





المدرب ماتياس بايسيله  
يدافع عن قائد "الخضر":

## تصريحات محرز لن تؤرق سلباً على إدارة الأهلي"

أكد مدرب نادي الأهلي السعودي، ماتياس بايسيله، أن تصريحات اللاعب الدولي الجزائري رياض محرز بخصوص الميركاتو الشتوي لن تؤرق سلباً على الإدارة، بل ستزيد من طموحها في تقديم الفريق باسماء جديدة من شأنها تقديم الأفضلة في النصف الثاني من الموسم الجاري. وكان قائد "الخضر" أكد بأن الأهلي جذب لم يحظ بالدعم الكافي من قبل صندوق الاستثمار السعودي. فيما يغضن المفقات الصيفية مقارنة بالأندية الأخرى على غرار النصر والهلال، داعياً إلى ضرورة تدعيم صفوف الفريق باسماء كبيرة للمنافسة بقوة على لقب دوري "روشن". ورد التقني الألماني، خلال مؤتمر صحفي خاص بمباريات اليوم أمام الرياض من منافسات الجولة الـ17 للدوري السعودي، على سؤال بخصوص تصريحات رياض محرز حول حاجة الفريق إلى التدعيم، «احتياجات الأهلي واضحة للجميع، فكما هي واضحة لجماهير النادي، فهي كذلك للاعبيه مثل محرز». وتصرّحاته لن تؤرق سلباً على الإدارة، بل ستزيد من طموحها للتعاقد مع لاعبين جدد في أسرع وقت ممكن، لأنهم يدركون أيضاً أنها حاجة إلى تعزيز الفريق في بعض المراكز". وجاءت هذه التصريحات بمثابة دعوة من نجم المنتخب الوطني الذي تلقى انتقادات لاذعة بخصوص مطالبه بضوره تعزيز صفوف الأهلي باسماء كبيرة حتى يتنسى له منافسه كل مني النصر، الهلال والاتحاد على القطب.

عبد المجيد

بعد نتائجها الباهرة منذ قدوم المدرب بيتكوفيتش

## "الكاف" ترشح الجزائر للذهب بعيداً في "كان" 2025

رشحت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، المنتخب الوطني الجزائري للمنافسة بقوّة على كأس أمم إفريقيا المقبلة المقترن بـ21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026، بال المغرب، وذلك من أجل على صفحة المشاركة المختيبة في آخر نسختين من "الكان". وكان "الخضر" بقيادة منتخب سابق جمال بلمامض قد يضموا على إحدى مشاركتهم في النهائيات الإفريقية وذلك خلال النسختين الماضيتين بالكامبيون (2021) وكوت ديفوار (2023) على التوالي، بخروجهما من الدور الأول في مناسبتي موندياليتين، ما جعل الاتحاديةالجزائرية للعبة تقرر إنهاء مهمتهم بلمامض، وتستعين بالسويسري فلاديمير بيتكوفيتش لقيادة العارضة الفنية لـ"محاربي الصحراء" منذ شهر مارس الماضي، وأبرزت "الكاف" في تقرير لها عبر موقعها الرسمي أن المنتخب الجزائري يسعى لنسخة افتراضية نسخة 2021 و2023، وذلك خلال مشاركته الـ21 في "الكان". مشيرة أن "زمالة إسماعيل بن ناصر أبدوا عن طموح كبير، بعد مشاروهم الراوح ومميز في التصفيات، حيث لم يتذوقوا فيه طعم الخسارة، واحتل "الأفناك" المركز الأول في المجموعة الخامسة التي ضمت كل من الطوغو، غينيا الاستوائية وليبيريا، بعد تحقيق 5 انتصارات وتعادل". وأكدت المصادر ذاتها، بأن "محاربي الصحراء" سيكترون أمام تحدي صعب جداً خلال نهائيات كأس أمم إفريقيا، حيث يريدون تدارك ما فاتهم في النسختين السابقتين، أين خرج "الأفناك" بقيادة المدرب، جمال بلمامض، آنذاك، من الدور الأول، وهو الأمر الذي يجعل عناصر المنتخب الجزائري، تتسع جاهدة لتعويض ذلك في نهائيات المغرب 2025، والذهاب بعيداً في المنافسة، ولما لا التتويج باللقب الثالث في تاريخ الجزائر الكروي. وأشارت "الكاف" إلى أن قائد المنتخب الوطني رياض محرز، سيكون بمثابة المفتاح الرئيسي في خطبة لعب "الخضر"، ظلّا الخبرة وتجربته الكبيرتين، فضلاً عن محمد الأمين عمورة نجم فولفسبورغ الألماني، الذي يرى بشكل مميز جداً في موسم الأخير، حيث ت sitcom له سرعته ومواهاته الرائعة بصنع الفارق في أي لحظة خلال المباريات. ورغم أن المدرب السويسري (الفترة الأولى مع "الخضر") بعد إشرافه عليه من شهر مارس 2024، يجعل جماهير المنتخب الوطني ترفع سقف طموحاتها على أمل استعادة الذهب أهداً في "الكان" ولم لا استعادة اللقب القاري.

عبد المجيد

طلب من المدرب دي زيربي

## مارسيليا يستهل دفاعه ضد غوري في الميركاتو الشتوي

وضعت إدارة نادي مارسيليا الفرنسي، اللاعب الدولي الجزائري، أمين غوري ضمن أبرز أولوياتها لتعزيز صفوف الفريق خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية. وكانت صحيفة "اللوبك" الفرنسية، بيان سفولي "لوام" يرجوون في ضم مهاجم "الخضر" من أجل تعويض نجم الفريق إيلي واهي، الذي غادر خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، نحو نادي أينترناتشونال الألمازي بعقد إلى 2030. وأوضحت المصادر ذاتها، أن المدرب روبرتو دي زيربي، طالب إدارة نادي الجنوب بالبحث عن مهاجم جيد، خلال جانفي الحالي، مبرزاً بأن خيار إدارة أولمبيك مارسيليا، وقع على الدولي الجزائري، أمين غوري، المرتبط مع ناديه بعقد يستمر إلى غاية صيف 2027. ورجحت العديد من التقارير الصحفية إمكانية مغادرة الدولي الجزائري لناديه رين في فترة التحويلات الشتوية الجارية، وذلك بسبب تراجع مستواه مقارنة مع الموسم الماضي، وهو الأمر الذي يشكّل حافزاً لإدارة "لوام" من أجل إتمام الصفقة.

**غوري:** أنا مركز مع يزن وأنا في وضع جيد هنا

ومن جانب آخر، رفض الدولي الجزائري التعليق على اهتمام نادي مارسيليا بخدماته، موكداً بأن كل تركيزه منصب على فريقه رين، قائلاً: "أنا مركز مع فريقي، وأنا في وضع جيد هنا". وأضاف غوري في تصريحاته خلال مقابلة صحفية خاصه بـ"لوام" في الأمس أمام موناكو، "أنا أركز 100% على النادي، ولم أفكّر في هذا الموضوع بعد". الأهم بالنسبة لي هو التدريب والمباراة ضد موناكو (تعتبر أمن). في الوقت الحالي، أنا هنا وأنا بخير، وعلى صعيد منفصل، أتفتّر للاعب "الخضر" بتراجع مستوياته في الموسم الحالي 2024-2025، موكداً أن أداءه بعيد عن طموحاته في الفترة الأخيرة، وأبرّز، "أنا أول شخص خاب أمله بما أقدمه هذا الموسم". واستطرد كلامه قائلاً، "أحسب نفسى على ما أقدمه في الملعب أكثر من أي شخص آخر، والانتقادات التي أتلقاها طبيعية نظراً لمستوياتي". وأكد غوري أنه يعي جيداً مير به خلال الفترة الحالية.

غوري يضم على هدفه الثالث في "الليغ 1"

وعلى صعيد منفصل، بضم غوري، على هدفه الخامس هذا الموسم، رغم هزيمة فريقة رين أمام موناكو، مساء أمس في إطار الجولة الـ19 من الدوري الفرنسي. وسجل مهاجم "الخضر" غوري، على هدف تقليص الفارق لصالح فريقة رين، في الدقيقة الـ67. بعد حوالي 14 دقيقة من مشاركته في المواجهة كبديل. عندما كانت النتيجة تشير النتيجة لنتقدام أصحاب الأرض بثلاث أهداف مقابل هدف. وانتهت نتيجة اللقاء بثلاث أهداف مقابل هدفين، وبهذا يرفع الدولي الجزائري رصيده إلى 5 مساهمات تهديفية بواقع 3 أهداف وتمريرتين حاسمتين.

عبد المجيد



في ظل تقدم المفاوضات  
بين الطرفين

## بن رحمة يقترب من الانتقال إلى نادي نيم يوم السعودى

أكدت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، أصبح قريباً من مقادرة فريقه أولمبيك ليون خلال فترة التحويلات الشتوية الجارية، والانضمام إلى نادي نيم السعودي، الناشط في دوري الدرجة الأولى. وأفاد موقع "فوت ميركتو" المختص في انتقالات اللاعبين في خبر وصفه بـ"الحصرى"، أن المفاوضات بين وكلاء نجم "الخضر" وإدارة نادي نيم متقدمة للغاية خلال الساعات الماضية، وأضاف (القسم الثاني)، بلغت أشواطاً متقدمة في المفاوضات بين الطرفين، المصدر ذاته، بأن تفاصيل صغيرة تبتعد لحصول اتفاق رسمي بين الطرفين، يقضي بانتقال سعيد بن رحمة إلى فريق نيم ضمن صفقات "الميركاتو" الجاري، خاصة وأن صاحب 29 عاماً يعيش وضعية الميركاتو مستوىاته المترفة بالموسم الماضي، ما جعله عرضة لانتقادات، وأخرها سبب إدانة الباهت أمام نادي فينتر باتشي التركي في المواجهة التي انتهت بالتعادل السلبي الخميس الماضي، ضمن الجولة السابعة من الدوري الأوروبي، حيث يواجه اللاعب منافسة قوية، تتمثل في اللاعب المتألق ماليك فوفانا على الجانب الأيسر. وراح الموقع ليؤكد بأن بن رحمة يقضى أيامه الأخيرة بـ"لوام". ورغم رحيل ماكسينس كاكريت وجيانيبيو وجيفت أوريان، وزاهرا، لا يزال أولمبيك ليون يضطر لفقدانه بعد لاعبيه، وقد أشارت إدارة الفريق بوضوّه إلى أنه لا يوجد لأعُب لا يمكن المساس به، خاصة وأن الفريق يمر بازمة صعبة ويحتاج لاعناش خزانة. وذكر "فوت ميركتو" بأن نادي نيم السعودي، يرى بن رحمة ضمن مشروعه من أجل تحقيق الصعود إلى دوري "روشن" للمحترفين، علماً بأن اللاعب السابق لنادي نيس، لديه اتصالات أيضاً من ناشطة في الدوري لأنجليزي الممتاز، وعلى رأسها إيسبورتش تاون الذي أبدى اهتمامه بضم اللاعب الجزائري. وشارك بن رحمة خلال الموسم الحالي مع ليون في 22 مباراة، سجل خلالها 3 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة.

سجل ثنائية وقدم تمريرة حاسمة

## بونجاح يعزّز صدارته لهداف الدوري القطري

واصل الدولي الجزائري بونجاح، عروضه القوية مع نادي الشمال، بعدما قاد فريقه لفوز كاسح على حساب نادي أم صلال (0-4)، لحساب الجولة 13 من الدوري القطري، وعزّز أرقامه الرائعة خلال الموسم الجاري، فيما يتعلق بقيمة أفضل الهدافين والمساهمة تهديفياً. وشارك نجم "الخضر" أساسياً كمهاجمه فيقاء الشمال الذي استقبل الضيف أم صلال، وكان النجم الأول في المباراة بعدها في ثلاثة أهداف من الرباعية، ولم يتاخر كثيراً ببغداد بونجاح في ترك بصمتة، حينما سجل هدف التقدّم في الدقيقة 12 عن طريق ضربة جزاء، وعاد المهاجم وقدم تمريرة حاسمة لزميله التونسي نعيم السليتي سجل منها الهدف الثاني في الدقيقة 26. قبل أن يختار تالقه الباهر بتسجيل هدفه الشخصي الثاني والثالث لفريقه في الدقيقة 45+1. وبهذا الأداء الرائع، أكد بغداد بونجاح مستوىاته الكبيرة خلال الموسم الحالي، مسجلاً أرقاماً مميزة، حيث رفع رصيده إلى 13 هدفاً و7 تمريرات حاسمة، بمجموع 20 مساهمة تهديفية في 13 مباراة، خاضها في الدوري القطري مع الشمال، بمعدل هدف في كل مباراة، كما نصب نفسه أكثر اللاعبين تسجيلاً للأهداف في البطولات الخليجية. ليفرض نفسه مرشحاً قوياً على الحصول على جائزة الهداف بنهاية الموسم، فقد تخطى أبرز ملاحقيه وهو روجر غيديس لاعب الريان الذي يمتلك 10، يليه بيلي فإن أمر سقوط مهاجم الشحانية بـ9، ثم ديكاردو غوميز وجولييان دراكسن نجمي الورقة والأهلي على التوالي برصيد 8 أهداف لكل منها.



العدد: 1150 | الموافق لـ 26 رجب 1446 هـ | جانفي 2025 | الأحد 26



**الزمالك المصري يستهدف ضم باعيد من "سانتروروندو" هذا الشتاء**

كشفت تقارير صحافية مصرية، أن نادي الزمالك يسعى لضم الدولي الجزائري، زين الدين ياغي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وذكر موقع كورابيا وفقاً لمصدر من بيت الزمالك، أن الأخير يدرس بشكل رسمي الدخول في مفاوضات مع المدافع الجزائري.

وقال المصدر ذاته إن الزمالك يريد الحصول على خدمات زين الدين بعلق، على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم مع بدء بث بطولة الدوري المصري.

مع بدء بث بطولة الدوري المصري، يغادر زين الدين ياغي إلى قطر حيث يلعب في نادي الوكرة، وذلك بعد انتهاء عقده مع نادي الزمالك.

النجم التونسي حمزة المثلوي، للإسبانية بقططع في الرياط الصليبي، خلال مباراة الفريق أمام مودرن سبورت بالدوري الأخيرة. زين الدين ياغي

الذي انضم لصفوف نادي سانت تروين البلجيكي الصيف الماضي، شارك مع فريقه البلجيكي خلال الموسم الجاري بـ13 مباراة مع سانت تروين بواقع 1004 دقيقة لعب.

وسيم

الدوري الفرنسي "الليغ 2"

ماندريا يواصل الانهيار رفقة  
"كان" وشبح السقوط  
للناسيونال يهدده

وواصل نادي كان الذي يضم في صفوفه الحارس الدولي الجزائري أنطونи ماندриا، تدهوه أكثر فأكثر، وذلك بسوطه فوق أرضية ميدانه على يد ضيفه غانغون بنتيجه هدف نظيف في المباراه التي جمعت بينهما، أول أمس الجمعة، ضمن منافسات الأسبوع 20 من الدوري الفرنسي الدرجة الثانية، ليتلقى سايع هزيمة على التوالى و 13 منذ بداية الموسم الكروي الحالى. ماندريا وفريقيه كان كانا يأملان في وضع حد لسلسلة النتائج السلبية أمام غانغون، لكن ذلك لم يتحقق على أوضه وبين جماهيره ليبيقى الفريق يعاني ويدخل التفق المظلم، فيعد خسارته الجديدة يات كان بیتع في المركز ما قبل الأخير برصيد 15 نقطة، وأهم مامييز المقاء، هي المشاركة الرابعة على التوالى للحارس الجزائري أنطونى ماندريا، في تشكيله "كان" وذلك بعد أن اكتفى بالجلوس في مقاعد البدلاء في ست مناسبات خلال الفترة السابقة.

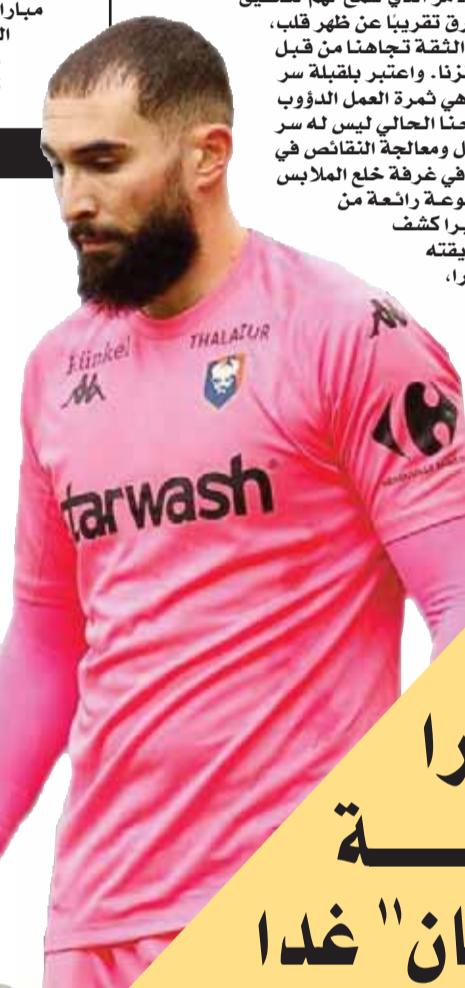
ویسیم

## ثانی تمیرة حاسمة لـ"كبار" في "الليغ 2"

ساهم الجزائري، إيلان كيال، أمس السبت، في الفوز العريض الذي حققه فريقه باريس أفيسي أمام ريد ستار برباعية مقابل هدف، برسم الجولة الـ20 من الدوري الفرنسي الدرجة الثانية.

عرفت المواجهة، مشاركة إيلان كيال، في كامل أطوار المقابلة، وقدم تمرينة الهدف الرابع الذي وقعه دوسيي في الدقيقة 90+2، رافعا بذلك رصيده إلى تمرينات حاسمتين هذا الموسم. ووفقا لاحصائيات موقع سوفاسكور، تحصل إيلان كيال على تنقيط 7.4 كرابع أفضل علامة من جانب باريس أفيسي. جدير بالذكر، شارك إيلان كيال في 20 مباراة لحد الآن مع باريس أفيسي بجميع المسابقات يوًاقع 1565 دقيقة لعب، سجل خلالها أربعة أهداف وقدم تمرينات حاسمتين ليصل بذلك إلى المساهمة التهديفية رقم 6.

و



# **باقٍ**

تحدث الدولي الجزائري، هاري بقليلة، المحترف في صفوف نادي أنجي، عن سر النتائج الإيجابية التي حققها ناديه في الآونة الأخيرة، إلى جانب المرتقب ضد لانس اليوم الأحد ضمن منافسات الدوري الفرنسي. وقال بقليلة في المؤتمر الصحفي الخاص بمباراة لانس: «ملعب بوولار هو ملعب جميل يضم فريقاً رائعاً، وإذا لعبنا بطريقةتنا الجيدة في مثلما حدث في اللقاءات الأخيرة، سنتقدم بمبارة رائعة». قبل أن يضيف: «نادي لانس سيكون مدعوماً من قبل جمهورهم، والأمر متروك لنا للرد ورفع التحدي». وتابع: «نحن أفضل بكثير في الوقت الحالي، يمكنك أن تشعر بذلك على أرض الملعب، لكن يجب علينا أن نحافظ على تركيزنا بدون حماس زائد». ويرى بقليلة أن فريقه، يتعرض للإقصاء من قبل المنافسين وهو الأمر الذي سمح لهم لتحقيق نتائج إيجابية. «نحن نعرف جميع الفرق تقريباً عن ظهر قلب، ربما يكون هناك المزيد من عدم الثقة تجاهنا من قبل المنافسين، لكن هذا أمر جيد، فهو يحفزنا». واعتبر بقليلة سر النتائج الجيدة التي حققها إلى حد الآن هي ثمرة العمل الدؤوب والحفاظ على التركيز قائلاً: «نواجهنا الحالي ليس له سر حقيقي. يتضمن ذلك العمل والتحليل ومعالجة التقاضي في أدانتها وعدم الانفعال». وأضاف: «الجميع في غرفة خلع الملابس يقدمون أفضل ما لديهم ونحن مجموعة رائعة من الأشخاص». انتهى

# مصحوباً بمناجير المنتخب الوطني

بيتكوفيتش  
سيكون حاضرا  
في القرعة  
الـ "ان" غدا

الثاني أفضل تنقيط  
في لقاء "الخلود"

# رسالة سعيد ود يستعيد حسه الاهلي و يصل لمساهمة رقابه مع "الرأي" 9

استعاد اللاعب الجزائري، أمير سعيود، ذاكرة التهديف وهز الشباك مع الرائد بعد صيام عن الأهداف دام لشهرين، وأحرز هدفا في الهزيمة التي مرت بها فريقة الرائد على يد

مضيفه الخالد الذي يدرِّبه التقني الجزائري بن ذكري، بنتيجة هدفين مقابل هدف في اللقاء الذي جمعهما، أمس السبت، في إطار الجولة 17 لموري روشن السعودي. فرغم الخسارة الخامسة على التوالي التي تعرض لها الرائد، إلا أن ذلك لم يمنع المتألق أمير سعيود من ترک بصمه، حيث، نجح في دق 25 من افتتاح باب التسجيل ومنح التقدیم لفريقي الرائد. سعيود بدأ المباراة أساسياً ولعب في كامل أطوار المقابلة، ووقف على مستوى الراية الرائعة وتسيجه لهدف، تمكَّن من إتقانك ثانٍ أفضل تنقيط في اللقاء بعد ديانغ، حيث، منحه موقع سوقاسكور تنقيط 7.7 من 10. وبهذا الهدف، وصل أمير سعيود لمساهمة التهديفية التاسعة مع الرائد من أصل 18 مباراة خاضها هذا الموسم (سجل أربعة أهداف ومنح خمس تمريرات حاسمة) جدير بالذكر، ينتهي عقد أمير سعيود مع الرائد 30 جوان المقبل مع ذلك يمتلك الأخير بند يتيح له بتفعيل موسم إضافي حسب بيانات موقع ترانسفير ماركت الألماني.

**بوروسيا دورتموند يتغلب على بوندسليغا في "بوندسليغا فا" بحضور بن سعيدي**

تعثر فريق بوروسيا دورتموند، مجدداً في مسابقة الدوري الألماني "بوندسليغا"، بسقوطه في فخ التعادل أمام ضيفه فيردر بريمن، بهدفين لمثلهما، أمس السبت، لحساب الجولة 19 من عمر "بوندسليغا". المباراة التي تعادل فيها بوروسيا دورتموند على ميدانه، عرفت عودة الطهير الأيسر للمنتخب الجزائري، رامي بن سبعيني، إلى التشكيلة الأساسية بعد مباراتين لعبهما كاحتياطي، لكن ذلك لم يغير من نتائج دوري توموند الذي يبقى يعني منذ تقريبها شهر (3) هزائم وتعادل). ووفقاً لإحصائيات موقع هوسكورد العالمي، تحصل رامي بن سبعيني على تنقيط 6.4 من 10 وهو خامس أفضل معدل من جانب بوروسيا دورتموند. وبهذا التعادل، تراجع بوروسيا دورتموند إلى المركز العاشر من ترتيب جدول "البوندسليغا" برصيد 26 نقطة، فيما تقدم فيردر بريمن إلى الصاف الثامن برصيد 27 نقطة.

بن يحي حظي بإشادة واسعة عقب الفوز الباهر أمام "سوسيطارة"

## "العميد" يحسم الداربي ويقترب من اللقب الشتوي

اكتسح نادي مولودية الجزائر، غريميه التقليدي اتحاد العاصمة بثلاثية دون رد، في المباراة التي جرت مساء أول أمس ضمن تصفيات زنامة الرابطة المحترفة الأولى، وافتتح "العميد" باب التهديف عن طريق أبيمين موسسة في الدقيقة 49 من عمر الشوط الثاني بعد انفراط بالحارس بن بوط، قبل أن يعود كيبرى مجدداً ويعمق الفارق بضافته هدف ثالث في الشوط الثاني، تمكن المهاجم بایزىد من تسجيل هدف ثالث في شباق اتحاد الأخيرة، العاصمة في الوقت بدل الضائع، لنتهي المباراة لصالح مولودية الجزائر بثلاثة أهداف كاملة دون رد. وعلى ضوء هذه النتيجة استطاع أشبال المدرب خالد بن يحي تعزيز رصيده إلى النقطة 24 في المركز الثاني منقوصاً من مباراتين، في حين يبقى رصيد اتحاد العاصمة متوقفاً عند النقطة 20 في المركز السادس بسلم ترتيب البطولة الحترفة الأولى.

وعلى ضوء نتيجة الداربي أمام الغريم التقليدي، اقترب نادي مولودية الجزائر بشكل كبير من

التوبيخ باللقب الشتوي الرمزي، حيث يتواجد في أحسن رواق مقارنة ببقية الأندية الأخرى التي تمتلك في جعبتها مباريات

متاخرة على غرار اتحاد العاصمة، شباب بلوزداد، شباب قسنطينة، ويتناقض العميد

لقاءين آخرين لا يقلان أهمية من حيث

الحسابات، الأول أمام الضيف شبيبة الساورة والثاني أمام المضيف ترجي مستغانم، وفي حال تحقيقه 6 نقاط، فإن

المولودية، ستنهي رسميّاً مرحلة الذهاب في

صدارة الترتيب، وتمهد الطريق نحو

الاحتفاظ بلقب البطولة.

**بن يحي: "الفوز أمام اتحاد العاصمة سيمنحنا دفعة معنوية"**

شنن مدرب مولودية الجزائر، خالد بن يحي، الانتصار الباهر أمام الغريم التقليدي اتحاد العاصمة بثلاثية دون رد، وقال التقني التونسي في تصريحاته لـ"التلفزيون العمومي عقب نهاية اللقاء": "أهنئ كل اللاعبين بهذه الفوز الذي سيمنحنا دفعة قوية للمستقبل، فيما تبقى من مشوار الدوري وكأس الجزائر ودوري أبطال إفريقيا". وأضاف

بن يحي: "قلت لللاعبين قبل المباراة تحزن ما زلت في أجواء دوري الأبطال بعدما واجهنا الهلال

السوداني ومازيمبي الكونغولي ويونغ أفريكانز التنزاني والميامى اتحاد العاصمة" واردف "أشكر جمهورنا الذي يستحق أن

نساعده نظير كل ما يقدمه الفريق". وفي المقابل، اعتبر التقني التونسي، بأن المولودية لم تصل بعد إلى المستوى

المطلوب، قبل أن يختتم "ما زال ينتظرون عمل كبير في المستقبل وطالب اللاعبين بالمحافظة على التركيز". ومن جانبة،

حظي التقني التونسي بشاشة واسعة من قبل جماهير نادي مولودية الجزائر، وذلك بعدما استطاع حسم الداربي، بحكمته

الكبيرة أمام مواطنه بيل معلول مدرب اتحاد العاصمة.

سفيان-ع

**عماني يمنح موافقته لتدريب مولودية وهران**

كشف مصدر مقربة من بيت نادي مولودية وهران، أن المدير الرياضي مراد مزيان توصل لاتفاق مع المدرب عبد القادر عماني لتولي زمام العارضة الفنية للفريق فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، وذلك خلفاً لفراوكو مالي إيريك شيل الذي خادر الفريق بل أيام بعد تلقيه عرضاً تدريبياً من منتخب التنجيري. وحسب ذات المصادر، فإن إدارة "الحمراء" توصلت لاتفاق مع المدرب عماني الذي قرر بدوره مغادرة نادي شباب بلوزداد بصفة مفاجئة، بعد الانتقادات الكبيرة التي طالته في الفترة الماضية، بسبب الإقصاء المبكر من منافسة رابطة الأبطال الأفريقية والتعادل المخيب أمام شبيبة القبائل، وهو ما جعله يغيب عن تدريبات الفريق الأسبوع المنصرم تحسباً لمباراة الأمس أمام أتاكاك بارادو والتي أشرف عليها سعاده سمير حمود، ومن المنتظر أن يتم الإعلان عن تعيين عماني مدرباً لمولودية وهران خلال الساعات القليلة القادمة بعد ترسيم جميع الأمور. سفيان-ع

**الحارس مرسلي يتحقق بشبيبة الساورة لموسمين**

أعلنت إدارة شبيبة الساورة، عن تعاقدها رسمياً مع حارس المرمى عبد القادر مرسلي، ضمن الميركاتو الشتوي الجاري، كما كشف مسؤولي نادي الجنوب، عن توقيع حارس المرمى مرسلي، عقداً مدته ستين، قادماً من فريق بارادو، وتطلع إدارة فريق شبيبة الساورة، أملاً كبيرة على نسقها الجديدة، من أجل تقديم الإضافة اللازمة للفرق المتألقة من مرحلة العودة لبطولة الموسم الجاري. سفيان-ع

**بن شيخة يعتذر عن تدريب شباب بلوزداد**



شرع إدارة نادي شباب بلوزداد في رحلة البحث عن مدرب جديد للإشراف على العارضة الفنية للفريق، خلفاً لعبد القادر عماني الذي غادر منصبه، بشكل مفاجئ منتصف الأسبوع الماضي، وكشفت مصادر مقرية من بيت "أبناء فحصيبة" أن إدارة الأسبق، وضعت في مفكرةها عددة اسماء لتدريب الفريق، فيما تبقى من الموسم الكروي الجاري، مشيرة إلى الرئيس مهدي رابحي اتصال بالمدرب عبد الحق بن شيخة لاقناعه بتولي زمام العارضة الفنية لـ "السياري" غير أن رد الأخير كان سلبياً، حيث اعتذر بن شيخة الذي كان قد استقال مؤخراً من نادي شبيبة القبائل، لرابحي، وذلك لرغبيته في خوض تجربة بالخارج، خاصة وأنه يملك عدداً من العروض من أندية مغاربية وخليجية. وبحسب المصادر ذاتها، فإن إدارة بلوزداد وضعت قائمة أولوية من المدربين المتوفرين لخلافة عماني، وأيّر لهم المدرب الفرنسي باتريس أمير بوميل، الذي يتواجد بدون فريق في الوقت

الراهن بعد فسخ عقده مع مولودية الجزائر في وقت سابق، غير أن الأشكال يمكن في أن القانون يمنع المدرب الأجانب من الحصول على إجازة ثانية في نفس الموسم لتدريب فريق جزائري آخر، وهو ما قد يسقطه من حسابات رابحي، كما وضعت إدارة شباب بلوزداد اسمى مدربى الفريق السابقيين ماركوس باكيتا وأيضاً زوران مانولوفيتش لتدريبها مع شباب بلوزداد وهما الفريق. وكلف النادي العاصمي المدرب المساعد سمير حمود بالإشراف على العارضة الفنية بشكل مؤقت إلى حين تعيين مدرب جديد يتولى تدريب الفريق فيما تبقى من الموسم الجاري. سفيان-ع



فيما تلقى بوراس اهتماماً من أندية بليجيكية

## ديبور يتجه للعودة إلى مونبلييه الفرنسي

يقترب الدولي الجزائري ولاعب نادي مولودية الجزائر أندري ديبور من مغادرة ناديه خلال الميركاتو الشتوي الجاري. تحدث مدرب مونبلييه الفرنسي جون لويس غاسبيت، بخصوص استهداف إدارة النادي الفرنسي لضم خدمات لاعب "الخضر" خلال فترة الانتقالات الشتوية الباريسية، قائلاً: «ديبور موجود في قائمة من 4 أو 5 لاعبين تم استهدافهم، نحن نبحث عن لاعب مناسب لنا ولا يحتاج لفترة من أجل التأقلم وأيضاً يجب أن يكون انتدابه بسعر رخيص» ببقى القرار النهائي مرهوناً برؤية إدارة المولودية ومدى اقتناعها بأن هذه الإعارة ستعود بالفائدة على النادي واللاعب على حد سواء، خاصة أن ديبور لم يحقق انتلاقة قوية مع "العميد" سواء في رابطة أبطال إفريقيا، وعلى صعيد آخر، خطط متوسط ميدان نادي مولودية الجزائر، أكرم بوراس، للأضواء هذا الموسم، وذلك بعد المستويات الكبيرة التي صار يقدمها، سواء في بطولة الوطنية، أو حتى منافسة رابطة أبطال إفريقيا، ما جعله أساسياً من دون منازع، سواء مع المدرب الحالي، بن يحي أو حتى مع المدرب السابق الفرنسي باتريس بوميل، وبحسب ما كشفت عنه مصادر إعلامية فرنسية، فإن اللاعب بوراس، صار من بين اللاعبين الجزائريين المطلوبين بشدة في الدوري البليجيكي، وهو الذي يرتبط بعقد مع نادي العاصمة الجزائري حتى صيف 2027، غير أنه يملك شرطاً جزائرياً يسمح له بالرحيل في أعقاب الموسم الحالي. سفيان-ع

المدرب المساعد في اتحاد العاصمة نادر داود:

## "نعتذر لجماهيرنا وسنعمل على التدارك أمام بارادو"

عبر المدرب المساعد بنادي اتحادي العاصمة نادر داود عن أسفه الكبير بعد الخسارة القاسية التي تعرض لها أمام الغريم التقليدي مولودية الجزائر مساء أول أمس، بثلاثية كاملة دون رد، ضمن تصفيات زنامة الرابطة المحترفة الأولى. وقال مساعد المدرب نبيل معلول في تصريحاته خلال الندوة الصحفية عقب نهاية اللقاء: "كل النتائج في الداربي متوقعة، الشوط الأول كان متوازناً بين الفريقين، واستغل المنافس هجمة مرتدة في الشوط الثاني لتسجيل المهدى الأول، وهو ما أدى إلى تأثر معنويات بعض اللاعبين"، وتابع "هذه هي كرة القدم من أخطاء فردية وهجمات مرتدة تستقبل أهداف، الداربي دائماً ما يكون منينا على جاهزية اللاعبين". مضيفاً في ذات الصدد "المولودية تفوقت علينا في نقطة واحدة وهي الشراسة على مستوى الثنائيات، كانوا أسبق منا إلى الكورة وهذا ما أثار في مجري المباراة" وواصل "نعتذر لجماهيرنا أمام بارادو" والقادم أفضل، وسنعمل على التدارك أمام بارادو"

### "الفريق بحاجة إلى لاعب أو اثنين في الميركاتو"

ومن جانب آخر، كشف المتحدث ذاتها، بأن الإدارة تعمل على تعزيز صفوف الفريق خلال التحويلات الشتوية الجارية بلاعب أو اثنين، قائلاً "عمل على تدعيم الفريق بلاعيب أو اثنين، وذلك بغض النظر عن نتيجة الداربي". واردف "لا يعني بأن خسارة الداربي تجعلنا نشك في قدرات لاعبينا، فمتى كانت رصيد مدرب بشاري جيد لكننا نحتاج لتدعيم الفريق في منصب أو منصبين". ورفض المدرب المساعد نادر داود تحمل الدفاع مستوى الدفاع، ولا نحمل الدفاع مسؤولية الخسارة، لأن الدفاع هي مذلة متكاملة والمهاجم هو أول مدافع".

### "أديلي لديه مشاكل خاصة أثرت عليه ذهنياً"

وبخصوص تواصل غياب الدولي البوليفي أديلي تيرازيس، قال التقني التونسي، بأن اللاعب يعاني من بعض المشاكل التي أثرت عليه من الناحية الذهنية، وهو السبب الرئيسي في غيابه عن الداربي، مضيفاً في رده على سؤال بهذا الخصوص "أديلي هو لاعب من ضمن 27 لاعب، كل لاعب سيشارك، بالنسبة لمعلول لا يوجد هناك فرق بين لاعب محلي أو محترف أو أجنبي، ما يهم هو الأداء فوق أرضية الميدان"، واختتم "أديلي الفترة لديه بعض المشاكل الخاصة التي أثرت عليه ذهنياً وبالتالي فضلنا إبعاده عن الداربي". سفيان-ع





# متفقات دولية

الأحد 26 جانفي 2025 الموافق ٢٦ رجب ١٤٤٦ هـ / العدد: 1147

## جوناس غوتيريز.. من المشاركة في كأس العالم إلى دوري الدرجة الخامسة



### رودي غارسيا يفتح ذراعيه لكورتوا وهازارد

أبدى مدرب بلجيكا الجديد، الفرنسي رودي غارسيا، تفاؤله، بشأن إمكانية استعادة حارس ريال مدريد، تيبو كورتوا، بعد رفضه الانضمام، بسبب خلاف مع المدرب السابق دومينيكو تيديسكو. وقال غارسيا في أول مؤتمر صحفي له كمدرب للفريق: "نقطي بشكل جيد حراسة المرمى، ولكن من الواضح أنه سيكون من الرائع أن يكون لدينا حارس مرمي في العالم". وتابع "المؤشرات إيجابية، كورتوا سيحظى بفرصة التعبير عن نفسه. نحن نعتمد عليه، هذا أمر مؤكد. سنرى ما يخبئه لنا المستقبل القريب". كما أشار إلى أنه دخل في اتصالات مع لاعبين دوليين بلجيكيين سابقين آخرين، لمساعدته في الجهاز الفني. وكشف "حدثت كثيرة مع إيدين هازارد، الذي سيكون جزءاً من هذه المغامرة". ويعرف المدرب الفرنسي، قائد المنتخب البلجيكي السابق، جيداً، حيث كان هازارد نجم تيل في بداية المقد الماضي، عندما كان رودي غارسيا مدرباً للنادي الفرنسي.

وقال عن هازارد "من المثير للاهتمام بالنسبة لي، أن أحظى بendum أحد أفضل اللاعبين في تاريخ البلاد". وكان آخر فريق يقوده رودي (60 عاماً) هو نابولي الإيطالي، ورحل عنه في أوائل 2023، وقبلها كان مدرباً للنصر السعودي. وتعد هذه أول تجربة لرودي غارسيا في قيادة المنتخبات.

### نافاس يرفع راية التحدي مع ناديه الجديد

قال الحارس الكوستاريكي المخضرم، كيلور نافاس، أثناء تقديميه لاعباً جديداً في نبولي: "أولد بoyer الأرجنتيني، إنه يشعر بـ«الثقة»، وـ«في حالة مثالية» للعب.. وذلك عندما قضى الفترة الأخيرة بصفته لاعباً حرراً، عقب رحيله عن باريس سان جيرمان". وأضاف حارس ريال مدريد السابق (39 عاماً)، خلال المؤتمر الصحفي لتقديمه: "أكنت بعيداً خلال تلك الفترة عن الملاعب، على صعيد الأندية، لكنني استمررت في العمل والتدريب بقوّة". وأوضح نافاس أن لديه "قوّة ورغبة" في اللعب، تحت إمرة مدرب الفريق ماريانو سوسو. وردف: "أعرف النادي وتأريخي، وإنجوم الكبار، الذين مرروا من هنا، والإرث الذي تركوه".

### إنفانتينو وـ"الماني" حققت ما يرغب "فيفا" في فعالياته

أشاد السويسري جياني إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، بكرة القدم الألمانية باعتبارها مثلاً يحتذى به في العالم. وقال إنفانتينو، في خطابه بمناسبة الذكرى 125 على تأسيس الاتحاد الألماني خلال الحفل الذي أقيم في لايبزج، "قدمت المانيا الكثير لكرة القدم، لقد نظمت العديد من البطولات الكبرى". وأضاف، "الاتحاد الألماني نجح في تحقيق ما يرغب (فيها) في فعله وهو جمع العالم معاً، عالم كرة القدم ينظر إلى المانيا ويمكّنه التعلم منها دائماً". وكانت العلاقة بين الاتحاد الألماني وإنفانتينو متقدمة لفترة طويلة، بسبب موقف المنشافت في بطولة كأس العالم 2022 في قطر. ولم يحظ إنفانتينو بتصويت الاتحاد الألماني على إعادة انتخابه كرئيس لـ"فيفا"، بعد منح تنظيم كأس العالم 2034 للمملكة العربية السعودية، وهو الأمر الذي كان يؤيده إنفانتينو.

يعود جوناس غوتيريز، الذي اشتهر بمشاركته في كأس العالم 2010 في جنوب أفريقيا، رفقة المنتخب الأرجنتيني، إلى كرة القدم في سن 41 عاماً. وبحسب تقرير لموقع قناة "تي إل واي سي" الأرجنتينية، فإنه بعد أكثر من ثلاث سنوات من اعتزاله الرسمي، سيرتدى غوتيريز حذاءه مرة أخرى، ليلعب مع نادي ديبورتيفو لاس توناس، وهو فريق يتنافس في دوري الدرجة الخامسة في كرة القدم الأرجنتينية.

وتاتي عودة غوتيريز بعد اعتزاله اللعب في 15 نوفمبر 2021، عندما خاض مباراته الاحترافية الأخيرة بقميص نادي المغاررو ضد نادي فيرسو. والآن في مرحلته الجديدة، سيكون جزءاً من النادي القادم من مدینته، على أمل المساعدة بخبرته في دعم الفريق الذي يسعى لتحسين أدائه. حيث يحتل المركز الحادي عشر بين 14 مشاركاً. ولد غوتيريز في 5 جويلية 1983، وبدأ مسيرته الاحترافية في صفوف فريق فيليز في سن 18 عاماً، وبعد أربع سنوات قضاهما هناك، انتقل إلى مايوركا في إسبانيا، حيث بدأ مسيرته الاحترافية.

ولكنه تمكن من ترسيخ اسمه في نيوكاسل في الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث يقي هنالك مدة ست سنوات ونصف السنة، وأصبح مثلاً يحتذى به عند الفريق. وفي كأس العالم 2010 في جنوب أفريقيا، لعب ثلات مباريات تحت قيادة المدير الفني الأرجنتيني الأسطورة الراحل ديفيد أرماندو مارادونا. وبدأ المباراة ضد نيجيريا وكوريا الجنوبية في دور المجموعات، وشارك عدة دقائق في الفوز على المكسيك في دور الستة عشر. ورغم أنه لم يكن له وجود طويلاً الأداء مع المنتخب الوطني بعد تلك البطولة، كانت مساهمة أساسية خلال تلك الفترة.

وشهدت مسيرته بعد نيوكاسل فترات قضاها في ديبورتيفو لاكورونيا الإسباني، وأندية ديفينسا إي خوستيسيا وإنديبندينتي وبافيليد الأرجنتينية، واحتسم مسيرته في الدوري الأرجنتيني الممتاز، والآن في دوري الدرجة الخامسة، يعيّد غوتيريز اكتشاف نفسه، ويستمتع مرة أخرى بالرياضة التي يحبها.

وكان من أبرز أحداث حياته التغلب على مرض السرطان في عام 2013، وبعد أشهر من العلاج، عاد إلى المنافسة مع نيوكاسل في نوفمبر 2014 تاركاً مثلاً للنضال، في صفة ميزة حياته عاماً، ومسيرته الكروية على وجه الخصوص. ومع عودته إلى كرة القدم، يأمل غوتيريز أن يقلل شفته وخبرته إلى زملائه الجدد، ويساهم في تطور نادي لاس توناس، ليثبت في نهاية مسيرته الكروية أن حب كرة القدم ليست له حدود أو عمر معين.

## نيمار يستحوذ على نسبة من سانتوس

ذكرت صحيفة ليكيب الفرنسية أن النجم البرازيلي نيمار جونيور يعتزم شراء حصة من نادي سانتوس.

قالت الصحيفة إن نيمار دائمًا ليس بعيداً جداً عن ارتداء ألوان سانتوس البرازيلي مرة أخرى، بل إن اللاعب يسعى إلى خلوة جريئة قد تغير ملامح الفريق في السنوات القليلة القادمة.

وذكرت أن الاتفاق مع الهلال السعودي قد تم بشكل إيجابي، لكن قبل أن يتضمن "راقص السامبا" إلى نادي طفلته فإن هناك أبناء تشير إلى عدم نيمار والده شراء نسبة في نادي سانتوس.

وأضافت ليكيب، "يرغب الباريسى السابق والده الانضمام إلى صندوق استثماري للحصول على حصة في سانتوس. قبل أن يعود إليها كلاعب".

يذكر أن نيمار كان قد انتقل إلى الهلال في صيف 2023 في صفقة قياسية بلغت 90 مليون يورو، قادماً من باريس سان جيرمان.

# د أراوخو برشلونة يؤمن مدافنه بعد جدال

واصل برشلونة، مساعيه لربط نجمه ولاعبه بعقد جديد وطويلة الأجل، لكن النادي الكتالوني، أول أمس، توقيع عقد جديد مع لاعبه الشاب جيرارد مارتن حتى صيف 2028. وانضم مارتن المولود في 26 فبراير 2002 لفريق الشباب في برشلونة خلال صيف 2023. وحظى اللاعب الشاب بشقة أكبر من المدرب الحالي هانزي فليك الذي أشركه في أكثر من 15 مباراة في مختلف البطولات هذا الموسم. ويجد جيرارد مارتن، اللعب في مركز الظهير الأيسر، وقلب الدفاع، وكان برشلونة، أعلن قبل يومين أيضاً عن ربط مدافع الأوروپوبياني الدولي رونالد أراوخو بعقد يمتد حتى صيف 2031. ووضع البارسا بهذه الخطوة حداً للشائعات التي تربّط أراوخو بالانتقال لأندية أخرى أبرزها جوفنتوس.

## انخفاض بنسبة 94 بالمائة.. الكشف عن الشرط الجزائري الجديد في عقد أراوخو

وضع نادي برشلونة، شرطاً جزائياً مختلفاً في العقد الجديد لرونالد أراوخو، مدحّق الفريق. وأعلن برشلونة مؤخراً تجديد عقد أراوخو حتى صيف 2031، بعد أن كان اللاعب قريباً من الرحيل إلى جوفنتوس في الميركاتو الشتوي الجاري، ووفقاً

لصحيفة "سيورت" الإسبانية، انخفضت قيمة الشرط الجزائري في عقد رونالد أراوخو بشكل كبير في عقده الجديد. كان الشرط الجزائري في عقد أراوخو السابق يقدر بـ 1 مليار يورو، وهو رقم بعيد تماماً عن متناول سوق كرة القدم، لكن مع التجدد الأخير، طرأت تغييرات كبيرة على هذه القيمة. وكشفت أن السعر المحدد في هذا الشرط يبلغ 65 مليون يورو فقط، لكن تنتهي صلاحيته في 30 جوان المقبل وأوضحت أن هناك شرطاً جزائياً آخر يسمح لأراوخو بالرحيل عن برشلونة من 30 جوان 2025 وحتى 30 ديسمبر من نفس العام، نظير 80 مليون يورو.



# أنشيلوتي عن العروض السعوية: لا يمكن المساس بفينيسيوس

علق كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، عن تلقي النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور، عرضًا مغرياً من الدوري السعودي بحسب صحيفة "أوليه"، فإن أهلي جدة يستعد لتقديم عرض قياسي بقيمة 350 مليون يورو، من أجل ضم فينيسيوس في صيف 2025. وقال أنشيلوتي في مؤتمر صحفي "المعلومة المؤكدة لدى، أن فينيسيوس سعيد بالتواجد هنا ويريد صناعة التاريخ مع الريال، وكلنا نتمنى في هذا المسار". وأضاف "غياب فينيسيوس عن مباراة بلد الوليد بسبب الإيقاف، فرصة له للحصول على الراحة والتعافي بدأنا ليكون حاسماً في اللحظات المهمة". وبسؤاله عما

يتزداد بـ 100 ريال بإمكاناته العيش بدون فينيسيوس، رد "يبدو أن هؤلاء نسوان الملكي هما في وجوده باللقب دوري الأبطال مرتين، إنه بلا شك لا يعقل لا يمكن المساس به". وتابع "سألوا فينيسيوس إذا كان يفكر في العرض السعودي أم لا، لكن أقول ما أراه بأنه يشعر بالسعادة ويريد الاستمرار في مسيرة التاريخ هنا". واتم "لا أشعر بالملل من كثرة الأسئلة عن فينيسيوس، بل كنت أغضبه بسبب ما أخر عند حضور المؤتمرات، وليس من المفترض الغضب من الأسئلة".

## ريال مدريد يهدد النصر السعوي بتحرك مفاجئ

كشف تقرير صحفي عن انضمام ريال مدريد لسياق التعاقد مع أحد نجوم الدوري الانجليزي الممتاز خلال الفترة المقبلة. وارتبط اسم جون دوران، مهاجم أستون فيلا، في الساعات الماضية وبالنصر السعودي وباريسي سان جيرمان الفرنسي، وبحسب موقع "فوت ميركتو"، فإن ريال مدريد أصبح أحدث المهمتين بضم المهاجم الكولومبي في أقرب فرصة ممكنة، وأضاف، "على الرغم من اهتمام ريال مدريد وباريسي سان جيرمان بضم اللاعب، فإن دوران يفكر في الانتقال إلى النصر". كما أفاد مصدر أياً كان ريال مدريد يخطط في الوقت ذاته، لإعارة مهاجمه البرازيلي إندريل، حال نجاحه في إبرام الصفقة. يذكر أن أستون فيلا رفض عرض من ست هام بونايت بقيمة 57 مليون جنيه إسترليني قبل أيام، نظير التعاقد مع صاحب الـ 21 عاماً، وبحسب التقارير، فإن أستون فيلا لن يستغني عن مهاجم الشاب باقل من 80 مليون إسترليني.

## راشفورد

# يضم من أجل برشلونة

يعمل برشلونة على التعاقد مع الانجليزي ماركوس راشفورد، مهاجم مانشستر يونايتد، هذا الشهر على سبيل الإعارة. وسبق أن ذكرت تقارير أن برشلونة ينتظر التخلص من أحد لاعبيه كي ينجح في قيد راشفورد برابطة الليغا وفقاً لقاعدة 1:1 الخاصة بقانون اللعب المالي التنظيف. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، لا يزال برشلونة الخيار الأول بالنسبة لراشفورد في الميركاتو الشتوي، رغم التأخر في حسم الصفقة. وأشارت إلى أنه جرت اتصالات جديدة بشأن الصفقة في لشبونة هذا الأسبوع، حيث اجتمع أرتوور كاتاليس، وكيل اللاعبين الوسيط الرئيسي للصفقة، مع ديكو، وكيله خلال الاجتماع ذلك على سبيل الإعارة راشفورد الوضع المالي ماركوس في الاجتماع لتخفيف راتبه من أجل ليفادوفسكي، ورافينيا، وبيريدي، وكشفت إذا لم تحدث أي مغادرات صفوف برشلونة، لا يزال النادي الكتالوني قادرًا على ضم راشفورد هذا الأخير عبر وكيله استعداده للتعاقد مع باريسي سان جيرمان، وليامين يامال الصحفية أنه في ذلك وسيظل دائمًا. إنه مرحب به في أي نادٍ في العالم". وكشف: "لا يمكن استبعاد صفقة تتعلق به أبداً، لكن في الوقت الحالي أراه أقرب للعودة إلى البرازيل". وختم: "الأهم هو أن يعود نيمار للعب. هذا سيجلب له السعادة وللآخرين أيضًا. ببساطة، لا أعرف ما الذي سيفعله، لكن الأهم هو أن يكون سعيدًا".

## ديك يرد على إمكانية عودة نيمار إلى برشلونة

كشف ديكو، المدير الرياضي لبرشلونة، موقف النادي من عودة النجم البرازيلي نيمار، مرة أخرى لصفوف الفريق الأول. ورحل نيمار عن صفوف برشلونة في صيف 2017، إلى باريسي سان جيرمان بعد تعطيل الشرط الجزائري في عقده والذي يبلغ قيمته 222 مليون يورو، ليكون أعلى صفقة في التاريخ. وينتهي تعاقده نيمار مع الهلال السعودي، الصيف المقبل، ويمكنه الرحيل لأي نادٍ مجانًا. وقال ديكو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية، "عودة نيمار إلى برشلونة كانت دائمًا فكرة بعيدة جداً. منذ انتقاله إلى السعودية، كنا ندرك أنه لاعب مكافأة للغاية، خصوصاً من ناحية قواعد اللعب المالي التنظيف". وأضاف، "في أفضل حالاته، نيمار هو واحد من أفضل لاعبي العالم. لا يزال كذلك وسيظل دائماً. إنه مرحب به في أي نادٍ في العالم". وكشف: "لا يمكن استبعاد صفقة تتعلق به أبداً، لكن في الوقت الحالي أراه أقرب للعودة إلى البرازيل". وختم: "الأهم هو أن يعود نيمار للعب. هذا سيجلب له السعادة وللآخرين أيضًا. ببساطة، لا أعرف ما الذي سيفعله، لكن الأهم هو أن يكون سعيدًا".



# فرانكفورت يعوض مرموش بنجم فرنسا الصاعد

تعاقد آيتراخت فرانكفورت، ثالث الدوري الألماني لكرة القدم، مع مهاجم منتخب فرنسا (تحت 21 عاماً)، إيلي واهي، حتى عام 2030، قادماً من مارسيليا. وجاءت الصفقة لتعويض رحيل المهاجم الدولي المصري، عمر مرموش، عن فرانكفورت إلى مانشستر سيتي الإنجلزي. ولم يكشف فرانكفورت عن المبلغ الذي دفعه، مقابل الحصول على خدمات واهي، الذي وقع لمدة 5 سنوات ونصف السنة، حتى صيف 2030. لكن وسائل إعلام محلية، ذكرت أن الصفة بلغت 20 مليون يورو، وقد ترتفع إلى 25 مليوناً مع المكافآت. وسجل واهي (22 عاماً) 3 أهداف، مع تمريرة حاسمة، في 13 مباراة بالدوري الفرنسي هذا الموسم رفقة مارسيليا، الذي انضم إليه قادماً من لانس في أوت 2024، بعدما سجل 12 هدفاً في مختلف المسابقات. وبمرور واهي في صفوف مونبلييه، حيث سجل 19 هدفاً في الدوري الفرنسي، خلال موسم 2023-2024. ومن جانبة، أوضح المدرب الإيطالي لمارسيليا، روبرتو دي زيربي، أنه يريد التعاقد مع مهاجم آخر بعد رحيل واهي.

## بديل واهي

وقال دي زيربي، خلال مؤتمر صحفي: "نحن مارسيليا.. أعلم أنه يتمنى علينا أن تكون حذرين في الحسابات.. لكن يتمنى علينا أيضاً أن نقوم بالأمور بشكل جيد.. وإذا رحل (واهي)، سحصل مهاجم قوي". وأضاف "لأن ليس أنا قادر من يريد هذا، بل هذا ما يريدني أيضاً (مدبر الكورة الدولي الغربي السابق) المهدى بن ططية، (الرئيس الإساني للنادي) بابلو لونجوريا". وأردف: "حتى اليوم، كاننا دائمًا يحترمان كلّ ممثّل.. الأمر ليس سهلاً في (قانون الثاني) ينابر، لكنني أتوقع بديلاً قوياً". وسئل المدرب الإيطالي بعد ذلك عن الطموحات المحتملة لمارسيليا، في حال لم يتمكن النادي من العثور على بديل لواهي.. فأجاب مرة أخرى بطريقة واضحة، قائلاً: "مارسيليا سجد لهاً.. لا أعرف من سيكون، لكنني أعتقد أنها سجد واحداً".

# الاتحاد الألماني يعلن تجديد عقد ناغلسمان

أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، تجديد عقد مدرب المنتخب الأول، جولييان ناغلسمان، حتى عام 2028. وكان عقد ناغلسمان السابق ينتهي في 2026 عقب مشاركة ألمانيا في بطولة كأس العالم، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. وبالتالي سيواجه ناغلسمان على رأس القيادة الفنية للألماني في منافسات يورو 2028، والتي ستقام في بريطانيا وأيرلندا.

## بايرن ميونخ يفقد نجمه 6 أسابيع

أشارت تقارير ألمانية إلى غياب نجم بايرن ميونخ عن الموقعة المرتقبة أمام باير ليفركوزن يوم 15 فبراير المقبل في الدوري الألماني. وبحسب "سكاي ألمانيا" وصحيفة "بيلد"، سيغيب الفوسو ديفيز ظهير بايرن ميونخ، عن الملاعب لمدة تتراوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع. وعائد ديفيز من إصابة في العضدية الخلفية في القاعدة اليسرى، خلال خسارة العملاق البافاري (3-0) أمام فيتوريا روتدام في دوري أبطال أوروبا.

ولم يعلن بايرن ميونخ عن مدة غياب ديفيز في البيان الخاص بتوضيح إصابته، إلا أن ابتعاده عن الملاعب سيكون أطول مما كان متوقعاً.

يذكر أن الفوسو ديفيز شارك في 25 مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم رفقة بايرن ميونخ، وسجل هدفاً واحداً مع تقديم 3 تمريرات حاسمة.

# هولشتاين كيل يجر فولفسبرغ على التعادل

تعادل هولشتاين كيل مع مضيقه فولفسبورغ (2/2)، مساء أول أمس ضمن منافسات الجولة 19 من الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وتقدم هولشتاين كيل في الدقيقة 13 عن طريق ديفيد زيك، قبل أن يدرك فولفسبورغ التعادل عبر باتريك ويمر في الدقيقة 53 سجل يonas ويند الهدف الثاني لفولفسبورغ، قبل أن يدرك هولشتاين كيل التعادل في الدقيقة 80 عن طريق ستيفن سكريزبكي. ورفع فولفسبورغ رصيده إلى 28 نقطة في المركز السادس، فيما رفع هولشتاين كيل رصيده إلى 12 نقطة في المركز السابع عشر (قبل الأخير).

# بين ميونيخ وليفربول .. صراع أوروبي مشتعل على موهبة دورتموند

دخل نادي ليفربول الانجليزي سباق التعاقد مع جناح بوروسيا دورتموند، جيمي باينتو جيتزن، البالغ من العمر 20 عاماً، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة لعام 2025، وينافس ليفربول في هذا السباق أندية أوروبية كبيرة، أبرزها بايرن ميونيخ الألماني، مانشستر يونايتد، وتشيلسي.

يقدم جيتزن مستويات مميزة مع بوروسيا دورتموند، حيث شارك في 18 مباراة في الدوري الألماني هذا الموسم، سجل خلالها 7 أهداف وصنع 3 تمريرات حاسمة، هذا الأداء اللافت جعله محظوظ أنظار العديد من الأندية الأوروبية الكبرى. وفقاً للصحفي الألماني كريستيان فالك، تفضل إدارة بوروسيا دورتموند بيع جيتزن إلى نادٍ خارج الدوري الألماني، لتجنب تعزيز صفوف المنافسين المباشر بايرن ميونيخ. كما أشارت التقارير إلى أن دورتموند قد يكون مضطراً ببيع اللاعب في حال فشلهم في التأهل إلى دوري أبطال أوروبا لموسم 2026/2025. وقدر النادي الألماني قيمة انتقال جيتزن بحوالي 100 مليون يورو. أفادت تقارير بأن كشافيء من ليفربول وتشيلسي حضروا عدة مرات لمتابعة أداء جيتزن مع دورتموند، مما يعكس الاهتمام الجاد من هذه الأندية بالتعاقد معه.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر جيتزن هدفاً رئيسياً لنادي ليفربول وتونتهام، خاصة بعد تألقه في الدوري الألماني هذا الموسم.

# واقعة مؤسفة قبل بداية إحدى مباريات البوندسليغا

ذكرت الشرطة أن 3 من رجال الأمن تعرضوا لإصابات خطيرة قبل مباراة فولفسبورغ وهولشتاين أول أمس، بالدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وكشفت شرطة مدينة فولكسبرغ أنه تم طرد 3 من مشجعي فريق كيل من ملعب فولكسبرغ أرينا نتيجة لذلك. ووفقاً للشرطة، بدأ الحادث لدى مراقبة أحد مشجعي الفريق الزائر إلى خارج الملعب بسبب تدمير الممتلكات. وذكرت الشرطة أن مشجعين آخرين تدخلوا، حيث اندلعت مشاجرة بين "مجموعة من مشجعي كيل ورجال الأمن". ووفقاً لصحيفة "ناخريشتين"، وقع الحادث قبل المباراة.. وأكد النادي هذه الأحداث، دون أن يعلق عليها. وتعادل هولشتاين كيل مع مضيقه فولفسبورغ (2/2)، ضمن منافسات الجولة 19 من الدوري الألماني. ورفع فولفسبورغ رصيده إلى 28 نقطة في المركز السادس، فيما رفع هولشتاين كيل رصيده إلى 12 نقطة في المركز السابع عشر (قبل الأخير).



ماريسكا عن ارتباط تشيلسي  
بغارناتشو:

## "سعيد بالأجنحة التي نملكها"

قال مدرب تشيلسي إنزو ماريسكا، من شأن ارتباط النادي اللندناني بالتعاقد مع المهاجم الإيفاندرو غارناتشو من مانشستر يونايتد بـ60 مليون إسترليني، قائلاً، إنه راض عن اللاعبين الذين يمتلكهم حالياً. وأشار ماريسكا بالنعم الشاب في أكاديمية النادي، تايريك جورج، باعتباره لاعباً يمكن أن يساعد في الجناح الأيسر في ظل غياب ميخائيل مودريك بسبب شلل في اختبار المنشطات. وقال ماريسكا في المؤتمر الصحفي: "سعيد بالأجنحة التي نملكها حالياً. قلت عدة مرات، على الجهة اليمنى لدينا بيبردو (نيتو)، ونوني (مادويكي)، وعلى الجهة اليسرى لدينا جادون (سانشو)، وميشا (مورديك) كان معنا، لكن الآن هو ليس معنا. تايريك متوفّج شاب يمكن أن يساعدنا. وبالوقت الحالي، نحن بخير". وما زال روميو لاهايا غائباً، لكن ماريسكا يصر على أن تشيلسي لا يحتاج إلى التعاقد مع لاعب وسط جديد، وقد يعود إنزو فيرنانديز، وليفي كولول للتشكيلة في رحلة الفريق إلى مانشستر سيتي. وفي سياق آخر، دافع ماريسكا عن الحارس روبرت سانشيز بعد الخطأ الذي ارتكبه والذي تسبّب في دخول مرماه لهدف أمام ولفرهامبتون، يوم الإثنين، وصرّح ماريسكا، "روبرت بخير، إنه أمر يتعلّق بي لفهم أن أي شيء قد يحدث. كم مرة أخفق مو (كايسيدي) في تمرير؟ مرات عديدة. كم مرة أخفق نيكو (جاكسون) في تسجيل هدف؟ مرات عديدة. كم مرة أخفق نوني (مادويكي) في تمرير عرضية؟ مرات عديدة. روبرت ارتكب خطأ".

## كايل ووكر يودع مانشستر سيتي بكلمات مؤثرة

ودع المدافع الإنجليزي كايل ووكر، ظهير فريق مانشستر سيتي المنتقل حديثاً للفريق ميلان الإيطالي، النادي الإنجليزي وجماهيره برسالة مؤثرة، حسبما نشر الصحف الإيطالية، في بيان رسمي، مساء الجمعة، عن منتقة التواصل الاجتماعي "إكس" وأعلن ميلان، في بيان رسمي، مساء الجمعة، عن منتقة التواصل الاجتماعي "إكس" وأعلن شراء العقد في نهاية الموسم الجاري. وقال ووكر في رسالته الوداعية "مانشستر سيتي.. ياله من فعل رائع! عندما انضممت إلى هذا النادي الاستثنائي في عام 2017، تحقق حلم طفولي. سبع سنوات مررت كالحلم، توجناها بـ 17 لقباً، من بينها دوري أبطال أوروبا والثلاثية التاريخية، إنجازات فاقت كل تخيّلي". وأضاف "للعب بجوار هذه الكوكبة من النجوم ساهم في صقل موهبتي ودفعني للاكون أفضل ما يمكن أن أكون، ولن أنسى أبداً الفرصة الذهبية التي منحت لي في ملعب الاتحاد". وأكمل "أود أن أتوجه بالشكر الجزيّل لكل من ساهم في هذا النجاح، من الجهاز الفني والإداري، مرزوّاً بفريق الإعداد والمُؤسّسين عن الملابس، وصولاً إلى جميع العاملين الذين يعملون بيقظان خلف الكواليس". أنتمن من جعلتم كل يوم ميلاناً بالإنجازية وهيهات لذا الظروف المثلثة للتألق". واستطرد "إلى زملائي الأعزاء، منذ اليوم الأول شعرت بالانتماء وكأني بين أهلي. شكرًا لكم على الذكريات الخالدة وكل اللحظات الرائعة التي عشناها سوياً. أنتم لستم مجرد زملاء، بل أصبحتم عائلة لي مدى الحياة". ووجه حديثه إلى مدربه بقوله "إلى المدرب القدير بيب جوارديولا، شكرًا لك على ثقتك بي وعلى جهودك التي بذلتها لضمي في عام 2017. تحت قيادتك، احتفلنا بـ 17 لقباً، وتوجيهاتك القيمة ساهمت في تشكيل شخصيّي كلاعب. سأظل ممتنًا لك إلى الأبد". واستمرّ الخطير "إلى زوجتي آني وأبنائي وجميع أفراد عائلتي الذين وقفوا بجانبي طوال هذه الرحلة ودعموني بكل حب، شكرًا من القلب". وأنهى رسالته بالقول "أخيراً، وليس آخر، إلى جماهيرنا الغالية، شكرًا لكم على استقبالكم بحفاوة وكأني فرد منكم منذ اللحظة الأولى. دعمكم المتواصل، في كل مباراة، على أرضنا وخارجها، سيبقى محظوراً في ذاكرتي إلى الأبد. أتمنى لكم كل التوفيق والنجاح الدائم. شكرًا لكم جميعاً، كايل".

## أموريم يجهل مستقبل راشford .. ويكشف سبب عدم مشاركة كاسيمiro

تحدث روبن أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، عن مستقبل ماركوس راشфорد مهاجم الشياطين الحمر، فضلاً عن السبب وراء عدم مشاركة كاسيمiro للاعب الوسط. وأشار أموريم، في تصريحات صحافية، بقائد الفريق برونو فيرنانديز، قائلاً: "محظوظون لامتلاكتنا للاعب من الطراز الأول مثل برونو، في بعض الأحيان يرتكب الأخطاء.. كما فعلت أنا الأسبوع الماضي". وأضاف المدرب البرتغالي، بحسب ما نقل بابريزيو ورومانو، خبير انتقالات اللاعبين، "يبقى لاعب مهم للغاية إنه يملك الشفف وهذا أمر مهم لكي تكون لاعب كرة قدم". وعن السبب وراء عدم مشاركة البرازيلي كاسيمiro، "يتعين علي اختيار اللاعب الذي يتمتع بخصائص تناسب المباراة، الأمر هكذا، يتعين علي اتخاذ بعض القرارات، أريد أن ألعب بأسلوب تعجب يختلف أحياناً عن أسلوب المدربين الآخرين". وبالنظر إلى

أعرف، حقاً لا أصلم، ما يزال يتعين 8 أيام وسترى في نهاية سوق الانتقالات ماذا حدث وحينها سنتحدث".

## أرتيتا يرسم قراره بشأن التخلي عن سترينج

جسم ميكيل أرتيتا درب آرسنال، مصدر رحيم سترينج، الذي يلعب على سبيل الإعارة من تشيلسي، حتى نهاية الموسم الجاري. وقال أرتيتا في مؤتمر صحفي، قبل لقاء ولفرهامبتون في البريميرليغ "لا نفكّر في قطع اعارة سترينج أو بيعه خلال الشهر الجاري". وأضاف "لا أفضل الحديث من لاعب بعينه" في إشارة إلى إمكانية التعاقد مع ماتيوس كونيا مهاجم ولفرهامبتون. وأشار إلى أن آرسنال تأثر هجومياً بعد إصابة بوكايو ساكا وغابرييل جيسوس، موضحاً "قد اتفقنا هذا الثنائي، فيما عنصران مهمان، وترافق معدل تدفيفنا، وبالتأكيد نبحث عن خيارات بديلة". وواصل "قد اتفقنا للخيارات الهجومية، ونسعى باهتمام شديد للبحث عن حل في سوق الانتقالات الشتوية". ويحتل آرسنال، وصفة الدوري الإنجلزي برصيد 44 نقطة من 22 مباراة، متداخلاً مع نوتنهام فورست، وأمامهما ليضربيو في الصدارة برصيد 50 نقطة من 21 مباراة.

## فان نيسيلروي يبدأ المخاوف بشأن مستقبله مع ليستر

بدرود هان نيسيلروي، مدرب ليستر سيتي، يؤكد أنه لا يخشى مستقبله، مؤكداً أنه ليس في حالة أدت إلى تراجع فريقه للمركز التاسع عشر مقابل الأخير نيسيلروي (48 عاماً) بدأه مشجعة مع ليستر بعدما نجح في حصد 4 نقاط من أول مباراتين عقب حلوله بدلاً من ستيف كور في ملعب "كينغ باور" في بداية ديسمبر الماضي. لكن، فترة شهر العمل انتهت بسرعة، حيث يحتل ليستر وصافة افتتاح برصيد 14 نقطة متاخراً بفارق نقطتين عن منطقة الأمان قبل مباراته أمام مضيقه توتنهام في المرحلة 23 من البريميرليغ، اليوم الأحد.

وقال المهاجم السابق لمانشستر يونايتد وريال مدريد، "أرك على إخراج هذا الفريق من الموقف الذي نحن فيه وهذا هو اهتمامي الوارد". وأضاف، "أتواجد مع اللاعبين يومياً وأعمل مع كل من شارك في ليستر لاستخراج أفضل ما في هذا الفريق". وتابع، "في الأوقات القاسية، تحتاج إلى أن تكون قوية، وتحتاج إلى إظهار الشخصية، والعمل، والمبادرات والالتزام". وارتفع "أشعر أننا متقدون ومتزمون كمجموعة، هذه هي الروح".

## الاتحاد الإنجليزي يصلم ريكسام

ضاعت أمال فريق ريكسام في خوض المنافسات الأوروبية، بعدما أحبط الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، محاولات السماح التي تغلب في منافسات الدوري في إنجلترا بطولة كأس ويلز.

ومنح الاتحاد الأوروبي للعبة "يويفا"، بطولة كأس ويلز فرصة أن يتأهل منها فريق لمنافسات دوري المؤتمرات، وكان الاتحاد الإنجليزي يرغب في مشاركة أندية ريكسام، وكارديف سيتي، وسوانيزي ونيو بورت، التي تلعب في بطولات الدوري في إنجلترا، ببطولة الكأس. ورغم ذلك رفض الاتحاد الإنجليزي هذا المقتراح.

وقال الاتحاد الإنجليزي "بعد دراسة متأنيّة والأخذ في الاعتبارات كل العوامل بينها تكافؤ الفرص للأندية المنافسات بنفس البطولة وتحصل على نفس المكافآت، بالإضافة لمخاوف الأطراف المعنية بشأن تزاهة المنافسة، وزاد حذل جدول المباريات والتأثير على مكانة المسابقات الجارية. رفض الاتحاد طلب المقدم".

وكان من المحتمل أن تأتي تلك الخطوة لمن منح فريق ريكسام، أحد أندية الدرجة الثالثة في إنجلترا، والذي يملّكه الممثل الشهير ريان رينتولز، بالإضافة إلى أندية ويلزية أخرى تلعب في إنجلترا، مصدر إضافي للعادات وميزة مالية تجعلهم يتقدّمون على منافسيهم في البطولات الإنجليزية.

وريڪسام كان آخر فريق ويلزي يلعب في دوري الدرجة الثانية، وبمشاركة في المسابقات الأوروبية في موسم 1995-1996" بعد فوزه بكأس ويلز في موسم سابق.

بعد فوزه بكأس الرابطة الإنجليزية عام 2013.

## دي روسي يشتري ناديه الأم في روما ويطلع لتجربة جديدة

أعلن دانييل دي روسي، أسطورة روما ومدربه السابق، شراء نادي أوستيما مار الذي الكروية في فئة الشباب، قبل الانتقال إلى روما قبل 25 عاماً.

دي روسي البالغ من العمر 41 عاماً، والذي تولى تدريب روما خلفاً لجوزيه

مورينيو في الموسم الماضي، قبل أن يتم إعاقته من منصبه بعد 4

مباريات فقط في موسم 2024-2025.

لكن أسطورة روما أعلنت عن خطوته الجديدة في عالم كرة القدم

بالقرب من منزله في العاصمة الإيطالية.

وفي بيان نشره عبر حسابه في "إنستغرام" الجمجمة، قال دي روسي: "سعيد جداً بالإعلان عن التزامي الجديد بصفتي

مالك لنادي أوستيما مار، هدفي سيكون

بناء ناد قوي، شفاف ومتكر، ليكون

وسيلة لتوحيد الناس وتعزيز القيم

المجتمعية، والتقويم العائلا من

ميديتها".

وأضاف: "فضل جديد ببدا

اليوم، مما يمكننا كتابة قصة

تجعلنا جميعاً فخورين،

فروزاً أوستيما مار".

يُشارك نادي

مار

أوستيما

حالياً

في دوري

الدرجة

الرابعة

الإيطالي،

وتحديداً في

المجموعة "E"

التي تمثل المناطق

الجغرافية في البطولة،

ويحتل الفريق المركز 14 في

جدول الترتيب بعد 20

مباراة في موسم 2024-

2025.

تعتبر هذه الخطوة الأولى

الرسمية لدى روسي في عالم

كرة القدم، بعد مغادرته روما

في منتصف سبتمبر.

ومن المقرر أن يخوض أوستيما

مار مباراته القادمة ضد

فريق يو إس بوجيوبونسي

في الدوري يوم الأحد.



## عقوبة على فونسيكا رغم رحيله عن ميلان

غم الاتحاد الإيطالي لكرة القدم،

البرتغالي باولو فونسيكا، مدرب ميلان

السابق الذي أقيل أواخر عام 2024

10 آلاف يورو "لإضراره بسمعة أحد

الحكم بتصرّفاته بعد إحدى

وأوضح الاتحاد في بيانه، "خلال

هذه المقابلات بعد المباراة ضد

أتالانتا، أطلق مدرب ميلان

السابق أحكاماً أضررت بسمعة

الحكم ومؤسسة التحكيم

كل".

كما تهم تغريم النادي

اللومباردي، مبلغ 5000 يورو.

وبعد الخسارة أمام أتالانتا

(2-1) في بيرجامو، صرّح

فونسيكا أن نتيجة المباراة

"حددها" الحكم فيديريوكو لا

بيتنا.

وقال المدرب البرتغالي الذي أقيل بعد 6 أشهر فقط

من وصوله وحل مكانه مواطنه سيرجي كونسيساو،

"في الهدف الأول، كانت هناك مخالفة واضحة، لا

شك في ذلك. لقد قرر الحكم نتيجة هذه المباراة،

وهذه ليست المرة الأولى".

وقاتب "طالما احترمت عمل الحكم، لكن هناك

الكثير من الأخطاء كل نهاية أسبوع، ودائماً على

حساب نفس الاندية. الطريقة التي أدار بها

الحكم هذه المباراة هي عدم احترام ميلان".

ويحتل ميلان، الذي فاز بالكأس السوبر الإيطالية

مطلع الشهر الحالي تحت قيادة كونسيساو،

المركز الثامن في ترتيب الدوري المحلي بفارق

19 نقطة عن نابولي المنصرد.

## كايل ووكر ينتظر رخصة العمل لاعب مع ميلان .. ويختار رقم بيكمام

لن يتمكن النجم الإنجليزي كايل ووكر (34 عاماً) المنتقل من مانشستر سيتي بطل البريميرليغ القباسي (4 مرات على التوالي) لميلان الإيطالي بعد إعارة مع خيارة شراشه حتى 2027 من اللعب مع فريقه الجديد حتى الشهر المقبل، بسبب اللوائح المتبقية بعد خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي (بريكست). وتقص اللوائح على ضرورة حصول أي لاعب من خارج دول الاتحاد الأوروبي على رخصة عمل في حال رغب بالبقاء في إيطاليا أكثر من 90 يوماً، فيما قالت وسائل إعلام إيطالية إن الصفة، مقابل 4.2 مليون استرليني، كانت تنهار في آخر لحظة بسبب عرض من المملكة العربية السعودية. وسيدفع ميلان أكثر من 90 يوماً، فيما يقالت وسائل ووكر الضخم في سبتي أشاء فترة الإعارة، فيما كشف نجم سبتي عن هوية اللاعب الذي أقنعني باللعب في الميلان وقال: "تامي أبراهم أخبرني بضرورة الالتحاق بالميلان وساعدني على اتخاذ القرار. شجعوا ميلان مذهلون وسامعين لهم ينشدون سيكون لهماً جداً. اخترت الرقم 32 تيمناً بيكمام". ولعب بيكمام 33 مباراة مع ميلان في شبابه. وفاز بـ 20 منها. وشكراً لأنك كنت لاعباً مهمًا في الفريق.

### رسالة وداع

وَدَ الظَّهِيرَ النَّادِيِّ الإِنْجِلِيزِيِّ بِرِسَالَةٍ مُؤْثِرَةٍ قَالَ فِيهَا: مَانْشَتِرْ سِيْتِيْ... مَنْ؟ أَبْدَأْتُ مِنَ التَّوْقِيْعِ لِهَذَا النَّادِيِّ الْمَدْهُشِ فِي وَالَّذِي كَانْ حَلَّمَا تَحْوِلُ لَوَاقِعَ أَمْ مِنْ الْمِنَاسِنَةِ الَّتِيْ حَصَدَتْ فِيهَا 17 لِقَاباً وَالْمِلَائِمَةِ الَّتِيْ كَانَتْ مَجْدَ حَلَمِ أَفْضَلَ نَسْخَةِ مِنِّي وَأَنَا فَعَلَ مُعْتَنِي لِلْفَرَصَةِ الَّتِيْ حَصَلتْ عَلَيْهَا فِي مَلَعَبِ الْإِنْتَاجِ. وَشَكَرَ كَبِيرٌ لِلْطَّاقَمِ وَمُوظَّفِي الْيَوْمِ الْأَكْسِيِّ وَسَجَلَ هَدْفِينَ فِيمَا انضَمَ إِبْرَاهِيمَ كَبِيرَ إِلَيْهِ بِعَوْدِيَّوْلَا ظَهِيرَهِ: قَالَ لِي شَكْرَا عَلَى كُمَ الْأَلْقَابِ الَّتِيْ حَصَدَنَا هُمْ مَعَا، وَشَكَرَ لَأَنَّكَ كُنْتَ فِيهَا مَعْنَا، وَشَكَرَ عَلَى كُمَ الْأَلْقَابِ الَّتِيْ حَصَدَنَا هُمْ مَعَا، وَشَكَرَ لَأَنَّكَ كُنْتَ لَاعِبًا مَهْمَمًا فِي الْفَرِيقِ.

**مواني: موتا وراء قراره .. وفخور بارتدائه قميص النادي الأسطوري**

اقترب نادي نابولي الإيطالي من حسم صفقة التعاقد مع كريم أديمي لاعب بوروسيا دورتموند الألماني، وذلك خلال سوق الانتقالات الشتوية الحالي، لتعويض رحيل نجمة الجورجي خفيفاش كفاسخيليا نحو باريس سان جيرمان الفرنسي.

ويحسب الصحفي فابريزيو رومانو المختص في سوق الانتقالات، فإن نادي نابولي وبوروسيا دورتموند اقتربا من التوصل لاتفاق نهائي من أجل إتمام صفقة انتقال كريم أديمي إلى النادي الإيطالي خلال الميركاتو الشتوي الحالي. وذكر رومانو أن صفقة جناح بوروسيا دورتموند لن تتجاوز قيمة الصفقة المعلن عنها 50 مليون يورو، حيث وصلت المحادثات الآن إلى مرحلة متقدمة بشأن الرسوم التي تبلغ نحو 40 مليون يورو.

وأشار إلى أن المفاوضات سوف تستمر بين الناديين من أجل إنهاء الصفقة خلال الأيام القليلة المقبلة، وكان أديمي صاحب الـ 23 عاماً قد انضم لصفوف بوروسيا دورتموند في صيف عام 2022 من ريد بول سالزبورج النمساوي في صفقة وصلت قيمتها إلى 30 مليون يورو، وapatkan بقميص أسود فيستفاليا 79 مباراة بمختلف المسابقات سجل 19 هدفاً وقدم 13 تمريرة حاسمة.

جوهنتوس، عن أسباب اتخاذ قراره، الانطلاق إلى اليوفي قادماً من باريس سان جيرمان، وأعلن مواني لمدة ستة أشهر على سبيل الإعارة من بى إس جى.

قال مواني، خلال تصريحات لقناة جوهنتوس: "سعيد جداً بوجودي هنا في هذا النادي الأسطوري، وفخور بارتداء هذه الألوان واللعب أمام الجماهير". وأضاف: "كنت أتحدث لفترة مع المدرب (تياغو موتا) وأخبرني عن أسلوب اللعب هنا، وهذا جعلني أرغب في التوقيع مع اليوفي. لا أستطيع الانتظار لبدء التدريب والنزول للملعب". وسئل كولو عن اللاعبين الفرنسيين الذين يعجب بهم أكثر، ليرد قائلاً: "هناك الكثير من اللاعبين الفرنسيين الذين صنعوا التاريخ هنا، زيدان بالتأكيد، وتريزيجيه هو لاعب آخر أحبه كثيراً".

وواصل: "أقرب قليلاً إلى عصراً، هناك بول بوجبا وخيفرين تورام الذي يؤدي بشكل جيد للغاية هنا، لذلك أنا سعيد بوجودي هنا". واستطرد: "ليس لدى مركز مفضل، أفضل التواجد في الملعب فقط، وسائلعب أينما يضعني المدرب، وإذا كان علي الاختيار، سأقول اللعب كرأس حرية حيث يمكنني التعبير عن نفسي بشكل أفضل". وأتم: "أمل أن أرى الجماهير قريباً في الملعب".





## "الولاعات" تارikh للأزمات في عالم كرة القدم... من الجريمة الجنائية إلى احتفال بالوتالي



**أشارت "الولاعات" أزمات كثيرة في عالم كرة القدم، جاء آخرها بعد قرار الاتحاد الألماني لكرة القدم بمنح ثلاثة نقاط لفريقي بوخوم، بعد الاستئناف الذي تقدم به النادي، إثر التعادل مع يونيورن برلين. وخلال مواجهة الفريقين، التي أقيمت في 14 ديسمبر/كانون الأول الماضي، لحساب الجولة الـ14 من الدوري الألماني لكرة القدم، أصيب حارس مرمى بوخوم، باتريك درويش، في رأسه، بعدما أُقيمت عليه "ولاعة" من المدرجات، مما أدى إلى توقف المباراة لمدة 25 دقيقة.**

وحسب تقرير الموقع الرسمي للدوري الألماني، لم يتمكن الحارس بعدها من إكمال اللقاء، مما أجبر بوخوم على إشراك المهاجم فيليب هوفرنر، الحادثة يائلاً "جريمة جنائية" وانتهك خطير للنظام القانوني لكرة القدم، مشدداً على ضرورة تحويل النادي المسؤولية ودعم المتضرر وفق اللوائح. قدر بعدها الاتحاد الألماني اعتبار بوخوم فائزًا في اللقاء. وتكررت الحادثة في "يونيونسيفا"، مرة أخرى، إذ قرر الاتحاد الألماني اعتبار فريق لايبزيغ فائزاً بهدفين دون رد، في مباراته بكأس المانيا أمام فريق أوستابروك، التي توقفت وألغت، في أوت 2015. بينما، بعدما أصبّ الحكم بولاعة قذفت من مدرجات مشجعي أوستابروك، وصنتت الولاعات الحدث في عالم كرة القدم، ففي جانفي من عام 2013، طلب قائد برشلونة السابق، كارليس بويول، من زميله جيرارد بيكيه التركيز في "الكلاسيكو" الذي جمع بين برشلونة وريال مدريد في ملعب سانتياغو برنابيو، بينما ما قبله كان ملك إسبانيا، بعدما أفتتحت جماهير رياضي مدريدي "ولاعة" على أرض الملعب، بعدما أُنقذ بيكيه مرمى البرسا من فرصة خطيرة. وفي شهر أفريل من عام 2022، طرد حكم مباراة نادي لانس وسيقه نيس بالدوري الفرنسي، ويلي ديلاغود، للاعب مدافع الفريق المضيف، ماساديو حايדרة، باشمار البطاقة الحمراء في أول ربع ساعة من الشوط الأول، بعد اعتدائه على الدولي الجزائري، يوسف عطال، وهو ما كان بمثابة انفجار في المدرجات، إذ عبر مشجعوا لانس عن غضبهم الشديد من قرار الحكم، وحاولوا دمي لاعبي نيس بالمقذفات، فاستعان منظمو اللقاء بشيشاك حماية، فشلوا، بعدما رمى أحد المشجعين ولاعة بالاستيكية مرت بجانب المدافع ميغيلين باراد. وهي أبريل 2024، عاد الدولي الإيطالي السابق، ماريو بالوتالي، لإثارة الجدل مجدداً، بعدما انتشرت لقطة له، خلال هزيمة فريقه السابق أضنة ديميرسبور التركي أمام هنريخشا، حيث تظاهر بالتدخين عندما أُلقيت ولاعة على أرض الملعب.

وبعد تسجيله هدفاً في الدقيقة 25، بالوتالي متظاهراً بالتدخين، بعدهما التقطت ولاعة القتها عليه الجماهير، ليصنع الحدث باحتفال أيقوني آخر في مسيرته الرياضية، التي شهدت فوزه بلقب الدوري الإنكليزي الممتاز مع مانشستر سيتي، قبل أن تخرج عن مسارها إلى حد كبير في السنوات الأخيرة.

## بابي يحقق آخر أمنية طفل فرنسي يعاني مرضًا عضالاً

كان مهاجم ريال مدريد الإسباني، الفرنسي كيليان مبابي (26 عاماً)، يطل موقفاً إنسانياً مميزاً، عندما حقق أمنية الطفل الفرنسي، لورينزو، الذي يعاني ورما في الجزء الخلفي من دماغه، ما يهدد حياته بشكل كبير، نظراً لخطورة هذا المرض. وذكرت صحيفة ماركا الإسبانية، اليوم الأربعاء، أن الطفل نشر مقطع فيديو على منصات التواصل، عبر من خلاله عن رغبته في لقاء المهاجم الفرنسي، كامينة أخيرة في حياته، على حد وصف الصحيفة الإسبانية، وجرى تداول مقطع الفيديو، إلى أن علم مبابي بطلب الطفل، وقرر التحرّك من أجل تحقيق أمنيته وإسعاده. وبايدر مبابي بالتواصل مع عائلة الطفل، من أجل تحقيق أمنيته، ووجه لهم الدعوة من أجل الحضور إلى مدريد، ومتتابعة مباراة الفريق، وكانت المفاجأة في انتظار الطفل، إذ ساعد المهاجم الفرنسي لورينزو في الالقاء بباقية لاعبي النادي الملكي، وعدم الاقترار على لقاء نجم باريس سان جيرمان الفرنسي سابقاً، إضافة إلى التقاط الصور معهم، كما أنه تلقى هدية أخرى، من خلال الحصول على توقيع نجموم ريال مدريد على قميصه. وقال مبابي عن الحادثة: "إنه طفل مختلف، في الحياة هناك أشياء أكثر أهمية من كرة القدم، وأريد أنأشكر النادي لمنحني الفرصة لإحضاره إلى المبارزة، ومقابلة جميع اللاعبين". لقد كانت لحظة لا تصدق بالنسبة له، وأنا سعيد للغاية بكل ما حدث". وتأكد هذه اللحظة أهمية الجانب الإنساني في حياة نجم الرياضة، والدور الاجتماعي، الذي يقومون به، بعيداً عن إسعاد الجماهير بتسجيل الأهداف، وتحقيق الانتصارات.

## الاتحاد الإسباني يفتح ملفاً تأدبياً ضد جماهير خيتافي بسبب العنصرية ضد لاعب برشلونة

قررت لجنة الانضباط في الاتحاد الإسباني لكرة القدم فتح ملف تأديبي ضد نادي خيتافي، وذلك على خلفية التصرفات العنصرية من بعض مشجعيه خلال مواجهة نادي برشلونة يوم السبت الماضي في منافسات بطولة الليغا على ملعب كوليزيوم. وأشارت لجنة الانضباط في الاتحاد الإسباني لكرة القدم، الأربعاء، إلى أنها فتحت ملفاً تأدبياً بحق نادي خيتافي بسبب الاتهامات العنصرية التي سمعت من مدرجات ملعب كوليزيوم، وتحديثاً ضد لاعب النادي الكتالوني، أليخاندرو بالدي، ضمن مباريات الجولة 20 من بطولة الدوري الإسباني، في حادثة عنصرية جديدة تشهد لها منافسات الليغا. وذكرت لجنة الانضباط في قرارها أنه "نظرًا لمحتوى البند الرابع من تقرير الحكم بشأن المباراة المشار إليها، بالإضافة إلى الشكوى المقدمة من قبل الدوري الإسباني بخصوص الحادثة نفسها، تقرر فتح تحقيق استثنائي". وكان بالدي، ظهرهير نادي برشلونة الإسباني، قد صرّح لشبكة موبيستار بلس، بعد نهاية المواجهة بالتعادل 1-1، "أريد أن أقول إنني تاقتبت اليوم من جانب قسم من الجماهير العديد من الأهانات العنصرية، وأعتقد أن هذا أمر لا يجب أن يستمر في الحدوث، ولكن علينا أن ننسى الأمر وننفك في المباراة المقبلة التي تنتظرنا في دوري الأبطال". وكشف بالدي في تصريحاته عن تفاصيل الاتهامات العنصرية التي تعرض لها، وقال: "حدثت الاتهامات في الشوط الأول، في نهاية الشوط الأول أخبرت الحكم وفعل البروتوكول، وهي الشوط الثاني، لا أعرف كيف جرى التعامل مع هذا الأمر". وسجل حكم المواجهة الحادثة العنصرية في تقرير المباراة الذي قدمه بعد ذلك للاتحاد الإسباني لدراسته واتخاذ القرار المناسب مع لجنة الانضباط.

## حكم إسباني يرفض هدية ريال مدريد في "الليغا"

رفض الحكم أليخاندرو كوبينتيرو غونزاليس (31 عاماً)، الحصو على هدية من نادي ريال مدريد الإسباني، قبل انطلاق المواجهة، التي انتصر فيها الفريق الملكي على ضيفه لاس بالماس، بارعة أهداف مقابل هدف، الأحد الماضي، في ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن منافسات الأسبوع العشرين من "الليغا". وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، اليوم الثلاثاء، أن نادي ريال مدريد قام باتباع أسلوب خلال السنوات الماضية، عبر منح دلائيا خاصة لجميع طواقم التحكيم، التي تزور ملعب سانتياغو برنابيو، في جميع البطولات المحلية والقارية، وهي عبارة عن قميص تذكاري مصمم لمن يقوم بزيارة ملعب سانتياغو برنابيو، إلا أن الحكم الإسباني، أليخاندرو كوبينتيرو غونزاليس، رفض قبول هذه الهدية، مع بقية أفراد طاقمه. وتابعت أن عدم قبول الحكم أليخاندرو كوبينتيرو غونزاليس، هدية نادي ريال مدريد، يأتي تعبيراً عن الاحتجاج الكبير، بسبب التسجيلات المصورة، التي تقوم بها قناة الفريق الملكي التلفزيونية ضد الحكم، عندما تنشر تقارير مصورة عنهم، تركز على الأخطاء التي يرتكبونها خلال إدارتهم المباريات الخاصة بكتيبة المدرب كارلو أنشيلوتي. واردف أن هذه هي المرة الثالثة، التي يرفض بها حكم إسباني هدية من ريال مدريد، بعدما سبق ذلك ما حدث في مواجهة نصف نهائي كأس سوبر في مدينة جدة السعودية ضد ريال مايلوركا، عندما امتنع الحكم ريكاردو دي بيرغوس بينغوتيسيا (38 عاماً)، عن قبول القميص الخاص بالمصمم له، في نوع من الاحتجاج، الذي يبدو أنه أصبح واقعاً ضد ما تقوم به قناة الفريق الملكي الرسمية بعدهم، والمرة الثانية كانت في النهائي ضد برشلونة، واختتمت بالإشارة إلى أن ما فعله الحكم أليخاندرو كوبينتيرو غونزاليس، قبل انطلاق المواجهة بين ريال مدريد وضيفه لاس بالماس، سلط الضوء على ظاهرة الاحتجاج، التي يبدو أن الحكم الإسباني متذمرون عليها، ضد ما تعرّضه قناة الفريق الملكي، خلال العامين الماضيين تحديداً، لأنها جعلتهم يتعرضون لضغوط إعلامية كبيرة، بالإضافة إلى توجيهه أصابع الاتهام ضدهم، وهذا أمر يرفضونه بشدة.





## لماذا يصعب فقدان الوزن بعد سن الأربعين؟

أحد حقائق الحياة هو أنه يصعب إنقاص الوزن مع التقدم في العمر. تختلف الأسباب خلف الصعوبة تلك من شخص لأخر، خاصة بسبب دور علم الوراثة في زيادة الوزن. ومن أسباب صعوبة فقدان الوزن بعد سن 40 سنة انخفاض عملية التمثيل الغذائي مع التقدم في السن. تلعب العوامل المرتبطة ببنية الحياة دوارياً، فقد يكون الرجال والنساء الأكبر سناً أكثر توتراً أقل قدرة جسدياً على ممارسة الرياضة بالطريقة التي اعتادوا عليها عندما كانوا أصغر سناً، وبالرغم من ذلك، إذا أتيحت هذه الأسباب الأساسية في ذهنهن فأن عملية فقدان الوزن ليست مستحيلة تماماً. يمكن أن توفر التغيرات في نمط الأكل على وزنك، على سبيل المثال، إذا معتاداً على تناول الطعام مع آخرين فقد تتناول المزيد من الخضار، أما إذا كنت لوحدهن فقد تتناول أطعمة صحية أقل. ارتبط حدوث تغيرات في نمط النوم بزيادة الوزن، بالرغم من أنك قد لم ترأى مشاكل في الوزن بالرغم من سهرك لوقت متاخر عندما كنت في العشرينات من العمر، إلا أن قلة النوم بعد الأربعين سوف تسبب لك بعض المشاكل. ما تأكله يهم كثيراً، أوصي الخبراء بتناول المزيد من البروتينات والنباتات وتقليل الدهون المشبعة، ويوصي باستبدال تمارين الركض التي تؤثر سلباً على المغصات بتمارين يمتد فيها خطها على المقاومة أو القوة ل抵抗 على العضلات. قد يكون السبب الكبير وراء زيادة الوزن المرتبطة بالعمر هو أن مقاصلك لم تعد قادرة على تحمل قيامك ببعض الرياضات مثل ركوب الدراجات لفترة طويلة أو الهرولة بشكل يومي أو لعب كرة السلة أسبوعياً. ذلك في حد ذاته محبب للأعمال، لكن هناك خيارات أخرى مثل السباحة على وجه الخصوص. عندما يصل الشخص عمر 40 يبدأ انقص النسيج العضلي الذي يحدث كجزء طبيعي من عملية الشيخوخة. 40% من الكتلةضلية سوف تختفي بين سن 40 و 80، هذا يساهم في تباطؤ الأيض لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون. هناك حاجة من روائية أنك لست الوحيدة الذي تتعامل مع هذه المشكلات في هذه المرحلة الجديدة من الحياة، ذلك قد يؤدي إلى تغيير توقعاتك وتقليل قلقك بشأن فقدان الوزن ويزيد من تقليل لجسمك. زيادة بقعة أرطال من وزنك قد لا تكون سبباً طالما لم يسبب لك ذلك بمشكلة صحية، هذا جزء مما يحدث في دورة الحياة.

# تأثير التمارين الرياضية على الوزن

صاحب التطور التكنولوجي الهائل الذي شهدته البشرية في الآونة الأخيرة انخفاض نشاط الأشخاص الحركي، مما تسبب بزيادة معدلات السمنة المرتبطة بالخمول، ودفع معظم اختصاصيو الرعاية الصحية التركيز على تشجيع زيادة النشاط الحركي بأداء التمارين الرياضية بمختلف أنواعها بانتظام، والتي تتضمن أي حركة تتطلب عمل العضلات. وحرق الجسم سعرات حرارية لتنفيذها، مما يعود على الجسم بالعديد من الفوائد الصحية. من أهم فوائد ممارسة التمارين الرياضية تحسين المزاج، وبخفة القلق والتوتر، ويفعل الإصابة بالاكتئاب، إذ قد يزيد حساسية الدماغ لهرموني السيروتونين والتورابينين والتي تحمي من الاكتئاب. لذا، التمارين الرياضية دور رئيسي في بناء عضلات وعظام قوية والحفاظ عليها، إذ يعزز ثواب العضلات عبر تشجيع الجسم على إفراز هرمونات تزيد قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية، والتي تعتبر المكون الرئيسي لها، وهو أمر تزيد أهميته مع التقدم في العمر، حين تبدأ كثافة الجسم العضلي بالانخفاض، مما يضعف الجسم، بالإضافة إلى أن الرياضة تزيد كثافة العظام في الصغر، مما يقي من الإصابة ب Yoshi العظام لاحقاً. تساهم ممارسة التمارين الرياضية يومياً وبانتظام في تخفيض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كمرض السكري من النوع الثاني عبر الحفاظ على حساسية الإنسولين، و يجب التنبيه إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى استخدام السكر (الجلوكوز) الموجود في الدم، مما يؤثر على مستويات السكر في الدم، لذلك يجب على مرضى السكري الابتعاد لمستويات السكر وجرعات الأنسولين الذي يتناولونه، وأمراض القلب، والسمنة الناتجة عن تراكم الدهون، وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى الموت المبكر. تزيد التمارين الرياضية معتندة الشدة من الحاجة لراكب الدمو، وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى سحبة الخلايا، كما تعزز الرياضة كمضادات الأكسدة الطبيعية، مما يخفف الضغط التاكسيدي ويعزز على سحة الخلايا، مما تعزز الرياضة تدفق الدم لخلايا البشرة، مما قد يؤخر ظهور علامات الشيخوخة عليها. بشدة متوسطة وعلى فترات طويلة، مع الإحماء قبل البدء بها، ثم التمرن مدة 20 دقيقة، ثم الراحة وهكذا، و تستهدف هذه التمارين عضلات الجسم الكبيرة، ويعتبر المشي، والسباحة، والهرولة، وركوب الدراجة من أهم الأمثلة عليها. تهدف التمارين الرياضية اللاهوائية إلى بناء العضلات وزيادة قوة الجسم وقدرة تحمله، وهي تمارين عالية الشدة تؤدي على تغيرات زمنية قصيرة لا تتجاوز الدقيقة، وفي حين أن التمارين اللاهوائية تستهلك سعرات حرارية أقل من الهوائية، وفوائد التمارين الهوائية للقلب أكبر من فوائد اللاهوائية. إلا أن التمارين اللاهوائية أفضل لبناء العضلات والقوية، وكلما زادت كثافة الجسم العضلي، زاد حرقه للدهون حتى عند الراحة. إذ تحرق العضلات سعرات حرارية بكمية أكبر من باقي أنسجة الجسم. إن زيادة حرق الجسم للسعرات الحرارية هو الأساس لإنقاص الوزن، ويمكن تحقيق ذلك بممارسة التمارين الرياضية التي ينصح بمارسها مزيج من نوعيها بشدة ودقة معتندة لإنقاص الوزن، وبال المتوسط يمكن لمارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة إلى الشديدة مدة (250-150) دقيقة أسبوعياً أن يؤدي إلى تخفيف الوزن، ويمكن توضيح ذلك في ما يأتي: ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة مدة (35-22) يومياً، تؤدي إلى خسارة وزن خفيفة، وأن مدة تقل عن ذلك تؤدي إلى العطالة على الوزن الحالي وشباته. ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة إلى شديدة مدة 35 دقيقة على الأقل يومياً، تؤدي إلى خسارة وزن أكبر. ومن المهم التأكيد على المزج بين نوعي الرياضة الهوائية والدهون الأفضل، والحفاظ على كلية إنقاص الوزن، وتحقيق خسارة الوزن على حرق سعرات حرارية على عقل النتائج، والحفاظ على عقل الرياضية تلائم لياقة عوضاً عن ممارسة تمارين عشوائية، إنقاص وزن أكبر، عشوائية في أوقات

## كيفية

### التخلص من دهون البطن

يعاني كثيرون من الأشخاص رجالاً ونساءً من تراكم الدهون في منطقة البطن أو ما يسمى بالعمامة "الكرش". تؤدي إلى شعوره بالانزعاج من المتنفس المترتب على ذلك وانخفاض خياراتهم في الملابس إلى أنواع محددة فقط. لكن ما يجعله الكثيرون أن المشكلة أبعد من ذلك بكثير، حيث أن تراكم الدهون في هذه المنطقة يعرض صاحبها لخطر الإصابة بالسكر، وأمراض القلب على سبيل المثال لا الحصر. توجد بعض الدهون تحت الجلد في جسم الإنسان، كما ويوجد بعضاً حول أعضاء أخرى مثل القلب والكبد وتعرف بالدهون الحشوية وتعتبر وجودها في هذه الأماكن بكميات كبيرة مما تقدم الدعم لها. ولكن، إذا تم اكتساب الكثير من الدهون فإن الأماكن الطبيعية التي يتم فيها تخزين الدهون تصبح ممتلئة وتبدأ بالتوزع إلى الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى آثار ضارة غير مرغوب بها. يعيث تراكم الدهون في البطن مساراً إلى زيادة الدهون الحشوية وإن كان الشخص لا يعاني من البدانة. لأن الدهون الحشوية في الجسم تعتمد أيضاً على التكوين الجنسي له بالإضافة إلى نظام الحياة المتبعة من ناحية طبيعة الغذاء المتناول وممارسة الرياضة. ولكن ما يميّنا هنا هو ارتباط دهون منطقة البطن ارتباطاً وثيقاً باصابة صاحبها بارتفاع ضغط الدم والنوع الثاني من السكري، والخرف، وأمراض القلب، والسكنة الدماغية. وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان القولون وسرطان الثدي. تغير حسارة الدهون ليس بالأمر السهل، لكنها ليست مستحيلة وتتطلب بعض الوقت والالتزام لتحقيقها. وممارسة التمارين الرياضية المتوازنة في قوتها لمدة 30 دقيقة ولخمسة أيام على الأقل في الأسبوع مفيد للتخلص من دهون البطن يمكن اعتبار المشي جزءاً من هذه التمارين مع الجرس أن يكون مثيلاً سرياً يؤدي إلى التعرق وزيادة معدل ضربات القلب إذا كنت ترغب بالاختصار عدد الأيام التي تمارس فيها الرياضة قياماً كذلك ممارسة الركض لمدة عشرين دقيقة ولا رحمة أيام فقط، لكن عشمهم هو التدرج في قوتها التمارين المتوازنة وليس الممارسة الرياضية ساقية بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة المتوازنة ولكنهم يعانون من كثير حجم الخضر فإن عليهم أن يزيدوا من مسؤولية التمارين التي يمارسونها. ويجب ممارسة الإيروبيك لأطول وقت ممكن حيث أن ذلك يحقق تناقص أفضل من زيادة شدة التمارين. كما يفيد رفع الأثقال في اكتساب ثلاثة عضليات مدبب مؤهل عند ممارستها لأول مرة، ويؤدي الجميع بغير تمارين الإيروبيك ورفع الأثقال إلى تحقيق أفضل النتائج بخصوص حسارة الدهون الحشوية. وللتخلص من دهون البطن يجب الانتباه إلى نوعية الغذاء المتناول ومعرفة أنه لا يوجد غذاء سكري لازالة الكرش، لكن اتباع أي نظام غذائي صحي يؤدي إلى حسارة الوزن غالباً ما يؤدي أيضاً إلى حسارة دهون البطن. ويعتبر التركيز على الألياف وخصوصاً الألياف النباتية التي لها أثراً كبيراً على دهون الحشوية. لذلك انتبه إلى الألياف والمقليات، والتوت الأسود، والتفاح، والبازلاء. وتتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المتحولة مثل المرجرين وبعض الأطعمة المعيبة. لذلك احرص على قراءة محتويات الأطعمة قبل شرائها. وتناول الغذاء الغني بالبروتين للحفاظ على العضلات عند حسارة الوزن. من المفترض تناول مصدر غني بالبروتين عند كل وجبة كاللحوم أو السمك أو البيض أو مشتقات الألبان أو المكسرات. بالإضافة إلى تجربة الصوم على فترات متقطعة كالصوم لمدة 24 ساعة يومياً في الأسبوع، أو الصوم لمدة 16 ساعة يومياً لمدة أيام في الأسبوع.



الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمـر قـانـي | المدير العام : مجـدـوبـ بنـ صالح

■ ملاحظة: كل الوثاق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سوء نشرت أو لم تنشر

من أجل شهاركم توجهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للإتصال، النشر والإشهار وإدارة  
الأنباء، المتواجدة بـ 1 نهج باستور، الجزائر.

العنوان: 020.05.20.91 / 020.05.10.42

البريد الإلكتروني: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77  
agence.regie@anep.com.dz

الfax: program@anep.com.dz

agence.ambassade@anep.com.dz

agence.sougarla@anep.com.dz

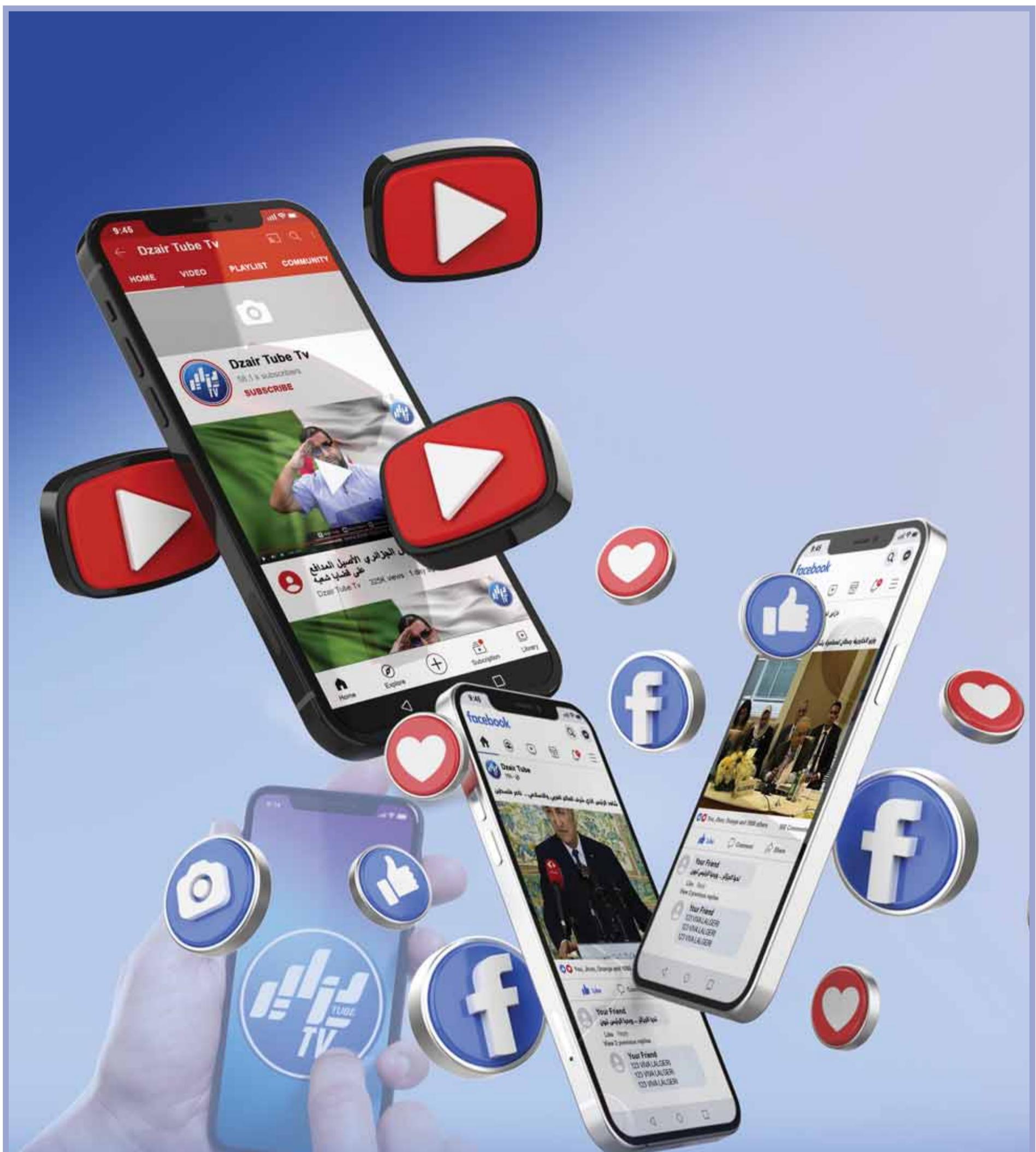
agence.constantine@anep.com.dz

■ الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION COMMUNICATION

■ رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

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

■ العنوان:  
مستشفى القبة - زاهون - قاريدي عمارة بـ رقم 05 - الجزائر -  
■ البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com



تابعونا على  
موقع التواصل الاجتماعي:

لأشهاركم:

📍 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](http://www.dzair-tube.dz) 📩 [dzairtube13@gmail.com](mailto:dzairtube13@gmail.com)