

■ بن سبعيني وعمورة  
في تشكيلة أفارقة  
أوروبا لهذا الأسبوع



# ديزير SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 4 ديسمبر 2024 الموافق لـ 3 جمادى الآخرة 1446 هـ العدد: 1115 الثمن: 30 دج

أكد أن مستواه مرتبط بمستوى  
فريق الأهلي السعودي

محرز: "لست ميسي  
لألعب وحدي"



بمناسبة  
تصفيات  
المونديال  
نحو  
عودة  
"الخضر"  
إلى ملعب  
"نيلسون  
مانديلا"!

الحكم الدولي السابق مسعود كوسة لـ "دزاير توب":

"صادي رجيل ميدان  
ويمتلك الخبرة للنهوض  
بقطاع الرياضة"

# صادي في مستوى التحدي

"الدولة تسعى  
لتنظيف محيط  
الرياضة وصادي  
الأنسب لذلك"

"حان  
الوقت لعودة  
الجزائر إلى  
الكاف"

"تقنية الفار تحولت من نعمة  
إلى نقمة لهذا السبب.."

فراير أليكساندرسون  
مدرب كورتري البلجيكي:

"قادري عانى من مشاكل  
غير رياضية والآن  
استعاد مستواه كما  
عرفته من قبل"



رغم مشاركته بديلا في دوري أبطال آسيا للتحفة

## وناس يسجل أول أهدافه مع السد ويقوده لثمن النهائي

خطف الدولي الجزائري آدم وناس الأناظر، عندما قاد ناديه السد القطري لفوز ثمين خارج الديار على حساب النصر السعودي، ضمن الجولة السادسة من دوري أبطال آسيا للتحفة، في مباراة شهدت مشاركة مواطنه يوسف عطال بصفة عادية، بينما اكتفى الجزائري الآخر عبد الصمد بوناصر بالجولوس على مقاعد البدلاء. ورغم مشاركته بديلا منذ الدقيقة 66، إلا أن نجم "الخضر" آدم وناس، ترك بصمته وأعطى دفعا قويا لتشكيلة ناديه السد الذي انتصر بـ (2-1) أمام رفاقه الغائب كريستيانو رونالدو، فقد وناس هدف فريقه الثاني، في وقت كان التعادل يسيطر على اللقاء (1-1)، بعد أن قام في بداية العملية بتمريرة ساحرة إلى أكرم عفيف، الذي توغل مستقلا سرعته الفائقة ومهاراته الفنية المميزة، لإجبار المدافع على ارتكاب الخطأ والحصول على ركلة جزاء، سجل منها آدم وناس هدف الحسم في الوقت البديل (90+9)، ليعود السد بفوز ثمين رفع به رصيده إلى 12 نقطة في المركز الرابع للمجموعة الغربية ويضمن بذلك تأهله إلى الدور ثمن النهائي من المنافسة القارية. ويعتبر الهدف الذي سجله وناس في شبك النصر، هو الأول له بقميص السد منذ انضمامه إليه شهر نوفمبر الماضي، حيث شارك في ثلاثة مواجهات مع النادي القطري كلها في رابطة أبطال آسيا بما أنه مؤهل فقط للظهور في المنافسة القارية.

### عطال يشارك بصفة عادية وبوناصر يكتفي بمقاعد البدلاء

من جانبه، شارك الظهير الأيمن يوسف عطال بصفة عادية في لقاء السد أمام النصر، قبل أن يغادر الميدان في الدقيقة 75، ليبدد بذلك المخاوف بعدما خرج في لقاء الهلال السعودي الماضي عند الدقيقة 67 بعد تأثره بإصابة، غير أنها لم تكن خطيرة على ما يبدو، ويتفادى النجم الجزائري معضلة جديدة تتمثل في كثرة إصاباته، في حين اكتفى زميله ومواطنه عبد الصمد بوناصر بالجولوس على دكة الاحتياط، حيث لم يشارك سوى في مباراة واحدة في الدوري القطري مع السد، بعد عودته من الإصابة. عبد المجيد

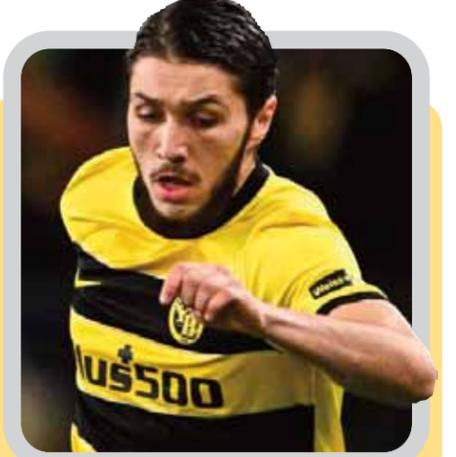


أكد أن مستواه مرتبط بمستوى فريق الأهل السعودي

## محرز: "لست ميسي لألعب وحمدي"

رد اللاعب الدولي الجزائري رياض محرز على الانتقادات التي يتلقاها في كل مرة يتعثّر فيها ناديه الأهلي السعودي مؤكداً أنه مجرد لاعب في منظومة الفريق وليس بممثل الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي ليقيم بكل شيء لوحده. وقال قائد "الخضر" عقب تعادل الأهلي أمام الاستقلال الإيراني (2-2)، مساء أول أمس في دوري أبطال آسيا للتحفة، أنه لا يمكن مقارنة مستواه مع الأهلي بما كان يقدمه مع مانشستر سيتي الإنجليزي، مضيفا في تصريحاته لقناة "الكاس" القطرية: «لا يمكننا مقارنة مانشستر سيتي بالأمر هنا (الأهلي)، إذا لعب الفريق بشكل جيد، سأكون جيدا»، وأردف: «نحن نحتاج إلى مستوى جيد من الجميع، وأنا لاعب في الفريق، أنا لست ميسي لكي أخذ الكرة وأذهب ألعب لوحدي»، وتلقى محرز سؤالاً من أحد المراسلين، حيث قال له: «هل تريد أن ينتقل ميسي إلى الأهلي؟»، واكتفى النجم الجزائري بالضحك دون إجابة. وللإشارة فإنها ليست المرة الأولى التي يطلق فيها نجم المنتخب الوطني تصريحات مماثلة، مشدداً على أن مستواه متعلق بأداء الفريق بشكل عام، وذلك في رده على الانتقادات التي كانت تطاله في بداية الموسم تزامنا مع النتائج السلبية لأهلي جدة. وعلى صعيد آخر، كشف رياض محرز، عن أسباب تراجعه عن تسديد ركلة الجزاء، ومتحيا لزميله توني الذي سجل هدف التعادل أمام الاستقلال الإيراني، قائلا: «هو (توني) المهاجم، لذلك تركته يسدد وأحيانا أنا أسدد وأحيانا هو يسدد ولا يوجد منافسة بيننا. من يريد أن يسدد يمكنه التسديد». وهدر بالذكر، أن الدولي الجزائري، شارك في 19 مباراة مع الأهلي هذا الموسم بمختلف المسابقات، سجل خلالها 6 أهداف وصنع 7، وفي دوري أبطال آسيا، لعب محرز كل المباريات الـ 6 التي خاضها الأهلي، حيث سجل 3 أهداف وصنع 5.

عبد المجيد



## جوام ضمن التشكيلة المثالية للدوري السويسري

تواجد الدولي الجزائري جوان حجام، في التشكيلة المثالية للدوري السويسري الممتاز الخاصة بهذا الأسبوع، بعد المستوى الرائع الذي قدمه مع ناديه يونغ بويز، خلال مباراة سانت غالن الذي جرت السبت الماضي. واختير الظهير الأيسر لـ "الخضر"، جوان حجام، ضمن التشكيلة المثالية للجولة 16 من الدوري السويسري، التي نشرها موقع "سوفاسكور" العالمي، بعدما ساهم في فوز فريقه يونغ بويز أمام سانت غالن بنتيجة (3-1)، ورغم أن اللاعب الجزائري لم يسجل أو يمنح تمريرة حاسمة، إلا أنه أدى مباراة قوية وقدم مستويات كبيرة بفضل دوره الهجومي ومنحه عدة كرات مفتاحية لزملائه، فضلا على دوره الدفاعي ونجاح في صد هجمات المنافس، ليحصل على علامة 8.1 من نفس الموقع.

عبد المجيد

بعد إنهاء مرحلة التعافي بـ "أسبيتار"

## بن ناصر منتظر اليوم في ميلان لاستئناف التدريب

كشفت تقارير صحفية إيطالية أمس، أن الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، أصبح قريبا جدا من العودة إلى الميادين بعد نهاية المرحلة الثانية من فترة عملية التأهيل التي يخضع لها في العاصمة القطرية الدوحة، إثر الإصابة التي يعاني منها منذ شهر سبتمبر الماضي. وأفادت صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" في تقرير لها أمس، أن متوسط ميدان "الخضر"، منتظر اليوم الأربعاء لتلتحق بناديه ميلان وبالتحديد بمركز "ميلانيلو" للشروع في المرحلة الأخيرة من رحلة تعافيه من الإصابة، وأضاف المصدر ذاته، بأن نجم المنتخب الوطني سيبدأ في التدريب بشكل فردي تدريجيا وعلى مراحل لتفادي أي مخاطرة، لتترب مع زملائه، قبل العودة إلى أجواء المنافسة. وكانت الصحيفة ذاتها، قد أكدت الأحد، أن إسماعيل بن ناصر من المرجح أن يعود إلى أجواء الميادين منتصف شهر جانفي من العام المقبل 2025، وذلك بعد منافسة كأس "السوبر" الإيطالي المقرر من 2 إلى 6 جانفي 2025 بالملكة العربية السعودية، حيث سارت المرحلة الأولى من عملية التأهيل بمركز "أسبيتار" القطري حسب الجدول الزمني المحدد له، خاصة وأنه عاد الأسبوع الماضي لملامسة الكرة على انفراد. وكان بن ناصر قد تعرض لإصابة خلال تربيص المنتخب الوطني شهر سبتمبر الماضي، قبل أن يخضع لعملية جراحية ناجحة في فنلندا على مستوى ركلة الساق اليمنى، ليتعد على المنافسة منذ ذلك الحين.



عبد المجيد

## رغم المستويات الباهرة التي يقدمها نجم "الخضر" دورتموند يبحث عن بديل لبن سبيني

كشفت تقارير صحفية ألمانية، أمس، بأن إدارة نادي بوروسيا دورتموند الألماني، تسعى للتعاقد مع منافس للاعب الدولي الجزائري رامي بن سبيني خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة. ورغم المستويات الباهرة التي يقدمها مدافع "الخضر" مع ناديه في الألماني على الصعيد المحلي والأوروبي، في الفترة الماضية، ما جعله يحظى بثقة مديره نوري شاهين ويصبح جزءا لا يتجزأ من التشكيلة الأساسية، إلا أن إدارة دورتموند عازمة على التعاقد مع مدافع جديد تحسبا لأي طارئ خاصة وأن بن سبيني يعتبر الظهير الأيسر الوحيد في الفريق. وكشف موقع "RUHR24"، في تقرير له أمس نقلا عن بوابة "CaughtOff-side" الإنجليزية، أن مدافع نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي تيريل مالسيا، يعتبر أولوية بالنسبة لمسؤولي دورتموند في جانفي المقبل، مشيرا أن إدارة "الشياطين" الأحمر قد ترحب بالفكرة بالنظر إلى رغبة المدرب موريم في تجديد دماء الفريق. وبالمقابل، أشار الموقع الألماني، إلى أن بن سبيني أصبح في حالة رائعة في الأسابيع الأخيرة مقارنة بما كان عليه في بداية الموسم، وهو أحد أقوى لاعبي دورتموند، حيث اختير رجل المباراة في لقاء دينماو زغرب الكرواتي في الجولة الخامسة من أبطال أوروبا، كما قدم أداء جيدا في الدوري الألماني مؤخرا أمام بايرن ميونيخ.

### بن سبيني وعمورة في تشكيلة أفارقة أوروبا لهذا الأسبوع

وعلى صعيد ذي صلة، حلّ ثنائي المنتخب الوطني، رامي بن سبيني ومحمد الأمين عمورة ضمن التشكيلة المثالية لأفضل اللاعبين الأفارقة الناشطين في الدوريات الأوروبية لهذا الأسبوع، وذلك حسب موقع "تي في 5 موند"، الذي أثنى على المستوى الذي قدمه مدافع "الخضر" خلال مواجهة ناديه دورتموند الألماني، أمام دينماو زغرب الكرواتي، يوم الأربعاء الماضي، حيث سجل بن سبيني هدفا رائعا هو الأول من نوعه مع الفريق في "الشامبينز ليغ" هذا الموسم، وبدوره، خطف مهاجم نادي فولفسبورغ الألماني، محمد الأمين عمورة الأناظر في مواجهة فريقه الأخيرة أمام لايبزيغ بعدما سجل ثنائية في ظرف 15 دقيقة فقط، ليرفع بذلك رصيده لـ 4 أهداف زائد 5 تمريرات حاسمة في أول موسم له في ألمانيا.

عبد المجيد





■ فراير أليكساندرسون مدرب  
كورتري البلجيكي:

## "قادري عانى من مشاكل غير رياضية والآن استعاد مستواه كما عرفته من قبل"

أشاد فراير أليكساندرسون، مدرب كورتري البلجيكي، بالمستويات الفنية الكبيرة التي يقدمها لاعبه الدولي الجزائري، عبد القادر قادري، في المدة الأخيرة، مشيراً بأن اللاعب استعاد توجهه المعهود بعدما عانى من مشاكل غير رياضية في وقت مضى. وأوضح فراير أليكساندرسون في الندوة الصحفية الخاصة بلقاء كأس ضد أنتويرب قائلاً: «لقد كان أفضل قادري منذ أن كنت هنا»، قبل أن يضيف: «كان هذا الصبي يعاني من الكثير من المشاكل غير الرياضية». وواصل في السياق ذاته: «لقد عاد كما عرفته من قبل إنه يركض في العمق، ويدافع، ويظهر موهبته الفردية». ويقدم لاعب نادي بارادو السابق عبد القادر قادري مستويات أكثر من رائعة هذا الموسم رفقة فريقه كورتري في الدوري البلجيكي والكأس. ويرتقب، أن يبدأ الدولي الجزائري، عبد القادر قادري، مباراة الكأس ضد أنتويرب من البداية، وما يؤكد ذلك تصريحات المدرب الذي شدد على ضرورة الذهاب بعيداً في منافسة الكأس كما أكد أنه سيدفع بأفضل لاعبيه في مواجهة.

وسيم

بمناسبة تصفيات  
المونديال

### نحو عودة "الخضر" إلى ملعب "نيلسون مانديلا"!

كشفت تقارير صحفية، أن المنتخب الجزائري لكرة القدم، يتجه نحو العودة إلى نيلسون مانديلا ببراقية بمناسبة استئناف مباريات تصفيات كأس العالم 2026. وذكر تقرير خاص لموقع "وين وين"، أن الاتحاد الجزائري لكرة القدم، بالتشاور مع فلاديمير بيتكوفيتش، استقر بنسبة كبيرة جداً على الملعب الذي سيستقبل فيه منتخب موزمبيق في تصفيات المونديال شهر مارس القادم. وقال المصدر ذاته، إن الخطوة التي قامت بها الفاف بالجوء لخدمات شركة برتغالية لصيانة عشب ملعب "نيلسون مانديلا"، وملعب التدريبات بمركز تحضير المنتخبات الوطنية بسيد موسى تؤكد بنسبة كبيرة إلى عودة "الخضر" لاستقبال منافسيه بالملعب ذاته. وكانت آخر مباراة للمنتخب الجزائري على ملعب "نيلسون مانديلا" أمام منتخب غينيا، شهر جوان الماضي، في الجولة الثالثة من تصفيات كأس العالم 2026، والتي انهزم فيها رفقاء محررز. وبعد مباراة موزمبيق سيكون المنتخب الجزائري معنياً بخوض مباراتين بأرض الوطن، واحدة أمام بوتسوانا شهر سبتمبر من العام المقبل، وبعدها باستقبال منتخب أوغندا في ختام التصفيات. جدير بالذكر، يحتل المنتخب الجزائري، صدارة المجموعة السابعة في تصفيات كأس العالم 2026 برصيد 9 نقاط.

وسيم



## مواجهات قوية لعمورة، شايبى ومازة في كأس ألمانيا

تستكمل اليوم الأربعاء مباريات دور ال16 بطولة كأس ألمانيا بإجراء مواجهات قوية لمحترفينا الجزائريين رفقة أندريتهم على غرار عمورة، مازة و شايبى. و البداية مع فولفسبورغ الممتشي بفوز كاسح في الدوري الألماني، حيث، يستقبل فوق ميدانه ضيفه هوفنهايم وعينه إفتكاك بطاقة العبور إلى الدور القادم.

فولفسبورغ الذي يضم في صفوفه الدولي

الجزائري، محمد الأمين عمورة،

يسعى إلى استغلال عاملي الأرض

والجمهور من أجل مواصلة

رحلته في مسابقة كأس

العالم، مستغلاً توجه

سلاحه الفتاك والصغير

السرير، محمد الأمين

عمورة، الذي يطمح

بدوره إلى التسجيل

من جديد بعدما

وقع "دوبلي" في

شباك لايبزيغ في

الجولة الأخيرة

من عمر

"البونديسليغا".

وعلى ملعب "راين

إينرجي"، سيكون

الموهبة الجزائرية

، ابراهيم مازة، على

موعد مع تحدي قوي

عندما ينزل ضيفا

رفقة ناديه هيرتا

برلين على فريق

كولن. وبعدها ساهم

في بلوغ هيرتا برلين

هذا الدور، يعتزم

إبراهيم مازة، مواصلة

تألقه اللافت الذي

يقدمه سواء في البطولة أو

الكأس، حيث، ستكون الفرصة

مواتية لتأكيد مستواه الرائعة

وفريقه إلى الدور ربع النهائي، علماً أن متوسط ميدان نادي هيرتا برلين

يملك هدفاً واحداً فقط من مواجهتين لهما في منافسة كأس ألمانيا.

وفي المقابلة الثالثة، يحتضن ملعب "ريد بول أرينا لايبزيغ"،

المواجهة التي ستجمع بين فريق لايبزيغ وإنتراخت فرانكفورت

الذي يلعب له الدولي الجزائري فارس شايبى. ويرتقب، أن يحصل

شايبى على دقائق لعب أكثر في هاته المقابلة، حيث، يتوقع أن يبدأ

أساسياً أمام لايبزيغ وهي المباراة التي يسعى من خلالها الجناح

الجزائري إلى استعراض كامل إمكاناته والتسجيل للمرة الثانية على

التوالي، بعدما نجح الأحد الماضي من إفتتاح عداد أهدافه في الدوري

الألماني، عندما حل بديلاً عند مطلع الشوط الثاني.

### عمورة

### ضمن تشكيلة الشهر للدوريات الخمس الكبرى

تصدر الدولي الجزائري، محمد الأمين عمورة، مهاجم فولفسبورغ الألماني، التشكيل المثالي للاعبين الأفضل في الدوريات الخمس الكبرى. وكشف موقع "هوسكورد" المتخصص في الإحصائيات الكروية العالمية، عن التشكيلة الأفضل لشهر نوفمبر، في الدوريات الخمس الكبرى، وجاء ضمن أبرز المتواجدين، مهاجم الخضر، محمد الأمين عمورة. وحصل عمورة، أحد أفضل اللاعبين في صفوف فولفسبورغ الألماني حالياً، على تقييم 7.71، بعدما قدم أداءً مميزاً مع الذئاب خلال الشهر المنقضي، في منافسة الكأس والبطولة الألمانية. وخلال شهر نوفمبر الماضي، خاض مهاجم وفاق سطيف 4 مباريات، تمكن خلالها من تسجيل 3 أهداف وتقديم تمريرة حاسمة واحدة. جدير بالذكر، سجل عمورة هذا الموسم 4 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة ليصل للمساهمة رقم 9 مع فولفسبورغ في الدوري الألماني، خلال 10 مباريات خاضها بواقع 895 دقيقة لعب بجميع المسابقات.

وسيم



وسيم

### تحت عنوان "ملاعب آمنة في أفريقيا"

## انطلاق ورشة العمل بين الفاف والكاف حول تنظيم وتأمين المباريات الرياضية

انطلقت، أمس الثلاثاء، بالجزائر العاصمة ورشة عمل تحت عنوان "ملاعب آمنة في أفريقيا"، من تنظيم الاتحاد الجزائري لكرة القدم وبالتنسيق مع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم وذلك لمدة 3 أيام، حيث، ستختتم فعاليات هذه الورشة غدا الخميس. وحسب ما ورد في بيان الفاف، فإن أشغال الندوة ستؤطر من قبل خبراء من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، بمشاركة الفاعلين الرئيسيين في تنظيم وتأمين المباريات الرياضية. وقال المصدر ذاته، إن ورشة العمل ستكون فرصة لتبادل الخبرات وتعزيز قدرات الإطارات الوطنية المكلفة بتنظيم وتأمين المباريات الرياضية وهو مجال ذو أهمية حيوية لضمان نجاح الضالعات الرياضية وتابع البيان، «الهدف الأساسي من الملتقى هو تحسين معايير تنظيم المباريات الرياضية في أفضل الظروف وضمان إقامتها في بيئة آمنة تحترم المعايير العالمية». وفي الأخير، أكد بيان الفاف أن هذه الندوة تضمن إطار الانخراط في مسعى الدولة الجزائرية لتعزيز بيئة رياضية آمنة، بفضل المنشآت الرياضية الحديثة التي تم تجهيزها وفق أعلى المواصفات الدولية، لضمان الراحة والأمان للجماهير اللاعبين والمسؤولين.

### بوزناد: «إن شاء الله تستفيد الكرة الجزائرية من ورشة العمل»

علق الأمين العام للفاف، نذير بوزناد، على ورشة العمل التي نظمتها الاتحاد الجزائري لكرة القدم والكاف تحت عنوان "ملاعب آمنة في أفريقيا". وأدلى نذير بوزناد في تصريحات لممثلي الإعلام على هامش اليوم الأول لأشغال ورشة العمل الخاصة بسلامة وأمن الملاعب قائلاً: «الاتحاد الجزائري لكرة القدم كان قد انخرط منذ أشهر في برنامج الكاف، اليوم يحضر معظم مسؤولي الأمن على مستوى الأندية والأسلاك المشتركة التي لها علاقة في تنظيم مباريات البطولة الوطنية والفريق الوطني». قبل أن يضيف: «الندوة عرفت حضور خبراء من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، إن شاء الله هذه الأشغال تقدم بدفع جديد ومفهوم جديد حول سلامة والأمن في الملاعب، يعود بالفائدة على البطولة والكرة الجزائرية».

وسيم



## آيت الحاج لاعب اتحاد العاصمة: "سنعمل ما في وسعنا للتتويج بلقب كأس الكاف"

رفع لاعب نادي اتحاد العاصمة، محمد آيت الحاج، التحدي عاليا من أجل قيادة الفريق للتتويج بكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم في نهاية الموسم الحالي، مشيرًا أن كل الفرق المنافسة أصبحت تخشى من النادي العاصمي. وقال آيت الحاج، صبيحة أمس، على هامش الحصة التدريبية الأخيرة قبل السفر إلى السنغال، أن مواجهة نادي جاراف المقررة الأحد المقبل، لحساب الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس الكاف، لن تكون سهلة، غير أنهم سيعملون كل ما في وسعهم للعودة بالفوز وتأكيد البداية القوية مضيًا "الفوز الأول الذي حققناه في المباراة الأولى بلعب 5 جويلية بمثابة تحفيز لنا"، وتابع "سنذهب إلى السنغال من أجل العودة بالفوز حتى نخوض المواجهة على ملعبنا بباريحية أكبر"، ويخوفاً لقاء الأحد المقبل أمام نادي جاراف قال "المواجهة لن تكون سهلة أمام فريق منظم، خاصة وأننا سنلعب بملعبهم وأمام جمهورهم، لكننا سنبدل كل ما في وسعنا للعودة بالانتصار من السنغال"، وختتم "اتحاد العاصمة توج بلقبين إفريقيايين في آخر سنتين لذلك كل الأندية ستعمل له حسابات، ونحن سنعمل المستحيل للتتويج بكأس الكاف الثانية".

### بعثة اتحاد العاصمة تطير إلى السنغال

وعلى صعيد آخر، شدت بعثة نادي اتحاد العاصمة أمس، رحالها نحو السنغال استعدادا لملاقاة نادي جاراف السنغالي لحساب الجولة الثانية من دور مجموعات كأس الكونفدرالية (كاف). ويقدم وفد الفريق بصفته "راديسون ديامناديو داكار" الذي يبعد بخمس دقائق عن ملعب المباراة عبد الله واد (عبدولاي واد) الذي سيحتضن المباراة يوم الأحد 8 ديسمبر، على الساعة الرابعة زوالا (16:00) بتوقيت الجزائر. وتوقيت الجزائر (17:00) بتوقيت الوطن.

### تحسبا

لتدعيم الفريق في الميكراتو

## ثنائي مالي يلتحق بمولودية وهران لخوض التجارب

يبدو أن إدارة مولودية وهران تريد دخول الميكراتو الشتوي مبكرا، بعد أن وقف المدرب إريك شيل على محدودية التشكيلة الحالية. وفي هذا الصدد، حل بداية الأسبوع الجاري، لاعبان من جنسية مالية يخضعان للتجارب مع الفريق، بعد أن شرعا في التدريبات، ويكون المدرب شال وراء استقدامهما. وحسب المعلومات المتوفرة لدينا، فإنهما يلعبان في المنتخب الوطني المالي للمحيطين، وتكونا في مدرستي جولييا والملاعب المالي، وهما ينشطان في منصب الوسط الهجومي. ومن المنتظر أن يحل لاعب دولي يلعب في إحدى البطولات الأوروبية بالقسم الثاني، قبل عنه الكثير، في الأيام القادمة، للإمضاء مباشرة في الفريق، بعد اقتراح من المدرب شيل.

سفيان ع

### استعدادا

## لمواجهة يونغ أفريكانز التنزاني مولودية الجزائر تطوي صفحة البطولة وتوجه أنظارها نحو "الشامبيونز ليغ"

استأنفت تشكيلة نادي مولودية الجزائر، مساء أمس، تحضيراتها تحسبا لمباراة الجولة الثانية من دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا، المقررة يوم السبت المقبل، أمام الضيف يونغ أفريكانز التنزاني، وذلك بعد الاستفادة من راحة الاثنين، عقب التعادل الثمين الذي عاد به الفريق بسريته إلى سطييف، لملاقاة الوفاق المحلي في الجولة الـ 11 من البطولة، وطوت تشكيلة مولودية صفحة المنافسة المحلية، وحوطت تركيزها إلى المنافسة القارية، بهدف إبقاء النقاط الثلاث في ملعب 5 جويلية. واجتمع الطاقم الفني بقيادة المدرب الفرنسي، أمير بوميل باللاعبين قبيل انطلاق حصة الاستئناف مطالبا إياهم بضرورة تحقيق نتيجة إيجابية في مواجهة يونغ أفريكانز، من أجل تأكيد انطلاقها القوية في مجموعات "الشامبيونز ليغ". بعد عودتها بنقطة ثمينة من "لوبومباشي" أمام تي بي مازيمبي الكونغولي. وتعد مباراة السبت المقبل فرصة كبيرة للتعويض من أجل الوصول إلى النقطة 4 في أول جولتين، وتعزيز حظوظ الفريق في بلوغ ربيع نهائي أغلى المنافسات القارية.

### حكم غاني لإدارة لقاء "العديد" ويونغ أفريكانز

أسندت لجنة التحكيم التابعة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف"، مهمة إدارة مواجهة مولودية الجزائر والضيف يونغ أفريكانز التنزاني، لطاقم تحكيمي من غانا، بقيادة دانيال لاريا، ويستقبل العديد، يوم السبت المقبل، الفريق التنزاني، بلعب 5 جويلية 62. في لقاء سيلعب من دون جمهور بسبب العقوبة، يندرج ضمن الجولة الـ 2 من دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا. وسيدبر الحكم الغاني دانيال لاريا، مواجهة مولودية وأفريكانز التنزاني، بمساعدة مواطنيه بروبي كواسي أشيامبونغ وأبرينغا أكوغري، على أن يكون الغاني الآخر، ريغينالد كولينز حكما رابعا.

سفيان ع

## بعد إلغاء هدف شبيبة القبائل أمام الساورة بن شيخة: "أنا احترم الحكم ومن الأفضل وجود تقنية الفار"

تحسر مدرب نادي شبيبة القبائل عبد الحق بن شيخة، على تضييع الفوز أمام مستضيفه نادي شبيبة الساورة، مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 11 من الرابطة المحترفة الأولى. وقال بن شيخة في تصريحات عقب نهاية اللقاء: "كنا ننتظر صعوبة المباراة خاصة وأنا في الساورة وعلى أرضية صعبة جدا"، مضيًا "الشوط الأول كان للنسيان بالنسبة لفريقي، لم نحضر ما بعد الهدف الأول، والفريق تسرع وعاد إلى الدفاع، عكس ما طلبته أنا"، وتابع المسؤول الأول على المعارضة الفنية لـ "الكناري"، الفريق بدأ يفكر في الحفاظ على النتيجة مبكرا، وهذا لا يتقبله العقل"، مضيًا "الشوط الثاني



ظهرنا بشكل أفضل وسيطرنا على اللعب قمنا بكل شيء وكنا نستحق على الأقل هدفاً". ويخوفاً من الهدف الثاني الذي سجله الفريق في آخر دقائق اللقاء، ورفضه الحكم قاموا بحجة وجود خطأ، قال بن شيخة: "لن أشكك أبداً في نزاهة الحكم الجزائري، وخاصة في مباراة اليوم، قاموا بكل الاحترام، وهو حكم في المستوى، تكلمت معه بعد إلغاء الهدف وقال بأنه لا يوجد هدف لذلك سكتت"، واختتم "هذه هي كرة القدم، علينا تقبل الأمر ربما كان من الأفضل لو كانت تقنية الفار".

سفيان ع

### قرعة كأس الجمهورية هذا الخميس

## تقديم مباريات ممثلي الجزائريين قاريا.. وملاعب محايدة بداية من ربيع النهائي

كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عن الترتيبات الخاصة بمنافسة كأس الجزائر 2025، الخاصة بالموسم الحالي، وذلك في مراسلات لمختلف الأندية والرابطات المعنية بالمسابقة، قبل عملية قرعة الدور الـ 32 ستجري غدا الخميس، فيما قررت الهيئة الكروية تقديم مواجهات الفرق المعنية بالمشاركة قاريا. وتجري القرعة الخاصة بمنافسة كأس الجزائر للموسم الجاري غدا الخميس 12 ديسمبر بداية من (17:30) بنادي الجيش بيني موسم الجزائر العاصمة، وكشفت "الفاف" بأن العملية ستشمل كل الأدوار دفعة واحدة، حيث سيشهد الدور 32 دخول أندية الرابطة الأولى المحترفة رفقة الأندية المتأهلة عن الدور الجهوري الأخير الذي جرى نهاية الأسبوع الفارط، والذي عرف إقصاء 13 ناديا من الرابطة الثانية هواة. وأبرزت "الفاف" في مراسلتها، أن المباريات ستلعب على أرضية ميدان الفريق الذي يسحب أولا، على أن يستقبل في الدور الـ 16 الفريق المتأهل المسجل أولا في النموذج المعد مسبقا، وهو ما سيتم اعتماده أيضا في الدور ثمن ستقام لقاءات ربع ونصف نهائي السيدة "الكأس" في ملاعب كبرى محايدة الفيديو المساعد "الفار". وحددت لجنة تنظيم منافسة كأس الجزائر، التابعة لـ "الفاف" أيام 2 و3 و4 جانفي 2025، موعدا لإجراء لقاءات الدور 32، على أن يتم تقديم مباريات الفرق المعنية بالمنافستين القاريين كأس رابطة أبطال إفريقيا (مولودية الجزائر وشباب بلوزداد)، وكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (اتحاد الجزائر وشباب قسنطينة)، لتجري يومي 31 ديسمبر والفاصح من جانفي 2025، كما أفادت الهيئة الفيدرالية بأن لقاءات الدور الـ 16 لمنافسة الكأس، ستلعب يومي 10 و11 جانفي القادم. ونوهت "الفاف" في الأخير، إلى أن النادي الذي يلعب بميدانه في الأدوار الـ 32 والـ 16 وثمان النهائي، سيكون مسؤولا عن الجوانب التنظيمية (الامن سيارة الإسعاف، الطبيب)، فيما يكون الفريق الزائر مطالبا بتوفير اللباس في حال التشابه في حال التشابه في الألوان الفريقين.

سفيان ع



## كشفت إدارة شباب بلوزداد عن مخططات شباب بلوزداد المستقبلية الإدارة تطمئن الأناصر وتعد بتحقيق الأهداف المسطرة هذا الموسم

كشفت إدارة شباب بلوزداد، في بيان مطول أمس، عن مخططاتها المستقبلية، الرامية إلى إعادة الفريق سريعا، إلى طريق النجاح. وأبرزت إدارة "السياربي" في بيان وجهته لأنصارها، بأن الشباب يستمد قوته من شغفهم ووفاءهم. وأن الجميع في النادي يعلم تطلعات الجماهير، بما يليق بتاريخ وطموحات الشباب. وفي هذا الصدد، أبدت الإدارة البلوزدادية إلا أن تشارك أنصافها الخطوط العريضة لرؤيتها والإجراءات القادمة لتعزيز مكانتنا وبناء مستقبل طموح. مبرزة بأنه وبالرغم من البدايات الصعبة، إلا أن فرص تحقيق النجاح لا تزال قائمة. والجميع على يقين من أنه من خلال الجهود الجماعية والإجراءات المناسبة، سيعود الفريق سريعا إلى طريق النجاح وتحقيق الأداء الذي يليق بتوقعات الأناصر. كما أكدت بأنه قد تم تعزيز مجلس الإدارة مؤخرا، بهدف إجراء تحليل عميق للأداء الحالي لتحديد نقاط القوة والضعف. واللجوء إلى خبراء إضافيين من خارج المجلس إذا الأمر لتلبية المتطلبات والتحديات المحددة إدماج كفاءات جديدة من مجالات متنوعة. مشيرة إلى أنها تسعى أيضا، لتحسين الإدارة المالية، من خلال وضع آليات تضمن مزيدا من الشفافية والمتابعة المالية الفعالة. مع تنوع واستقرار مصادر الدخل لضمان إدارة مالية مستدامة تامة وصحية. كما كشفت الإدارة البلوزدادية، عن تدابير عديدة، أبرزها تأسيس إدارة تسويق احترافية، تتضمن عدة نقاط، وأخرى في الاتصال الاحترافي، إلى جانب التطوير التكنولوجي لفائدة الأناصر. واعدة مقابل ذلك، بتسريع إنجاز مركز التكوين، الخاص بالفريق، والذي اعتبرته ركيزة أساسية لضمان خلف رياضي تنافسي ومستدام. مع إطلاق برامج تطوير حديثة للمواهب الشابة بالاعتماد على خبراء ومنهجيات مبتكرة. وأكدت إدارة الشباب أنها ستسعى لتحسين ظروف الاستقبال، بهدف الاهتمام بالأناصر. وإطلاق مبادرات تهدف إلى الاعتراف بالدور المركزي للمشجعين في حياة النادي وتعزيزه. مع إنشاء تطبيق مخصص لهم يوفر تذاكر الكترونية، اشتراكات، أخبار حصرية. مشيرة في الأخير، إلى أن الجميع ملتزم بقوة ببناء نادي حديث وطموح ومتنافس، قائم على إدارة صارمة ورؤية إستراتيجية واضحة وتفعيل جميع الموارد والإمكانات المتاحة للنادي. سفيان ع





الحكم الدولي السابق مسعود كوسة لـ "دزير توب":

# "صادي رجل ميدان ويمتلك الخبرة للنهوض بقطر رياضية"

للحديث عن الوضعية الحالية التي يعيشها نادي وفاق سطيف، مشيراً أنّ التصريحات التي أطلقها في وقت سابق تمّ تفسيرها خطأ، وأكد بأنه ليس ضد أي طرف في الإدارة وليس مع عودة أي شخص كان، مبرزاً أنّ مصلحة الوفاق السطيفي هي ما تهتمه، قائلاً: «تحدّثت في إحدى القنوات سابقاً عن نادي وفاق سطيف، وهناك من فهم أنّي أنقص من قيمة شركة سونلغاز مالكة أغلبية أسهم الفريق، أو لا المدير العام مراد عجال، وضع في ثقة كبيرة، ولا أستطيع التكلم بالسوء عن وفاق سطيف، هناك سوء فهم حينما تكلمت على الاستقدمات التي لم ترض الأنصار».

## "لولا قديم سونلغاز كان الوفاق سيعلن إفلاسه"

وواصل حديثه «بدون ما ننقص من قيمة سونلغاز ولا قيمة الوفاق، الفريق هو ملك للجميع وعليّنا أن ندعمه، وأنا لست ضد أي أحد أو مع عودة أي شخص كان، أنا دائماً سطايفي وأحب الوفاق الذي تربيت فيه وكنت مسؤولاً سابقاً ومازلت لحد الآن أكن كل الحب له، ولست ضد أي طرف، لو لم تأت سونلغاز ربما كان الفريق سيعلن إفلاسه لولا تدخل المسؤولية وعلى رأسهم رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون».

## "وفاق سطيف يستحق ملعباً عالياً وهذه رسالتي للرئيس تبون"

وفي ختام تصريحاته لقناة "دزير توب" الإلكترونية، وجه الحكم الدولي ورئيس لجنة التحكيم الأسبق مسعود كوسة رسالة إلى رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، من أجل تجسيد مشروع إنجاز ملعب عالمي بسطيف وهو المشروع الذي بقي حبيس الأدرج منذ سنة 2014، قائلاً "لا تزال في انتظار تجسيد السلطات العمومية لمشروع بناء ملعب بسطيف وستسميه على اسم أسطورة الكرة الجزائرية الراحل رشيد مخلوفي"، مؤكداً بأنّ الوفاق السطايفي شرف الجزائر محلياً وقارياً ويستحق هو الآخر ملعباً عالمياً يليق بسمعة الفريق، وأنهى كلامه "هذه رسالتي إلى رئيس الجمهورية منذ 2014 ونحن ننتظر تجسيد المشروع، وذلك حتى يأخذ الوفاق حقه هو الآخر بعدما شرف الجزائر والكرة الجزائرية في المحافل الإفريقية والدولية، على اعتبار أنه الفريق الوحيد الذي توجه برابطة الأبطال الإفريقية في نسختها الحديثة فضلاً عن أنه النادي الجزائري الوحيد الذي شارك في كأس العالم للأندية".

مهدى

بضرورة الضرب بيد من حديد وتبسيط عقوبات ردعية على الحكام الذين يرتكبون الأخطاء: «يجب على لجنة التحكيم، أن تصدر عقوبات انضباطية، كل عقوبة وحسب الخطأ المرتكب، إما بإيقافه لشهر أو شهرين، أو إنزاله إلى القسم الثاني، ويجب أن تكون قرارات علنية حتى يتعض الجميع»، وأضاف «من المؤسف أن ترى حكماً يمنح ركلة جزاء مجانية وبعد ذلك يعلق الشارة الدولية، يجب إعادة النظر في قرار العقوبات على الحكام».

## "التحكيم الجزائري كان يضرب به المثل في السابق"

واعتبر كوسة، بأنّ التغييرات التي تشهدها لجنة التحكيم في كل مرة هي من بين الأسباب التي تسببت في تدهور التحكيم الجزائري، الذي كان في وقت قريب يضرب به المثل في القارة السمراء، وواصل كلامه: «في كل موسم أو موسمين، تكون هناك تغييرات على مستوى التحكيم، وكل رئيس يأتي بسياسة مقابلة ويعين من يشاء من الحكام ويبعد آخرين، لا توجد الاستمرارية والاستقرار على مستوى لجنة التحكيم، والأولى هو إبعاد الحكام المعروفين بأخطائهم وليس تكسير ما قامت به الإدارة السابقة»، وزاد: «الحكم الموندالي الذي تمّ تعيينه في السابق حطم التحكيم، ورئيس لجنة التحكيم الحالي عبيد شارف، يواجه عدّة نقائص وعليه أن يمنح الفرصة للحكام الشباب ولا يجب أن يظلم أي أحد، حتى ولو كان حكماً من تيميمون يستحق أن يدير المباريات كل أسبوع عليه أن يحصل على ذلك، يجب أن يكون هناك عدلاً بين الحكام».

## "لست ضد أي أحد في وفاق سطيف ومصصلحة الفريق هي الأولى"

وعرج الحكم الدولي السابق،

ثمن الحكم الدولي الجزائري السابق، مسعود كوسة، قرار تعيين رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، على رأس وزارة الرياضة، معبراً عن ثقته الكبيرة في قدرته في النهوض بقطاع الرياضة، بفضل الخبرة الكبيرة التي اكتسبها على مدار السنوات الماضية، كما شدّد على ضرورة تدارك الأخطاء التحكيمية المرتكبة في لقاءات الرابطة المحترفة الأولى منذ بداية الموسم الجاري رغم استعمال تقنية مساعد التحكيم "الفار" لأول مرة في الجزائر.

خسرنا كل شيء، يجب علينا أن نتكاتف من أجل العودة إلى ما كنا عليه"

## "تقنية الفار تحوّلت من نعمة إلى نقمة لهذا السبب.."

كما سلّط الحكم الدولي السابق، مسعود كوسة الضوء على الأخطاء التحكيمية التي شهدتها البطولة الوطنية بعد مرور 11 جولة فقط، وذلك رغم استعمال تقنية "الفار" لأول مرة في الجزائر، وأوضح: «تقنية الفار، كانت إيجابية وسلبية في نفس الوقت على البطولة الجزائرية، يجب على المسؤولين على التحكيم أن يعينوا حكماً نزهاء في غرفة الفار لأن الأنصار بدؤوا يشكون في القرارات المتخذة ونحن في 11 جولة فقط»، وانتقد نفس المتحدث تأخر الحكام في الاعلان عن القرارات النهائية حين اللجوء إلى غرفة الفار قائلاً: «من غير المعقول أن في كل مرة يعود الحكم إلى تقنية الفار، يبقى أكثر من 10 دقائق لاتخاذ القرار النهائي، هذا سيؤثر كثيراً على اللاعبين».

## "لجنة التحكيم مطالبة بإصدار عقوبات ردعية"

وطالب مسعود كوسة، لجنة التحكيم برئاسة عبيد شارف

وأبرز رئيس لجنة التحكيم السابق بأنّ تعيين رئيس "الطاق" في منصب وزير الرياضة كان صائباً، مضيفاً خلال نزوله ضيفاً على برنامج "دزير توب" على قناة "دزير توب" الإلكترونية، أنّ تواجد صادي في الحكومة الجديدة هو تجسيد لعودة رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون بانتهاج سياسة التشبيب في تعييناته. ويرى مسعود كوسة بأنّ وليد صادي، يمتلك الخبرة اللازمة التي ستسمح له بتنظيف محيط الرياضة بصفة عامة مثلما حدث حينما تولّى زمام الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، شهر سبتمبر 2023، قائلاً:

"الدولة تسعى لتنظيف محيط الرياضة وصادي الأنسب لذلك"

"وليد صادي يمتلك الخبرة لتولي هذا المنصب ولديه الأفكار للنهوض بالرياضة، لا تنسى بأنّ الدولة تسعى لتنظيف محيط الرياضة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص، ورات بأنّ صادي قام بالكثير منذ توليه رئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم"، وتابع "هذه هي سياسة رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، الذي وعد بالتشبيب، وهذا أمر جميل، صادي رجل ميدان ويمتلك خبرة في تسيير الاتحادية الجزائرية وكرة القدم، والأمر الأهم هو قرار فصل الرياضة عن الشباب، وهو ما سيطي نتيجة بإذن الله".

## "حان الوقت لعودة الجزائر إلى الكاف"

وعلى صعيد آخر، أكد صبيح "دزير توب" بأنّ الجزائر خسرت الكثير بغيابها عن لجان الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، منذ رحيل الرئيس الأسبق محمد روراوة سنة 2017، مشيراً أنّ الوقت قد حان من أجل عودة "الطاق" إلى مكانتها المعهودة بدخول المكتب التنفيذي لـ "الكاف"، خاصة وأنّ الأبواب ستكون مفتوحة أمام صادي خلال للانتخابات المقبلة بعد ترشحه وحيد، لعضوية "الكاف"، قائلاً: «نحن نأمل في أن تعود كرة القدم مثلما كانت عليه أيام زمان كرة نظيفة وألقاب، والدولة تقوم بدورها من خلال تشييد الملاعب الملاعب العالمية»، وواصل «للاسف كرة القدم تأخرت كثيراً في العودة إلى مكانتها، على الصعيد الإفريقي، الجزائريون كانوا متواجدين بكثرة في لجان الكاف والأن

"التحكيم في الجزائر لا يزال بحاجة إلى مزيد من الإصلاحات"



## فريخشة يضيق الخناق على جالطة سراي في صدارة في الصدارة

ضيق فريخشة الخناق على جالطة سراي في صدارة الدوري التركي الممتاز، بفضل فوزه على ضيفه غازي عنتاب (3-1)، في المرحلة الرابعة عشرة.

وفي مباراة أخرى بالمرحلة ذاتها، تعادل بشكتاش مع مضيفه هاتاي سبور (1-1).

وفي المباراة الأولى، تقدم أوجوز أيدين بهدف لفريخشة في الدقيقة الثالثة ثم أدرك دافيد أوكيريكي التعادل لغازي عنتاب في الدقيقة 41.

وأضاف رودريغو بيكاو دور الهدف الثاني لفريخشة قبل 12 دقيقة من النهاية ثم أحرز البوسني إدين دجيكو الهدف الثالث في الثواني الأخيرة.

ورفع فريخشة رصيده إلى 32 نقطة في المركز الثاني بتعادل مع ضيفه أيوب سبور (2-2).

وعلى ملعب يني هاتاي ستاديو، تقدم جوركيم ساغلام بهدف لهاتاي في الدقيقة 29 لكن الإيطالي شيرو إيموبيلي أدرك التعادل لبشكتاش في الدقيقة 41.

ورفع بشكتاش رصيده إلى 22 نقطة في المركز الخامس مقابل 8 نقاط لهاتاي في المركز قبل الأخير.

## "فيفيرو" يختار رونالدو وميسي ضمن نجوم العالم

ضمت القائمة المختصرة للاتحاد الدولي للاعبين المحترفين "فيفيرو" النجمين البرتغالي كريستيانو رونالدو ولاعب النصر السعودي وغريمه الأرجنتيني ليونيل ميسي للاعبين الأمريكي وذلك لاختيار أفضل 11 لاعبا في العالم خلال العام الجاري والذي شاركوا فيه. وينشط رونالدو مع النصر السعودي منذ مطلع 2023، بينما انتقل ليونيل ميسي إلى إنتر ميامي منتصف العام الماضي. وينشط جميع اللاعبين الـ 24 الآخرين في إنجلترا وألمانيا وإسبانيا وفرنسا، ويعتبر كيليان مبابي اللاعب الوحيد في القائمة الذي كان ينتمي للدوري الفرنسي وذلك عقب انتقاله في الصيف من باريس سان جيرمان إلى ريال مدريد الإسباني. ولم تضم القائمة أي لاعب من الدوري الإيطالي وكذلك حلت من أسم أي لاعب ينشط في دوريات أميركا الجنوبية أو إفريقيا. وضمت القائمة ثمانية لاعبين من ريال مدريد أبرزهم مبابي وفينيسيوس جونيور وجود بيلنغهام وسبعة لاعبين من مانشستر سيتي الإنجليزي أبرزهم رودري الجائز بجائزة الكرة الذهبية لمجلة "فرانس فوتبول" لأفضل لاعب في العالم والبلجيكي كيفين دي بروين والترويجي إيرلنغ هالاند، بينما اشتملت على أسم لامين يامال (17 عاماً) نجم منتخب إسبانيا ونادي برشلونة. واستند هولندا على تصويت 28 ألف لاعب من 70

خلال تحديد القائمة المختصرة لأفضل 26 لاعبا في العالم.

## مبابي يصعد نزاعه مع باريس سان جيرمان

لجأ قائد المنتخب الفرنسي كيليان مبابي إلى اللجنة التأديبية في رابطة محترفي كرة القدم في بلاده من أجل البت في نزاعه المالي مع ناديه السابق باريس سان جيرمان، وذلك وفق ما علمت وكالة "فرانس برس" من مصدر مقرب من الهيئة. وقال المصدر في الرابطة إن جلسة استماع ستعقد في 11 ديسمبر الحالي بشأن رفض سان جيرمان دفع مبلغ الـ 55 مليون يورو الذي يطالب به المهاجم الحالي لريال مدريد الإسباني كرواتب ومكافآت غير مدفوعة. ورفض سان جيرمان الانصياع لأمر اللجنة القانونية في رابطة محترفي كرة القدم في فرنسا والصادر في 11 سبتمبر بدفع المبلغ الذي يطالب به اللاعب، متذعرا بأن الأخير وافق في أغسطس 2023 على التنازل عن هذا المبلغ. ولجأ النادي الباريسي إلى الاتحاد الفرنسي للعبة من أجل إعادة النظر في قرار الرابطة، لكن رفض طلبه. وأرسل سان جيرمان طلبه إلى اللجنة التنفيذية للاتحاد المحلي متأخرا بيوم واحد عن المهلة المعطاة إليه، في حين كان أمام النادي 10 أيام لتقديم طلبه بعد خسارته الاستئناف الذي تقدم به في منتصف أكتوبر ويعود الصراع إلى حالة الاتفاق الذي تم التوصل إليه في أغسطس 2023 بين مبابي وإدارة النادي. تم تهيش المهاجم الفرنسي مع الفريق ولم يتم إشراكه في عدة مباريات لرفضه تمديد عقده. وكان من شأن هذا التمديد أن يضمن حصول سان جيرمان على مبلغ مالي من صفقة انتقال بطل مونديال روسيا 2018 ووصيف قطر 2022 الذي وقع مجانا للصفيد الماضي مع ريال مدريد. وبموجب هذا الاتفاق، وافق اللاعب على التنازل عن 55 مليون يورو من المكافآت المختلفة إذا رحل مجانا في نهاية الموسم. لكن صحة هذا الاتفاق الذي تحدثت عنه اللاعب نفسه علنا أمام الصحفيين في جانفي الماضي، موضع شك من قبل معسكر المهاجم الدولي. ووفقا لقوانين الدوري الفرنسي، قد يواجه سان جيرمان الحصول على غرامة أو فرض حظر عليه يمنعه من التعاقد مع لاعبين جدد.

ومع ذلك، يبدو سان جيرمان واثقا من أنه لا يمكن لرابطة محترفي كرة القدم أن تكون صاحبة الكلمة الأخيرة في هذه القضية وأن البت سيحصل أمام المحاكم.

## مباراة كرة قدم في غينيا تتحول إلى "مجزرة" وعشرات القتلى

سقط عشرات الأشخاص، أمس الأحد، في اشتباكات حصلت بين مشجعين خلال مباراة كرة قدم في غينيا، بين فريقين نزيريكوري ولايب، في مدينة نزيريكوري، ثاني أكبر مدن البلاد، وفق ما ذكرت وكالة "Mediaguinee" المحلية، وذلك بعدما اندلعت أعمال الشغب عقب الاحتجاج بشكل عنيف على قرار تحكيمى شهدته هذه المواجهة.

وقال طبيب في أحد المستشفيات، طلب عدم الكشف عن اسمه لأنه غير مخول بالتحدث إلى وسائل الإعلام، بحسب ما ذكرت وكالة فرانس برس: "ما حصل مجزرة جماعية، مصطفة على مد النظر، آخرون على الأرض في الممرات، المشرحة ممتلئة، عدد القتلى يقدر بنحو 100".

ووفقا لوسائل إعلام محلية بحسب ما نقلت فرانس برس، فإن المباراة كانت جزءا من بطولة كرة قدم نظمت تكريما لزعيم المجلس العسكري، الجنرال مامادي دومبوا، الذي وصل إلى الحكم إثر انقلاب حصل في شهر سبتمبر 2021، إذ انتشرت هذه البطولات خلال الأسابيع الأخيرة في البلاد، في خطوة يُنظر إليها أنها نوع من الدعم للكونغوليين مامادي، كترتيب له في الانتخابات الرئاسية المقبلة.

واستخدمت الشرطة الغاز المسيل للدموع، حين قام المشجعون باقتحام الملعب والقاء الحجارة، ما تسبب في تدافع بين المتفرجين الذين كانوا يحاولون الهروب من المكان، خاصة أن عدد الحاضرين تجاوز الألاف، ليعلق على إثرها، رئيس الوزراء، مامادو أورتي باه، حول ما حصل: "التدافع الذي وقع خلال الحدث تسبب في وقوع عدة ضحايا يوم الأحد، السلطات المحلية تعمل على استعادة الهدوء، فيما تعالج المستشفيات الجرحى الذين لم يتم تحديد عددهم أيضا".

أشارت تقارير إعلامية إلى أن الاتحاد القطري لكرة القدم توصل إلى اتفاق مع المدرب الكرواتي زلاتكو داليتش لتولي تدريب المنتخب الأول خلفا للإسباني ماركيز لوبيز. وكشفت صحيفة الرابطة القطرية أن الاتفاق على جميع التفاصيل تم فعلا بين الاتحاد القطري وداليتش لتولي الأخير منصب المدير الفني للعباءة في الفترة المقبلة.

وبعد قرار فك الارتباط مع المدرب الإسباني، الذي قاد المنتخب للفوز بلقب كأس أمم آسيا 2023، يُتوقع أن يتم الإعلان الرسمي عن تعيين المدرب الكرواتي (58 عاماً) خلال الساعات القليلة المقبلة.

ويحتل المنتخب القطري المركز الرابع في المجموعة الأولى (7 نقاط) من تصفيات آسيا المؤهلة لكأس العالم 2026 في أميركا وكندا والمكسيك.

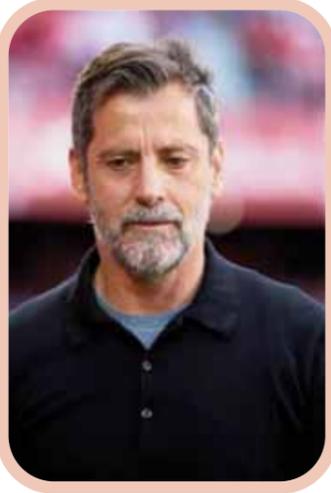
بحسب بعض المصادر، من المتوقع أن يبدأ داليتش مشواره مع العنابي خلال النسخة 26 من كأس "الخليج" التي تستضيفها الكويت في الفترة الممتدة من 21 ديسمبر إلى الثالث من جانفي المقبل.

وتعد بطولة الخليج فرصة للمدرب الكرواتي للتعرف على اللاعبين والتحصير الجيد لباقي مشوار قطر بتصفيات كأس العالم 2026.

خطا داليتش خطوته الأولى في مجال التدريب مع نادي ريكا الكرواتي عام 2007، وانتقل منه إلى دينامو تيرانا الذي توج معه بلقب السوبر في ألبانيا.

وكان فريق سلافن بيلوبو آخر محطاته في كرواتيا، قبل أن يحزم حقائبه متجها إلى المنطقة العربية، وتحديدا إلى السعودية والإمارات. وعمل داليتش مدربا لفريق الضيفي السعودي اعتبارا من الأول من جويلية 2010، وقاده في 55 مباراة، قبل أن يوقع عقدا مع نادي الهلال في اليوم الأخير من جانفي 2013.





## مدرب إشبيلية: هذا ما يهمني في الليغا

أشاد تشابي غارسيا بيمينتا مدرب إشبيلية، عقب التعادل على أرضه أمام أوساسونا (1-1) أول أمس، في ختام الجولة الـ15 من الليغا، بما قدمه فريقه خلال المواجهة.

وقال المدرب الإسباني، عقب المباراة التي أقيمت على ملعب "رامون سانتشيز بيزخوان": "أعتقد أننا لعبنا مباراة متكاملة للغاية من جانبنا. الفريق لم يستسلم عندما استقبل هدف بوديمير ومنذ الدقيقة الأولى سعينا للحصول على النقاط الثلاث، لكننا افتقرنا إلى الفاعلية".

وقال غارسيا بيمينتا: "سعيد بالنقاط الـ19 التي حصل عليها الفريق حتى الآن. لقد حصلنا عليها بجدارة وكان من الممكن أن نحصل على المزيد، لذلك الوقت قد حان لتعزيز العمل الذي نقوم به". واعتبر مدرب إشبيلية: "ما يهم أيضا هو عدم الخسارة، لذلك أقدر دعم الجماهير للفريق لأنهم شاهدوا جهد اللاعبين، وعليهم أن يطالبوا أنفسهم بالمزيد وأن يكون الفريق أفضل في الدفاع والهجوم". وبالتبادل رفع إشبيلية رصيده إلى 19 نقطة بالمرتبة الـ11 بترتيب الليغا.

## بيلينغهام يكشف موقفه من المشاركة أمام بيلباو

وجه الدولي الإنجليزي جود بيلينغهام، نجم ريال مدريد، رسالة لجماهير الميرنفي قبل مواجهة أتلتيك بيلباو.

ويحل ريال مدريد ضيفا على بيلباو، يوم الأربعاء المقبل، على ملعب سان ماميس، في لقاء مقدم من الجولة الـ19، نظرا لمشاركة الفريقين في كأس السوبر الإسباني. وكان الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، قد قرر استبدال بيلينغهام بين شوطي مباراة خيتافي، يوم الأحد، كإجراء احترازي، بعدما شعر بالدوار إثر تلقيه ضربة من ديفيد سوريا حارس مرمى خيتافي. من جانبه، نشر بيلينغهام "ستوري" عبر حسابه على إنستغرام، كتب فيها: "كل الفحوصات جيدة وجاهز ليوم الأربعاء.. شكرا على الرسائل".

وتغلب ريال مدريد على خيتافي، بهدفين دون رد، على ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن لقاءات الجولة الـ15 لليغا، وسجل الهدفين بيلينغهام (ركلة جزاء) وكيليان مبابي. ويحتل ريال مدريد المركز الثاني في جدول ترتيب الليغا، برصيد 33 نقطة، بظارق نقطة وحيدة عن المتصدر برشلونة، وللميرنفي مباراة مؤجلة ضد فالنسيا.

## برشلونة يفتح الباب أمام الراغبين في خدمات دي يونغ

فتح نادي برشلونة الباب أمام الأندية الراغبة في خدمات نجم الوسط الهولندي فرينكي دي يونغ. ويأتي ذلك في ظل تراجع دور دي يونغ في فريق برشلونة في ظل تائق النجوم الأصغر سنا مثل مارك كاسادو. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إسبانيا نقلا عن صحيفة سبورت الكتالونية فإن إدارة برشلونة ستضع اسم دي يونغ في قائمة اللاعبين المرشحين للبيع في الصيف المقبل. وأشار التقرير إلى أن الإدارة ستكون سعيدة في حالة وصول عروض مالية لا تقل عن 20 مليون يورو فقط من أجل الحصول على خدمات اللاعب المخضرم الصيف المقبل. وذكرت الصحيفة المقربة من دوائر صنع القرار في برشلونة أن النادي سيقبل فكرة استمرار دي يونغ مع الفريق في حالة موافقته على تجديد التعاقد بمطالب مالية منخفضة كثيرا. وشدد التقرير على أن دي يونغ لا يضمن مكانا له في تشكيلة فريق برشلونة في ظل تألق كاسادو وبعد عودة مارك بيرنال من الإصابة العام المقبل. ويبلغ دي يونغ من العمر 27 سنة، ويجيد اللعب في مركز لاعب الوسط المحوري، وينتهي تعاقد مع برشلونة في جوان 2026.

## ارتفاع أسهم كفار تسخيليا في حسابات برشلونة

ارتفعت أسهم النجم الجورجي خفيتشا كفاتر تسخيليا، لاعب نابولي، في حسابات نادي برشلونة في مركز الجناح الهجومي الأيسر. ويأتي ذلك في إطار سعي الإدارة لتقوية صفوف الفريق خلال التحديات المقبلة محليا وأوروبيا تحت قيادة المدرب الألماني هانز فليك. ويقدم كفاتر تسخيليا مستويات طيبة مع فريقه نابولي، وأصبح خلال الفترة الماضية أحد أبرز النجوم في الكرة الأوروبية.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة سبورت الكتالونية فإن إدارة برشلونة تعتبر التعاقد مع كفاتر تسخيليا هو الخيار الأمثل لتعزيز مركز الجناح الأيسر. وأشار التقرير إلى أن ديكو المدير الرياضي لنادي برشلونة يرى أن التعاقد مع كفاتر تسخيليا خيارا أكثر واقعية من فكرة التعاقد مع رافاييل لياو نجم ميلان. وذكرت الصحيفة الكتالونية أن راتب كفاتر تسخيليا لا يتجاوز حاجز الـ1.5 مليون يورو في السنة، وهو ما يجعل التعاقد معه مناسبا جدا لبرشلونة من الجانب الاقتصادي. ولم يتوصل نابولي لاتفاق بشأن العقد الجديد مع كفاتر تسخيليا، وهو الأمر الذي يفتح الباب أمام إمكانية رحيله إلى نادي برشلونة. وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مستقبل كفاتر تسخيليا، وهل بالفعل سينتقل إلى برشلونة، أم أنه سيختار ناديا آخر.

## فليك

## يصدد تشيزني بقراره الحاسم في برشلونة

صدد المدرب الألماني هانز فليك، مدرب برشلونة، الحارس البولندي فويتشيك تشيزني بقراره الحاسم. وكان تشيزني قد عاد من الاعتزال بعد تواصل برشلونة معه لينتقل إلى النادي في أكتوبر الماضي، ولكنه لم يلعب حتى الآن أي مباراة. وعبر فليك عن ثقته في الحارس الحالي إيناكي بيانيا، وهو الأمر الذي سيؤخر بالتأكيد المشاركة الأولى لتشيزني مع الكتالان. وقال فليك، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إسبانيا: "تشيزني يؤدي بشكل جيد جدا في التدريب، ولكن في هذه اللحظة لن تتغير الخطة". وأضاف: "إيناكي بيانيا هو الحارس رقم 1، قلت ذلك من قبل، وسيبقى الأمر على حاله". يذكر أن إدارة برشلونة تحركت لضم تشيزني بعد إصابة الحارس الألماني مارك أندري تير شتيجن، وسيغيب الحارس المخضرم عن الملاعب حتى نهاية الموسم الحالي. وأكد فليك في أعقاب إصابة تير شتيجن أن النادي سيعزز صفوفه بحارس جديد ذو خبرة لأن بديل بيانيا لا يزال في سن صغير. وبالتأكيد فإن تشيزني لا يرغب في البقاء على الدكة طويلا، خاصة أنه أعلن اعتزاله بالفعل بعد انتهاء علاقته بنادي جوفنتوس في نهاية الموسم الماضي. وستكشف الأيام المقبلة المزيد من التفاصيل عن قصة الحارس البولندي في برشلونة.





## أموريم: الشجاعة شعارنا أمام آرسنال .. ولاعبنا يحمسني

أكد البرتغالي روبن أموريم، المدير الفني لمانشستر يونايتد، أن فريقه يجب أن يتحلى بالشجاعة أمام آرسنال. ويحل مانشستر يونايتد ضيفا على آرسنال، اليوم، على ملعب الإمارات، ضمن لقاءات الجولة 14 لمسابقة الدوري. لم يخسر مانشستر يونايتد في أول 3 مباريات تحت قيادة المدرب الجديد، روبن أموريم، وصعد إلى التصف الأعلى من جدول الدوري الإنجليزي، لكن المدرب البرتغالي يواجه أول اختبار حقيقي تقدراته، عندما يواجه آرسنال المتألق. وقال أموريم في تصريحات عبر المؤتمر الصحفي: "كل مباراة تشكل اختبارا، وإذا شاهدت المواجهة الأخيرة أمام إيشرتون، فقد كانت صعبة حقا". وأضاف: "من المهم أن تتحلى بالشجاعة يوم الأربعاء، عندما أقول إنها شجاعة، فهذا لا يعني الضغط على الخصم طوال الوقت، فالأمر ليس كذلك، وعليك أن تفهم المباراة ولحظاتها، فتحتاج إلى الاستحواذ على الكرة، هذه نقطة أساسية". وتابع: "نريد أن نستحوذ على الكرة ونريد أن نسيطر على بعض اللحظات، لأنك تعلم أنه من الصعب في مثل هذه اللقاءات السيطرة على مجريات اللعب بالكامل، ويتعين علينا أن نتحلى بالشجاعة".

وأكد أموريم أن القائد برونو فرنانديز، الذي خرج في الدقيقة 66 من مباراة إيشرتون، تدريب مع الفريق وسيكون جاهزا للمشاركة، مضيفا: "لقد رأيت بالفضل صباح الإثنين، إنه جاهز ولا يحتاج إلى الكثير من الراحة، إنه مستعد للعب". وأضاف أموريم أيضا بالمداخ ليوني يور البالغ من العمر 19 عاما، والذي تم التعاقد معه من ليل هذا العام، لكنه لم يشارك بعد في مباراة تنافسية مع يونايتد بعد تعرضه لإصابة في القدم خلال فترة ما قبل الموسم. وقال أموريم: "لياقته البدنية أفضل، وأعتقد أنه سيشارك في التشكيل، ويتعين علي أن أرى البقية لأن بعض اللاعبين يشعرون بالإرهاق، وعلينا تقييم حالتهم في تدريبات الغد". وأكد: "أعتقد أنه موهبة خاصة، ويتعين علينا أن نكون حذرين في هذه اللحظات الأولى؛ لأننا لم نتدرب معا كثيرا، كان يتدرب في مجموعة صغيرة من اللاعبين".

## مواجهات متوازنة لكبار الدوري الإنجليزي في كأس الاتحاد

أسفرت قرعة الجولة الثالثة في بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي عن مواجهات متوازنة لكبار الدوري الإنجليزي. وأجرت الجهة المعنية قبل قليل القرعة، وتحددت 32 مواجهة في دور الـ 64، وسيقام الدور خلال بداية العام الجديد 2025.

وسيلعب آرسنال ضد مانشستر يونايتد في أبرز مباريات الدور، فيما سيواجه ساوثهامبتون فريق سوانزي، وسيلعب إيكستر سيتي ضد أوكسفورد يونايتد، وسيلعب لايتون أورينت ضد ديربي كاونتري. وسيلعب ريدنغ ضد بيرنلي وسيلعب أستون فيلا ضد ويست هام وسيلعب نوريتش سيتي ضد برايتون وسيلعب مانشستر سيتي ضد سالفورد سيتي.

ليفربول سيلعب ضد أكرينجتون ستانلي وتشيلسي سيلعب ضد موركامب فيما سيلعب ميلوول ضد داجينهام، وبريستول سيلعب ضد وولفرهامبتون. وسيلعب بريستون نورث إياند ضد تشارلتون، وسيلعب ميدلزبره ضد بلاكبيرن وسيلعب بورنموث ضد ويست بروميتش وسيلعب مانسفيلد تاون ضد ويغان أثلتيك. وسيلعب تامورث ضد توتنهام هوتسبير، وسيلعب هال سيتي ضد دونكاستر وسيلعب ساندر لاند ضد ستوك سيتي وسيلعب لستر سيتي ضد كوينز بارك رينجرز. وسيلعب برينتفورد ضد بلايموث وسيلعب كوفنتري سيتي ضد شيفيلد وينزداي وسيلعب نيوكاسل يونايتد ضد برنلي وسيلعب إيشرتون ضد بيبربور.

وسيلعب واكوميبي واندررز ضد بورتسموث وسيلعب بيرمنغهام سيتي ضد لينكولن سيتي وسيلعب ليدز يونايتد ضد هاروجيت تاون وسيلعب نوتينغهام فورست ضد لوتون تاون. وسيلعب شيفيلد يونايتد ضد كارديف سيتي وسيلعب إيسويتش تاون ضد بريستول روفرز وسيلعب فولهام ضد واتفورد وسيلعب كريستال بالاس ضد ستوك بورت كاونتري.

## أولوية قصوى .. مانشستر يونايتد يعترم التجديد لنجمه

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن مانشستر يونايتد يخطط لتجديد عقد جناحه، فيحسب صحيفة "تليغراف" البريطانية، فإن مستقبل الشاب أماد دياو، يمثل أولوية قصوى لمانشستر يونايتد، ومن المتوقع أن يجري النادي المحادثات مع الإيضواري خلال الأسابيع المقبلة. وبدأ دياو أول مباراتين مع المدرب البرتغالي الجديد روبن أموريم، في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز، أمام إيسويتش تاون وإيشرتون. وكان مانشستر يونايتد قد تعاقد مع دياو، قادما من اتالانتا، في جانفي 2021، مقابل 21.30 مليون يورو. وينتهي تعاقد دياو (22 عاما) في أولد ترافورد، بحلول صيف 2025. ويتضمن عقده خيارا لتمديد التعاقد لمدة عام إضافي، ولكن يجب تحديد ذلك قبل جانفي المقبل. جدير بالذكر أن دياو شارك في 19 مباراة مع مانشستر يونايتد بكل المسابقات، منذ بداية الموسم الجاري، سجل خلالها 3 أهداف وصنع 5.

## بالأرقام .. صلاح أخطر لاعبي البريمير ليغ

برهن الضرعون المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، على أهميته وخطورته كواحد من أهم لاعبي البريمير ليغ، عقب مباراة مانشستر سيتي الماضية. وقاد صلاح ليفربول للفوز على سيتي، بهدفين دون رد، على ملعب أنفيلد، في قمة مباريات الجولة 13 للبريمير ليغ. وصنع صلاح الهدف الأول، الذي سجله زميله الهولندي كودي جاكبو، فيما سجل بنفسه الهدف الثاني من علامة الجزاء. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن صلاح هو أكثر لاعب لمس الكرة داخل منطقة جزاء المنافسين في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، برصيد 123 مرة. ويحتل صلاح المركز الثاني في قائمة هدافي البريمير ليغ هذا الموسم، برصيد 11 هدفا، خلف النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، صاحب الـ 12 هدفا.

## كايل ووكر يقدم وعدا لجماهير مانشستر سيتي

وجه الدولي الإنجليزي كايل ووكر، مدافع مانشستر سيتي، رسالة لجماهير فريقه بعد الخسارة أمام ليفربول، بهدفين نظيفين، في الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وحقل مانشستر سيتي في تحقيق أي فوز في آخر 7 مباريات في كافة البطولات؛ 6 هزائم وتعادل وحيد. كما فشل مانشستر سيتي في الفوز خلال آخر 4 مباريات بالبريمير ليغ، ليتراجع إلى المركز الخامس في جدول الترتيب، برصيد 23 نقطة. وكتب ووكر عبر إنستغرام: "نعلم أن الأداء لم يكن على المستوى الذي نتوقعه مؤخرا، ونذكر أن الأمر كان صعبا، لكننا مررنا بهذه التحديات من قبل معا، وستجاوزها أيضا". وأضاف: "من المهم أن نبقى جميعا معا كناد واحد، خلال هذه الفترة الصعبة. دعمكم سواء في الأوقات الجيدة أو اللحظات الصعبة، يعني كل شيء بالنسبة لنا". وتابع: "لقد فزنا بالألقاب في المباريات الأخيرة من الموسم، وصنعنا التاريخ بكسر أرقام قياسية بلغت 100 نقطة حتى اللحظة الأخيرة". وختم: "لقد أظهرنا في أوقات كثيرة قدرتنا على الالتقاء لمستوى التحدي، وسنفلح ذلك مرة أخرى. أعدكم، سنقاتل حتى النهاية". ويستعد مانشستر سيتي لمواجهة توتنهام فورست، اليوم، في الجولة 14 للدوري الإنجليزي.

## بعد الإخفاقات المتتالية .. هالاند يحمس جماهير مانشستر سيتي

وجه النرويجي إيرلينغ هالاند، نجم مانشستر سيتي، رسالة قوية لجماهير فريقه عقب الخسارة الأخيرة على يد ليفربول. وخسر مانشستر سيتي على يد مضيئه ليفربول، بهدفين دون رد، يوم الأحد الماضي، على ملعب أنفيلد، في قمة مباريات الجولة 13 للبريمير ليغ. ولم يحقق مانشستر سيتي أي انتصار في آخر 7 مباريات في مختلف المسابقات، من ضمنها 4 لقاءات متتالية في الدوري الإنجليزي. وكتب هالاند، عبر حسابه الشخصي على منصة "إكس": "لقد رأينا أياما أفضل من قبل، وسنراها مرة أخرى، نحن نستمر في الإيمان". ويستعد مانشستر سيتي لمواجهة توتنهام فورست، مساء اليوم، على ملعب الاتحاد، في الجولة 14 للدوري الإنجليزي. يشار إلى أن مانشستر سيتي حقق لقب البريمير ليغ في آخر 4 مواسم.



## ماركوس تورام : "لاوتارو رائع، لا يصدق، إنه رقم واحد، هو ثور ميلانو"

مازح الفرنسي ماركوس تورام، مهاجم إنتر ميلان، زميله بالفريق لاوتارو مارتينيز، خلال حفل توزيع جوائز "جران جالا ديل كالتشيو". وقال تورام بتصريحات لقناة "سكاي سبورت إيطاليا": "لاوتارو رائع، لا يصدق، إنه رقم واحد، هو ثور ميلانو". وعن ثنائيته مع "التورو" علق "أحدهما سيئ والآخر لطيف، أنا الشخص اللطيف. أتاخر أحيانا ولاوتارو يعاقبني بالفرامات". وأتم: "نريد أن نذهب إلى أبعد مدى ممكن، نعمل كل يوم في التدريبات للفوز بجميع المباريات". وتوج ماركوس بجائزة أفضل هدف بالدوري الإيطالي بالموسم الماضي، بفضل هدفه في شبك ميلان، خلال لقاء الدور الأول، في الفوز بنتيجة (5-1).

## جيونتولي : جوفنتوس لن يبيع أي مدافع في حانفي . . بل سيعزز صفوفه

كشف كريستيانو جيونتولي، المدير الرياضي لنادي جوفنتوس، حقيقة اهتمام نادي نابولي بخدمات النجم البرازيلي لليوفى دانييلو. وكانت



تقارير إيطالية قد أشارت في وقت سابق إلى اهتمام نادي نابولي بخدمات النجم الخبير، بناء على توصية من مدرب الفريق أنطونيو كوتتي وقال جيونتولي، في تصريحات نقلها الصحفي فابريزيو رومانو، "لم نتحدث عن أي شيء مع دانييلو أو مع نابولي". وتابع المسئول البارز في قلعة البيلانكونيري: "نحن لا نخطط لبيع أي لاعب في مركز قلب الدفاع في يناير، وستتأكد مع لاعب إضافي" وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مستقبل دانييلو، وذلك في حالة الرحيل عن جوفنتوس. ويبلغ دانييلو من العمر 33 سنة، ويجيد اللعب في مركز قلب الدفاع، وينتهي تعاقد مع يوفنتوس في يونيو 2025.

وكان دانييلو قد انتقل إلى جوفنتوس في أوت 2019، ومنذ ذلك الحين لعب بقميص اليوفى في 210 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 9 أهداف، وصنع 13. وسبق للنجم الخبير اللعب لعدة أندية هامة على رأسها ريال مدريد ومانشستر سيتي، وحقق الكثير من الإنجازات أبرزها تحقيق لقب دوري أبطال أوروبا مرتين مع ريال مدريد.

## زانيولو يسكت جماهير روما الغاضبة

قاد نيكولو زانيولو، نجم أتلانتا، فريقه لانتصار ثمين ضد روما، بثنائية نظيفة، بملعب الأولمبيكو، في ختام الجولة 14 من الدوري الإيطالي. تقدم الضيوف بهدف أول عبر مارتين دي رون في الدقيقة 69، قبل أن يقضي زانيولو على أحلام روما في العودة بهدف ثان بالدقيقة 89.

وذكر موقع "توتوميركاتو" الإيطالي، أن زانيولو سجل أول هدف له بقميص أتلانتا ببطولة الدوري. وأضاف: "بعد تلقيه صافرات استهجان من جماهير الأولمبيكو، أسكت نيكولو الجماهير بتفوقه على الحارس سفيلاز وهز الشباك برأسية مثالية". ولفت الموقع إلى أن نيكولو ذهب للاحتفال بجنون تحت مدرجات جماهير فريقه، حتى أنه خلع قميصه. وسبق لزانيولو أن لعب لروما خلال الفترة من 2018 حتى مطلع 2023، عندما انتقل للفريق قادما من إنتر ميلان.

## ديدا : ميلان سيعود إلى القمة في إيطاليا وأوروبا

قال الحارس البرازيلي ديدا، أسطورة آيه سي ميلان، إنه يؤمن بأن الفريق سيعود للقمة من جديد في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا.

ويأتي حديث ديدا على الرغم من احتلال الفريق المركز السابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 21 نقطة.

وقال ديدا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، "أعتقد أنني أرى مزيدا من الثقة، وأرى تواصل أفضل بين الطاقم واللاعبين، أتمنى أن يتواصل هذا النمو في الفريق، وأن تتحسن النتائج أكثر وأكثر".

وقال ديدا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، "أعتقد أنني أرى مزيدا من الثقة، وأرى تواصل أفضل بين الطاقم واللاعبين، أتمنى أن يتواصل هذا النمو في الفريق، وأن تتحسن النتائج أكثر وأكثر".

وتابع: "لا جدوى من النظر إلى جدول الترتيب، نحن بحاجة إلى التركيز في المباراة تلو المباراة، وفي النقطة تلو النقطة".

وأضاف أيقونة ميلان: "نحن بحاجة إلى الوصول لحالة الثبات في المستوى، وهو الأمر المقنن حتى الآن، أنا متفائل في هذا الشأن".

وأضاف قائلا: "الجوانب الدفاعية تتحسن، وميلان سيعود إلى القمة كما هو معتاد في هذا النادي، الفريق سيكون لاعبا مهما أيضا في دوري أبطال أوروبا وكأس إيطاليا".

وأشاد ديدا بنجم الفريق تيانى ريندرز قائلا: "ريندرز لاعب وسط رائع، ومن بين الأفضل حولنا، هو يقوم بكل شيء بشكل جيد جدا، ويشترك في إنهاء الهجمات في الجانب الهجومي".

وأثنى أسطورة ميلان على نجم الفريق رافاييل لياو قائلا عنه: "أنا ألاحظ أنه يبدو أكثر سعادة، وإذا حافظ لياو على مستواه وإتسامته فإنه قادر حقا على صناعة الفارق".

وتغنى ديدا بقدرات الحارس مايك مينيان قائلا عنه: "أنا مقتنع أنه سيكون واحدا من بين الأفضل في العالم".

## أليساندرو باستوني مدافع إنتر: نابولي كونتي لن يستسلم . . ونحن على الطريق الصحيح

أصر أليساندرو باستوني مدافع إنتر، على أن فريقه بحاجة إلى تقليص الفجوة مع المتصدر نابولي، في سياق المنافسة على لقب الإسكوديتو. فريق الجنوب يتصدر جدول ترتيب المسابقة برصيد 32 نقطة، بفارق 4 نقاط عن إنتر، الذي لديه مباراة مؤجلة أمام فيورنتينا بعد إغائنها عقب مرور 17 دقيقة لحالة طيبة طارئة. وقال باستوني خلال تصريحاته لقناة "سكاي سبورت إيطاليا": "أعتقد أننا على الطريق الصحيح، بدأنا ببطء بعض الشيء من الناحية الذهنية، وربما فقدنا بعض التماسك لكننا بالطريق الصحيح". وأضاف "لأنني أعرف كونتي، هو لن يستسلم، يتعين علينا أن نكون على مقربة من الصدارة، نريد أن نبقى الفجوة صغيرة ثم نرى ما سيحدث في النصف الثاني من البطولة". وأتم "نريد خوض جميع المسابقات بنفس الطريقة، المدرب جيد جدا في تغيير 4 أو 5 لاعبين في كل مباراة، نحن مجموعة صحية، عقليتنا هي الأداء الجيد في كل المسابقات".

## ميلان يقترب من تجديد عقد تيجاني رايندرز ويقطع الطريق أمام البارصا

تلقى برشلونة ضربة قاضية في مساعيه نحو التعاقد مع أحد نجوم الدوري الإيطالي، خلال الفترة المقبلة. وارتبط البارصا بضم نجم وسط ميلان، الهولندي تيجاني رايندرز، الذي يقدم موسما مميذا، حيث سجل 6 أهداف في 17 مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم. وقال تيجاني خلال تصريحات نقلها الصحفي فابريزيو رومانو، عبر حسابه بمتنصه إكس: "أنا على وشك توقيع عقد جديد مع ميلان، سعيد للغاية بذلك". وأضاف "ميلان ناد ضخم، وتمديد العقد بعد موسم واحد فقط يعني الكثير لي، لم أوقع بعد على العقد الجديد لكننا اقتربنا من ذلك". وقاد رايندرز ميلان لفوز إمبرولي، بثلاثية نظيفة، عريض قبل أيام على حساب بعدما سجل هدفين، ثلاث نقاط

ثمينة في الكالتشيو.



## توتي يخضع للتحقيق بسبب قضية تزوير ضريبي

سيخضع قائد نادي روما الإيطالي السابق، فرانشيSCO توتي (48 سنة)، للتحقيق في قضية تزوير ضريبي تعود لفترة مسيرته الكروية قبل الاعتزال، ما سيعرضه للمساءلة القانونية. وسيتمتع على أسطورة نادي الذئاب الدفاع عن نفسه ودحض كل التهم، لتجنب إدانته بعقوبات قد تصل إلى حد دخوله السجن. وكشفت صحيفة لا فيريرا الإيطالية، السبت، أن قضية تزوير ضريبي تلاحق أسطورة نادي روما الإيطالي، فرانشيSCO توتي، تتعلق بعدم إفصاحه عن أرباح الدعاية طيلة خمس سنوات، ووفقا للتحقيق "حرس المالية"، لم يفصح توتي عن أرباح حققها من بعض الإعلانات الدعائية التي شارك فيها بعد نهاية مسيرته الكروية لاعبا، وهو ما أكدته الصحيفة الإيطالية في مقالها الذي أشارت فيه أيضا إلى أن توتي دفع قيمة الدين المطلوب لإغلاق القضية. وبلغت قيمة الدين الذي يجب أن يدفعه توتي في البداية بضعة آلاف يورو فقط، لكنها زادت إلى 200 ألف يورو بسبب الضوائد والعقوبات المترتبة في هذه القضية. ومع أن أسطورة نادي روما الإيطالي سدد الدين لاحقا، إلا أن النيابة استدعته ليمثل أمامها في الفترة بين التاسع وال13 من شهر ديسمبر المقبل، للدلاء بأقواله. وذكرت الصحيفة الإيطالية أن النجم الإيطالي قيد التحقيق بتهمة هجران قاصر، بعدما أبلغت زوجته السابقة، إيلاري بلاسي، أنه ترك ابنته إيسابيل، وحدها في البيت، كي يتناول عشاءه في الخارج، ورغم أن الشرطة كذبت هذه الرواية في وقت لاحق لأن ابنته القاصرة بقيت في المنزل مع مربية أطفال، واتضح أن توتي لم يرتكب أي مخالفة، إلا أن التحقيق في هذه القضية لم يغلُق نهائيا حتى الآن.

## "ستوري" مباراة ليفربول يورط فينيسيوس.. تيباس يشتكيه

تقدم رئيس رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم خافيير تيباس (62 عاما)، بشكوى لدى فريق ريال مدريد، وذلك بسبب "ستوري" الذي نشره تجمعه البرازيلي فينيسيوس جونيور، أثناء مشاهدته المواجهة الأخيرة التي جمعت النادي الملكي ضد مضيئه ليفربول الإنكليزي، يوم الأربعاء المنصرم على ملعب أنفيلد، وتدرج ضمن منافسات الجولة الخامسة من دور مجموعات دوري أبطال أوروبا لكرة القدم. ووفقا للتفاصيل التي نشرتها شبكة ريليفو الإسبانية، أمس الجمعة، فإن تيباس الذي انتقل إلى العاصمة الأرجنتينية بوينس آيرس لحضور اجتماع حول قرصنة المباريات وبثها بطريق غير قانونية، وجه انتقادات لاذعة للنجم البرازيلي فينيسيوس جونيور، بعدما غاب عن آخر مواجهات فريق ريال مدريد أمام نادي ليفربول، بسبب معاناته من إصابة في عضلة ذات الرأسين الفخذية في ساقه اليسرى، قبل أن ينشر صورة له عبر خاصية ستوري على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، وهو يتابع اللقاء من مدريد وعبر قناة "تي إن تي" البرازيلية. واعتبر تيباس، أن فينيسيوس خالف اللوائح بهذه الطريقة، بحيث كان يتوجب عليه متابعة اللقاء عبر شبكة موفبيستار الإسبانية، وهي مالكة الحقوق في إسبانيا، إذ قال في هذا الشأن: "إذا كان فينيسيوس في مدريد، واعتقد أنه كان هناك، فإن هذا الأمر يعتبر قرصنة، مشاهدة مباريات دوري أبطال أوروبا في إسبانيا يجب أن يكون من خلال شبكة موفبيستار، ومتابعة اللقاء من تلك القناة كان يجب عليه أن يمتلك الشبكة الخاصة الافتراضية (هي بي أن)، أو طبق قمر صناعي موجه إلى مكان آخر". وختم خافيير تيباس، أنه لا يتوقع أن يحصل على أي رد حازم من إدارة نادي ريال مدريد خلال الأيام القليلة القادمة حول الشكوى التي قدمها ضد فينيسيوس، مع الإشارة إلى أن النادي الملكي تعرض للخسارة أمام رفاق النجم المصري محمد صلاح، بنتيجة هدفين دون رد، ليتجمد رصيد الفريق الأبيض عند ست نقاط ويتراجع إلى المركز ال24 في جدول الترتيب، وذلك قبل نهاية مرحلة المجموعات بثلاث جولات، في حين سيتواصل غياب فينيسيوس عن الملاعب لعدة مباريات أخرى، بحيث يعمل اللاعب البالغ من العمر 24 عاما، كي يكون جاهزا لخوض نهائي الإنتركونتيننتال (كأس القارات)، الذي سيلعبه "الميرينغي" يوم 18 ديسمبر المقبل، على ملعب لوسيل الكبير في قطر.

## الكشف عن السبب الذي دفع حارس شوماخر الشخصي إلى ابتزازه

ظهرت تفاصيل جديدة حول مؤامرة ابتزاز أسطورة رياضة الفورمولا 1، مايكل شوماخر وعائلته، التي كان وراءها حارسه الشخصي المعروف باسم "ماركوس.ف"، ومتهمان آخران، حاولوا جميعا الحصول على مبلغ 12 مليون جنيه إسترليني، من خلال تهديد أسرة بطل العالم سبع مرات. وتقود الشرطة الألمانية تحقيقات في هذه القضية المثيرة للجدل، إذ ذكرت صحيفة ذا صن البريطانية، أن ماركوس دخل الدائرة الداخلية والضيقة لعائلة شوماخر، لأكثر من ثماني سنوات، بعدما شعرت الزوجة كورينا بأنه مساعد موثوق به، لكن العلاقة تراجعت بشكل كبير، عندما تخلت العائلة عن الحارس الشخصي، بسبب تغييرات في خطة رعاية مايكل، الذي عانى من إصابة عام 2013، خلال ممارسته رياضة التزلج، دخل على أثرها في غيبوبة واختفى عن الظهور حتى يومنا هذا. وزعمت صحيفة ديلي ميل البريطانية، يوم الأحد، أن تخلي عائلة شوماخر عن الحارس ماركوس، جعله يشعر بالمرارة والحسرة، لذلك وضع خطة الابتزاز، مستغلا قدرته على الوصول إلى معلومات خاصة، تتعلق بصحة ورهافية نجم الفورمولا 1 السابق، وبحسب المصدر ذاته، فإن الحارس الشخصي بدأ التآمر للكشف عن تلك المعلومات عبر "الويب المظلم"، خاصة أن كورينا حرصت على إبقاء تطورات صحة زوجها البالغ من العمر 55 عاما سرا منذ حادث التزلج. وأضافت الصحيفة أيضا، أن خطة ماركوس الفاشلة، شهدت قيامه بسرقة 1500 ملف سري من منزل عائلة شوماخر، ويعتقد أن هذه المواد الحساسة جرى تحميلها على أربع وحدات تخزين "USB" وقرصين صلبين، في الأيام التي سبقت التخلي عنه، في حين قام المتهمان الآخران، يلماز وابنه دانيال، بمساعدته على الاتصال بالعائلة ومحاولة ابتزازها، مع إرسال بعض الملفات عبر البريد الإلكتروني، لتأكيد امتلاكهم معلومات تخص مايكل شوماخر، ليجري اتهامهم بطلب 12 مليون جنيه إسترليني من كورينا زوجة شوماخر، مقابل إعادة الملفات. وكانت الشرطة قد ألقت القبض، في الرابع من جوان الماضي، على ماركوس في شقته بمنطقة وولفرثام، كما اعتقلت يلماز وابنه دانيال، بتهمة الابتزاز، وقالت السلطات إنها تمكنت من تعقب المبتزين المزعومين من خلال "تدابير تقنية"، ووجهت إلى يلماز تهمة الابتزاز، ولا يزال قيد الاحتجاز، في حين يُتهم دانيال بالمساعدة والتحريض، مع الإفراج عنه بكفالة، وتشير بعض الأخبار إلى أن ماركوس أفرج عنه بكفالة أيضا، وفقا للمصدر عينه.



# كيفية اختيار التوقيت المناسب للتدريب

يرغب العديد من الأفراد بممارسة الرياضة؛ لكن قد يتساءلون عن أفضل الأوقات لممارسة الرياضة لحرق الدهون؛ حيث تختلف إجابة الدهون في الجسم نتيجة لأكثر من سبب، ومن الممكن أن تزيد نسبة حرق الدهون أو تقل في الجسم خلال أوقات مختلفة في اليوم، ممارسة الرياضة في الصباح الباكر؛ حيث أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر قبل أن يقوم الفرد بتناول وجبة الإفطار تساعد بشكل كبير في التحسين من عملية حرق الدهون، والتحسين من مستويات الطاقة. والتدريب في فترة النهار خصوصاً مع حرارة الشمس التي تزيد من معدلات التعرق، أما في المساء فلا بد من التنويه على أنه يقل حرق الدهون في جسم الإنسان، وممارسة الرياضة في موسم الصيف؛ حيث يزيد فصل الصيف من معدلات التعرق في جسم الإنسان، ومن المهم أن يتحرك الفرد طيلة اليوم؛ حيث أنه كلما زادت مستويات الطاقة في الجسم، كلما زادت نسبة الحرق، ولا بد من التنويه على أن الكسل والخمول يؤدي إلى انخفاض معدل الحرق بالجسم، حيث من المعروف أن ممارسة الرياضة بكافة أشكالها، لها فوائد صحية عديدة، من تحسين صحة القلب وتخفيف الأوجاع والالام إلى تخفيف التوتر وتعزيز المزاج، ويمكن أن يكون للتمارين الرياضية الخفيفة والقوية، على حد سواء، تأثير عميق على الجسم بالكامل، بما في ذلك النوم. وبالتالي فإن إحدى الفوائد الصحية الرئيسية للتمارين هي تمكينك من النوم بشكل أكثر عمقا وراحة، خاصة في ظل الكثير من القلق والتوتر بشأن أزمة فيروس كورونا، الذي يجعل من الصعب الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً، ما قد يضعف عمل النظام المناعي. من المهم أن يقوم الفرد بشرب الكميات المناسبة من الماء؛ حيث يزيد معدل حرق الدهون عند شرب الكميات المناسبة من الماء، والنظام الغذائي؛ حيث أن بعض الأغذية من الصعب أن تحترق على سبيل المثال؛ الكربوهيدرات والسكريات، أما الأغذية التي تتكون من ألياف ودهون صحية؛ فمن السهل أن تتحول إلى طاقة تساعد الفرد على أداء التمارين الرياضية. المواظبة على ممارسة الرياضة يوميا؛ حيث أن ممارسة الرياضة كل يوم تؤدي إلى حرق السعرات الحرارية على مدار اليوم. من المهم أن يتجنب الأفراد السهر؛ لأنه يسبب للفرد مشاكل الأرق، ومن المهم القيام بتنظيم النوم؛ حيث أن النوم المنظم يؤدي إلى حرق الدهون في الجسم على مدار اليوم، ومن المهم أن يقوم الفرد باستغلال أي فرصة لممارسة أي نشاط في المنزل؛ حيث من المهم جعل الجسم يحرق الدهون في فترات مختلفة من اليوم عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة في المنزل، ومن المهم أن يقوم الفرد بإجراء الفحوصات الطبية خصوصا الفحوصات المتعلقة بالقد والهرمونات على سبيل المثال فحص الغدة الدرقية والغدة الكظرية؛ حيث أن هذه الغدد تتحكم في الشهية ونسبة الحرق في الجسم.



## خطوات التدريب الرياضي لتجنب الإصابات

بإمكاننا نسيان أو تجاوز معرفة أن لهذا الجسم مقدرة وحداً معيناً، وأنه ليس آلة تعمل عمل الليل والنهار بلا كلل أو ملل، وحتى الآلة تحتاج للراحة والصيانة والتعهد من حين لآخر، الجيد أن هناك الكثير مما لتفعله للتقليل من احتمال حدوث الإصابات، لكن لا تستطيع تقليل احتمال ذلك إلى الصفر، ولست بحاجة لأن يخبرك أحد بفوائد الرياضة والنشاط البدني، إذا ما تخطيت العقبات وأصبحت مواظباً على ممارستها وياقت جزءاً من يومك أو أسبوعك، بل إنك لتشعر أنها جزءاً منك لا تستطيع التخلي عنه، فانت تشعر بالسعادة، وتفريغ شحنات الضغط النفسي والقلب يعمل بأداء أفضل مما كان عليه من قبل، وكذلك التنفس والعضلات أصبحت أشد وأقوى والجسم أكثر رشاقة، وليس هناك مما يفسد عليك مزاجك وحصيلته مجهودك من حدوث إصابة ما كانت في الحسبان، فانت عندما تبدأ بالرياضة لا تكاد تخاطر لك الإصابات ببال. وليس صحيحاً أن تبدأ تمرينك بعنف، كما لو كنت في مباراة تنافسية من أول وهلة، حتى الرياضيين، يقضون وقتاً لا بأس به للإحماء قبل خوض غمار التحدي، إذا لم يكن لديك وقت للإحماء فليس لديك وقت للتمرين، فالإحماء هو عملية تحضيرية تسبق تمرينك الأساسي لتعمل من خلالها على تحريك العضلات وزيادة تدفق الدم إليها، فترتفع درجة حرارتها وتناهب للتمرين. ويتم التركيز على العضلات الكبرى كالرجلين والصدر وخصوصاً التي ستستعملها بشكل أكبر في التمرين، وليست العضلات معنية بهذا فحسب، بل الأربطة والمفاصل كذلك، وبما أن الإحماء تهيئة للعضلات، فهو تمرين بسيط بشدة خفيفة كالمشي السريع أو الجري في نفس المكان لتفعله لمدة 3-15 دقيقة. وكلما كان مستوى اللياقة أقل وفترة الانقطاع عن التمرين أكبر، كان الإحماء أوجب في حق صاحبه، بعد ذلك لك أن تقوم بشيء من تمارين الشد ثم تنطلق إلى تمرينك. عند الانتهاء تقوم تدريجياً بتخفيف شدة تمرينك، ثم تنهيه بتمارين الشد. قد تظن أن هذا كثير، لكن الحقيقة أنك لن تحتاج إلى إلا دقائق معدودة. تذكر أن الرياضة والغذاء يشيان بجانب بعضهما البعض، فالكربوهيدرات والدهون تزود الجسم بالطاقة، والبروتينات تساعد في بناء أنسجة الجسم والفيتامينات والأملاح تساعد عمليات الأيض، والماء يساهم في التخلص من المواد العادمة الناتجة من توليد الطاقة وهكذا. إن تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات والبروتين مهم بعد التمرين مباشرة، حيث تعمل الكربوهيدرات على تعويض الجلايكوجين المخزن في العضلات والذي تم استنفاده، كما يساعد البروتين على تعويض بروتينات الألياف العضلية خصوصاً بعد تمارين رفع الأوزان، أما السوائل، فلا يخفى أن الجسم يفقد السوائل والأملاح من خلال التعرق، فلا بد من تعويضها خوفاً من الجفاف، احرص على أن تذهب إلى التمرين وأنت غير عطشان. استرح لبعض التمرين وبالتأكيد بعد التمرين. لست مضطراً شراء الملابس والأدوات باهظة الثمن ولكن عليك استخدام المناسب منها وذلك للحفاظ على صحة العضلات بشكل عام بالإضافة إلى الركبة والمفاصل، فمقاس الحذاء ينبغي أن يكون صحيحاً وملائماً لنوع الرياضة، وكذلك الملابس ينبغي أن تكون مخصصة للرياضة والتعرق لا كالملابس الاعتيادية. إذا كنت تمارس ركوب الدراجات الهوائية، فانتبه لجهازيتها وارتفاع المقعد. إذا رغبت بالجري فانتبه للأرضية، فقد لا تكون مهيئة لذلك. كثيرة هي الإصابات التي تنشأ عن الاستخدام الخاطئ للأوزان، أو لا يجب عليك حمل الوزن المناسب. ابدأ بوزن تستطيع حمله بسهولة. عادة ما يقدر بوزن يبلغ 60-70% من أقصى حد تستطيع حمله. بحيث تستطيع تكرار التمرين 10-6 مرات، ويزيد الوزن تدريجياً كلما شعر



من أجل إشهاركم 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.alger@anep.com.dz  
agence.nour@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

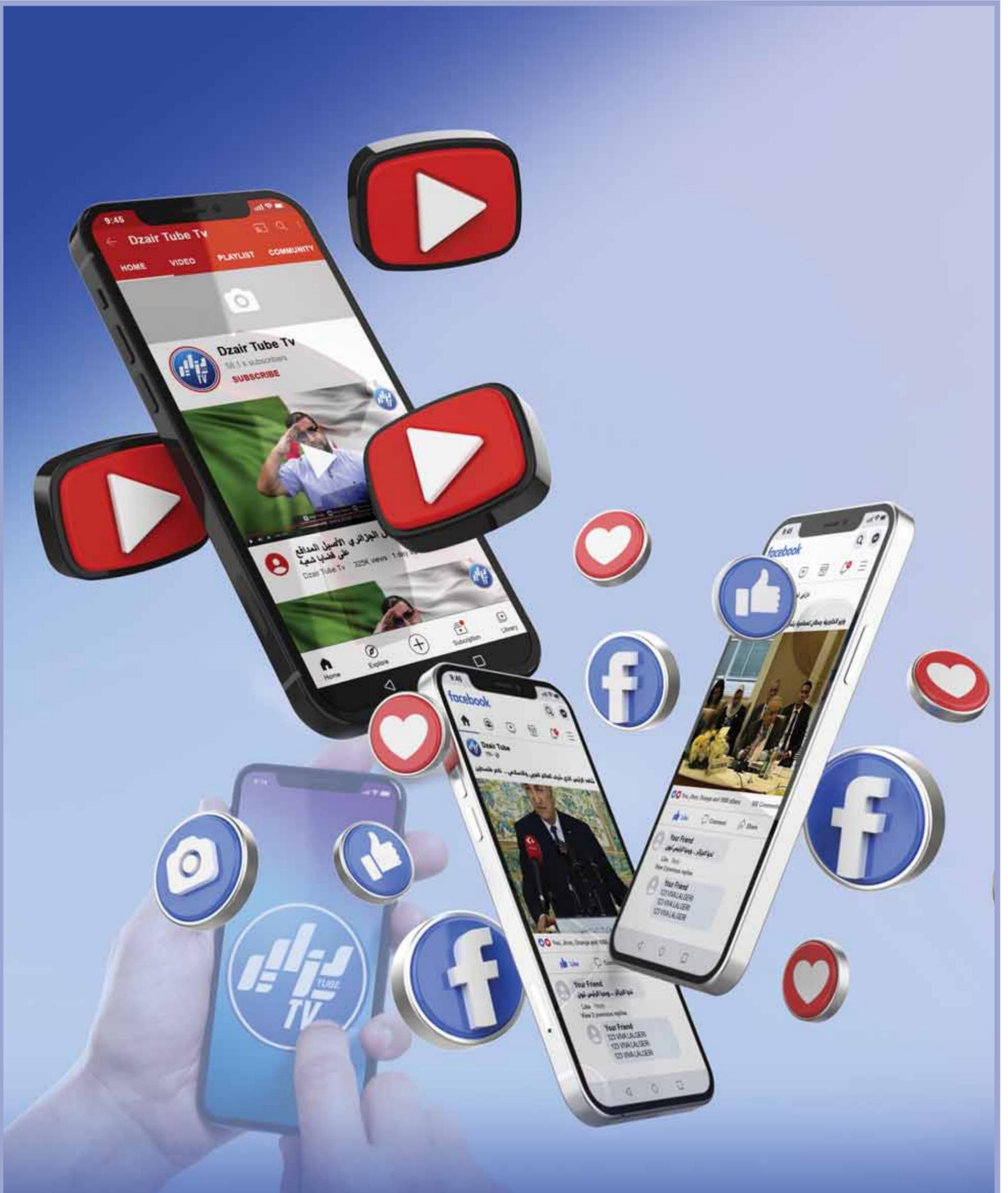
العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05- الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





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

