجاز لا يُصدق! لقد كانت مباراة صعبة للغاية، في مباريات كهذه، علينا جميعا أن نركض كثيرا. أتيت لهم فرض عديدة، لكن كان لدينا حارس مرمي رائع. لقد استغلنا الفرصة عندما كان الأمر مهما". وأردف: "حالفنا بعض الحظ، ولكن في مباريات ضد فرق كهذه، أنت بحاجة إلى قليل منه. أنا سعيد جدا بالتأهل"، وتابع: "ضد فرق كهذه، يمكنك محاولة الضغط عليهم، لكن من يتنجح في ذلك غالبا ما يستقبل ثلاثة أو أربعة أو حتى خمسة أهداف. لديهم لاعبون من الطراز العالمي. كنا نعلم أننا سنكون تحت الضغط، لكننا كنا نعلم أيضا أن هناك ثغرات، خاصة في الشوط الثاني. كنا نعلم أننا سنحصل على فرصتين أو ثلاث، وختم: "في الدوري، لسنا في المكان الذي نستحقه، نمر بفترة صعبة، لكننا سنعود بقوة عندما نقدم أداء مثل الذي قدمناه اليوم. لدينا مباراتان مهمتان للغاية قادمتان (في نانت وضد أونجي). نحتاج إلى العودة إلى مستوانا سريعا. اكتسبنا بعض الثقة اليوم. هذا الفوز سيفيدنا. لكن علينا المضي قدما سريعا. الباريسيون لا يريدون الاكتفاء بما حققوه".
عبد المجيد



برأ نفسه وكشف حقيقة ما جرى بعد مواجهة نيجيريا

بلغالي يزد على محاولات توريطه مع "الكاف"

خرج الدولي الجزائري رفيق بلغالي عن صمته، بخصوص محاولات بعض الأطراف توريطه في الأحداث الأخيرة التي جرت عقب مواجهة المنتخب الوطني أمام نيجيريا مساء السبت الماضي، في الدور ربع النهائي من كأس أمم إفريقيا 2025، كاشفا عن حقيقة ما جرى مع الحكم السنغالي عيسى سي. وشهدت نهاية المواجهة بين "الخضر" والنسور الممتازة أجواء متوترة، بسبب القرارات المثيرة للجدل المتخذة من طرف الطاقم التحكيمي، وانتشر مقطع فيديو للاعب منتخب "الخضر"، ومن بينهم بلغالي، وهم يحتجون ضد الحكم فوق أرضية الملعب، وداخل النفق المؤدي إلى غرف تغيير الملابس كذلك. ودافع نجم نادي هيلاس فيرونا عن نفسه، مؤكدا بأن البعض يحاول تفسير اللقطات المصورة التي يظهر فيها غاضبا، في غياب السياق الكامل للأحداث، فكتب بلغالي في البيان على حسابه الرسمي على موقع "كس": "لقد شاهدت الفيديو المتداول بعد المباراة، وأتفهم كيف يمكن تفسيره بشكل خاطئ في غياب السياق الكامل". وأضاف بلغالي: "بعد صافرة النهاية، تقدمت نحو الحكم لمصافحته، لكن ردة فعله فاجأتني، وفي خضم اللحظة والانفعال تبعته لفترة وجيزة لأسأله عن السبب"، وتابع: "لم تكن هناك أي عدوانية أو نية للمواجهة. ومع ذلك، أتحمّل المسؤولية لكوني سحبت باستمرار الموقف أكثر من اللازم، في لحظة انفعال بعد مباراة حماسية". ويذكر الظهير الأيمن لـ "الخضر" جيدا بأن هناك محاولات لتشويه سمعة المنتخب الوطني ولاعبيه، لذلك سارع للرد وأكد احترامه للحكام ولكرة القدم عموما، ليختتم: "أكن كامل الاحترام لحكام المباريات وللعبة (كرة القدم). وأنا مركز على مواصلة التطور كلاعب محترف وتمثيل النادي الذي أعب له وبلدي بروح المسؤولية والانضباط".
عبد المجيد

قبل 05 أشهر عن المونديال

بن بوط يفاغى بقرار الاعتزال دوليا مع "الخضر"

فاجأ الحارس الدولي الجزائري أسامة بن بوط، بإعلانه الاعتزال اللعب دوليا مع المنتخب الوطني، وذلك بعد ساعات من خروج "الخضر" من الدور ربع النهائي لكأس إفريقيا للأمم 2025، عقب الهزيمة أمام منتخب نيجيريا السبت الماضي. وفي خطوة لم تكن منتظرة، نشر حارس اتحاد الجزائر عبر خاصية "ستوري" على حسابه الرسمي "استغرام"، الرسالة التي وجهها لرئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، معلنا من خلالها الاعتزال دوليا، وجاء فيها: "السيد الرئيس يشرفني أن أبلغكم رسميا بقرار إنهاء مسيرتي الدولية مع منتخب الجزائر"، وكشف حارس "سوسطارة" عن اتخاذ هذا القرار بعد دراسة متأنية، بقوله: "بدراسة متأنية، وبخبر لتمثيلي منتخب بلدي بكرامة لعدة سنوات، أعتبر أن الوقت قد حان لأعتزل الساحة الدولية، وأفسح المجال للجيل الجديد من اللاعبين الموهوبين"، وتابع: "أود أن أعرب عن خالص امتناني لكم، ولجميع أعضاء الجهازين الفني والإداري، ولزملائي في الفريق ولجميع المشجعين على دعمهم المتواصل طوال مسيرتي الدولية. ستبقى اللحظات التي قضيتها مع هذه العائلة الثمانية، وخاصة تلك اللحظات البطولية خلال تصفيات كأس أمم إفريقيا وكأس العالم 2026، محفورة في ذاكرتي إلى الأبد". وأنهى الحارس بن بوط الرسالة التي أعلن عبرها عن اعتزاله اللعب دوليا مع منتخب الجزائر قائلا: "سأظل مشجعا متحمسا للمنتخب الوطني، وأتمنى له كل التوفيق في المستقبل. أرجو أن تتقبل سيدي الرئيس أسامي عبارات التقدير". وكان بن بوط صاحب 31 عاما، ضمن القائمة التي كانت معنية بـ"الكان"، حيث كان اللاعب الوحيد الذي لم يشارك ولا دقيقة في المنافسة القارية، فضلا على مشاركته في العديد من التبرعات، منذ توجيه الدعوة له لأول مرة في تربية جوان في 2023، إلا أنه اكتفى بالمشاركة في مباراتين فقط أمام رواندا وزيمبابوي على التوالي.
عبد المجيد

فيما يسعى ناديه باري جاها لبيعه في جانفي

دورفال غير متحمس للانتقال إلى سامبدوريا بسبب المونديال



أكدت تقارير صحفية، بأن الدولي الجزائري، ومدافع نادي باري الإيطالي مهدي دورفال، غير متحمس لفكرة الانتقال إلى سامبدوريا خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، خشية تضيق فرصة المشاركة مع المنتخب الوطني في كأس العالم 2026 المقرر إجراؤها الصيف المقبل بكل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والمكسيك، وكشف موقع "توتوميركاتو ويب"، أن الظهير الأيمن لـ "الخضر" يتواجد في مقترح طرق خلال الميركاتو الحالي، وذلك في ظل الاهتمام المتزايد بخدماته من قبل نادي سامبدوريا الناشط في الدرجة الثانية الإيطالية، مشيرة أن المفاوضات بين إدارتي الطرفين تسارعت بشكل كبير خلال الأيام القليلة الماضية، وحسب المصادر ذاتها، فإن مهدي دورفال يرغب في الانتقال إلى ناد يتيح له المشاركة مع المنتخب الوطني في المونديال، مؤكدة أن فريقا مثل سامبدوريا لن يضمن له الظهور الذي يطمح إليه، وهو ما يقف عائقا أمام اللاعب الجزائري لاتمام الصفقة. وبالمقابل، يسعى نادي باري جاها لبيع عقد مهدي دورفال خلال جانفي الجاري، خاصة وأن عقده سينتهي شهر جوان المقبل، وهو ما يعني رحيله بشكل مجاني الأمر الذي تسعى الإدارة الإيطالية لتضاديه والاستفادة ماديا من تحويله. وكان اللاعب البالغ من العمر قد خاض كأس أمم إفريقيا 2025 الحالية، قبل أن يقصى "الخضر" من الدور ربع النهائي أمام نيجيريا السبت الماضي، حيث شارك دورفال في 45 دقيقة وذلك خلال مباراة غينيا

الاستوائية في الجولة الثالثة من دور المجموعات لـ "الكان"، ما يجعله أحد الحلول التي يعول عليها الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، خاصة وأنه متعدد المناصب وبإمكانه اللعب كظهير أيمن أو أيسر، لذلك لا يريد تفويت الفرصة ويعمل جاهدا على الانتقال إلى فريق يسمح له مواصلة تألقه في النصف الثاني من الموسم الجاري لضمان مكانة مع المنتخب في المونديال.
عبد المجيد

حاج موسى على رادار "تشيلسي" في الميركاتو الشتوي

أفاد موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي أن نادي تشيلسي الإنجليزي، أبدى اهتماما بارزا بخدمات الدولي الجزائري أنيس حاج موسى، جناح فينورد روتردام الهولندي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وأوضح المصدر نفسه، أن النادي اللندني، حامل لقب كأس العالم للأندية 2025، يسعى لتعزيز صفوفه استعدادا للموسم المقبل. وقد أدرج اسم الحاج موسى ضمن قائمة اللاعبين المرشحين للانضمام إلى الفريق. وتابع الموقع الفرنسي، أن اجتماعا قد عقد بالفعل بين وكيل أعمال الحاج موسى، محمد دحمان، ومسؤولي تشيلسي لبحث إمكانية انتقال اللاعب. من جهتها، إدارة نادي فينورد الهولندي على دراية بالاهتمام الكبير من "البلوز"، وقد يكون اللاعب متاحا هذا الشتاء في حال تلقي عرض مالي مناسب يلبي تطلعات النادي الهولندي.

مارسيليا يتحرك لضم حاج موسى واللاعب منفتح على خوض التجربة

من جهته، دخل أنيس حاج موسى، دائرة اهتمام عدة أندية أوروبية، وفي مقدمتها أولمبيك مارسيليا الفرنسي، وذلك عقب تألقه اللافت في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025. وبحسب آخر المعطيات التي أوردها الصحفي الموثوق ساشا تافولبييري، فإن إدارة أولمبيك مارسيليا شرعت فعليا في فتح قنوات اتصال مع محيط اللاعب، حيث جرت المناقشات الأولية في أجواء إيجابية، وسط ترحيب كبير من جناح "الخضر" بفكرة خوض تجربة جديدة في ملعب "الفيلودروم" والدفاع عن ألوان نادي الجنوب الفرنسي. ورغم هذا التقارب، إلا أن الصفقة لا تزال في مراحلها الأولى، إذ لم يتقدم أولمبيك مارسيليا، إلى حد الآن، بأي عرض رسمي لإدارة فينورد روتردام، ما يجعل الملف مفتوحا على جميع الاحتمالات، خاصة في ظل الاهتمام المتزايد بخدمات اللاعب من عدة أطراف أوروبية. وتذكر إدارة "الوأم" أن التأخر في التحرك قد يكلفها خسارة هذا الملف الواعد، في ظل مطالبة النادي الهولندي بمبلغ لا يقل عن 30 مليون يورو للتخلي عن خدمات الدولي الجزائري، وهو ما قد يشعل المنافسة خلال الفترة المقبلة. ويرتبط أنيس حاج موسى بعقد مع فينورد يمتد إلى غاية جوان 2030، ويتقاضى راتبا سنويا يُقدر بحوالي 490 ألف يورو. وتبلغ قيمته السوقية الحالية نحو 20 مليون يورو، بينما قدم هذا الموسم أرقاما مميزة بتسجيله 7 أهداف وتقديم 3 تمريرات حاسمة في 23 مباراة خاضها في مختلف المسابقات.

وسيم

عينته لإدارة نصف النهائي رغم فضيحه في مواجهة "الخضر" ونيجيريا

الكاف تكافئ الحكم الغابوني غيسلان آتسو

قررت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، منح الحكم الغابوني غيسلان آتسو، مهمة إدارة واحدة من أهم مباريات البطولة، حيث سيقدّم مواجهة مصر والسنتغال، المقررة اليوم الأربعاء، ضمن الدور نصف النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025. وأثار هذا التعيين موجة واسعة من الاستغراب في الأوساط الكروية والإعلامية، لا سيما بعد الأداء التحكيمي المثيرة للانتقادات الذي قدمه آتسو خلال مباراة المنتخب الجزائري أمام نظيره النيجيري، حين كان مسؤولا عن غرفة تقنية الفيديو، وهي المواجهة التي وصفت بـ"الفضيحة التحكيميّة" بالنظر إلى القرارات المثيرة للجدل التي أثرت بشكل مباشر على مجريات اللقاء ونتيجته النهائية. ورغم الانتقادات اللاذعة التي تعرض لها الحكم الغابوني من جماهير ومحليلين، فضلت لجنة التحكيم التابعة لـ"الكاف" تجاهل كل ما رافق تلك المباراة من جدل، وذهبت إلى أبعد من ذلك بمنحه إدارة قمة كروية من العيار الثقيل تجمع بين منتخبين من أقوى منتخبات القارة. ويرى متابعون أن هذا القرار يعكس إصرار الاتحاد الإفريقي على المضي في سياساته التحكيميّة المثيرة للجدل، في وقت تتصاعد فيه المطالب بضرورة مراجعة آليات التعيين والمحاسبة، تقاديا لتكرار الأخطاء التي أضرت بمصداقية المنافسة في أكثر من محطه.



وسيم

أكد أن العالم تابع ما حدث للمنتخب الوطني في المغرب.. وزير الاتصال:

"الوصفية وصلت إلى محاولة السطو على البطولات"

أكد وزير الاتصال، زهير بوعمامة، أمس الثلاثاء، أن الجزائر تتابع باهتمام بالغ الأحداث التي رافقت مشاركة المنتخب الوطني في نهائيات كأس الأمم الإفريقية المقامة بالمغرب. جاء ذلك خلال كلمته في افتتاح أشغال اليوم الدراسي الموسوم بـ"احترام حق المؤلف، ركيزة الإعلام العصري". وشدد الوزير على أن الجزائر تتعرض منذ سنوات لهجمات مدانة من أطراف معروفة، تهدف إلى الاستيلاء على تراث البلاد وما يبنيها أبنائها في مختلف مجالات الفن والثقافة، مضيفا أن هذه "الوصفية" يبدو أنها وصلت حد محاولة السطو على البطولات. وتابع بوعمامة قائلا: "نحن نتابع، كما تتابع العالم بكل أسف، ما جرى ويجري، وبالمناسبة نؤكد دعمنا الكامل ومساندتنا المطلقة لمنتخبنا الوطني بكل ما نملك". وفي سياق متصل، أصدر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، بيانا رسميا يوم الإثنين الماضي، أعلن فيه تقديم شكوى لدى كل من الكاف والفيفا، مطالبا بفتح تحقيق حول القرارات التحكيمية التي أثرت على مباراة ربع نهائي كأس أمم إفريقيا بين الجزائر ونيجيريا.

وسيم

"الفاف" تستعد للرد على تحقيق "الكاف" بخصوص أحداث مباراة "نيجيريا"

فتحت لجنة الانضباط التابعة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، ملف الأحداث التي أعقبت مواجهة المنتخب الوطني الجزائري أمام نظيره النيجيري، ضمن الدور ربع النهائي لكأس أمم إفريقيا 2025، حيث وجهت مراسلة رسمية إلى الاتحاد الجزائري لكرة القدم مطالبه فيها بتقديم توضيحاته وروايته الكاملة لما جرى. وبحسب ما أفادت به مصادر على دراية بالملف، فإن التقرير الذي أعدته لجنة الانضباط تضمن اتهامات تطال عددا من المسيرين، إلى جانب بعض عناصر المنتخب، على خلفية سلوكيات وصفتها اللجنة بأنها احتجاجات حادة ومحاولات لمضايقه الحكم السنغالي عيسى ساي وأعضاء طاقمه التحكيمي، سواء في الممرات المؤدية لغرف الملابس بين الشوطين أو عقب نهاية اللقاء مباشرة. واعتمدت لجنة الانضباط في تقريرها على جملة من المعطيات الرسمية، شملت تقارير طاقم التحكيم، ومحافظ المباراة، ومسؤول الأمن، فضلا عن مراجعة مختلف التسجيلات المصورة المتوفرة، بما فيها لقطات كاميرات المراقبة داخل ملعب مراكش. وإلى غاية الآن، لم يصدر أي رد رسمي من الاتحاد الجزائري لكرة القدم بخصوص الاتهامات الواردة في مراسلة "الكاف".

وسيم

عقب مشاركته مع "الخضر" في "الكان" زرقان يستفيد من ثلاثة أيام راحة ويعود لتدريبات "سانت جيلواز" غدا

أفادت تقارير صحفية بلجيكية، أن مدرب نادي سانت جيلواز، دافيد هويرت، سيجري بعض التعديلات على تشكيلته خلال مواجهة الأربعاء أمام دندر، بسبب غياب عدد من العناصر الأساسية، على رأسهم الدولي الجزائري آدم زرقان. وكان زرقان قد أنهى مشاركته في كأس أمم إفريقيا رفقة المنتخب الوطني الجزائري بعد الإقصاء من المنافسة، ليعود مباشرة إلى أرض الوطن يوم الأحد. وذكر موقع "لوسوار" البلجيكي، أن المسؤول الأول عن العارضة الفنية لسانت جيلواز، قرر منح آدم زر ان ثلاثة أيام راحة من أجل قضاء بعض الوقت مع عائلته، على أن يلتحق غدا الخميس بالتدريبات. ومن المنتظر، أن يستعيد سان جيلواز خدمات آدم زرقان تدريجيا ابتداء من الجولة المقبلة، حيث يراهن الطاقم الفني على جاهزيته السريعة للعودة إلى المنافسة ومواصلة تقديم ضد المستويات القوية التي جعلته محل إشادة في الدوري البلجيكي.

وسيم

بسبب الإصابة التي تعرض لها في كأس أفريقيا

بن ناصر يغيب أسبوعا إضافيا عن "دينامو زغرب"

يوصل فريق دينامو زغرب تدريباته في معسكره الشتوي بمدينة غاتيز بسلوفينيا، مع استمرار غياب نجمه الجزائري إسماعيل بن ناصر، الذي لا يزال يتعافى من إصابة في أوتار الركبة تعرض لها خلال مشاركته مع المنتخب الوطني في كأس الأمم الإفريقية 2025. ووفقا لتقرير موقع "tportal" الصادر أمس الثلاثاء، سيغيب بن ناصر عن الملاعب لمدة أسبوع إضافي على الأقل، ومن المتوقع أن يغيب عن مواجهة شتويوا بوخارست في دوري أوروبا المقرر يوم 22 جانفي الجاري، بينما يظل مرشحا للعودة في لقاء أوسيك بالدوري الكرواتي الممتاز يوم 25 من الشهر ذاته. ويعد بن ناصر القلب النابض لخط وسط دينامو زغرب، وعودته ستشكل دفعة قوية للفريق في المنافسات المحلية والأوروبية على حد سواء، من خلال تعزيز التحكم في إيقاع اللعب وصناعة الفرص، ما يجعله محور خطط ناديه خلال المرحلة المقبلة من الموسم.

وسيم

مدرب المغرب يدافع عن التحكيم الإفريقي ويشير الجدل بتصريحاته قبل مواجهة "نيجيريا"

أثارت تصريحات وليد الركراكي، مدرب المنتخب المغربي، ردود فعل واسعة في الأوساط الرياضية والإعلامية، بعد دفاعه عن التحكيم الإفريقي رغم الأخطاء التي تعرض لها فريقه خلال كأس أمم إفريقيا 2025. وقال الركراكي خلال المؤتمر الصحفي الذي سبق مواجهة منتخب بلاده أمام نيجيريا في نصف نهائي البطولة، "الجدل التحكيمي أمر مؤسف، ويجب أن ندعم قارتنا. لدينا قارة جيدة، ونعمل جميعا بأقصى جهد ممكن. الجدل موجود في كل مكان، سواء في إفريقيا أو أوروبا، ويجب أن نكون صرحاء". وأضاف: "كان هناك جزءا للجدل لصالح تنزانيا أمام المغرب، وفي مباراة مالي تم دفع الخنوس في منطقة الجزاء ولم يتحدث أحد. كما تعرض الزلزل للصدمة، والسيبيري للضرب أمام الكاميرون، ولم يلتفت لذلك الطريقة الوحيدة للرد هي الفوز داخل الملعب". وواصل: "حين فزنا على الكاميرون التي لم تسد كرة واحدة على المرعى، كان يجب الحديث عن فريق استحق الفوز، لو كنا في موقف الخصم، كنت سأقول للاعبين ركزوا على الملعب. أتمنى أن يكون التحكيم جيدا غدا كما كان منذ بداية البطولة". وختم حديثه بالقول: "حتى بعد الإقصاء في كأس أمم إفريقيا الماضية في كوت ديفوار، لم نتحدث أبدا عن التحكيم. يجب أن ندعم الحكام ونعطيهم فرصة لتقديم أفضل ما لديهم".

وسيم



وسيم



رغم الإقصاء من كأس فرنسا جماهير "لييل" تختار بن طالب الأفضّل في لقاء "لييون"

رغم خسارة نادي لييل أمام أولمبيك ليون بنتيجة وخروجه المبكر من منافسة كأس فرنسا، خلف الدولي الجزائري نبيل بن طالب الأضواء، بعدما قدم مستوى مميّزا جعله محل إشادة واسعة من جماهير لييل، وفق ما ذكره موقع "لوبتي ليوا" المختص في أخبار نادي لييل. وكما جرت العادة بعد كل مباراة، قام أنصار لييل بتقييم أداء اللاعبين ضمن فقرة "الوبتي جوري" حيث، يتم منح أو خصم النقاط من اللاعبين الأكثر تأثيرا في اللقاء، سواء إيجابيا أو سلبيا، ضمن سياق الترويج لقب ل لاعب الموسم. وبرز اسم نبيل بن طالب بقوة في هذه الجولة، بعدما تم توظيفه في مركز قلب الدفاع، وهو مركز غير معتاد عليه، إلا أن الدولي الجزائري أبان عن شخصية قوية، قراءة ممتازة للعب، وصلابة دفاعية لافتة، ما جعله يتحصل على أعلى رصيد من النقاط خلال المباراة بـ 238 نقطة، متصدرا قائمة "التوب" دون منازع. وجاء في المرتبة الثانية الشاب ناغان نغوي بـ (139 نقطة)، رغم تحمله جزءا من مسؤولية الهدف الأول لليون، قبل أن يعوض ذلك بتسجيله هدف التعادل، بينما حل رومان بيرو ثالثا بـ (125 نقطة) بعد مردود ثابت على الرواق.

وسيم



كومباسا أول استقدمات مولودية وهران في الميركاتو "الحمراوة" يضغطون على الإدارة لحسم صفة بلايلي

باشرت إدارة نادي مولودية وهران، سلسلة تعاقداتها خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، بضم خط الوسط القيثي أوسمان كومباسا، ليكون بذلك أولى استقدمات الفريق في وقت يضغط فيها الأنصار على إدارة الرئيس هشام قنادر من أجل حسم صفقة اللاعب الدولي الجزائري يوسف بلايلي. وأعلنت إدارة "الحمراوة" في بيان لها مساء أول أمس عبر صفحتها الرسمية، عن ضم كومباسا الذي ينشط في منصب وسط ميدان دفاعي، إلى غاية 2028، قادما من نادي الجرجيسي التونسي. ويسعى النادي الوهراني، بقيادة المدرب الإسباني غاريدو، لتدعيم صفوف الفريق خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، بأسماء من شأنها تقديم الأضافة المرجوة في مرحلة العودة من البطولة المحترفة. على أمل تحقيق الأهداف المسطرة بإنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز الأولى المؤهلة لمشاركة إفريقية الموسم القادم، مع العلم أن المولودية تحتل المرتبة الخامسة في جدول الترتيب بالمنافسة مع أولمبيك أقبو وشبيبة القبائل، بـ 23 نقطة، بإتفاق نقطتين عن شباب بلوزداد صاحب الوصافة. وعلى صعيد ذي صلة، يواصل أنصار مولودية وهران، الضغط على إدارة الرئيس هشام قنادر، من أجل تعزيز صفوف الفريق بأسماء كبيرة، في صورة نجم المنتخب الوطني يوسف بلايلي، الذي يحظى باهتمام كبير من قبل عدة أندية محترفة، في ظل استعداداته للعودة مجددا إلى الجزائر، قبل 6 أشهر فقط على نهاية عقده مع الترجي التونسي. وصنعت صورة والد يوسف بلايلي وهو برفقة مسؤولي نادي مولودية وهران، الحدث في مدينة "الباهية" وحلقت تضاؤلا كبيرا لدى الجماهير بخصوص انطلاقة مفاوضات رسمية بين الطرفين تحسبا لعودة مدلل "الخضر" إلى الجزائر من بوابة مولودية وهران، وفي ذات الصدد كشف موقع "وين وين" بأن والد اللاعب الدولي الجزائري ومناجيره اشترط على إدارة "الحمراوة" راتبيا شهريا في حدود مليار و800 مليون سنتيم، أي ما يتجاوز حدود الـ 80 ألف يورو، في وقت توقفت فيه عرض المولودية عند رقم المليار و500 مليون سنتيم، لتتوقف المفاوضات عند هذه النقطة في انتظار استئنافها خلال الساعات المقبلة، وحسب ذات المصادر، فإن الترجي التونسي هو من طلب العودة إلى فريق مسقط رأسه، وكان في تواصل مع المدير الرياضي سي الطاهر شريف الوزاني منذ الصيف الماضي، ومشيئا إلى أن بلايلي مقتنع بأنه لن يشارك في كأس العالم 2026 بسبب غيابه الطويل عن الملاعب، لهذا قرر العودة إلى الدوري الجزائري وضمان راتب كبير. وكان اللاعب البالغ من العمر 33 عاما تعرض لقطع في الرباط الصليبي للركبة شهر نوفمبر الماضي، خلال مشاركته في ديربي تونس الكبير بين الترجي والنادي الأفريقي، ما اضطره للخضوع لتدخل جراحي في مستشفى سبيتار بقطر.



بن شيخة يهنئ لاعبيه
ويطالب بطي صفحة الكأس

"سوسطارة" تواصل حلم العاشرة وتندّر "العميد" قبل "السوبر"

واصل نادي اتحاد العاتصكة، طريقه نحو التتويج بالكأس العاشر في تاريخه، عقب تجاوز نادي اتحاد الحراش، مساء أول أمس، بثلاثية مقابل هدفين، بملعب نيلسون ماندبلا ببراق، لحساب الدور ثمن النهائي، في مواجهة مثيرة امتدت إلى غاية الأشواط الإضافية، قبل أن يحسمها حسام الدين غشة بهدف قاتل في الدقيقة 101، مانحا بذلك أشبال المدرب عبد الحق بن شيخة تأهلا مستحقا إلى الدور ربع النهائي. ورغم صعوبة المأمورية أمام اتحاد الحراش الناشط في القسم الثاني هواة، إلا أن رفقاء عليلات، عرفوا كيف يقتنصون بطاقة التأهل إلى الدور القادم، ليوجهوا بذلك إنذارا لمولودية الجزائر قبل المواجهة المرتقبة في نهائي كأس السوبر يوم السبت المقبل. ومن جانب آخر، هنا المدرب عبد الحق بن شيخة لاعبيه عقب تجاوز عقبة الدور ثمن النهائي، مشيدا بالمجهودات الكبيرة الذي بذلها طيلة الـ 120 دقيقة، مطالبا إياهم في الوقت ذاته، بضرورة طي صفحة الكأس وتوجيه أنظارهم نحو الداربي أمام الغريم التقليدي مولودية الجزائر، في نهائي الكأس الممتازة، التي ستكون قوية جدا خاصة في ظل النتائج التي يحققها "العميد" في الرابطة المحترفة الأولى.

حاج عدلان: "حققتا تأهلا مستحقا وأشكر اللاعبين
على ما قدموه"

ثمن المدرب المساعد لنادي اتحاد العاصمة، حاج عدلان التأهل الذي حققه الفريق مساء أول أمس، إلى الدور ربع النهائي من كأس الجزائر، معترفا بصعوبة المأمورية التي واجهت اللاعبين، وقال في ندوته الصحفية بملعب نيلسون ماندبلا ببراق الذي احتضن المواجهة: «من الجانب البسكولوجي اللاعبين كانوا جاهزين لمباراة مثل هذه»، وأضاف «واجهنا فريق اتحاد الحراش على ملعبه وأمام 40 ألف متفرج»، قبل أن يواصل «أشكر اللاعبين كثيرا على مجهوداتهم وحققتا تأهلا مستحقا».

قائمة المسرحين لم تحسم بعد

وعلى صعيد آخر، نفي حاج عدلان الأنباء التي تتحدث عن قائمة المسرحين خلال فترة التحويلات الشتوية الحالية، مشيرا أن الأمور لم تحسم بعد عكس ما يشاع، وتابع: «هذه مجرد إشاعات لا غير لو كانت هناك أنباء لتم الإعلان عنها في الصفحة الرسمية»، مشيرا بأن المدرب عبد الحق بن شيخة لم يحسم قائمة المسرحين بعد.

سفيان ع

شباب بلوزداد

راموفيتش يمثل اليوم أمام لجنة الانضباط

قررت لجنة الانضباط التابعة للرابطة المحترفة لكرة القدم، توقيف مدرب شباب بلوزداد، سيد راموفيتش، مؤقتا إلى غاية الاستماع إلى أقواله في الجلسة المقررة اليوم الأربعاء، بداية من الساعة 13:30، بسبب ما بدر منه عقب لقاء الفريق أمام شبيبة القبائل في الجولة الـ 15 والأخيرة من مرحلة الذهاب، والتي احتضنها ملعب نيلسون ماندبلا ببراق بالعاصمة، وانتهت بخسارة أبناء "العقيبة" بنتيجة هدف دون مقابيل، وحسب الضميمة المتداولة، فقد توجه المدرب بعد صافرة النهاية نحو مناصري شباب بلوزداد الذين عبروا عن غضبهم من مردود الفريق، قبل أن يقوم بتصرف غير رياضي تمثل في البصق عليهم، وذلك قبل دخوله إلى النفق المؤدي إلى غرف تغيير الملابس، ما أثار موجة استياء واسعة في أوساط الجماهير والمتابعين. وعلى صعيد آخر، تم تغريم لاعبي "السياربي" بن غيث وخاسف ويوكشاوي، إلى جانب الحارس شحال، بـ 10 ملايين سنتيم، لكل منهم بسبب الاحتجاج على قرار الحكم. وهي نفس الغرامة التي سلطتها لجنة الانضباط، على مدرب حراس الفريق، محمد أوسري، بسبب الاحتجاج على قرار الحكم. فيما تم تغريم إدارة شباب بلوزداد، بـ 4 ملايين سنتيم، بسبب المبالغة في الحصول على الإذاعات، وغرامة أخرى بـ 10 ملايين سنتيم، بسبب تصرفات غير لائقة من طرف المسيرين واللاعبين. إلى جانب 10 ملايين سنتيم أخرى، بسبب عدم مرافقة اللاعب لمدربه لإجراء الندوة الصحفية بعد نهاية المباراة.



بن غيث وخاسف يفيان عن مواجهة الكأس

وعلى صعيد آخر، تلقى الطاقم الفني أبناء غير سارة، قبل مواجهة "لازمو" في الدور ثمن النهائي من كأس الجزائر، وذلك بعد تأكد غياب القائد عبد الرؤوف بن غيث، بسبب تعرضه لإصابة على مستوى الكاحل تلقاها في المواجهة الأخيرة أمام شبيبة القبائل، ما جعل غيب عن التدريبات فيما سيضيع المدافع نوفل خاسف اللقاء بسبب تراكم البطاقات، وهو ما يعتبر ضربة موجعة لـ "أبناء لعقيبة" الذين يراهنون على تجاوز عقبة جمعية وهران واستعادة ثقة الأنصار نسبيا بعد التعثر الأخير أمام "الكناري" في ختام مرحلة الذهاب من البطولة المحترفة الأولى.

سفيان ع

الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر

مولودية الجزائر 1 - 0 نجم بن عكنون

"العميد" يعجز بطاقة العبور إلى ربع النهائي

تمكن نادي مولودية الجزائر، أمس، من العبور إلى الدور ربع النهائي من منافسة كأس الجزائر، عقب الفوز على نجم بن عكنون، بهدف دون رد. واحتضن ملعب علي عمار المدعو علي لايبانت بالدويرة لحساب الدور ثمن النهائي وقائع المباراة المحلية التي كانت مثيرة واتسمت بالندية، ومنح اللاعب كييري جونيور، تأشيرة العبور لربع نهائي كأس الجمهورية للشناوة، بعد تسجيله لهدف المباراة الوحيد في الدقيقة 96، يكون بذلك ثاني المتأهلين إلى الدور القادم بعد اتحاد العاصمة الذي كان قد قدم حسم تأشيرة التأهل بتغلبه على اتحاد الحراش.

رابطة

الأبطال وكاس

الكونفدرالية الإفريقيتين

"الكاف" تكشف عن برنامج مباريات الأندية الجزائرية قاريا

كشفت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم "الكاف" عن برنامج الجولات الثالثة والرابعة والخامسة لمنافستي رابطة أبطال إفريقيا وكأس الكونفدرالية الإفريقية 2025/26. ستستأنف أبرز مسابقات الأندية في إفريقيا نشاطها في وقت لاحق من شهر جانفي الجاري، حيث ستقام الجولة الثالثة في الفترة ما بين الجمعة 23 جانفي والأحد 25 جانفي عبر مختلف أنحاء القارة. وكانت مباريات المنافستين قد توقفت في شهر ديسمبر الفارط، لإتاحة الفرصة للمنتخبات الوطنية، للمشاركة في منافسة كأس إفريقيا للأمم 2025. وقد أجريت جولتان من مباريات دور المجموعات قبل فترة التوقف، وقدمت مؤشرات مبكرة عن طموحات المنافسين على اللقب، مع بقاء عدة مجموعات مفتوحة على جميع الاحتمالات. تمثل الجولة الثالثة من المسابقة القارية نقطة منتصف مرحلة المجموعات، مما يجعلها محطة حاسمة في سياق التأهل إلى ربع النهائي، حيث يكون الزخم عاملا حاسما ولا مجال كبير للأخطاء. وستكون الفرصة سانحة لممثلي الجزائر الأربعة، مولودية الجزائر وشبيبة القبائل في رابطة الأبطال واتحاد الجزائر وشباب بلوزداد في كأس الكونفدرالية، من أجل تعزيز حظوظها في التأهل إلى الدور ربع النهائي من المنافسات القارية.

سفيان ع

"هاكرز" جزائريون يوجهون ضربة موجعة للقب مع

شن قرصنة جزائريون هجوما سيبرانيا على موقع الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم ردا على ما تعرضت له بعثة المنتخب الوطني الجزائري، خلال تواجدتها بالمغرب للمشاركة بكأس أمم إفريقيا الجارية وقائنها إلى غاية 18 جانفي الجاري. وكشفت مجموعة القرصنة المعروفة بـ "جبروت" عن عملية اختراق كبرى طالت الجامعة الملكية المغربية، شملت قواعد البيانات الداخلية، كرد على ما عاشه الجزائريون خلال تواجدهم بالمغرب لحضور "الكان"، حيث لم يسلم إلا اللاعبون ولا الصحفيون ولا حتى الجماهير من الحملة المفرضة التي شنها نظام "المخزن" وأبوها ضد كل ما هو جزائري، في محاولة لتشويه سمعتهم بادعاءات زائفة، مرة بادعاء إخفاء "كادر" الملك بطنق "الماريوت" بمدينة الرباط، مرورا بقضية سرقة كرات الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، وما تبعها من إشاعات في محاولة للتأثير على لاعبي "الخضر". وحسب الهاكرز الجزائريون، فإن عملية القرصنة سمحت لهم بالوصول إلى جميع اللاعبين المغاربة وعقودهم وملفاتهم الصحية. وقام "الهاكرز" بنشر عينات من جوازات السفر وكذا الملفات الخاصة باللاعبين، معلنين أن هذه العملية جاءت نتيجة تحرشات "المخزن" بالمنتخب الوطني وبالمناصرين. وهددت مجموعة "جبروت" بنظام المخزن، بنشر قواعد البيانات كاملة، إذا لم يتم إطلاق سراح الموقوف الشاب رؤوف بلقاسمي، مؤكدة أنها ستمنح الجهاز القضائي المغربي 72 ساعة قبل تنفيذ تهديداتها.



البطولة العربية للعدو ريفي 2026:

الجزائر تشارك بـ 24 رياضيا في موعد نينوى

أعلنت المديرية التقنية الوطنية للاتحاد الجزائري لألعاب القوى، أول أمس، أن المنتخب الوطني للعدو الريفي لأقل من 20 سنة (ذكور) "سيعزز" تعداد الممثلين الجزائريين في البطولة العربية المقررة يوم 24 جانفي بمدينة نينوى بالعراق. وسيرفع هذا التعزيز العدد الإجمالي للمشاركة الجزائرية في هذه المنافسة إلى 24 رياضيا بعدما كان مقررا في البداية أن يقتصر على 18 فقط. وتم دراسة هذا الموضوع، بين رئيس الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى فريد بوقايس وبعض أعضاء المديرية التقنية الوطنية وذلك مباشرة بعد تأكيد عدم مشاركة المنتخب الوطني لأقل من 20 سنة (ذكور) في بطولة العالم للعدو الريفي 2026، التي جرت يوم السبت 10 جانفي بمدينة تالاهاسي بالولايات المتحدة الأمريكية. وكان من المقرر أن يشارك ستة رياضيين في تلك البطولة العالمية، وهم: قدور نايلي، محمد أمين سوكو، زكريا طواهرية، أمير معاد بارود، عبد المعز بلحداد وأحمد عبد الناصر مصابيس، تحت إشراف المدرب نايلي أحمد. غير أنه بعد تأكيد عدم مشاركتهم في مونديال تالاهاسي، ارتأت المديرية التقنية الوطنية والاتحادية الجزائرية لألعاب القوى إشراكهم في البطولة العربية بنينوى، وهو ما تأكد رسميا هذا الاثنين. أما بقية الممثلين الجزائريين في هذه المنافسة العربية فهم: ياسر عمراوي، زكريا بوقطاية، عبد المؤمن بوتبية، عبد الجليل دلاوي، عبد الله حسام خباز، عبد المؤمن زكريا زينة رقوعة لدى فئة أقل من 18 سنة (ذكور). إضافة إلى هاجر بوعيسى، ريتاس حاج شريف، ريتاج حمام، هديل كاميري، رندة مويسي وهديل سماعي لدى فئة أقل من 18 سنة (إناث). وفي فئة أقل من 20 سنة، وبالإضافة إلى الذكور الستة المذكورين اختارت المديرية التقنية الوطنية للاتحاد الجزائري لألعاب القوى لدى الإناث كلا من: كريمة عشيح، حسناء بن وضاح، زينب بن جودجة، آية الهدى بن سليمان، فاطمة دحماني وسندس بركاهوم. ويتضمن برنامج البطولة العربية للعدو الريفي ستة سباقات (ثلاثة للرجال وثلاثة للسيدات)، حيث يتنافس الأكبر فوق 20 سنة (رجال وسيدات) في مسافة موحدة قدرها 10 كلم، بينما يتنافس أقل من 20 سنة (ذكور) في مسافة 8 كلم، في حين تخوض الإناث من الفئة نفسها سباقا بطول 6 كلم. وينطبق الأمر نفسه على فئة أقل من 17 سنة، إذ سيقطع الذكور مسافة 6 كلم، بينما ستجري الإناث مسافة 4 كلم فقط. وأفاد المنظمون، أن 14 دولة أكدت مشاركتها في النسخة الـ 28 للبطولة العربية للعدو الريفي وهي: الجزائر، العراق (البلد المنظم)، تونس، مصر، السعودية، قطر، الإمارات العربية المتحدة، البحرين، المغرب، سلطنة عمان، الأردن، سوريا، فلسطين ولبنان. وكانت المنافسة مبرمجة في البداية يوم 20 جانفي قبل أن يتم تأجيلها بأربعة أيام لأسباب تنظيمية.

كأس الجزائر لكرة القدم ما بين المحبوسين:

فريق المؤسسة العقابية للقلية يتوج بطلا للطبعة الـ 13

توج فريق المؤسسة العقابية للقلية أمس على ميدانه، بطلا لنهايات الطبعة الـ 13 لكأس الجزائر ما بين المحبوسين على حساب فريق المؤسسة العقابية لبوسعادة، في مقابلة جرت وسط أجواء حماسية كبيرة. وفي مقابلة انتهت بنتيجة 6 مقابل صفر، توج فريق المؤسسة العقابية للقلية بطلا لنهايات الطبعة الـ 13 لكأس الجزائر لكرة القدم ما بين المحبوسين بعد مزيد من 20 يوما من المنافسة التي شارك فيها 60 فريقا يمثلون مختلف المؤسسات العقابية عبر الوطن. وبالمناسبة، أكد المدير العام لإدارة السجون وإعادة التأهيل، اسعيد زرب، الذي أشرف على اختتام التظاهرة، على أهمية ممارسة الرياضة في الأوساط العقابية على اعتبار أنها (الرياضة) "آلية ناجعة وفعالة لتقويم سلوك المحبوسين". ووجد المسؤول التذكير بمختلف برامج سياسة إعادة إدماج المحبوسين "الناجعة" التي تنفذها وزارة العدل بالتعاون مع مختلف القطاعات الوزارية على غرار التربية والتعليم العالي والتكوين المهني والشؤون الدينية والثقافة، إلى جانب الجمعيات التي تتعاون مع وزارة العدل والبالغ عددها 495 جمعية لافتا إلى أن إعادة إدماج المحبوسين بعد انقضاء مدة عقوبتهم هي "مسؤولية جماعية ومشاركة". وأشار إلى أن مختلف المؤسسات العقابية تتوفر على "برامج ترقية" لترقية النشاطات في شتى المجالات ويتم تنفيذها على طول السنة لتشجيع المحبوسين على التنافس النزيه وزرع في أنفسهم طاقات إيجابية، مبرزا أن الوزارة الوصية تولي "عناية خاصة" لتنفيذ هذه البرامج وتطويرها دوريا. وفي ختام التظاهرة، أشرف المدير العام لإدارة السجون وإعادة الإدماج على تقديم الجوائز لفريق القلية بطل هذه النسخة وفريق بوسعادة بصفته الوصيف وفريق المؤسسة العقابية ليجيل الذي فاز بالمرتبة الثالثة، قبل تنظيم حفل على شرف الفائزين بالمراتب الثلاثة الأولى. للإشارة، تتزامن الطبعة الـ 13 لكأس الجزائر ما بين المحبوسين، مع الاحتفال برأس السنة الأمازيغية وتنظم بالتعاون مع وزارتي الشباب والرياضة وبمساهمة جمعية أولاد الحومة.

تطبيق شبه الاحتراف على الرياضات الجماعية مرهون بإنشاء لجان متخصصة في التسويق



أجمع مسؤولون في اتحاديات وطنية للرياضات الجماعية، أمس، على أن تطبيق شبه الاحتراف على هذه الرياضات مرهون بإنشاء لجان متخصصة في التسويق وهو ما من شأنه أن يشكل أرضية مناسبة لبناء قاعدة رياضية قوية، خاصة لدى فئة الشباب، إذ يسمح بتطوير عمل الأندية في إطار قانوني منظم. وأبرز رئيس شبيبة الأبيار لكرة اليد، خالد مهنوي، في منتدى القننة الثانية المنظم بالمركز الثقافي

عيسى مسعودي للإذاعة الوطنية (الجزائر العاصمة) حول موضوع: "هل يمكن تطبيق شبه الاحتراف على الرياضات الجماعية في الجزائر"، أهمية إنشاء لجان متخصصة في التسويق الرياضي بهدف تطوير عمل الأندية وبناء قاعدة رياضية قوية خاصة لدى فئة الشباب، وأشار نفس المسؤول إلى أن العمل على التسويق الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي، "ممكن فريق شباب الأبيار من تحقيق نتائج إيجابية" فيما يتعلق بالتمويل واستقطاب عدد من الرعاة وإن كانت المداخيل تبقى محدودة مقارنة بالمستويات الدولية. وأضاف أنه في حال توفرت الإرادة والحوكمة الجيدة ومؤسسات عمومية ناجعة، فإن شبه الاحتراف يمكن أن يكون مرحلة انتقالية ناجحة نحو الاحتراف الكامل، شرط أن يطبق ضمن رؤية واستراتيجية واضحة تخدم تطور الرياضات الجماعية على المدى المتوسط والبعيد. من جهته، أوضح رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة السلة، مهدي أوسيف، أن إشكالية تسير الأندية الرياضية، خلال السنوات الأخيرة، ظلت مرتبطة أساسا بمسألة المسؤولية والتمويل، مشيرا إلى أن الأندية رغم امتلاكها قاعدة واسعة تضم مختلف الفئات العمرية، واجهت صعوبات كبيرة في توسيع نشاطها وتحقيق الاستقرار خاصة بعد تراجع دعم الجماعات المحلية والهيئات العمومية، ما أدى إلى فراغ مالي حاد. بدوره قال الإطار السابق بوزارة الشباب والرياضة، مختار بودينة، في مداخلة له، أن تجرية الاحتراف طبقت أساسا في كرة القدم، نظرا لخصوصيتها الاقتصادية والتنظيمية، معتبرا أن تعميم هذا النموذج على باقي التخصصات الرياضية يطرح إشكالات حقيقية في ظل غياب نفس الشروط والموارد. وفيما يتعلق بالتمويل، أبرز السيد بودينة أن الدعم العمومي موجه بالأساس للرياضات الهوائية، باعتبارها تخدم المصلحة العامة، على غرار التكوين وتوسيع قاعدة الممارسة الرياضية وشغل أوقات الشباب، مؤكدا أن الشركات الرياضية المحترفة لا يمكنها الاستفادة من الإعانات العمومية. وفي الأخير قال المتحدث أن التشريع الجزائري لا يعترف بوجود النادي المحترف كجمعية، حيث يميز بوضوح بين الشركة الرياضية ذات الطابع التجاري والنادي الرياضي الهواي الذي ينشط في إطار جمعية غير ربحية داعيا إلى احترام الإطار التشريعي كشرط أساسي لتنظيم وتطوير الحركة الرياضية الوطنية.

تصفيات كأس العالم لكرة القدم للسيدات أقل من 17 سنة 2026:

الجزائر تواجه الكامبيون في الدور الأول

يواجه المنتخب الجزائري النسوي لكرة القدم لأقل من 17 سنة، نظيره الكامبيون في الدور الأول من تصفيات منطقة إفريقيا المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم للسيدات-2026 (أقل من 17 سنة)، حسب ما أفرزته القرعة الخاصة بالمنافسة. وسيجري لقاء الذهاب بالجزائر العاصمة في الفترة ما بين 10 و12 أبريل المقبل، في حين تلعب مباراة الإياب بالكامبيون من 17 إلى 19 أبريل. وفي حال تاهل المنتخب الجزائري إلى الدور الثاني، سيلقي الماتل من المواجهة المزدوجة التي ستجمع منتخبي تونس والسنغال، حيث ستلعب مقابلة الذهاب أيام 22، 23، 24 ماي 2026، على أن تقام مواجهة العودة بين الـ 29 و30 و31 من الشهر ذاته. ويشارك في هذه التصفيات ما مجموعه 31 منتخبا إفريقيا، تجري على ثلاث مراحل بنظام الإقصاء المباشر ذهابا وإيابا، على أن تتاهل في ختام الدور الثالث أربعة منتخبات إلى النهائيات العالمية لكأس العالم للسيدات (أقل من 17 سنة) التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

6 أرقام قياسية يطمح كريستيانو رونالدو لتحقيقهم في 2026

حتى في سن الأربعين، يظل كريستيانو رونالدو ظاهرة كروية لا تتكرر، لاعب لا يعرف حدودا لشغفه وطموحه، عام 2026 يبدو وكأنه صفحة جديدة في مسيرته الطويلة، فصل يكتب فيه مزيدا من التاريخ على ملعب كرة القدم.

بين التحديات الشخصية والأرقام القياسية التي تتسابق خلفه، يظل رونالدو مثالا للإصرار والعزيمة، رمزاً للقدرة على إعادة تعريف المستحيل.

مع اقتراب كأس العالم 2026، يبدو أن مهاجم النصر لا ينوي التوقف، بل يسعى لاستكمال مجموعة الأرقام القياسية التي رسمها لنفسه عبر مسيرة استثنائية، لتصبح كل لحظة له على الملعب درسا في الكفاح والإصرار.

أول لاعب كرة قدم يصل إلى 1000 هدف

كريستيانو رونالدو يقترب من الرقم الأسطوري 1000 هدف، فهو يملك حاليا 957 هدفاً، ويحتاج إلى 43 هدفاً فقط ليصل إلى هذا الإنجاز التاريخي.

إذا حافظ على وتيرة تسجيله، فقد يصل إلى هدفه الألف خلال الأشهر الأولى من موسم 2026-2027، مؤكداً أن العمر مجرد رقم أمام الإرادة والشغف.

حلم كريستيانو رونالدو.. الفوز بلقب الدوري في أربع دول مختلفة

حتى الآن، أضاف رونالدو ألقاب الدوري الإنجليزي، الإسباني، والإيطالي إلى سجله، ويبقى الدوري السعودي الذي يلعب فيه مع الفريق العالمي هو التحدي الأخير لهذا الرقم القياسي.

تحقيق هذا الإنجاز يضعه بين قلة من اللاعبين الذين فازوا بالدوري في أربع دول متفصلة، إلى جانب أسماء كبيرة مثل زلاتان إبراهيموفيتش وديكو وبيكهام.

اللاعب الوحيد الذي سجل في ست نسخ مختلفة من كأس العالم

مشاركة رونالدو في كأس العالم 2026 تمنحه فرصة فريدة لتسجيل هدفه في البطولة السادسة، ما سيحمله اللاعب الوحيد في التاريخ الذي سجل في ست بطولات لكأس العالم، ليعزز أسطوره على المستوى الدولي.

كريستيانو رونالدو والبناتي.. أول لاعب يسجل 200 ركلة جزاء

بفضل 180 ركلة جزاء سجلها في مسيرته، يقترب رونالدو من رقم قياسي جديد: 200 ركلة جزاء، إذا أضاف 20 هدفاً من ركلات الجزاء خلال 2026، سيصبح أول لاعب يصل إلى هذا الإنجاز، وهو رقم يعكس ثقته الفائقة في نفسه ومهارته الثابتة على مر السنوات.

اللاعب الأجنبي الأعلى تسجيلاً للأهداف في تاريخ النصر

برصيد 114 هدفاً مع نادي النصر، يحتاج رونالدو إلى ثلاثة أهداف فقط لتجاوز رقم عبد الرزاق حمد الله، ليصبح اللاعب الأجنبي الأعلى تسجيلاً للأهداف في تاريخ النادي، معززاً مكانته بين أساطير الفريق.

أول لاعب يسجل 500 هدف بعد سن الثلاثين

حتى الآن، سجل رونالدو 495 هدفاً بعد بلوغه سن الثلاثين، وهو الإنجاز الذي جعله اللاعب الوحيد في التاريخ الذي يصل إلى 500 هدف بعد هذا العمر.

الوصول إلى هذا الرقم هذا العام سيضيف فصلاً جديداً من الأسطورة في مسيرته المذهلة، مؤكداً أن الشغف والإرادة لا يعرفان عمراً.

كريستيانو رونالدو في 2026 ليس مجرد لاعب يسعى للأرقام، بل شخصية كروية تلهم الجميع حوله، رمزاً للإصرار، وعلامة على أن كرة القدم لا تتوقف عند سن معينة، بل يمكن للشغف أن يعيد تعريف المستحيل مرة بعد مرة.

باريس سان جيرمان يخسر أول ألقاب السداسية

تلقى باريس سان جيرمان ضربة مفاجئة بعد سقوطه المدوي مبكراً من دور الـ32 لبطولة كأس فرنسا 2025-2026، على يد جاره باريس إف سي بالخسارة بهدف من دون رد، لتنتهي أماله في التتويج باللقب للمرة الثالثة على التوالي.

وخسر فريق المدرب الإسباني لويس إنريكي، الذي عانى على المستوى الهجومي بشكل واضح، على ملعب حديقة الأمراء في ديربي العاصمة أمام باريس إف سي الذي حسم المباراة بفضل ضغط مكثف في وسط الملعب، واقتنص بطاقة التأهل بهدف في الدقائق الأخيرة. واستلم نانيتامو إيكوييه الكرة داخل منطقة الجزاء في الدقيقة 74 من عمر المباراة، وسيطر عليها بقدمه اليسرى قبل أن يسدها بقوة باليمنى في الشباك، تاركا الحارس شوفالبييه عاجزاً عن التصدي لها ليمنح فريقه الأفضلية.

وسيطر لاعبو لويس إنريكي على مجريات المباراة، لكن حارس المرمى أوبيد نكامباديو أحد أفضل عناصر باريس، تصدى لكافة المحاولات والفرص المحققة لهز شبك فريقه ببسالة، ولم يشفع لأبطال أوروبا الاستعانة بأبرز النجوم لفك شيفرات الجار. ورغم دخول نونو مينديز وعثمان ديمبيلي وديزيرييه دويه بعد مرور 60 من انطلاق المباراة، لم يتمكن أبطال فرنسا من هز الشباك، وتجرعوا هزيمة قاسية بهجمة مرتدة متقنة سجل منها إيكوييه، وهو لاعب باريس سان جيرمان السابق.

وبذلك يخسر سان جيرمان فرص تكرار إنجاز العام الماضي 2025، الذي شهد تتويجه بـ6 ألقاب للمرة الأولى في تاريخه، هي الدوري الفرنسي وكأس فرنسا والسوبر المحلي، بالإضافة إلى دوري أبطال أوروبا والسوبر الأوروبي وكأس القارات للأندية.

تجدد الإشارة إلى أن فريق العاصمة توج قبل أيام قليلة مضت بلقب كأس السوبر الفرنسي، بالفوز على أولمبيك مارسيليا بركلات الترجيح في الكويت، بعد انتهاء المباراة بالتعادل الإيجابي بهدفين لكل منهما.

لويس إنريكي: قدمنا مباراة متكاملة والنتيجة غير عادلة أمام باريس إف سي

الخسارة أمام باريس إف سي على المباراة

من

عقب إقصاء باريس سان جيرمان من دور الـ32 لبطولة كأس فرنسا بعد سي بهدف دون رد، علق المدير الفني للفريق الباريسي لويس إنريكي وأسباب الهزيمة. وقال المدرب: «من السهل جدا توصيف هذه المباراة. لقد كانت مباراة متكاملة من جانبنا. صنعنا الكثير الفرص، قمنا بعملنا بشكل جيد وسيطرنا على اللقاء. لا توجد أي مشكلة في الأداء، لكن كرة القدم لعبة تعتمد على تسجيل الأهداف. هم سجلوا ونحن لم نسجل. أنا سعيد جدا بما شاهدته وبالطريقة التي لعب بها الفريق. النتيجة غير عادلة بالنسبة لي، لكن يجب تقبل ذلك. أتمنى كل التوفيق لباريس إف سي في بقية مشوار البطولة». وأضاف: «هل تعد الخسارة إنذارا بخسارة أول لقب هذا الموسم؟ إذا نظرت فقط إلى النتيجة، ربما نعم. لكن بناء على ما شاهدته طوال المباراة، كنا الطرف الأفضل بضارق واضح. يجب أن تعرف كيف تخسر. بالنسبة لي، هذه نتيجة غريبة جدا». وشدد: «هناك دائما أمور إيجابية. يجب النظر إلى الأمور بهذه الطريقة. هذه البطولة ليست هدفنا الأساسي، لكنها مسابقة نحبه. وإذا كان لا بد أن نخسر مباريات، فأنا أفضل أن تكون بهذه الطريقة» وأكمل: «ما شاهدته هو بالضبط ما أريده من لاعبي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي». وتابع: «من الصعب أن نقدم أفضل مما قدمناه اليوم. سيطرنا على المباراة، لكن يجب تسجيل الأهداف، فهذه هي كرة القدم. عندما تنظر فقط إلى النتيجة، الأمر واضح: يجب أن تسجل. أما من حيث الأداء، فقد كان على مستوى عال جدا». وختم: «هل قد تزيد هذه الخسارة من حدة المنافسة مع نادي باريس مستقبلا؟ ليس بالضرورة».



ثنائي ريال مدريد لم يحترم أونسو .. وتحرك الإدارة يكتب النهاية

أونسو ينضم لقائمة ريال مدريد السوداء

كشفت تسريبات صحفية إسبانية كواليس صدمة داخل غرفة ملابس ريال مدريد، أُلقت ضوءا جديدا على الأسباب الحقيقية وراء رحيل تشابي أونسو، مؤكدة أن الأزمة تجاوزت الخسارة أمام برشلونة، ووصلت إلى صدام مباشر مع لاعبين بارزين وفقدان كامل للدعم الإداري.

وبحسب الصحفي الإسباني الشهير بيبي ألفاريز، فإن تشابي أونسو لم تتم إقالته، بل قرر الاستقالة بنفسه بعد أن بلغ مرحلة الإنهاك التام، نتيجة الأناية داخل غرفة الملابس، وتكرار حالات عدم الاحترام من بعض اللاعبين، وهي السلوكيات التي تصاعدت بشكل لافت خلال تواجد الفريق في السعودية لخوض كأس السوبر الإسباني.

أعلن ريال مدريد، إنهاء تعاقد مع المدرب الإسباني تشابي أونسو بالتراضي بين الطرفين، بعد أقل من ثمانية أشهر على توليه المهمة. ولقبت شبكة B/R Football إلى أن أونسو، الذي تولى تدريب الفريق الملكي في جوان 2025 قادما من باير ليفركوزن، قاد الميرينغي في 34 مباراة رسمية فقط عبر مختلف المسابقات.

وأوضحت أن أونسو حقق خلال تلك الفترة 24 فوزا، مقابل 4 تعادلات و6 هزائم، بنسبة انتصارات بلغت نحو 70.6٪، وهي من بين الأعلى في تاريخ مدربي الملكي. ورغم هذه الأرقام الإيجابية نسبيا، شهدت فترة أونسو تقلبات واضحة في الأداء؛ إذ يحتل ريال مدريد حاليا المركز الثاني في ترتيب الدوري الإسباني بفارق 4 نقاط عن المتصدر برشلونة، بينما يتواجد في المركز السابع بدور المجموعات لدوري أبطال أوروبا. كما خسر الفريق مباراة واحدة وهاز في أخرى في مباراتي الكلاسيكو هذا الموسم، وودع بطولة كأس العالم للأندية من نصف النهائي بخسارة أمام باريس سان جيرمان، قبل أن يخسر نهائي كأس السوبر الإسباني أمام برشلونة بنتيجة 2-3 الأحد الماضي، وهي الخسارة التي سبقت الإعلان الرسمي برحيله بيوم واحد. وبهذا الرحيل، أكدت الشبكة أن تشابي أونسو أصبح أحدث مدرب لريال مدريد في القرن الحالي يقادر منصبه بعد أقل من 50 مباراة رسمية، في مؤشر على الضغط الكبير الذي يعيشه النادي الملكي على مدربييه. وتضم قائمة ريال مدريد السلبية (تدريب الفريق أقل من 50 مباراة) عددا من المديرين الفنيين، يأتي على رأسهم؛ جوليان لوبيتيغي الذي تولى تدريب الميرينغي في 2018 لفترة قصيرة جدا. وتضم القائمة أيضا سانتياغو سولاري الذي تولى الإشراف على الفريق في موسم 2018-2019 قبل أن يتولى زين الدين زيدان المهمة. وأمانسيو أمارو الذي قاد الملكي مؤقتا في فترات مختلفة، وبعضها كان لفترة قصيرة. أيضا تضم القائمة رافا بينيتيز، الذي قاد الفريق لموسم واحد (2015-2016) قبل أن يتم استبداله، وهي فترة لا تتجاوز 50 مباراة. وتزامن الإعلان مع تعيين ألفارو أربيلو، المدافع السابق للنادي وزميل أونسو السابق، مدربا جديدا للفريق الأول، بعد نجاحه في تدريب الفريق الريداف "كاستيا".

أونسو قال "كفى"

أوضح ألفاريز أن المدرب الإسباني قال "كفى" بعد سلسلة من الأحداث المترابطة، وكانت القشة التي قصمت ظهر البعير، هي محاولة فرض المعد البدني أنطونيو بينتوس عليه بداية من اليوم التالي للسوبر الإسباني، دون الرجوع إليه، إلى جانب التجاهل المستمر لطلباته الفنية من جانب الإدارة، في مشهد اعتبره إهانة مباشرة لصلاحياته كمدرب فني.

وبالأسماء، أشار الصحفي الإسباني إلى أن فيدي فالغبردي وجود بيلينجهام كانا من بين اللاعبين الذين صدرت عنهم تصرفات وصفها بعدم الاحترام الصريح تجاه أونسو، إلى جانب لاعبين آخرين، ما عمق الشرخ داخل غرفة الملابس، وأسقط ما تبقى من هيبة المدرب أمام الفريق.

تسبب وتراكمات

تتقاطع هذه المعطيات مع ما كشفه برنامج "التشيرنجيتو" سابقا، حول حالة التسبب التي ضربت تدريبات ريال مدريد في عهد أونسو، حيث تحدثت البرنامج عن لاعبين يحضرون في اللحظات الأخيرة من الحصص التدريبية، ويفادرون مباشرة بعد انتهائهم، دون التزام أو انضباط.

كما تتسق هذه الكواليس مع ما نشرته صحيفة "أس" الإسبانية، التي أكدت أن تشابي أونسو هو من طلب شخصيا مغادرة ريال مدريد ليلة خسارة نهائي السوبر أمام برشلونة، في قرار لم يكن رد فعل على الكلاسيكو فقط، بل نتيجة تراكمات داخلية عميقة.

ربط فينيسوس وتدهور العلاقة مع أربيلو

فابريزيو رومانو، حول أن فينيسوس قبل حسم مصير أونسو، ما ضرب المشروع الفني الأزمة كانت أوسع من سياق متصل، أشار أن العلاقة التي كانت بالأخوية بين تشابي أونسو وألفارو أربيلو شهدت تدهورا واضحا خلال الأسابيع الأخيرة، قبل أن يتم الإعلان رسميا عن تعيين أربيلو مدربا جديدا للفريق الأول، في خطوة بدت سريعة لكنها جاءت فوق أرضية مشتتة.

تزيد خطورة هذه التسريبات مع ما كشفه جونيور كان يرفض تجديد عقده يعكس حجم الارتباك الذي داخل النادي، ويؤكد أن مجرد نتيجة مباراة. وفي بيبي ألفاريز إلى توصف

بيريز يشعر بالحزن .. والإحباط يخيم على أروقة ريال مدريد

كشف فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات، عن مشاعر فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد، عقب الإعلان المفاجئ عن رحيل تشابي أونسو عن تدريب الفريق الأول، واصفا اليوم بأنه "حزين داخل ريال مدريد". وقال رومانو عبر قناته على يوتيوب، إن إدارة النادي كانت ترى في تشابي أونسو الرجل المثالي لبداية حقبة جديدة داخل ريال مدريد، مشيرا إلى أن المشروع الذي كان مخططا له مع المدرب الإسباني كان يستهدف إحداث نقلة فنية مختلفة. وأضاف أن رحيل أونسو شكل صدمة حقيقية لفلورنتينو بيريز ولكل أركان الإدارة، مؤكدا أن الإحباط كان العنوان الأبرز داخل مكاتب النادي، نظرا لقناعة المسؤولين بأن أونسو هو الخيار القادر على إعادة تشكيل هوية الفريق ومنحه نفسا جديدا. وتأتي تصريحات رومانو في سياق الأحداث المتسارعة التي شهدتها ريال مدريد خلال الساعات الماضية، بعد الخسارة أمام برشلونة بنتيجة 2-3 في نهائي كأس السوبر الإسباني بالسعودية، وهي المباراة التي تلتها مباشرة خطوة إنهاء العلاقة مع أونسو بالتراضي. ورغم البيان الرسمي الذي شدد فيه ريال مدريد على مكانة أونسو كأسطورة للنادي، فإن تقارير صحفية، على رأسها صحيفة "أس"، كشفت أن المدرب نفسه هو من طلب الرحيل عقب النهائي، في قرار فاجأ الإدارة ووضع بيريز أمام واقع لم يكن مخططا له في هذا التوقيت. وتعرض حالة الإحباط داخل النادي بما تم تداوله لاحقا عن أزمات داخلية، بعدما تحدث برنامج "التشيرنجيتو" عن وجود حالة تسبب وانعدام انضباط بين بعض اللاعبين خلال التدريبات في عهد أونسو، وهو ما زاد من تعقيد المشهد داخل غرفة الملابس. وسريعا، تحرك ريال مدريد لإغلاق الملف وأعلن تعيين ألفارو أربيلو مدربا جديدا للفريق الأول، في محاولة لفرض الاستقرار وإعادة الانضباط.

الصدمة تسيطر على لاعبي ريال مدريد بعد رحيل أونسو

كشف تقرير صحفي إسباني، عن موقف لاعبي ريال مدريد، بعد علمهم برحيل المدرب تشابي أونسو. وأعلن نادي ريال مدريد رسميا، أول أمس، رحيل أونسو، عقب الخسارة التي تلقاها الفريق أمام غريمه برشلونة (2-3)، مساء الأحد، في نهائي كأس السوبر الإسباني. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن الأمر كان بالنسبة للاعبين ريال مدريد بمثابة صدمة كبيرة وقرار غير متوقع. وأضافت الصحيفة، أن لاعبي ريال مدريد لم يتوقعوا مثل هذا القرار في هذا الوقت من الموسم، وتحديدا في توقيت يحتاج فيه الفريق إلى الهدوء بعد الخسارة أمام برشلونة. ولقبت الصحيفة، إلى أن لاعبي ريال مدريد لم يكن لديهم أي شك في بقاء أونسو، خاصة وأنه "من وجهة نظرهم" لم يحدث ما يستدعي الإقالة، وأن الهزيمة من برشلونة لم تكن كبيرة. وكان اللاعبون يعتقدون أن مشروع أونسو سيستمر، وأن المدرب يحظى بدعم كبيرة من جانب إدارة ريال مدريد. وأكد العديد من اللاعبين أنهم هوجئوا بالقرار، وعلموا برحيل المدرب من خلال بيان النادي.



بايرن ميونخ يسعى لتحقيق كل أنواع الأرقام القياسية

ولكن هذا ليس السبب الوحيد الذي يجعل بايرن ميونخ يذكرنا بالأوقات العظيمة في منتصف العقد الماضي. الأوقات التي فاز فيها الفريق الميونخ بثلاثية الألقاب تحت قيادة المدرب يوب هاينكس، ثم احتفل بسيادة وطنية لم يسبق لها مثيل حتى اليوم تحت قيادة بييب غوارديولا. يبلغ متوسط نقاط كوماندي في الدوري الألماني الآن 2.52 نقطة، وهو نفس متوسط غوارديولا القياسي للنادي. قاد غوارديولا بايرن ميونخ في 2014 في الجولة 27 في نهاية مارس إلى الفوز بأقدم لقب في تاريخ النادي. الرقم القياسي يتزعزع، بعد 16 جولة، يتصدر ميونخ، الذي لم يهزم على الصعيد الوطني، جدول الترتيب بفارق 11 نقطة عن بوروسيا دورتموند. من الممكن أيضا تحطيم الرقم القياسي في عدد الأهداف المسجلة في عام 1972. في ذلك الوقت، سجل بايرن ميونخ 101 هدفا بفضل غيرد مولر بشكل خاص. في هذا الموسم، سجل ميونخ 63 هدفا بالفعل، إذا حافظوا على هذا المعدل البالغ 3.94 هدفا في المباراة الواحدة، فسوف يصلون في النهاية إلى رقم قياسي مذهل يبلغ 134 هدفا. في الوقت نفسه، يسعى هاري كين إلى تحطيم الرقم القياسي لروبرت ليفاندوفسكي الذي سجل 41 هدفا في عام 2021. حاليا، سجل الإنجليزي البالغ من العمر 32 عاما 20 هدفا. كان من الممكن أن يسجل المزيد لولا أن كين غير أناني بشكل لا يصدق، كما أظهر مرة أخرى بشكل مثير للإعجاب في الهدف الخامس ضد فولفسبورغ. أمام الحارس كاميل غرابارا، مرر كين الكرة إلى رافاييل غويريرو، الذي لم يبق عليه سوى التسجيل. كان معظم المهاجمين - وبالتالي ليفاندوفسكي - سيسجلون الهدف بأنفسهم. "هذا يقول الكثير عن العقلية التي تتمتع بها في الفريق. لا يوجد أنانيون"، يقول إيبيرل. "اللاعبون يتمتعون بثقة صحية كافية في أنفسهم ويركزون على أنفسهم، لكن روح الفريق تأتي دائما في المرتبة الأولى". بعد ثوان قليلة من تمريرته غير الأنانية، سدد كين الكرة في الزاوية العليا بالضبط. مرشح لهدف العام - ومزيد من أبرز أحداث بداية الدور الثاني المثالية لبايرن ميونخ.

مدرب دورتموند لا يوجد فريق في ألمانيا بإمكانه منافسة بايرن ميونخ



يرى نيكو كوفاتش، مدرب بوروسيا دورتموند، أن لقب الدوري الألماني لكرة القدم هذا الموسم بات محسوما لصالح بايرن ميونخ مع انتصاف الموسم الجاري. يتصدر بايرن جدول الترتيب بفارق 11 نقطة عن دورتموند، وتبقى مباريات الجولة القادمة التي تقام وسط الأسبوع بشكل استثنائي نقطة تحول في الموسم الجاري. قال كوفاتش، مدرب بايرن السابق، في مؤتمر صحفي أول أمس "لا يمكننا منافسة بايرن، فالجميع يدرك هذه الحقيقة". وأضاف المدرب الكرواتي "بايرن لا يتصدر الدوري الألماني فقط بل إنه من أفضل فرق دوري أبطال أوروبا، وهو ما يعني أن يتمتع بمستوى قوي للغاية لا يتسم به أي فريق في الدوري الألماني". يبقَى سجل بايرن ميونخ خاليا من الهزائم في الدوري الألماني، وسجل 63 هدفا واستقبل 12 هدفا، بينما سجل دورتموند ثاني الترتيب 29 هدفا مقابل 15 هدفا في شبابه. وأضاف كوفاتش "نعلم جيدا الصوارق الكبيرة بين بايرن وأي ناد آخر، يجب أن نتقبل هذه الحقيقة".

أخيرا... بايرن ميونخ يعثر على خليفة "روبيري"

بدأ بايرن ميونخ الدور الثاني من الدوري الألماني بفضوز مثير للإعجاب. مايكل أوليس ولويس دياز يذكرنا بثلاثي الجناح الأسطوري - وبعض الأرقام القياسية التاريخية تبدو في متناول اليد. على مدى عشر سنوات، شكل أربين روبين وفرايك ريبيري في نادي بايرن ميونخ أحد أكثر الأجنحة رعبا في أوروبا. ريب وروب، روبيري. في عام 2013، توجوا بفضوزهم بالثلاثية. سجل ريبيري الهدف الحاسم في نهائي دوري أبطال أوروبا ضد بوروسيا دورتموند لصالح شريكه المتميز روبين. منذ رحيلهما معا في عام 2019، يبحث فريق ميونخ عن خلفاء جديرين. لم يلب ليروي سانيه وسيرج جنابري التوقعات العالية على الرغم من الأداء الجيد في بعض المراحل. كما لم يحقق كينجسلي كومان هذا المستوى من الثبات، على الرغم من أنه سجل هدف الفوز في آخر انتصار للفريق في دوري أبطال أوروبا عام 2020. ولكن ربما تم الآن العثور على الوريثين الحقيقيين لروبين وريبيري. لم يقترب أي لاعب جناح من روبيري أكثر من مايكل أوليس (24) ولويس دياز (28) هذا الموسم.

بايرن ميونخ يعلن إصابة نجمه.. وتحديد مدة غيابه

أعلن نادي بايرن ميونخ، أول أمس، تعرض أحد نجوم الفريق لإصابة ستيعده لفترة غير محددة من الوقت. وأصدر نادي بايرن ميونخ، بيانا رسميا، قال فيه: "سيقتقد بايرن ميونخ خدمات بوسيب ستانيشيتش مؤقتا". وأضاف البيان: "تعرض المدافع المركزي لإصابة في أربطة كاحله الأيمن خلال مباراة الدوري الألماني مساء الأحد ضد فولفسبورغ". وختم البيان: "قد أكد الفحص الذي أجراه الجهاز الطبي لبايرن ميونخ هذه الإصابة". ووفقا لصحيفة "بيلد" الألمانية، فإن بايرن يتوقع غياب لاعبه الكرواتي لمدة تقارب 3 أسابيع. وشارك ستانيشيتش في 19 مباراة مع بايرن هذا الموسم في مختلف المسابقات، وسجل هدفين وصنع 3. وشارك ستانيشيتش في أول مباراة لبايرن بعد العطلة الشتوية أمام فولفسبورغ، يوم الأحد، والتي انتصر فيها بنتيجة 1-8.

بايرن ميونخ يدخل سباق المنافسة مع السيتي لضم غيبي



دخل نادي بايرن ميونخ الألماني على خط الاهتمام باللاعب الإنجليزي مارك غيبي (25 عاما)، بعد تأقته اللافت مع نادي كريستال بالاس، وارتضاع نسبة رحياله بشكل كبير عن الفريق اللندني خلال الميركاتو الصيفي المقبل، بينما يسعى مانشستر سيتي، تحت قيادة المدرب الإسباني بييب غوارديولا، إلى التعاقد معه بأسرع وقت. وكان من المقرر أن ينضم مارك غيبي إلى ليغزبول الصيف الماضي، إلا أن صفقة انتقاله تعثرت في اللحظات الأخيرة بسبب عدم تمكن كريستال بالاس من إيجاد بديل، ومنذ ذلك الحين، يسعى الجميع لضمه، فهو محط أنظار أندية الدوري الإنجليزي الممتاز وأندية أوروبية أخرى، وبينها عملاقا الكرة الإسبانية ريال مدريد وبارشلونة، خاصة أن عقده ينتهي هذا الصيف. وكان وكيل الأعمال أوليفر غلاستر قد تحدث عن غيبي قائلا في وقت سابق، بحسب موقع فيتشاكسيس الإسباني: "ينتهي عقده هذا الصيف، وإذا ما ظهر عرض مناسب، سيأتي وقت يعطي فيه النادي الأولوية للربح المادي على الاعتبارات الرياضية. لست سادجا لأتجاهل حقيقة أنه إذا قدم مانشستر سيتي عرضا ضخما ورجب مارك في الرحيل، فسيفتح الانتقال". ووفقا لموقع فوت ميركاتو، أول أمس، يكتف مانشستر سيتي جهوده لضم المدافع، ويتطلع لضمه خلال شهر جانفي بسبب الإصابات طويلة الأمد التي تعرض لها كل من بوسكو غفارديول وروين دياز، في الوقت نفسه، يبدي بايرن ميونخ رغبة قوية في ضم غيبي، ويبدو أن اللاعب متحمس للانتقال إلى ألمانيا، لكن خلال الميركاتو الصيفي المقبل، وهو ما يعطي نقطة لمصلحة النادي البافاري.

ماكس إيبيرل يقارن أوليز ودياز بروبن وريبيري

في الفوز المثير للإعجاب بنتيجة 1-8 على فولفسبورغ في بداية الدور الثاني، قدم الاثنان أداء رائعا آخر. حصد كلاهما ثلاث نقاط، كما تسببوا في هدفين ذاتيين. سجل أوليس في مباراته الخمسين في الدوري الألماني تمريرة حاسمة رقم 24، وهو رقم لم يحققه أي لاعب آخر منذ بدء تسجيل البيانات التفصيلية في عام 2004. في الموسم الحالي، سجل أوليس 12 هدفا و15 تمريرة حاسمة في 26 مباراة رسمية، بينما سجل دياز 14 هدفا وتسع تمريرات حاسمة. هذه أرقام مماثلة لتلك التي سجلها روبين وريبيري في السابق. هذه الذكريات تعود إلى الأذهان الآن داخل نادي بايرن ميونخ. "لقد تحدثنا للتو عن ذلك في غرفة الملابس"، كشف إيبيرل. "مايكل هو إلى حد ما روبين الجديد، ولوتشو من ناحية أخرى هو ريبيري". على اليسار، "صانع الفوضى الإبداعي" دياز من كولومبيا، الذي تم التعاقد معه قبل بداية الموسم مقابل 70 مليون يورو من ليغزبول. على اليمين، "الرفيق والأنيق والمبدع" أوليس من فرنسا، الذي تذكرنا "حركاته" كثيرا بروبن. خاصة الحركة التالية: الانطلاق من اليمين إلى الوسط ثم التسديد باليسار - هكذا سجل أوليس الهدف الثالث. باختصار: "لدينا حاليا ثنائي جناح استثنائي".



تحول جديد .. مانشستر يونايتد يختار مدربه المؤقت

تغير مشهد اختيار المدير الفني المؤقت لنادي مانشستر يونايتد خلال الساعات القليلة الماضية، فبعدما كانت الآراء تتجه لتعيين المدير السابق أولي جونار سولسكاير، تراجعت الإدارة خطوة لتوجه أنظارها نحو مرشح آخر. ويات مايكل كارليك المرشح الأبرز لتولي منصب المدير الفني المؤقت لنادي مانشستر يونايتد حتى نهاية الموسم الجاري. وصعد اسم كارليك إلى مقدمة الخيارات بعد محادثات مباشرة أجريت معه من قبل المسؤولين التنفيذيين في النادي، حيث فاضلوا بينه والمدير الفني السابق للشياطين الحمر أولي جونار سولسكاير.

وفقا لموقع "ذي أتلتيك" من المتوقع أن يستمر دارين فليتش الذي تولى المسؤولية المؤقتة لمبارتين عقب إقالة روبن أمورييم، في دوره كمدير مساعد ضمن جهاز كارليك. كما تشير التقارير إلى أن استقطاب مدرب إضافي لدعم الجهاز الفني الجديد هو خيار مطروح وبصقوة على الطاولة. تؤكد إدارة "الشياطين الحمر" أنه لم يتم اتخاذ قرار نهائي بعد، إلا أنه من المتوقع صدور إعلان رسمي بهذا الشأن خلال الـ 48 ساعة القادمة. ويقود المدير الرياضي جيسون ويلكوكس والرئيس التنفيذي عمر برادا عملية تعيين المدير المؤقت مع اشتراط الحصول على الموافقة النهائية من السير جيم را تكليف وعائلة جليزر، وبمجرد حسم ملف المنصب المؤقت، ستوجه الأنظار نحو البحث عن خليفة دائم لروبن أمورييم. يملك كارليك خبرة سابقة في قيادة يونايتد لفترة مؤقتة في ثلاث مباريات عقب رحيل سولسكاير في عام 2021. وكان لاعب الوسط السابق قد قضى 12 عاما في صفوف النادي (2006-2018)، حقق خلالها لقب الدوري الإنجليزي الممتاز خمس مرات، بالإضافة إلى لقب دوري أبطال أوروبا.

يذكر أن كارليك كان بعيدا عن التدريب منذ أن أقاله نادي م دلزبره الصيف الماضي. وأقال مانشستر يونايتد المدير روبن أمورييم قبل أسبوع، وذلك بعد 14 شهرا قضاه البرتغالي في النادي، وتم تكليف مدرب فريق تحت 18 عاما دارين فليتش بالمهمة في مباراة الدوري ضد بيرنلي (2-2) يوم الأربعاء الماضي، وقاد الفريق أيضا في الهزيمة 1-2 أمام برايتون في كأس الاتحاد الإنجليزي يوم الأحد، بمساعدة مدافع يونايتد السابق جوني إيفانز الذي عاد للمساهمة في الجهاز الفني.

توتنهام يقترب من ضم نجم أتلتيكو مدريد

يقترب توتنهام من التوصل إلى اتفاق مع أتلتيكو مدريد لضم لاعب الوسط كونور غالغر، وفق ما أفادت به تقارير صحفية مساء الاثنين. وذكرت شبكة "سكاي سبورتنس"، أن مناقشات بين النادييين تجري حاليا حول صفقة انتقال دائمة، حيث كشفت مصادر في إسبانيا أن أتلتيكو قد يستمع إلى عروض تبدأ من 26 مليون جنيه إسترليني (نحو 30 مليون يورو)، فيما لم يتم بعد حسم المقابل النهائي للصفقة. وكان الدولي الإنجليزي قد انتقل إلى أتلتيكو مدريد في صيف 2024 قادما من تشيلسي، في صفقة بلغت قيمتها قرابة 38 مليون جنيه إسترليني، ويرتبط بعقد مع النادي الإسباني يمتد حتى صيف 2029. وذكرت تقارير صحفية سابقة، أن توتنهام يبحث عن تعزيز في خط الوسط، بعد تأكد غياب لاعب الوسط الأوروغوياني رودريغو بينتانكور عن معظم الموسم بسبب إصابة في العضلة الخلفية. وبحسب المصادر نفسها، تقدم كل من أستون فيلا وتوتنهام بعروض رسمية للاستفسار عن إمكانية التعاقد مع غالغر، إلا أن المفاوضات باتت تميل بشكل واضح لصالح توتنهام خلال الساعات الأخيرة. ويعد غالغر هدفا قديما للنادي اللندني، إذ أبدى اهتمامه بضمه منذ صيف 2024. قبل أن يحسم أتلتيكو مدريد الصفقة آنذاك. ويبقى تحديد القيمة النهائية للانتقال مرهونا بسير المفاوضات بين الطرفين.

مواجهات سهلة للكبار في رابع أدوار كأس الاتحاد الإنجليزي

أسفرت قرعة الدور الرابع من كأس الاتحاد الإنجليزي عن مواجهة تاريخية، بعدما أوقعت فريق ماكسفيلد غير المنتمي لدوري محترف، مع ضيفه برينتفورد أحد فرق الدوري الإنجليزي الممتاز، في مباراة تقام على ملعب ماكسفيلد. وكان ماكسفيلد، الذي ينشط في دوري المؤتمر الشمالي، قد هجر واحدة من أكبر مقارجات البطولة عبر تغلبه على حامل اللقب كريستال بالاس بنتيجة 2-1 يوم السبت، في إنجاز يعد من أبرز الصدمات في تاريخ المسابقة. وفي مواجهات أخرى، سيحل الفائز من لقاء سالفورد سيتي أو سويندون تاون (من دوري الدرجة الثانية) ضيفا على مانشستر سيتي، فيما يقود المدرب الجديد لتشيلسي ليام روزينيور فريقه لمواجهة ناديه السابق هال سيتي. أما آرسنال متصدر الدوري الإنجليزي، وصاحب الرقم القياسي في عدد مرات التتويج بالبطولة (14 لقبا)، فسيستضيف ويغان أتلتيك بطل نسخة 2013 على ملعب الإمارات، في حين يستقبل بيرنلي فريق مانسفيلد تاون من دوري الدرجة الأولى. وحتى الآن، تعد مواجهة أستون فيلا مع نيوكاسل يونايتد اللقاء الوحيد الذي يجمع فريقين من الدوري الممتاز. ومن المقرر أن تقام مباريات هذا الدور خلال عطلة نهاية الأسبوع 14 و15 فيري.

تداول على الإدارة .. مانشستر يونايتد يحذر جماهيره من تغريدات برونو

أصدر نادي مانشستر يونايتد بيانا رسميا أعلن فيه تعرض حساب قائده البرتغالي برونو فيرنانديز، على منصة التواصل الاجتماعي "أكس"، للاختراق مساء الأحد. وجاء ذلك بعد ظهور مجموعة من المنشورات الغريبة والمثيرة للجدل على حساب برونو الرسمي.

وشارك الدولي البرتغالي في كامل الدقائق خلال المباراة التي خسرها مانشستر يونايتد أمام برايتون بنتيجة (2-1) يوم الأحد ضمن منافسات كأس الاتحاد الإنجليزي. وتعرض حساب فيرنانديز، الذي يتابعه نحو 5.4 مليون شخص، للاختراق بعد ساعات قليلة من نهاية المباراة، مما دفع إدارة "الشياطين الحمر" لإصدار تحذير عاجل للجماهير. وقال الشياطين الحمر، في بيان عبر حسابه الرسمي: "لقد تعرض حساب برونو فيرنانديز على منصة (أكس) للاختراق، لذا يجب على المشجعين عدم التفاعل مع أي من المنشورات أو الرسائل المباشرة الصادرة عنه". وركزت بعض المنشورات المزيفة، التي تم حذفها لاحقا، على الأزمان التي يمر بها مانشستر يونايتد.

روني يرحب بالعودة إلى مانشستر يونايتد إذا تم تعيين كارليك مدربا مؤقتا

قال وين روني إنه مستعد للانضمام للجهاز الفني لزميله السابق مايكل كارليك إذا تولى منصب المدير المؤقت لمانشستر يونايتد المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم بعد رحيل روبن أمورييم الأسبوع الماضي. وشارك روني في 559 مباراة وسجل 253 هدفا خلال فترة 13 عاما حافلة بالإنجازات كلاعب في النادي. واعتزل عام 2021 وتولى تدريب ديربي كاونتي ودي سي يونايتد وبرمنجهام سيتي وويليموث أرجايل. وردا على سؤال حول ما إذا كان سيفكر في الانضمام للجهاز الفني لزميله كارليك، قال روني (40 عاما) في برنامج "وين روني" في هيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي) "بالطبع سأفعل. إنه أمر لا يحتاج إلى تفكير. بالمناسبة أنا لا أبحث عن وظيفة. فقط ليعلم الجميع، إذا طلب مني أن أذهب بالطبع سأفعل. تعيين المدير أهم شيء" وبعد اعتزاله عام 2018، بقي كارليك في يونايتد ضمن الجهاز الفني لجوزيه مورينيو، وكان أيضا ضمن فريق عمل أولي جونار سولسكاير عقب إقالة المدير المؤقت بعد إقالة سولسكاير عام 2021. عامين ونصف كمدير لميدلسبره من أكتوبر 2022 إلى جوان 2025. وقال روني "اعتقد أنه سيكون مناسباً حقاً. مايكل يعشق النادي وسيقدم لتولي المهمة إذا استطاع. إنه يعيش ويتنفس هذا النادي - وهذا ما يحتاجه الفريق". ويواجه يونايتد، الذي يحتل المركز السابع في الدوري، غريمه المحلي مانشستر سيتي يوم السبت المقبل.

ليفربول يبلغ الدور الرابع من كأس الاتحاد الإنجليزي

بلغ فريق ليفربول الدور الرابع من كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، بتغلبه على ضيفه بارنسلي، من دوري الدرجة الثانية، الاثنين، برعاية لهدف على ملعب "أنفيلد"، ضمن منافسات الدور الثالث. افتتح ليفربول باب التسجيل مبكرا في الدقيقة التاسعة عبر المجري دومينيك سوبوسلاي، بتسديدة رائعة من خارج منطقة الجزاء، ليحتفل على طريقة زميله المصري محمد صلاح، المتواجد مع منتخب مصر في كأس أمم إفريقيا بالمغرب.

وأضاف الهولندي جيريمي فريمبونج الهدف الثاني في الدقيقة 36، بعدما تلقى تمريرة من الأرجنتيني أكسيس مارك أليستر ليتوغل داخل منطقة الجزاء، قبل أن يسدد كرة يسارية قوية إلى المرمى. وقلص بارنسلي الفارق في الدقيقة 40 عبر آدم فيليبس مستغلا خطأ فادحا من دومينيك سوبوسلاي حين حاول إرجاع الكرة بالكعب للحارس جيورجي مامارداشيلي، ليسجل هدف فريقه الوحيد.

وفي الشوط الثاني، عزز الألماني فلوريان فيرتز تقدم ليفربول بإحراز الهدف الثالث في الدقيقة 84 بتسديدة من حدود منطقة الجزاء، إثر تمريرة من الفرنسي هوغو إيكيتيكي، قبل أن يختتم الأخير برابعة "الريدز" في الدقيقة 90+4. ومن المقرر أن يواجه ليفربول في الدور التالي برايتون، الذي تجاوز بدوره مانشستر يونايتد، وتقام مباريات هذا الدور يومي 14 و15 فيري المقبل.



جوفنتوس

باستوني: ارتكبنا بعض الأخطاء... والتعادل مع نابولي أمر إيجابي



اعترف أليساندرو باستوني، مدافع إنتر ميلان، بأن فريقه "كان بإمكانه تقديم أداء أفضل" في هدفي نابولي، وذلك بالتعادل الإيجابي 2-2، في مباراة أمس الأحد بالجولة 20 من الدوري الإيطالي. افتتح فيديريكو ديماركو التسجيل مبكرا بتسديدة قوية من زاوية ضيقة، قبل أن يرد سكوت ماكتومينايا باستغلال خطأ أكانجي في التمركز ليسبقه ويضع الكرة بالشباك. عاد إنتر ليتقدم عبر تسجيل هاكان تشالهانوجلو ركلة جزاء، لكن الإسكتلندي كان حاضرا مرة أخرى لتعيد نابولي إلى المباراة من خطأ جماعي دفاعي للاعبين الأنتر. أتاحت لانتير فرصة الفوز في الوقت بدل الضائع، لكن القائم حرم هنريك ميختريان من التسجيل. قال باستوني خلال تصريحاته لشبكة دازن إيطاليا: "هناك بعض التفاصيل التي نحتاج بالتأكيد إلى العمل عليها، لكنني رأيت تقدما ملحوظا من حيث الذهنية والتركيز". وأضاف "كان بإمكاننا العمل بشكل أفضل لتسجيل الأهداف، ولكن يجب علينا أيضا إدراك جودة الخصوم الذين يمتلكون لاعبين على أعلى مستوى. ما زلت أعتقد أننا قدمنا أداء جيدا جدا في النصف الأول من الموسم، كما أتذكر الانطباع الذي كان لدى الناس عنا في بداية الموسم". ونوه الإيطالي "ليس من السهل إعادة بناء الفريق بعد سنوات عديدة، وأشعر أنه كان موسما جيدا". وتابع "كان الهدف الأول هجمة جماعية رائعة من نابولي، نعرف أسلوب لعبهم، وقد نفذت جميعها بسرعة. التفاصيل هي التي تصنع الفارق، يمكن تجنب جميع الأهداف، ولكن لو لم تكن هناك أخطاء، لكنت جميع المباريات تنتهي بالتعادل السلبي 0-0".

سباليتي: هذا ما يهمني، ولم نرتق بعد إلى مستوى نابولي وإنتر

أعرب مدرب جوفنتوس، لوتشيانو سباليتي، عن رضاه بأداء فريقه عقب الفوز العريض على كريمونيسي بخمسة أهداف دون رد، مؤكدا في الوقت ذاته أن فريقه لا يزال بحاجة إلى التطور من أجل الوصول إلى مستوى إنتر ونابولي. وقال سباليتي في تصريحات صحفية: «أود فقط الإشارة إلى أنني، من وجهة نظري، لا أعتقد أن ركلتي الجزء في هذه المباراة كان ينبغي احتسابها». وعن الأداء العام للفريق، أوضح المدرب الإيطالي: «عندما تتولى هذا النوع من العمل، دائما ما تكون هناك مفاجآت، إيجابية أو سلبية، لأن الملعب هو من يتحدث. كنا مسيطرين على المباراة، قدمنا أداء جيدا، وكان لدينا الجوع المطلوب أمام خصم يعرف جيدا ماذا يفعل». وأضاف: «دافيدي نيكولا مدرب خبير في الدوري الإيطالي، وفريقه منظم وجاهز للقتال. بقليل من الحظ نجحنا في تسجيل هدف مبكر، لكن في المقابل عانيتنا من سوء حظ في ركلة الجزاء التي ارتطمت بالقائم. بشكل عام كنا أصحاب السيطرة، رغم وجود بعض الاهتزازات التي يصعب التخلص منها». ويشان دخول جوفنتوس سباق المنافسة على لقب الدوري، شدد سباليتي: «شاهدت مباراة إنتر ونابولي، وكانت على أعلى مستوى من كرة القدم، كرة مفتوحة وهجومية وبشخصية واضحة تعكس أفكار المدربين. أعتقد أننا بحاجة إلى تحسين الكثير من الأمور للوصول إلى مستواهم، ويجب أن نخطو هذه الخطوات سريعا». وتابع: «رأيت مجهودا كبيرا من اللاعبين، وهذا يمنحني الثقة بأننا قادرون على التطور والتحسن». أما بخصوص مستقبله التعاقد مع يوفنتوس: «سبق وأن قلت إنني الشخص الوحيد الذي لا يحتاج إلى عقد الآن. إذا اضطرت للبدء من جديد، سأعمل في إيجاد فريق جديد. تحدثنا في هذا الأمر منذ البداية مع الإدارة، ولذلك لست مهتما بالعقد» وشد: «ما يهمني حقا هو أن أرى هؤلاء اللاعبين يمنحوني نفس الشغف والمتعة التي شعرت بها تجاه كرة القدم عندما كنت طفلا ثم لاحقا كمدرب. هذا هو الفارق الحقيقي بالنسبة لي». واختتم سباليتي حديثه بالإشارة إلى خبرته الطويلة قائلاً: «أنا أصبحت كبيرا في السن الآن، وأبنائي يذكرونني بذلك دائما، لذلك من الصعب تغيير طريقة محاولة مواكبة العصر، خصوصا مع لاعبين يتمتعون بالقوة والحدة، وهم العامل الأساسي لمعرفة إلى أين يمكننا الوصول».

كومو يخطط للتعاقد مع البرتغالي برناردو سيلفا

أكد موقع "Fichajes"، أن نادي كومو الإيطالي يخطط للتعاقد مع لاعب الوسط البرتغالي برناردو سيلفا من مانشستر سيتي في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة، بعد انتهاء عقده في يونيو 2026، مع اهتمام المدرب الإسباني سيسك فابريغاس بإضافته للفريق. وأشار المحلل الإيطالي باولو دي كانيو إلى أن سيلفا يدرس الانتقال إلى الدوري الإيطالي، معتبرا أن مشروع كومو يمثل فرصة مثالية له بعد تسع سنوات ناجحة في الدوري الإنجليزي مع مانشستر سيتي تحت قيادة بيب غوارديولا. ويمتلك سيلفا خبرة كبيرة على الصعيدين المحلي والدولي، حيث خاض 107 مباراة مع منتخب البرتغال، وشارك هذا الموسم في 21 مباراة قدم خلالها تمريرتين حاسمتين، مع قيمة سوقية تقدر بـ 27 مليون يورو، مما يجعله خيارا جذابا لكومو بدون دفع رسوم انتقال. وتسير المفاوضات بحذر، مع توقع أن يلعب تأثير فابريغاس دورا حاسما في إقناع اللاعب بالانضمام، ليصبح حجر الزاوية في مشروع النادي الطموح ويقود الفريق في سعيه لتعزيز موقعه في الدوري الإيطالي والمنافسة على البطولات الأوروبية.

إيقاف رئيس رابطة الحكام الإيطالية 13 شهرا

وافقت المحكمة الفيدرالية الوطنية، على العقوبة المقترحة توقيعها على أنطونيو زابي، رئيس رابطة الحكام الإيطالية. ذكر موقع فوتبول إيطاليا، أن أنطونيو زابي رئيس رابطة الحكام، تم إيقافه لمدة 13 شهرا بعد ممارسته ضغوطا على حكام دوري الدرجة الثالثة والرابعة في إيطاليا. أشار الموقع "وافقت المحكمة الفيدرالية الوطنية اليوم بشكل كامل على العقوبة المقترحة، وهي إيقاف زابي لمدة 13 شهرا، والتي طلبها المدعي العام للاتحاد الإيطالي لكرة القدم". وأوضح أن زابي اتهم بممارسة ضغوط غير مبررة على ماوريسيو تشامبي الحكم السابق لدوري الدرجة الثالثة، وأليساندرو بيتزي الحكم السابق لدوري الدرجة الرابعة، من أجل الاستقالة من منصبهما في ديسمبر 2024. وكان الهدف من ذلك هو تعيين بدلاء لهما ونقلهما إلى مناصب جديدة، ولكن نظرا لأن عقودهما كانت لا تزال سارية، فقد حثهما على الاستقالة بدلا من ذلك". وأشار الموقع إلى أن زابي سيظل في منصبه ولن يتم عزله لأن هذا الحكم هو المرحلة الأولى بينما سيقدم الرئيس استئنافا، لكنه بالوقت نفسه غير قادر على أداء أي من مهامه خلال فترة الإيقاف.

جوفنتوس يخطط للتعاقد مع أوسكار مينغويزا

كشف الصحفي فابريزيو رومانو أن نادي جوفنتوس يعد من بين الأندية المهمة بالتعاقد مع المدافع الإسباني أوسكار مينغويزا، لاعب سيلتا فيغو، خلال الفترة المقبلة. وبحسب رومانو، فإن جوفنتوس يأتي ضمن قائمة تضم خمسة أندية ترابح وضعية اللاعب، مع اهتمام بإبرام الصفقة في الصيف المقبل بشكل مجاني، في ظل اقتراب نهاية عقده مع سيلتا فيغو، مع إبقاء باب التعاقد خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية مفتوحا في حال توافرت الظروف المناسبة. وأشار المصدر ذاته إلى أن نادي سيلتا فيغو لا يفضل التفريط في مينغويزا خلال سوق الانتقالات الشتوية، نظرا لأن 50 ألف من قيمة أي انتقال حالي ستذهب إلى نادي برشلونة، بموجب الاتفاق السابق بين الطرفين. ويعد مينغويزا من الأسماء التي تحظى باهتمام عدة أندية أوروبية بفضل مستواه الجيدة وقدرته على اللعب في أكثر من مركز دفاعي، ما يجعله خيارا مطروحا بقوة في سوق الانتقالات المقبلة.

غابرييل تارابوريلي .. من مأساة الحريق إلى مرجعية في التايكواندو

كان نجم التايكواندو الأرجنتيني غابرييل تارابوريلي (44 عاماً). واحداً من الناجين من مأساة مطعم "كرومانيو"، بعدما وجد نفسه محاصراً وسط تدافع بشري كثيف، في لحظات اعتقد خلالها أن حياته توشك على النهاية. ولمج تارابوريلي ما وصفه لاحقاً به: الضوء المنقذ، ليخرج من المكان شبه فاقد للوعي، متشبثاً بعنق أحد رجال الإطفاء. ووقعت الحادثة في 30 ديسمبر 2004 خلال حفل لفرقة "كاييخيروس" داخل مطعم "كرومانيو"، الذي شهد حريقاً أودي بحياة 194 شخصاً، في واحد من أكثر الكوارث إبلاماً في تاريخ الأرجنتين الحديث. وقال تارابوريلي في حديث لصحيفة أولي الأرجنتينية: "في لحظة واحدة انتشر الحريق في كل الاتجاهات، بدأ تساقط النيران من السقف، انقطعت الكهرباء، غطى الدخان المكان بالكامل، وعمّ الذعر بين الناس، الذين صاروا يدفعون بعضهم بعضاً دون تحديد اتجاه. وعندما أنظر إلى ما حدث اليوم، أعتقد أن سر نجاتي كان أنني لم أفقد أعصابي، بل حاولت دائماً أن أبقى هادئاً". وبعد تلك الكارثة، التي شكّلت نقطة تحول في حياته، وجد تارابوريلي في الرياضة سداً أساسياً للاستمرار. وقبل أربع سنوات من المأساة، كان ابن مدينة سان خوستو من مجازات البعثة الأرجنتينية في أولمبياد سيدني 2000. بعدما حلّ رابعاً في وزن 58 كيلوغراماً بمسابقات التايكواندو. كما نال الميدالية الفضية في ألعاب أوديسور 1998 في كوينكا ضمن وزن 54 كيلوغراماً. وأضاف في التصريحات نفسها: "بدأت أنظر إلى الحياة بطريقة مختلفة. شعرت بأنني منحت فرصة جديدة، وبدأت أقدر الأشياء الحقيقية. العائلة كانت الأساس، لكن التايكواندو أصبح الركيزة الأهم. تكريس حياتي للرياضة، وتحقيق النتائج، وخوض تجارب جديدة، منحتني راحة داخلية". وبعد نحو 21 عاماً، أصبح تارابوريلي المدرب العام للمنتخبات الأرجنتينية للتايكواندو.



أول المودعين .. مبابي يعلق على رحيل تشابي أونسو

علق الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، على رحيل المدرب الإسباني تشابي أونسو عن الفريق الملكي. وأعلن ريال مدريد إنهاء فترة تولي تشابي أونسو منصب مدرب الفريق بالتراضي، وذلك بعد خسارة كلاسيكو السوبر أمام برشلونة، الأحد. وكان كيليان مبابي أول لاعب من ريال مدريد يودع تشابي أونسو بعد إعلان رحيله عن النادي قبل انتهاء ولايته. ونشر هداف ريال مدريد صورة تجمعته بالمدرّب الإسباني عبر موقع "إنستغرام"، وكتب: "كانت فترة قصيرة، لكن كان من دواعي سروري اللعب تحت قيادتك والتعلم منك". وأضاف: "شكراً لك على منحي الثقة منذ اليوم الأول، سأتذكرك كمدرّب ذي رؤية واضحة ومعرفة واسعة بكرة القدم، أتمنى لك التوفيق في فصلك الجديد".

وتحت قيادة أونسو، اعتلى كيليان مبابي قائمة هدافي ريال مدريد هذا الموسم برصيد 29 هدفاً في مختلف المسابقات، مع العلم أنه يتربع أيضاً على عرش هدافي الليغا برصيد 18 هدفاً في 18 مباراة. يذكر أن ريال مدريد أعلن تعيين ألفارو أربيلو، مدرب الفريق الريد، كمدير فني خلفاً لتشابي أونسو. وخاض الريال 34 مباراة تحت قيادة أونسو في مختلف المسابقات، وتلقى خلالها الفريق 6 هزائم آخرها في الكلاسيكو أمام برشلونة بنتيجة 2-3، ليخسر لقب السوبر الإسباني.

رامون سينتوريون قصة تمرّد في كرة الأرجنتين من العداء إلى المجد القاري

متر عشرات اللاعبين على قطبي الكرة في الأرجنتين بوكا جونيورز وريفر بليت، إذ بلغ عددهم 76 لاعباً في حقبة الاحتراف، و101 لاعباً في السجلات الكاملة (حتى كتابة هذا التقرير). غير أن القائمة تضيق كثيراً عندما يقتصر الحديث على أولئك الذين انتقلوا مباشرة من أحد الفريقين إلى الآخر، في خطوة غالباً ما فجرت غضب الجماهير، وأيقظت مشاعر الخيانة والعداء. وبحسب تقرير موقع قناة تي واي سي الأرجنتينية، فمنذ ثمانينيات القرن الماضي، شكّل انتقال أسماء بارزة مثل خوان خوسيه لوبيز، وريكاردو غاريكا، أوسكار روغيري، روبن داسيلفا وغابرييل سيدريس، صدمات متتالية للجماهير. لكن حالة واحدة بقيت استثنائية بكل المقاييس، بطلها المهاجم رامون سينتوريون (63 عاماً)، الذي لم يكتف بالعبور من بوكا إلى ريفر، بل وجه قبلها إهانة علنية لجماهير فريقه السابق سينتوريون، الملقب بـ"البيلاو" أو "اليد الحجرية"، لم يكن يوماً أيقونة في بلاده الأرجنتين وحتى بنادي بوكا جونيورز، رغم بدايته القوية عقب قدومه معاراً عام 1985، فبعد تألق لافت في بداياته، سرعان ما تراجع مستواه، وبدأت صافرات الاستهجان تلاحقه في "لا بومبونيرا". وفي 15 ديسمبر 1985، بلغ التوتر ذروته خلال مباراة أمام خيمناسيا، حين سجل سينتوريون هدفاً في اللحظات الأخيرة، قبل أن يلقي بداعي التسلل، ليقوم بحركة اتجاه مدرجات جماهير بوكا، أشعلت غضب أنصار النادي الأزرق والأصفر، وأنهت عملياً مشواره مع الفريق. بعدها بأيام، جرى استبعاده من التشكيلة، وسط روايات متضاربة بين الإصابة والقرار الانضباطي، قبل أن يُحسم مصيره نهائياً. وفي 8 جانفي 1986، أعلن انتقال سينتوريون إلى صفوف ريفر بليت، في صفقة تصدرت عناوين الصحف لأيام عدة، ليواجه اللاعب هجوماً حاداً من زملائه السابقين في بوكا، بينما دافع هو عن نفسه، معتبراً أنه لم يستغل على النحو الصحيح. ورغم بدايته المتحفظة مع ريفر، نجح سينتوريون في بلوغ ذروة مسيرته بعدها، وكان أحد العناصر الحاسمة في التتويج التاريخي بكأس ليبرتادوريس 1986، إذ سجل سبعة أهداف وتصدر قائمة هدافي البطولة، ولا سيما أمام بينارول وبرشلونة الأكوادوري. لكن نهاية العام لم تكن سعيدة، بعدما ثبت تعاطيه مادة منشطة في فحص للمنشطات خلال الدوري المحلي، ما أدخله في دوامة جديدة من الجدل والعقوبات، رغم استمرار مشاركته قارياً آنذاك. لاحقاً، فقد مكانه الأساسي في الفريق خلال الأدوار الحاسمة، قبل أن يواصل مسيرته مع ريفر لمواسم أخرى عدة، ويعود للتسجيل في مباريات كبرى، بينها هدف حاسم في سوبر كلاسيكو ضد بوكا، عام 1989.

رحيل رولاند كوربيس من لاعب إلى مدرب ومحلل كروي

فقدت كرة القدم الفرنسية، يوم الاثنين، رولاند كوربيس أحد أبرز الوجوه في تاريخ اللعبة هناك عن عمر يناهز 72 عاماً، بعدما بدأ مسيرته لاعباً في مركز الدفاع ثم مدرباً، وبعدها محللاً رياضياً في مجال الإعلام مع مجموعة "RMC Sport"، التي أعلنت رحيله. وفارق كوربيس الحياة اليوم الاثنين 12 جانفي 2026، وهو الذي وُلد في مدينة مرسيليا الفرنسية في 12 أوت 1953، واشتهر بلكنته الجبوية رغم ابتعاده لسنوات عن المكان الذي عرف ببدايته في عالم كرة القدم مع نادي مرسيليا في عام 1971، ليحقق لقب الدوري عام 1972، قبل أن يرحل إلى صفوف نادي أجاكسيو ثم أولمبيكوس اليوناني، ليعود في وقت لاحق إلى فرنسا من بوابة سوشو، ثم موناكو الذي ظفر معه بلقبين في الدوري المحلي عامي 1978 و1982، قبل أن يقرر الاعتزال بقميص نادي تولون سنة 1985. وبعد نهاية رحلته لاعباً، اتجه صوب عالم التدريب الذي استمر فيه طويلاً لمدة 35 عاماً تقريباً، فقاد تولون ثم مرسيليا، وبعدها بوردو وتولوز، ومن ثم مرسيليا مجدداً، وبلغ معه نهائي كأس الاتحاد الأوروبي (الدوري الأوروبي حالياً) عام 1999، لكنه اصطدم بأسماء مميزة للغاية كانت تدافع يومها عن ألوان بارما الإيطالي، أمثال الحارس جيانلويجي بوفون، والمدافع الفرنسي ليليان تورام، والإيطالي فابيو كانافارو، والأرجنتيني خوان سيباستيآن فيرون، وباولو فانولي، وبهيرنان كريسبو، وإريكو كيبزا، وهو الأمر الذي حال دون رفعة التاج القاري. وفي عام 2000، قاد كوربيس نادي لانس ثم أجاكسيو، قبل أن يتجه صوب منطقة الخليج العربي للعمل فترة قصيرة مع نادي الوحدة الإماراتي، ليعفاده سريعاً إلى نادي ألانيا ثم أجاكسيو، وبعدها موندوبييه، ثم منتخب النيجر وسيون السويسري، ولاحقاً كل من اتحاد العاصمة، وموندوبييه، وأخيراً نادي رين في عام 2016، ليتجه إثرها إلى العمل في التحليل، حيث اشتهر بلكنته سكان مدينة مرسيليا عبر راديو "RMC".

ويحظى المدرب كوربيس بذكرى طيبة خلال تجربته مع نادي اتحاد العاصمة الجزائري، بعدما حقق بصحته في موسم 2012-2013 لقب الكأس المحلية، وكذلك بطولة العرب للأندية على حساب العربي الكويتي بنتيجة 3-2، مع العلم أن المدرب الفرنسي عاش لحظات عصيبة أثرت على صورته العامة، حين صدرت بحقه أحكام بالسجن تتعلق بقضايا فواتير وهمية واحتيال ضريبي في عامي 1995 و1997، في مسألة "الصندوق الأسود" لنادي تولون، بالإضافة إلى قضايا تتعلق بالاختلاس وسوء الإدارة في نادي مرسيليا.



إصابة الكاحل لدى الرياضيين وكيفية علاجها

والقدم. تحسين التحكم العصبي والعضلي للكاحل، العودة للمستوى الوظيفي للكاحل كما كان قبل حدوث الإصابة، تقليل خطر تكرار الإصابة. وينقسم البرنامج العلاجي لمرحلة متعددة وفقا لبروتوكولات علاجية معتمدة من الهيئات التخصصية ومبنية على الدراسات العلمية الحديثة الموثوقة. يبدأ البرنامج من الأيام الأولى بعد الإصابة ويهدف إلى استعادة القدرات الوظيفية لمفصل الكاحل ومداه الحركي وتحمله وزن الجسم وضغط الحركة تدريجيا إذ ينصح المصاب بالمشي فور تمكنه من وضع وزن جسمه كاملا على الكاحل، ويتم استخدام الجبائر واللاصق الطبي لتوفير ثبات وتوازن نسبي للكاحل في مرحلة التأهيل. المرحلة الثانية تهدف لزيادة قوة العضلات والتوازن الحركي للكاحل بحيث يكون المصاب قادرا على المشي وصعود ونزول الدرج والجري لمسافة بسيطة، ما إن يكمل المصاب هذه الأهداف حتى سيتم تطويرها للتوائم مع الضغط المتزايد أثناء العمل وليس المشي فحسب، وكذلك بعض الأنشطة الرياضية البسيطة. تمارين التوازن والتناسق الحركي لرفع التوازن الجسدي العام أثناء اللعب وخصوصا الساقين والكاحل والقدم أثناء الركض والقفز المتكرر، ولتوفير ثبات نسبي للكاحل وتقليل خطر التواءه الداخلي المضاعف أثناء اللعب، ويظهر فعالية كبيرة لدى الأشخاص الذين يعانون من تكرار حدوث الإصابة.

لمفصل قوته وتوازنه وترابط عظام القدم الصغيرة بعضها ببعض. إنخفاض في التناسق العصبي الحركي للطرف السفلي وتحديد الكاحل والقدم مما يجعلها عرضة للحركات الخاطئة والمفاجئة، نقص المدى الحركي للكاحل مما يعيق الحركة الطبيعية له في كل الاتجاهات، خلل في التوازن الحركي قد يتسبب بفقدان التوازن المضاعف أو السقوط المتكرر مع التواء الكاحل للداخل، وإصابة مسبقة للكاحل، سواء على مستوى الأربطة أو العضلات أو حتى كسور مسبقة في عظام الكاحل والقدم. وعوامل بيئية خارجية تتمثل في أرضية الملعب، إذ يواجه اللاعب خطر الإصابة على ملاعب العشب الصناعي أكثر من العشب الطبيعي. الأرضيات غير المتساوية أو الملاعب الرملية التي تحوي كثير من الحصى، الأحذية التي لا توفر دعم وتوازن كافي للقدم والمفصل. يهدف التدخل في هذه المرحلة لتقليل الألم، تحسين الدورة الدموية ووضع حمل تدريجي على الكاحل، ينصح المصاب بالراحة، رفع القدم، استخدام كمادات باردة أو الثلج لتخفيف الألم في المنطقة المصابة وتخفيف التورم لو وجد، أو منع حدوثه، كذلك تحميل وزن تدريجي للقدم المصابة خارج حدود الألم، واستخدام عكازتين للمشي لو استدعى الأمر مع عدم تحميل القدم المصابة أي وزن أو ضغط كبير كالوقوف عليها أو المشي عليها كثيرا أثناء العمل. وينصح أن يقوم بأعمال بسيطة جالسا مع رفع القدم المصابة، إذا كان عمله يتطلب الوقوف أو المشي فسيحتاج لأخذ إجازة مؤقتة من عمله يحدد مدتها الطبيب المعالج، وقد يحتاج المصاب لوضع جبس كما في الدرجة الثانية، أو القيام بعملية جراحية كما في الدرجة الثالثة للإصابة ويعتمد هذا على شدة الإصابة والأربطة المتأثرة وقرار الطبيب المعالج. ويهدف العلاج الطبيعي والتأهيل إلى منع تيبس مفصل القدم نتيجة قلة الحركة أو بقاء الجبس لمدة طويلة، واستعادة مرونة الأنسجة والأربطة، استعادة قوة عضلات الساق والكاحل

تعتبر إصابة الكاحل، وتحديدًا التواء الكاحل من الإصابات الشائعة لدى الأشخاص، وتمثل نصف إصابات اللاعبين في مختلف الرياضات، خصوصا كرة القدم. هي إصابة لرباط أو أكثر من أربطة الكاحل والتي تقوم بتوفير الدعم والحماية وتربط عظام القدم الصغيرة بعضها ببعض. تحدث هذه الإصابة بشكل مفاجئ أثناء اللعب والالتحام مع اللاعب الخصم، خصوصا بين المدافعين، أو التوقف المفاجئ أثناء الجري لتغيير اتجاه الحركة، أو نتيجة لضغط متكرر على المفصل. ومن أنواع الإصابة التواء داخلي للكاحل، وهو الأكثر حدوثا، نتيجة التواء داخلي مفاجئ للكاحل أو حركة خارجية مفاجئة لكعب القدم. التواء خارجي للكاحل وهو أقل حدوثا لأن الأربطة الداخلية تتمتع بقوة وثبات عالين، فتقل نسبة الإصابة فيها ويحدث نتيجة التواء خارجي مفاجئ للكاحل أو حركة داخلية مفاجئة لكعب القدم. أما الالتواء العلوي فهو لا تتجاوز نسبة حدوثه ألف من مجموع إصابات التواء الكاحل بكل أنواعها، ويحدث للأربطة التي تربط عظام الساق معا في نهايتها، ومكان التقائهما بعظام الكاحل نتيجة قوة عالية تحرك عظمة الساق للداخل، بينما الكاحل يتحرك للخارج. كأن يتلقى اللاعب ضربة خارجية قوية على الساق أو الفخذ بينما قدمه ثابتة على الأرض. هناك 3 درجات للإصابة، الدرجة الأولى وهي الأكثر شيوعا، إذ يحدث تورم في الكاحل وألم مرتبط باستئصال أربطة الكاحل المصابة سواء الداخلية أو الخارجية أو العلوية، الدرجة الثانية فهي شائعة لدى الرياضيين، إذ يحدث تورم بسيط وألم في الكاحل وتمزق جزئي في أربطة أما الدرجة الثالثة تورم واضح للكاحل وألم مرتبط بتمزق كامل للأربطة المصابة، ويمكن حدوث الإصابة في المباريات الرسمية أو الحصص التدريبية على حد سواء، وتزداد نسبة حدوثها في نهاية الشوط وفي أول شهرين من الموسم الرياضي. عوامل الخطورة هناك عوامل داخلية، تتمثل في ضعف في قوة عضلات وأربطة الكاحل التي تحفظ

مصير الدهون المحترقة عند ممارسة الرياضة

دائما ما نسمع عن حرق الدهون لإنقاص الوزن، ولكن هل حقا تحترق الدهون؟ وعندما نفقد وزنا، أين تذهب الدهون المحترقة؟

الجليكوجين المخزن فيها، وبعد نحو 30 إلى 60 دقيقة من التمارين الرياضية، يبدأ جسمك في حرق الدهون بشكل أساسي. إذا كنت تمارس الرياضة بشكل معتدل، فهذا يستغرق نحو ساعة. زيادة كتلة العضلات قد تساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية، ورفع معدل الأيض الأساسية، وتزيد التمارين الرياضية من معدل التنفس، لذلك يغادر المزيد من ثاني أكسيد الكربون جسمك عند التمرين، أما عندما تمارس الرياضة، يحرق الجسم الدهون بطريقتين، البدء في استخدام احتياطي الدهون بالخلايا الدهنية، وعدم تخزين مزيد من الدهون. وعندما تمارس التمرينات الرياضية بشكل صارم، فإن عقلك يرشد الخلايا الدهنية إلى إطلاق جزيئات الأحماض الدهنية في مجرى الدم، لتزويدك بالطاقة التي تحتاجها لممارسة الرياضة. تلتقط عضلاتك ورتاك وقلبك هذه الأحماض الدهنية وتفككها، وتستخدم الطاقة المخزنة في روابطها للقيام بالأنشطة البدنية. جزيئات الدهون هي مجرد مركبات عضوية، أي إنها مصنوعة من ذرات الكربون. في وجود الأكسجين، تتأكسد لإنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء، بعض الماء الناتج عندما يستهلك الجسم الدهون بالطريقة المعتادة، يخرج من خلال البول والعرق. لكن دراسة نشرت عام 2014 في المجلة الطبية البريطانية، وجدت أن معظم المنتجات الثانوية للدهون، ضمن ذلك كل ذلك ثاني أكسيد الكربون، يترك الجسم من خلال الجهاز التنفسي. فنحن نتنفس المنتجات الثانوية لمعظم الدهون التي نحرقها، حيث يختلط ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تلك العملية مع ثاني أكسيد الكربون الناتج عن رنتيك في أثناء معالجة الأكسجين، وفي الوقت نفسه، فكما يحرق انهياب الدهون الطاقة من أجل الوظائف البيولوجية والنشاط البدني، فإنه يولد حرارة تبقى درجات حرارة الجسم طبيعية. هل تفكر الآن في تسريع معدل تنفسك كي تسرع من حرق الدهون؟ للأسف لن يجدي هذا نفعاً، وقد تصاب بخيبة أمل، فكي تحترق الدهون يتعين عليها أولاً المرور بعملية التمثيل الغذائي، كي تتحلل وتتفكك وروابطها التي تمدك بالطاقة، لذا من الأفضل أن تحاول زيادة معدل تمثيلك الغذائي، مع زيادة تحريك عضلاتك، وحينها ستتمكن من حرق الدهون. هل سمعت من محاولة تطبيق الجميات الغذائية التي تدرك بانقاص الوزن؟ وهل أصبحت التمرينات الرياضية والجمية الغذائية عبئا على روتينك اليومي؟ يجب على الفرد إدخال تعديلات بسيطة على مدار اليوم تساعد في زيادة معدل الحرق.

تتناول الطعام لتغذية أجسامنا، فعندما يمر الطعام عبر الجهاز الهضمي، فإن الجسم يمتص العناصر الغذائية ويستخدمها لإمداد الجسم بالطاقة لتشغيل الروتين اليومي، ثم يتخلص من المخلفات الباقية من خلال المثانة أو الأمعاء، وعندما نتخطى تناول إحدى وجباتك، أو تبذل مجهودا أو طاقة أكثر من الذي أمكك به طعامك، فهنا يأتي دور الدهون، لتدورها على توفير الطاقة عندما تكون في أشد الحاجة إليها. تبدأ الحرب على الشمنة بين أنظمة غذائية قاسية أو أعشاب حارقة للدهون أو رياضة مرهقة وساو، وقد يكون كل ما سبق، المهم أن نشعر بتلك الدهون تطير بعيدا عن أجسادنا. يصور لنا خيالنا الخصب مشاهد تخلص أجسامنا من الدهون، فهناك من يراها تذوب وتخرج مع العرق أو في البول، أو كشحنات حرارية تتسرب في الهواء، لكن كل ذلك يخالف الحقيقة. صممت أجسادنا لتخزين الطاقة الزائدة في الخلايا الدهنية بجميع أنحاء الجسم في شكل دهون ثلاثية، كما يتم تخزين كميات أقل من الطاقة في الكبد والعضلات على هيئة جليكوجين، ويحتوي جسم الإنسان على نوعين من الخلايا الدهنية، خلايا دهنية بنية وأخرى بيضاء، وتلك الأخيرة أكثر شيوعا، كما تنتشر الخلايا الدهنية عند البشر بشكل أساسي في أثناء الطفولة والبلوغ. بعد ذلك يبقى عدد الخلايا الدهنية في الجسم مستقرا نسبيا. هذه الخلايا تشكل الأنسجة الدهنية، ويمكن أن ترسل هرمونات في الجسم، للمساعدة في تنظيم كل شيء من التمثيل الغذائي إلى وزن الجسم. والخلايا الدهنية هي مكان تخزين الدهون، وتكون كل خلية من نوأة وغشاء، ولكن الجزء الأكبر يتكون من قطرات من الدهون الثلاثية المخزنة، ويتكون جزء الدهون الثلاثية من جزيء واحد من الجلسرين وثلاثة جزيئات من الأحماض الدهنية، ونظرا إلى أن لدينا عددا محددا من هذه الخلايا، فإن زيادة الوزن لا تتضمن عادة خلق المزيد، وبدلا من ذلك، تتوسع الخلايا الفردية لاستيعاب الأحماض الدهنية، ثم تنقل عندما يكون الجسم في لحظة احتياج، وتنطلق حينها الأحماض الدهنية في مجرى الدم. هناك عديد من الطرق التي يستخدم فيها الجسم الطاقة، وليس فقط في أثناء ممارسة الرياضة، وتشمل تلك الطرق، ففي أثناء الراحة، يحتاج القلب الطاقة اللازمة لضخ الدم، وتحتاج الرنتان الطاقة من أجل التنفس، ويحتاج العقل الطاقة من أجل التفكير. أما أثناء النشاط فيحتاج العضلات طاقة سواء كنت تقوم من على مقعدك أو أنك تمارس التمارين الرياضية، وفي أثناء الأكل يحتاج الجهاز الهضمي الطاقة لتحطيم الطعام وتخزينه. عند ممارسة الرياضة، تحصل عضلاتك أولاً على الطاقة اللازمة من خلال



من أجل اشارككم توجها إلى
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة بـ01 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.ama@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

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 - زاھون - قاردي عمارة ب رقم 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

