

إدارة "الريدز"  
مستعدة لتلبية  
مطالب  
فولفسبورغ  
المالية



دخل في صراع مع آرسنال لضم نجم "الخضر"  
ليضربول يضع عمورة أولوية الصيف المقبل لتعويض صلاح

# أولوية الكبار

فولفسبورغ  
يشرط 40 مليون  
أورو للتخلي  
عن  
الجزائري

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 13 هيفري 2025 الموافق لـ 14 شعبان 1446 هـ العدد: 1164 الثمن: 30 دج

الكشف عن قائمة المترشحين  
لانتخابات المكتب الفيدرالي

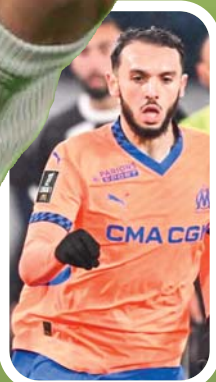
وليد صادي مرشحا  
وحيدا لخلافة نفسه  
على رأس "الفاف"



بيتكوفيتش شرع في إعداد  
القائمة الموسعة  
لتربص مارس  
نجوم "الخضر" في  
أعلى مستوياتهم  
قبل تصفيات  
المونديال

أكد أنه يحظى بالاهتمام  
في فرنسا، إيطاليا وإنجلترا..

دحمان: "حاج موسى  
لديه الإمكانيات  
للانتقال إلى أكبر  
أندية أوروبا"



غوييري وشرقي  
في تشكيلة الأسبوع  
للدوري الفرنسي





بيتكوفيتش شرع في إعداد القائمة الموسعة لتربص مارس

## نجوم "الخضر" في أعلى مستوياتهم قبل تصفيات المونديال

شرع الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، في إعداد القائمة الموسعة لـ "الخضر" تحسبا للتصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026، بمواجهتي يوتسوانا وموزمبيق شهر مارس المقبل، حيث يطمح التقني السويسري لمواصلة النتائج الإيجابية وحسم التأهل مبكرا من أجل توجيه البوصلة نحو كأس أمم إفريقيا المزمع إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 21 ديسمبر 2025 إلى 18 جانفي 2026. ويعمل المدرب فلاديمير بيتكوفيتش رفقة الطاقم الفني لـ "مخاربي الصحراء" على ضبط القائمة الموسعة، والتي من المنتظر أن تشهد بعض التغييرات مقارنة بأخر تربص في شهر نوفمبر الماضي، وذلك بالنظر إلى وضعية العديد من لاعبي المنتخب الوطني مع فرقهم.

### تائق جزائري لافت في مختلف البطولات الأوروبية والعربية

وحسب مصادر مقربة من بيت المنتخب الوطني، فإن المدرب فلاديمير بيتكوفيتش أبدى ارتياحه الكبير لجاهزية ركانز "الخضر" وفي مقدمتهم القائد ونجم الأهلي السعودي رياض محرز، الذي يمر بأفضل فتراته مع ناديه منذ انتقاله إلى الدوري السعودي صيف 2023، وبرز اللاعب السابق لمانشستر سيتي الإنجليزي بشكل لافت للأنظار مع الأهلي سواء في دوري "روشن" أو رابطة أبطال آسيا للنخبة منذ بداية الموسم، وهو ما جعله محل إشادة كبيرة من قبل عشاق المنتخب الوطني الذين يأملون في عودته إلى مستواه السابق مع "الخضر" وقيادة المنتخب لبلوغ نهائيات كأس العالم مبكرا، ويبدو عوار مستويات كبيرة مع ناديه إن اتحاد جدة السعودي منذ بداية هذا الموسم، حيث بصم على 12 مساهمة تهديفية مع الفريق في دوري "روشن" بواقع 8 أهداف و4 تمريرات حاسمة، مؤكدا بذلك أنه يتواجد في أعلى مستوياته قبل حوالي شهر على انطلاق معسكر المنتخب المقرر في الفترة الممتدة من 17 إلى 25 مارس المقبل. وفي السياق ذاته، شكل انتقال ثنائي المنتخب الوطني أمين غويبري وإسماعيل بن ناصر إلى نادي مارسييا الفرنسي، دفعة معنوية لـ "الخضر" عقب بدايتهم القوية مع الفريق، حيث لم ينتظر اللاعبون المذكوران كثيرا لتأكيد علو كعبهم مع نادي الجنوب الغربي الفرنسي، في انتظار مواصلة مستوياتهم في الفترة المقبلة.

وتواصل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، رحلة رصد المواهب الشابة في مختلف الدوريات الأوروبية، تمهيدا لضمهم خلال الفترة المقبلة إلى صفوف المنتخب الوطني الجزائري، ضمن سياسة "الناف" من أجل ضمان جيل مستقبلي من اللاعبين الصاعدين المميزين. ويبدو أن الهيئة الفيدرالية وجهت اهتمامها لموهبة جديدة، ويتعلق الأمر بريان زيدان، نجم شباب نادي باير ليفركوزن الألماني، حيث نشر محسن حيمور مسؤول لجنة التنقيب عن المواهب الجزائرية في الخارج لدى "الناف"، صورة تجمعه باللاعب الذي ينشط في وسط الميدان، في إشارة لربط الاتصال معه، وكتب محسن في منشور عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، "ومن المهم التواصل مع الشباب من أصل جزائري الناشطين في أوروبا والاتقاء بهم في بداية مسيرتهم المهنية". وأضاف: "تعرف على ريان زيدان البالغ من العمر 16 عاما اللاعب الواعد في باير ليفركوزن، نتمنى له التوفيق ونأمل أن يصل إلى المستوى الذي يسمح له بتمثيل الجزائر مستقبلا". ويقدم ريان زيدان مستويات رائعة مع مختلف فرق الفئات السنية لثريك باير ليفركوزن، وهو مرشح بقوة لدخول حسابات الفريق الأول خلال السنوات القليلة القادمة، وولد اللاعب الواعد في ألمانيا من أبوين جزائريين، وهو بالتالي مؤهل قانونيا لتمثيل البلدين على الصعيد الدولي، غير أنه من المنتظر أن تبدأ خطواته الأولى بانوان "الخضر" مع الفئات السنية للمنتخب في المستقبل القريب. واللافت أن مسؤولي "الناف" أصبحوا يركزون أكثر على بطولات أخرى غير الفرنسية، وبالتحديد في الدوري الألماني، حيث نجحت الهيئة الكروية في خطف إبراهيم مازة نجم هيرتا برلين، كما يتواجد يونس أيت عامر مهاجم بايرن ميونخ ضمن الخيارات المستقبلية للمنتخب الجزائري شريطة استعادته لأفضل مستوياته بعد تعافيه مؤخرا من لثة الرباط الصليبي.

عبد المجيد

## الكشف عن قائمة المترشحين لانتخابات المكتب الفيدرالي

# وليد صادي مرشحا وحيدا لخلافة نفسه على رأس "الناف"

كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عن القائمة الرسمية للمترشحين لانتخابات المكتب الفيدرالي، للعهدة الأولمبية 2025-2029، مشيرة أن رئيس الهيئة الفيدرالية المنتهية ولايته، وليد صادي، يعد المرشح الوحيد لخلافة نفسه على رأس "الناف"، وذلك تحسبا للجمعية الانتخابية التي ستعقد يوم 25 فيفري الجاري، بالجزائر العاصمة. وأصدرت "الناف" بيانا عبر صفحتها الرسمية، أمس، وقالت إن للجنة الانتخابية التي يرأسها علي بوعويطة عبد الرحمن وافقت الثلاثاء، على الترشح الوحيد لوليد صادي وقائمة المكونة من 12 عضوا من بينهم نائبان للرئيس وخمسة أعضاء احتياطيين، أضافت: "طبقا للمادة 8 من قانون الانتخابات للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، حددت اللجنة الانتخابية يوم 26 جانفي 2025 على الساعة الخامسة مساء، آخر أجل لإيداع ملفات الترشح، حسب للنظام الأساسي الجديد للناف، الذي أقرته الجمعية العامة

**وفيما يلي قائمة المكتب الجديد للناف:**  
وليد صادي: رئيس  
ناصر شارب: نائب رئيس  
مسروق محمد الأمين: نائب رئيس  
أحمد خوشي: عضو  
رضوان نقادي: عضو  
لحسن تمبوكتو: عضو  
عماد أميسي: عضو  
فضيل مغارية: عضو  
حسان غولة: عضو  
نجمة دراجي: عضو  
نسرين قطاي: عضو  
عادل بن ضيف: عضو  
عجال طويل: عضو احتياطي  
جميل ولد عامر: عضو احتياطي  
علي مليك: عضو احتياطي  
عبد الله محمد حابرق: عضو احتياطي  
محمد أمين بشير: عضو احتياطي  
عبد المجيد

غير العادية". ومع نهاية الأجل المحدد، لم يتم تقديم سوى ملف واحد لشغل منصب الرئيس، وهو ملف الرئيس المنتهية ولايته. بالإضافة إلى قائمته. وتتكون اللجنة الانتخابية من علي بوعويطة عبد الرحمن (رئيسا)، ونفق عثمان (عضوا)، وسلال حكيم (عضوا)، وأوزغير محمد (عضوا)، وبهلول فريد (عضوا). وكان وليد صادي قد انتخب رئيسا للاتحادية الجزائرية لكرة القدم للعهدة السابقة (2021-2024) يوم 21 سبتمبر 2023، خلفا لجهيد زهيف الذي استقال.

## بعدما ربطت الاتصالات به مؤخرا موهبة ليفركوزن ريان زيدان تحت مجهر "الناف"

تواصل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، رحلة رصد المواهب الشابة في مختلف الدوريات الأوروبية، تمهيدا لضمهم خلال الفترة المقبلة إلى صفوف المنتخب الوطني الجزائري، ضمن سياسة "الناف" من أجل ضمان جيل مستقبلي من اللاعبين الصاعدين المميزين. ويبدو أن الهيئة الفيدرالية وجهت اهتمامها لموهبة جديدة، ويتعلق الأمر بريان زيدان، نجم شباب نادي باير ليفركوزن الألماني، حيث نشر محسن حيمور مسؤول لجنة التنقيب عن المواهب الجزائرية في الخارج لدى "الناف"، صورة تجمعه باللاعب الذي ينشط في وسط الميدان، في إشارة لربط الاتصال معه، وكتب محسن في منشور عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، "ومن المهم التواصل مع الشباب من أصل جزائري الناشطين في أوروبا والاتقاء بهم في بداية مسيرتهم المهنية". وأضاف: "تعرف على ريان زيدان البالغ من العمر 16 عاما اللاعب الواعد في باير ليفركوزن، نتمنى له التوفيق ونأمل أن يصل إلى المستوى الذي يسمح له بتمثيل الجزائر مستقبلا". ويقدم ريان زيدان مستويات رائعة مع مختلف فرق الفئات السنية لثريك باير ليفركوزن، وهو مرشح بقوة لدخول حسابات الفريق الأول خلال السنوات القليلة القادمة، وولد اللاعب الواعد في ألمانيا من أبوين جزائريين، وهو بالتالي مؤهل قانونيا لتمثيل البلدين على الصعيد الدولي، غير أنه من المنتظر أن تبدأ خطواته الأولى بانوان "الخضر" مع الفئات السنية للمنتخب في المستقبل القريب. واللافت أن مسؤولي "الناف" أصبحوا يركزون أكثر على بطولات أخرى غير الفرنسية، وبالتحديد في الدوري الألماني، حيث نجحت الهيئة الكروية في خطف إبراهيم مازة نجم هيرتا برلين، كما يتواجد يونس أيت عامر مهاجم بايرن ميونخ ضمن الخيارات المستقبلية للمنتخب الجزائري شريطة استعادته لأفضل مستوياته بعد تعافيه مؤخرا من لثة الرباط الصليبي.

عبد المجيد

### العملاق الإنجليزي يتابعه باهتمام

## ليفربول يضع عمورة ضمن أبرز أولوياته لخلافة صلاح

يواصل الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، لثت أنظار الأندية الكبيرة في أوروبا، وأخرهم ليفربول الإنجليزي، الذي يسعى لضم نجم نادي فولفسبورغ الألماني خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة. وذكرت صحيفة "سبورت بيلد" الألمانية، بأن نادي ليفربول مهتم بثنائي فولفسبورغ، ويتعلق الأمر بالمدافع اليوناني كونستانتينوس كوليراكيس، ومهاجم المنتخب الوطني، محمد الأمين عمورة، هذا الأخير، يبدو في مفكرة العملاق الإنجليزي كخيار فعال في حال مغادرة نجمه المصري محمد صلاح، حيث لم يتحدد لحد الآن مستقبله مع "الريدز"، بما أن مفاوضات تجديد عقده وصلت لطريق مسدود، ليوجه مسؤولو "الليفز" اهتماماتهم لمهاجمين آخرين، يتصدرهم عمورة الذي يحظى باهتمام خاص من أندية "البرمبرليغ"، وأبرزهم أرسنال، كما يتواجد اللاعب الجزائري على رادار فريق أينتراخت فرانكفورت الألماني. وأمام هذه المعطيات، يستعد نادي فولفسبورغ من أجل تفعيل بند شراء عقد عمورة الذي يقدر بحوالي 14.5 مليون يورو، من ناديه الأصلي، سان جيلاوز البلجيكي، في حين حددت إدارة "الذئاب" اللاعب بحوالي 40 مليون يورو، علما بأن عقد إعارته صاحب 24 عاما ينتهي صيف 2025. وشارك عمورة منذ بداية الموسم الحالي في 21 لقاء مع فولفسبورغ، سجل خلاله 8 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة بجميع المسابقات.

سعر بيع

عبد المجيد

### شايبى وعطال يعانيان نقص المنافسة.. وبين رحمة ضحية مفادته "الليغ 1"

وعلى النقيض تماما، يمر الدولي الجزائري فارس شايبى، بوضعية صعبة جدا مع ناديه إنتراخت فرانكفورت الألماني إثر تحوله إلى لاعب احتياطي في الفريق بعدما كان قطعة أساسية وجزء لا يتجزأ من التشكيلة الأساسية في الموسم الماضي، حيث غاب عن جل مباريات الفريق هذا الموسم، واكتفى بالمشاركة في 6 مباريات كأساسي، سجل خلالها هدف وحيد دون تقديم أي تمريرة حاسمة، الأمر الذي قد يدفع المدرب فلاديمير بيتكوفيتش إلى إبعاده عن القائمة النهائية المعنية بتصفيات المونديال، ويعيش يوسف عطال وضعية مشابهة مع نادي السد القطري، بسبب عدم تسجيله في قائمة الفريق المعنية بالمشاركة في دوري نجوم "أوريدو" منذ بداية الموسم، حيث يكتفى الظهير الأيمن لـ "الخضر" بالمشاركة في منافسة رابطة أبطال آسيا للنخبة، وهو ما يخيف التقني السويسري كثيرا في ظل غياب منافس حقيقي لعطال في المنتخب الوطني، وقد تشهد القائمة النهائية لـ "مخاربي الصحراء" سقوط اسم سعيد بن رحمة الذي قد يكون ضحية لقراره بمغادرة الدوري الفرنسي، والانتقال إلى الدرجة الأولى السعودية (تعاقد الدرجة الثانية)، وذلك مقارنة بتألق نجم الترجي التونسي يوسف بلايلي المرشح للعودة إلى صفوف "الخضر" بعد غيابه منذ نهائيات كأس أمم إفريقيا الأخيرة بكونت ديوار.

### حراسة المرمى تؤزق بيتكوفيتش والورقة المحلية لإنقاذ الموقف

ويعتبر منصب حراسة المرمى في المنتخب الوطني هاجس حقيقي بالنسبة لطاقم الفني لـ "الخضر" في ظل المشاكل التي يعاني منها كل من أنتوني مانديرا مع ناديه كون الفرنسي بسبب النتائج المخيبة واقتربه نحو السقوط إلى القسم الثالث في فرنسا، فضلا عن الكسندر أوكيدجة الذي فقد مكانته الأساسية مع نادي ميتز الناشط في "الليغ 2" ويتجه للبقاء على نفس الوضعية إلى نهاية الموسم الحالي، الأمر الذي سيسبب للمدرب بيتكوفيتش يفضل الخيار المحلي لإنقاذ الموقف ولاسيما مع تائق حارس اتحاد العاصمة أسامة بن بوط، وكذا مصطفى زغبة مع نادي شباب بلوزداد فضلا عن رمضان عبد اللطيف مع مولودية الجزائر وهي كلها خيارات تبقى متاحة للتقني السويسري في تربص مارس المقبل.

عبد المجيد





## غوييري وشرقي في تشكيلة الأسبوع للدوري الفرنسي

تواجد اسم الدولي الجزائري، أمين غوييري، مهاجم أولمبيك مارسيليا في تشكيلة الأسبوع من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى "الليغ 1". وكشفت الموقع الرسمي لرابطة الدوري الفرنسي لكرة القدم، عن التشكيلة الخاصة بالأسبوع الـ 21 من الدوري الفرنسي، والتي شهدت تواجد مهاجم أولمبيك مارسيليا، أمين غوييري، الذي بصم على مستوى لافت ومميز مع فريقه لثلاث مرات، والتي جانب غوييري عرفت القائمة أيضا تواجد صاحب الأصول الجزائرية، ريان شرقي، بعد تألقه في المباراة التي فاز بها فريقه أولمبيك ليون على ريمس وسجل أحد الأهداف الأربعة ليون. ونال غوييري هذه المكافأة نظير ما قدمه على ملعب ريموند كوبا معقل أنجي الذي كان شاهدا على أداء رائع لصاحب القميص رقم 9، حيث، صنع الفارق وساهم في عودة مارسيليا بالفوز من أنجي وذلك بعدما قدم تمريرتين حاسمتين في المباراة، الانتصار سمح بتعزيز موقعه في وصافة "الليغ 1". وبلغت الأرقام والإحصائيات، تمكن غوييري من تقديم 3 تمريرات حاسمة كاملة خلال 120 دقيقة لعبها بقميص فريقه الجديد أولمبيك مارسيليا إلى حد الآن. ويراهن نادي مرسيليا على لاعبه الجديد، أمين غوييري وزميله في المنتخب الجزائري، اسماعيل بن ناصر، لملاحقة باريس سان جرمان متصدري الدوري الفرنسي ولو أن الأمور صعبة لكنها ليست مستحيلة عندما يتعلق بكرة القدم.

وسيم



## الدوري الفرنسي

## عبدلي وبلقبلة يغيبان عن تدريبات "أنجي" قبل مواجهة "ريمس"

استأنف لاعبو نادي أنجي، أمس الأربعاء، تدريباتهم تحت قيادة مدربه الكسندر ديجو، بعدما استفادوا من يومين راحة، قبل البدء في التحضير لمباراة ريمس المقررة يوم الأحد لخصاب الأسبوع 22 من الدوري الفرنسي وشهدت حصة الاستئناف، غياب اللاعبين الجزائريين، هاريس بلقبلة وحيما عبدلي عن تدريبات فريقهم أنجي التي أقيمت، أمس، وذلك بداعي الإصابة حسب ما أوردته تقرير صحيفة "وست فرانس". وذكرت الوسيلة الإعلامية الفرنسية، أن تشكيلة أنجي عادت أمس لأجواء التحضيرات بعد أن استفاد اللاعبون من يومين راحة لاسترجاع الأنفاس بعد الهزيمة التي مني بها على يد أولمبيك مارسيليا في الجولة الأخيرة من عمر البطولة الفرنسية، لكن الحصة التدريبية التي جرت أمس كانت مبتورة من عديد اللاعبين يتقدمهم بلقبلة الذي تعرض لإصابة خلال لقاء مارسيليا أجبرته على مغادرة الميدان عند الدقيقة 55، فيما لم يحدد الموقع الفرنسي سبب غياب عبدلي عن الحصة التدريبية. وسيكون أنجي مطالبا بالعودة إلى سكة الانتصارات بدءا من الجولة القادمة لتتأدي الدخول في حسابات الصراع من أجل البقاء في حظيرة الأضواء.

وسيم

أكد أنه يحظى بالاهتمام في فرنسا،  
إيطاليا وإنجلترا..

# دحمان

## "حاج موسى لديه الإمكانات للانتقال إلى أكبر أندية أوروبا"

خص محمد دحمان موقع "الساعة الأخيرة" البلجيكي، بحوار تحدث فيه عن مسيرة الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، اللاعب الحالي لنادي فينورد روتردام والصعود من القاع إلى القمة إلى جانب طموحات ومستقبل اللاعب مع الفريق الهولندي.

"أنا من جلبت حاج موسى من لانس إلى أولمبيك شارلوروا  
عندما كنت رئيسا لهذا الفريق"

واستهل محمد دحمان حواراه بالحديث عن الخطوات الأولى للجنح الجزائري،

أنيس حاج موسى، مع كرة القدم أين كان لاعبا في لانس قبل أن يقوم بجلبه إلى بلجيكا قائلا: «التقينا عندما كنت رئيسا لنادي أولمبيك شارلوروا، كان في "لانس ب"، لعبنا مباراة ودية ضدهم، ولفت انتباهي، عندما اتصل بي مدير الشباب في لانس لاحقا ليخبرني أنه لن يحتفظ بأنيس، انتهرت الفرصة لإحضاره إلى أولمبيك، أعجبني بروفايل اللاعب وهو ما كنت أبحث عنه وأردت العمل معه، لأنه شخص متواضع للغاية ومن عائلة جيدة وبقي معنا لمدة موسم كامل» وأضاف: «لكننا رأينا على الفور أنه كان في القمة، كان سيورتيغ شارلوروا مهتما حينها، ولا غانتواز أيضا، لكننا قمنا بتقييم الأفضل له، وكان قادرًا على الذهاب إلى باترو إيسدن مع زميلي السابق ستيفن ستينين، الذي كان بإمكانه أن يساعده على التحسن دفاعيا وذهنيا، ثم حدث كل شيء بسرعة كبيرة مرة أخرى»

"لست وكيل أعمال أنيس ومع مرور الوقت أصبحت واحدا من أفراد عائلته"

وأكد محمد دحمان، أنه لا يشغل مهمة وكيل أعمال أنيس حاج موسى كما يتداوله الإعلام مطالبا إياه بتعيين وكيل يتكفل بأموره ليتركز هو فقط على المستطيل الأخضر وقال في هذا الصدد: «أنا لست وكيل له، كما قرأت في بعض وسائل الإعلام، مع مرور الوقت، أصبحت مثل أحد أفراد عائلته واداما ما أنصحه، حيث بدأت أعرف عليه رويدا رويدا، لأنه جزائري ولد في فرنسا، مثلي، كما كانت لي تجربة عمل بمركز تدريب لانس، ثم مر عبر D3 وD2، مثلي قبل أن يشق طريقه إلى الأعلى»، وأضاف: «لدينا أيضا نفس التاريخ الدولي مع الجزائر بسبب مساري والأخطاء التي ربما ارتكبتها، لقد تمكنت من القيام بذلك خلال مسيرتي، يمكنني مساعدته، لم أكن محظوظا بما يكفي لوجود مستشار بجانبه وكان بإمكانه تجنب الأخطاء القليلة التي ارتكبتها، يعمل أنيس اليوم بدون وكيل، في رأيي، من المفيد بشكل خاص أن يكون لديك وكيل عندما تواجه صعوبات وليس عندما تهتم الأندية بك وتأتي إليك»

"اجتاز المراحل بطريقة استثنائية ومستواه في منحنى تصاعدي"

وعرج المتحدث للكلام عن المسيرة الملهمة لأنيس حاج موسى وتطور مستواه وفق منحنى تصاعدي لحد الآن قائلا: «بالنسبة لأنيس الأمور سارت بسرعة، فبعد ستة أشهر في باترو، تمكن من التوقيع مع فينيس، ولفت انتباه فينورد وأجاس، ثم وقع مع فينورد بعد بضعة أسابيع للعب في دوري أبطال أوروبا، ولم يكن يتوقع أبدا أنه في يوم من الأيام سيتم اختياره كأفضل لاعب في المباراة ضد مانشستر سيتي. الآن، وهو يتذوق ذلك، يقول لنفسه إنه ربما يتمتع بالجودة وأنه يمكن أن تتاح له الفرصة، يوما ما، للانضمام إلى فريق كبير جدا في أوروبا». وتابع: «إنه حلم يقظة لم يكن هناك أي شيء محسوب، لقد وضعنا ببساطة خطة، حيث كان عليه أن يسير خطوة بخطوة ونرى أين يجب عليه العمل للمضي قدما، وقد اجتاز المراحل بطريقة استثنائية» وواصل: «لم نتوقع أن تسير الأمور بهذه السرعة، لكنه يستغل كل لحظة، ولا يشعر بالقلق بشأن ما سيحدث غدا، وعلى أرض الملعب، لا يشعر بالضغط ويسعى للوصول إلى مستوى عالي مع الحفاظ على هذا تقنية المراوغات، فهو يذكرني في حقبة نيل ديرار وفارغاس الذين كانوا يملكون هذا الجنون فوق أرضية الميدان إنهم لاعبون مميزون وليس هناك الكثير منهم».

"لا يفكر في مستقبله ويريد تقديم أفضل  
ما لديه مع المدرب الجديد فينورد"

وعن العروض التي وصلتته خلال نافذة التحولات الشتوية المنقضية قال: «هناك أندية موجودة اليوم، والتي تطرق الباب، ففي جانفي الماضي، كان هناك اهتمام من ليل وأيضا من أندية من إيطاليا والدوري الإنجليزي الممتاز، الذين سيواصلون متابعته في الأشهر القليلة المقبلة، يتابعه أيضا ليبربول، نظرا لأن أرني سلوت، فهو الذي جلبه إلى فينورد العام الماضي. وأضاف: «كان من الواضح أنه كان يشعر بالإطراء وكان أيضا مهتما بمشروع ليل، لكن رغبته الأساسية الآن هي إنهاء الموسم في فينورد، وهو ناد كبير بالفعل، وسيواصل تقديم أفضل ما لديه مع المدرب الجديد، أما الحديث عن مستقبله يأتي بعد نهاية الموسم».

وسيم

## الدوري المصري

## "سيراميك كليوباترا" يتعثر في غياب قندوسي المعاقب

فشل سيراميك كليوباترا في العودة بالنقاط الثلاث في خروجه زد، حيث، فرض عليه

الآخر التعادل الإيجابي بهدف لثله، في المباراة التي جمعتهما، أمس الأربعاء، على ملعب

المقاولون العرب، ضمن الجولة الـ 13 من الدوري المصري الممتاز. وافتتح مصطفى عبد

الرؤوف باب التسجيل لزد في الدقيقة 69، ولكن أحمد بلحاج تمكن من تعديل النتيجة من ركلة

جزاء في الدقيقة 87 بعد مراجعة تقنية الفيديو. وعرفت المقابلة غياب أحمد قندوسي، بسبب

الإيقاف من طرف رابطة الأندية المصرية، على خلفية طرده خلال مباراة ناديه سيراميك

كليوباترا والضيف سموحة، في إطار الجولة 11 من الدوري المصري، علما أن اللاعب الجزائري خاض مع

فريق سيراميك كليوباترا، خلال الموسم الجاري، 11 مباراة في الدوري المصري الممتاز، مسجلا هدفين بجانب

صناعة 5 أهداف، بالإضافة إلى مشاركته في مباراتي السوبر المصري وصنع هدفا ليصل للمساهمة التهديفية

الثامنة له مع كليوباترا. وبهذا التعادل، بات فريق سيراميك كليوباترا يحتل المركز الخامس في ترتيب سابقة دوري

نايل، برصيد 20 نقطة، حيث لعب 13 مباراة حقق الفوز في 5 مباريات وتعادل في مثلهم وخسر 3 مواجهات.



وسيم



الجدول 16 للرابطة المحترفة الأولى

# الصدارة في المزداد

ستكون الأضواء موجهة مساء اليوم إلى ملعب 5 جويلية الأولمبي، الذي سيحتضن مباراة إعادة بين مولودية الجزائر وشبيبة القبائل، ضمن الجولة 16 من المحترف الأول، في حين يستقبل ترجي مستغانم الضيف شباب قسنطينة دون حضور الجمهور. وستواصل فعاليات الجولة الأولى من مرحلة العودة، بإجراء مواجهتين، حيث يتصدر "الكلاسيكو" بين "العميد" و"الكناري" المشهد، بالنظر لأهمية المباراة على كافة الأصعدة، وسيكون حامل لقب بطولة الجزائر والمتصدر الحالي للترتيب، فريق مولودية الجزائر (28 نقطة) أمام امتحان صعب عندما يلاقي، شبيبة القبائل (3م، 25 نقطة)، والتي بدورها تلطم للعودة إلى وصافة الترتيب على الأقل حالة الفوز. ويقي الفريق العاصمي المنتشي بنتيجة يوم السبت بكأس "السوبر" على حساب شباب بلوزداد (2-2 / 3-4 بركلات الترجيح)، مجبرا على التآلق ولعب كل أوراقه أمام تشكيلة قبائلية معتمدة على التآلق بالجزائر العاصمة، دليل التعادل الذي فرضته خلال الموسم الماضي الذي عرف تتويج مولودية باللقب الوطني، ما يجعل المباراة مفتوحة على جميع الاحتمالات ويصعب التكنن بنتيجتها، فـ"العميد" يراهن على مواصلة حصص النتائج الإيجابية والبقاء في هذه الديناميكية بما أن فارق النقاط بين رباي المقدمة ليس يكبير على الإطلاق، وأي تعثر يعني فقدان الريادة، ما يجعل أشبال خالد بن يحيى أمام خيار واحد، وهو إبقاء النقاط الثلاث بملعبهم. من جانبها، يسمى فريق شبيبة القبائل للثأر رياضيا بعد هزيمة الذهاب بملعب "حسين آيت أحمد" (1-2)، حيث تعرض "الكناري" لهزيمة قاسية في الأولى على ملعبه الجديد، وبالرغم من أن الأمور ستكون مغايرة، غير أن تشكيلة الشبيبة تسعى لتحقيق نتيجة مرضية تعيقها في طبيعة جدول الترتيب ومزاحمة مولودية على كرسي الريادة، خاصة في ظل التغييرات التي أحدثت على مستوى الطاقم الفني، بالتعاقد مع المدرب الألماني جوزيف زينباور، الذي سيكون أمام أول اختبار، ويتمنى أن تكون بدايته مثالية. وفي لقاء آخر، يلطم ترجي مستغانم (15 / 13 نقطة) الذي لم ينهزم منذ خمس مواجهات في كل المنافسات للإطاحة بأبناء "سيرتا" (7م، 23ن) والخروج من منطقة الخطر، والأكيد أن المقابلة لن تكون سهلة باعتبار أن شباب قسنطينة سيلعب كل أوراقه من أجل الفوز خاصة بعد إقصائه في الدور 32 من كأس الجزائر أمام أولمبيك أقبو (1-0) ببجاية.

سفيان ع



الجدول 16 للرابطة المحترفة الأولى

# شباب بلوزداد يرتقي إلى الصدارة و"الجمراوة" يواصلون الفرق

ارتقى نادي شباب بلوزداد إلى صدارة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى عقب تغلبه على ضيفه اتحاد خنشلة أمس بثلاثية دون مقابل على ملعب نيلسون مانديلا ببراق في ضمن فعاليات الجولة الـ 16. وسجل أهداف شباب بلوزداد كل من المهاجمين: خائيسا مايو في الدقيقة الـ 28، ورزقي حمرون في الدقيقة الـ 58، ومتوسط الميدان بلال بوخراوي في الدقيقة الـ 87. مع الإشارة إلى أن حمرون دخل بديلا لزميله مايو في الدقيقة الـ 38، بعد تعرض اللاعب الجنوب إفريقي لاصابة. وبهذه النتيجة ارتقى شباب بلوزداد إلى المركز الأول برصيد 29 نقطة، متقدما عن الوصيف فريق مولودية الجزائر بفرق نقطة واحدة، في حين تجدد رصيد اتحاد خنشلة عند النقطة الـ 20 في المركز الـ 10. وفي مباراة أخرى لحساب ذات الجولة، واصلت مولودية وهران سلسلة نتائجها المحيية عقب هزيمتها أمام المستضيف شبيبة الساورة بثلاثية دون مقابل وسجل هدفي شبيبة الساورة كل من: المهاجم أسامة بن طالب في الدقيقة الـ 79، رافعا غلته إلى هدفين، فضلا عن توقيع ثالث في مسابقة كأس الجمهورية. والجناح إسماعيل سعدي من ركلة جزاء في الدقيقة الـ 9:0، وهو ثاني توقيع له هذا الموسم. وبهذا الفوز رفعت شبيبة الساورة رصيدها إلى 19 نقطة في المركز الـ 11، بينما تجدد رصيد مولودية وهران عند النقطة الـ 18 في المركز الـ 13 في جدول الترتيب العام.

سفيان ع



إدارة اتحاد العاصمة في ورطة حقيقية

# معلول يرفض فسخ عقده ويهدد باللجوء إلى "الفيفا"

فاجأ المدرب التونسي لنادي اتحاد العاصمة نبيل معلول الجميع، بترجمته عن قرار فسخ عقده مع "سوسطارة" بالتراضي، مهددا باللجوء إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم من أجل الحصول على مستحقاته المالية. وفي وقت كان عشاق اللونين "الأحمر والأسود" ينتظرون قرار الإعلان النهائي عن فك الارتباط مع نبيل معلول، بعد قيادة الفريق في مواجهة نجم مقرة برسم الدور الـ 16 من كأس الجزائر، خاصة وأن إدارة عثمان سحبان كان قد أعلنت في وقت سابق عبر بيان رسمي، عن فسخ العقد بين الطرفين بعد مباراة خنشلة، مع الإشارة إلى "التوصل إلى اتفاق مع المدرب البرازيلي ماركوس باكينتا لقيادة الفريق خلال الفترة القادمة، نظرا لخبرته الكبيرة في كرة القدم الأفريقية والعالمية"، قبل أن يتفاجؤوا بخبر رفض التكنني التونسي الرحيل وهدد باللجوء إلى "الفيفا".

ويستمر تعاقد معلول مع الاتحاد لعام ونصف، حيث ينتهي في صيف 2026، وهذا ما جعله يطالب بتعويضات مالية (قيمة 6 أشهر)، وهذا ما ترفضه إدارة الاتحاد، التي كانت تأمل في تقديم تعويض براتب شهرين مقابل رحيل المدرب التونسي، وفق اتفاق مسبق، إلا أن المعطيات تغيرت في الساعات القليلة الماضية، وهو ما قد يورط إدارة "سوسطارة". في الوقت الحالي تسابق إدارة النادي الزمن من أجل إيجاد صيغة مناسبة مع المدرب لفسخ التعاقد، وتفاذي تعويض مالي ضخم، خاصة أن معلول وأعضاء طاقمه يتقاضون رواتب شهرية عالية، ما قد يكبد النادي خسائر مالية كبيرة في حال إصرار المدرب على موقفه. ويملك اتحاد العاصمة القدرة على فسخ العقد من طرف واحد من أجل التعاقد مع ماركوس باكينتا بدلا عنه، لكن ذلك قد يدخله في متاهات كبيرة، وحال حصول ذلك فإن المدرب التونسي سيلجأ إلى "الفيفا" للمطالبة بحقوقه، وفق القوانين المعمول بها، بحكم أن عقده ما زال ساري المفعول.

الفريق حقق 4 انتصارات متتالية

# عمروش يشيد بانتفاضة مولودية البيضاء

أرجع مدرب مولودية البيض، لطفي عمروش، الفضل للاعبيه، في الفوز الثمين المحقق على حساب وفاق سطيف، ضمن الجولة الـ 16 من البطولة. وصرح عمروش، عقب فوزه بهدف دون رد، أمام الوفاق، "أوجه شكر كبير للاعبينا على أدائهم، والفوز المحقق". كما أضاف مدرب مولودية البيض: "الأعبين طبقوا التعليمات، بما فيهم البدلاء الذين قدموا إضافة كبيرة للفريق بدخولهم". وشدد المدرب لطفي عمروش على ضرورة مواصلة العمل بجهد مؤكدا: "علينا مواصلة العمل لتحسين الأداء، كون القادم سيكون أصعب". وجدير بالذكر، أن الفوز أمام وفاق سطيف كان هو الرابع على التوالي، وذلك بعد الانتصار أمام كل من شباب قسنطينة في البطولة ولقائي نصر الفجوج وتوقرت في كأس الجزائر.

سفيان ع

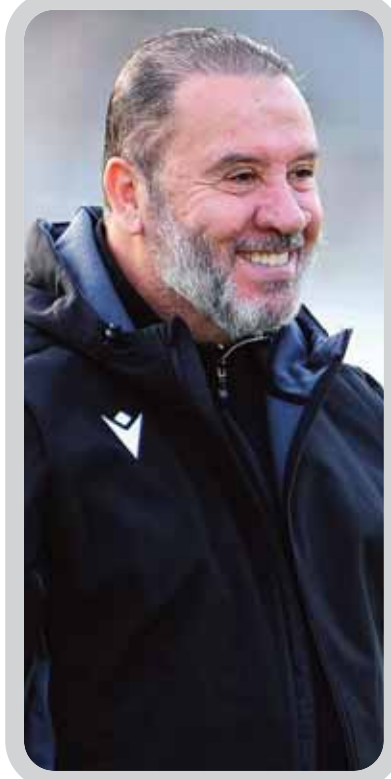
الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس"

# برمجة الجولتين 19 و20 في شهر مارس القادم

برمجت رابطة كرة القدم المحترفة الجولتين 19 و20 بطولة الرابطة الأولى "موبيليس" شهر مارس القادم، حسب البرمجة التي كشفت عنها أول أمس الثلاثاء على موقعها الرسمي. وتنتقل الجولة 19 يوم الخميس 6 مارس بإجراء أربعة لقاءات ويتعلق الأمر بكل من: مولودية وهران- مولودية الجزائر، اتحاد الجزائر- ترجي مستغانم، أولمبي أقبو- نادي بارادو، ومولودية البيض- شباب بلوزداد. وتلعب ثلاث مباريات يوم الجمعة 7 مارس، في حين تقام القمة بين شباب قسنطينة وشبيبة القبائل، يوم السبت 8 مارس. كما قامت الرابطة ببرمجة الجولة 20، حيث تنتقل يوم الجمعة 14 مارس ويتقدمها "الداربي" العاصمي بين شباب بلوزداد واتحاد الجزائر، يوم السبت 15 مارس، فيما تقام آخر مواجهتين يوم الأحد 16 مارس. وستجري هاتان الجولتان (19) و(20) خلال شهر رمضان المبارك. بالمقابل، لم تتم برمجة أي جولة من البطولة خلال تواريخ "الفيفا"، والتي ستراوح بين 17 و25 مارس، حيث سيخوض الفريق الوطني خلالهما مقابلتين ضمن التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 2026، الأولى خارج الديار أمام بوتسوانا، والثانية داخل الديار أمام الموزمبيق. وستلعب لقاءات الدور ربع النهائي لكأس الجزائر، يومي 27 و28 مارس.

برنامج مباريات الجولتين 19 و20:

الجولة 19:	الجولة 20:
الخميس 6 مارس 2025، م- وهران - مولودية الجزائر اتحاد الجزائر - ترجي مستغانم أولمبي أقبو - نادي بارادو مولودية البيض - شباب بلوزداد	الجمعة 14 مارس 2025، شبيبة الساورة - اتحاد بسكرة اتحاد الجزائر - ترجي مستغانم مولودية وهران وفاق سطيف
الجمعة 7 مارس 2025، اتحاد بسكرة - نجم مقرة وفاق سطيف - شبيبة الساورة اتحاد خنشلة - أولمبي الشلف	السبت 15 مارس 2025، شباب بلوزداد - اتحاد الجزائر أولمبي الشلف - أولمبي أقبو
السبت 8 مارس 2025، ش. قسنطينة - شبيبة القبائل	الأحد 16 مارس 2025، مولودية الجزائر - اتحاد خنشلة نجم مقرة - مولودية البيض.



فاجأ المدرب التونسي لنادي اتحاد العاصمة نبيل معلول الجميع، بترجمته عن قرار فسخ عقده مع "سوسطارة" بالتراضي، مهددا باللجوء إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم من أجل الحصول على مستحقاته المالية. وفي وقت كان عشاق اللونين "الأحمر والأسود" ينتظرون قرار الإعلان النهائي عن فك الارتباط مع نبيل معلول، بعد قيادة الفريق في مواجهة نجم مقرة برسم الدور الـ 16 من كأس الجزائر، خاصة وأن إدارة عثمان سحبان كان قد أعلنت في وقت سابق عبر بيان رسمي، عن فسخ العقد بين الطرفين بعد مباراة خنشلة، مع الإشارة إلى "التوصل إلى اتفاق مع المدرب البرازيلي ماركوس باكينتا لقيادة الفريق خلال الفترة القادمة، نظرا لخبرته الكبيرة في كرة القدم الأفريقية والعالمية"، قبل أن يتفاجؤوا بخبر رفض التكنني التونسي الرحيل وهدد باللجوء إلى "الفيفا".

نحو تعيين محمد دحمان مديرا رياضيا

وعلى صعيد منفصل، كشفت تقارير صحفية بأن إدارة اتحاد العاصمة تتجه لتعيين المهاجم السابق عثمان دحمان، في منصب مدير رياضي، وذلك ضمن قرارات الرئيس عثمان سحبان، بإجراء تغييرات فنية وإدارية كبيرة ورسم طريقة ربما تسمح له بالمنافسات على مختلف الألقاب الممكنة في الموسم الجاري، وحسب ما ذكره موقع "العربي الجديد" فإن المهاجم السابق لنادي كلوب بروج البلجيكي، منح موافقته الشفهية لإدارة "سوسطارة" من أجل تولي منصب مدير رياضي في انتظار تجسيد هذا الاتفاق خلال الأيام القليلة المقبلة. وسبق أن مثل دحمان المنتخب الجزائري الأولمبي في سبع مباريات، وكذلك اللعب لنادية معروفة في بلجيكا، أبرزها فينتك وكلوب بروج، أما كاداري فقد اشتهر اسمه أكثر بتوليه أعمال نجم المنتخب الوطني أنيس حاج موسى.

سفيان ع

جوزيف زينباور مدرب شبيبة القبائل:

# "مواجهة فريقتي مثل مولودية الجزائر لا تحتاج إلى تحفيز"

شدد مدرب نادي شبيبة القبائل، جوزيف زينباور على أهمية مباراة اليوم أمام نادي مولودية الجزائر، ضمن فعاليات الجولة الـ 16 من الرابطة المحترفة الأولى، وذلك من أجل تحقيق نتيجة إيجابية واستعادة صدارة الترتيب، مؤكدا بأن لقاء فريق بحجم "العميد" لا يحتاج إلى تحفيز بل هي مباراة للاعبين على حد قوله. وأبرز المدرب الألماني، في تصريحاته خلال ندوة صحفية عقدها أمس، أهمية "الكلاسيكو" بين "الكناري" و"العميد" المقرر إجراؤه بملعب 5 جويلية مساء اليوم، قائلا: "مواجهة فريق مثل مولودية الجزائر لا يحتاج إلى مدرب أو تحفيز بل هي مباراة للاعبين"، وتابع "سنواجه فريق قوي ومنظم على كل الأصعدة والدليل تواجد ه في صدارة"، وأكد المدرب زينباور أنه الفوز سيسمح للشبيبة بالارتقاء إلى صدارة الترتيب، مضيفا "أما في حالة الانهزام علينا بتصحيح الأخطاء ومواصلة العمل بكل جدية"، وحذد التكنني الألماني هدفه مع شبيبة القبائل في الموسم الكروي الجاري قائلا: "هدفي مع شبيبة القبائل هو بناء فريق قوي ومتلاحم وزيد أكيد احتلال مرتبة مؤهلة لمنافسة قارية الموسم القادم". وبخصوص إمكانية الاعتماد على اللاعبين المتقدمين في الميركاتو الشتوي المنصرم، نوّه زينباور: "لا يمكنني الاعتماد على اللاعبين الجدد من الوهلة الأولى وسنقومهم تدريجيا"، وواصل "التمسك في مهدي بوجمعة حماس كبيرا وخبرته ستفيد الفريق كثيرا"، مع العلم أن شبيبة القبائل تعادلت مع ثلاثة لاعبين في فترة التحولات الشتوية الأخيرة، ويتعلق الأمر بكل من المغتربين مهدي بوجمعة، ورضا بن شاعة والروسي إغناطييف. وفي ختام تصريحاته أكد ذات المتحدث بأن عملا كبيرا لا يزال ينتظره من أجل الوصول إلى الهدف المطلوب: "اللاعبين تجاوبوا جيدا مع طريقة عملي وينتظرنا عمل كبير في الأيام القادمة"، وأنهى كلامه "لا يمكنني تغيير كل شيء في فترة وجيزة لان ورشة العمل تتطلب الوقت والصبر".

سفيان ع



دخلت في معركة جديدة ضد الاتحاد الدولي للملاكمة

## إيمان خليف: "سأقاتل في الحلبة.. والمحاكم"

تستعد البطلة الجزائرية إيمان خليف، لخوض معركة جديدة ضد الاتحاد الدولي للملاكمة. وأعلنت إيمان في بيان لها نشر عبر حسابها الرسمي على الـ "فيسبوك"، أن فريقها القانوني يراجع الموقف بعناية وسيخذ جميع الخطوات القانونية اللازمة لضمان احترام حقوقها ومبادئ المنافسة العادلة. وقالت إيمان عبر البيان: "لقد ناضلت لمدة ثماني سنوات من أجل حلمي، ثماني سنوات من التضحية والانضباط والمثابرة للوقوف على المسرح الأولمبي وتمثيل بلدي بغير. لقد كسبت مكاني، واستمر في الوقوف بثبات في مواجهة أي تحدٍ. وأضافت: "لقد سلكت الطريق الصحيح لمدة عامين بينما تم استخدام اسمي وصورتني، دون إذن، لتعزيز الأجنحة الشخصية والسياسية من خلال نشر وتوزيع الأكاذيب والمعلومات المضللة التي لا أساس لها من الصحة. لكن الصمت لم يعد خياراً". وتابعت: "لقد وجهت رابطة الملاكمة الدولية، وهي المنظمة التي لم أعد مرتبطة بها والتي لم تعد اللجنة الأولمبية الدولية تعترف بها، اتهامات لا أساس لها من الصحة وكاذبة ومسيئة، واستخدمتها لتعزيز أجنحتها. هذه مسألة لا تهمني فقط بل تهتم المبادئ الأوسع للعدالة والإجراءات القانونية الواجبة في الرياضة". واستطردت: "يجب محاسبة المسؤولين عن هذه الإجراءات، وسننسى إلى جميع السبل القانونية المتاحة لضمان سيادة العدالة. لن أذهب إلى أي مكان. سأقاتل في الحلبة، وسأقاتل في المحاكم، وسأقاتل في نظر الجمهور حتى تصبح الحقيقة لا يمكن إنكارها". وفي ختام البيان، وجهت إيمان، إلى مؤيديها، شكرها على وقوفهم بجانبها، قائلة: "أظل مركزة ومصممة ومستعدة لمواصلة تمثيل بلدي ورياضتي على أعلى مستوى".

مهدي

## محتفظا بالقميص الأصفر لرائد الترتيب العام الدراج ياسين حمزة يحقق الفوز الرابع تواليا في طواف الجزائر

حقق الدراج الجزائري حمزة ياسين (مدار بروسكيلينغ تيم)، فوزه الرابع تواليا في طواف الجزائر- 2025 ضمن المرحلة الرابعة التي جرت أمس ما بين مدينتي باتنة وبسكرة على مسافة 156ر3 كلم، محتفظا بذلك بالقميص الأصفر لرائد الترتيب العام. وفاز ممثل الجزائر (27 سنة) بالسرعة النهائية، متجاوزا خط الوصول، بتوقيت قدره: 3س32د و 37ثا،



أمام الأريتيري مايكلي ميلكياس ومواطنه نجيب محمد عسال من مولودية الجزائر بنفس التوقيت. ياسين حمزة (27سنة) الذي سجل فوزه الرابع على التوالي، تألق مرة أخرى مؤكدا طموحه للتتويج بلقب الدورة. وعقب المرحلة الرابعة، حافظ ياسين حمزة على القميص الأصفر لرائد القميص الأخضر لأحسن متسابق، القميص الأحمر لأفضل دراج جزائري وكذا القميص الأزرق للفائز بالمرحلة. وتجرى المرحلة الخامسة لطواف الجزائر- 2025 اليوم الخميس، ما بين بسكرة وبوسعادة على مسافة 171ر2 كلم. ومدرجا في رزنامة الاتحاد الدولي للدراجات، يقام طواف الجزائر والجوائز الكبرى الثلاثة المنظمة معه تحت إشراف ومراقبة هيئة من محافظي السباقات برئاسة البلجيكي باتريك ديمونتر، علما أن الطواف يعد مرحلة مهمة في جمع النقاط استعدادا لبطولة العالم على الطريق لعام 2025، المقرر إقامتها لأول مرة في القارة الأفريقية وتحديدا برواندا.

مهدي

### البطولة الوطنية الشتوية للسباحة أوسط و المفتوحة:

أكثر من 250 سباحا و سباحة منتظرون من 18 إلى 22 فيفري بوهران

ينتظر مشاركة أزيد من 250 سباحا و سباحة في البطولة الوطنية الشتوية للسباحة أوسط و المفتوحة المقررة من 18 إلى 22 فيفري الجاري بالمركز المائي للمركب الرياضي الأولمبي "ميلود هدي" بوهران، حسبما علم أمس من الاتحادية الجزائرية للاختصاص. وستعرف هذه المنافسة المنظمة على مدار خمسة أيام من طرف الرابطة الولائية للألعاب المائية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للألعاب المائية ومديرية الشباب والرياضة بالولاية مشاركة أزيد من 40 ناديا يمثلون مختلف الرابطة ولائية من الوطن. وستجرى خلالها 10 حصص موزعة على مدار خمسة أيام بمعدل حصتين في اليوم الواحد، حصص صباحية (9ر00 سا) مخصصة للتصفيات و حصص مساء (17ر30 سا) للسباقات النهائية. وستخصص جائزة لأحسن سباح وسباحة الحائزين على أكبر عدد من الميداليات الذهبية وكذا أصحاب أفضل توقيت في المنافسة.

مهدي

### البطولة الجهوية للجيدو ما بين مصالح الشرطة للناحية الغربية بمعسكر:

تتويج فريق أمن ولاية وهران باللقب

توج فريق أمن ولاية وهران بلقب البطولة الجهوية لرياضة الجيدو ما بين مصالح الشرطة للناحية الغربية التي اختتمت منافساتها أمس بالقاعة متعددة الرياضات للقبط الرياضي "الشهيد جبار محمد" بمعسكر. وأسفرت النتائج النهائية لهذه المنافسة الرياضية التي أشرف على مراسم اختتامها نائب المفتش الجهوي لشرطة غرب مراقب الشرطة بين عريبي الهاشمي رفقة السلطات الولائية عن انتزاع فريق أمن ولاية وهران المرتبة الأولى فيما جاء فريق ولاية عين تموشنت في المرتبة الثانية متبوعا بفريقي أمن ولاية معسكر وأمن ولاية تلمسان في المرتبة الثالثة مناصفة. وعند الإناث عادت المرتبة الأولى لأمن ولاية غليزان فيما كانت المرتبة الثانية من نصيب أمن ولاية معسكر متبوعا بأمن ولاية عين تموشنت في المرتبة الثالثة. وتميز حفل اختتام هذه التظاهرة الرياضية بتكريم الفرق المتوجة وكذا الحكام وإطارات مديرية أمن ولاية معسكر التي ساهمت في إنجاح هذه المنافسة. نظمت هذه المنافسة على مدى يومين بهدف تنمية القدرات البدنية لموظفي الأمن الوطني وضمان جاهزيتهم لتأدية مهامهم على أحسن وجه ضمن الإستراتيجية الرياضية للسنة الجارية، استنادا إلى مكتب الاتصال والعلاقات العامة بمديرية أمن ولاية معسكر. ويذكر أن هذه البطولة المنظمة طرف المصلحة الجهوية للصحة والنشاط الاجتماعي والأنشطة الرياضية لوهران بالتنسيق مع مديرية أمن ولاية معسكر مشاركة 145 مصارعا و مصارعة من 12 فريقا من أمن ولايات غرب للوطن.

مهدي

### المنتخب الوطني حل أمس بتونس

## الجزائر تشارك في الدورة الإفريقية المفتوحة للجيدو

شد المنتخبان الوطنيان للجيدو (أواسط/إناث وذكور) الرحال نحو مدينة تونس، أمس للمشاركة في الدورة الإفريقية المفتوحة للعبة إناث وذكور (أواسط وأكابر)، في الفترة الممتدة من 13 إلى غاية 16 فيفري 2025، حسب ما أفادت الاتحادية الجزائرية للعبة. وكشفت الاتحادية الجزائرية للجيدو، عبر صفحتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، أن الفريقين الوطنيين لأواسط (إناث وذكور)، يعدان أول فوج يغادر أرض الوطن، في انتظار التحاق فريقا الأكابر، وهذا وفق برنامج منافسات الدورة الإفريقية المفتوحة للجيدو، التي تمتد على مدار 3 أيام، حيث ستشارك الجزائر في فئتي الأواسط والأكابر سيدات ورجال. وأشارت الهيئة الفدرالية أن يوم 13 فيفري خصص لمنافسات فئة الأواسط إناث وذكور، أما منافسات فئة الأكابر إناث وذكور سيدخلون المنافسة يومي 15 و 16 فيفري الجاري.

مهدي

### العدو الرياضي

## الجزائريّة نسرين عابد تغيب عن البطولة العربية بسبب الإصابة

ستغيب عداءة المسافات نصف الطويلة نسرين عابد عن منافسات الطيلة الـ 27 للبطولة العربية للعدو الرياضي، المقررة يوم 15 فيفري الجاري على ضفاف البحر الميت بالأردن، بسبب الإصابة التي تعاني منها. وبالإضافة إلى هذا الغياب عن الموعد التنافسي العربي بالأردن، تبقى ابنة مدينة الشلف، غير متأكدة كذلك من قدرتها على المشاركة في بطولة إفريقية للعدو الرياضي (منطقة الشمال) الخاصة بشنتي أقل من 18 و 20 سنة والمقرر يوم 25 فيفري الجاري بتيزي وزو. وجراء هذا الغياب، سيقطر التمثيل الجزائري بالأردن على ثلاثة عدائين هم على التوالي: زكريا طواهرية وكريمة عشيبي في فئة الأشبال لأقل من 18 سنة وفريد صوكو في فئة أقل من 20 سنة، باعتبار أنه سوف لن يتم تعويض غياب نسرين عابد في فئة أقل من 20 سنة. وتجدد الإشارة أن هذه المنافسة ستعرف مشاركة 13 دولة هي على التوالي، الجزائر، الأردن (البلد المنظم)، العربية السعودية، فلسطين، سلطنة عمان، البحرين، سوريا، السودان، ليبيا، اليمن، المغرب، لبنان و الكويت. وستكون هذه المنافسة مفتوحة لفئة الأشبال والأكابر (إناث وذكور)، لكن المشاركة الجزائرية فيها ستقتصر على فئتي أقل من 18 سنة وأقل من 20 سنة. وأوضحت لجنة تنظيم المنافسة أن المسافة المخصصة للشباب (المولودات بين 2008 و 2009) ستقدر بـ 4 كلم، فيما سيقطع نظرائهن من الذكور مسافة 6 كلم، بينما ستتنافس العداة المولودات بين 2006 و 2007 على مسافة 6 كلم، على أن تقطع نفس الفئة العمرية من الذكور مسافة 8 كلم. وفي فئة الأكابر، سيقطع المشاركون في سباق هذه البطولة العربية للعدو الرياضي مسافة 10 كلم سواء بالنسبة للإناث أو الذكور.

مهدي



الكأس الممتازة لكرة السلة  
تتويج وداد بوفاريك على حساب اتحاد الجزائر

توج فريق وداد بوفاريك بالكأس الممتازة لموسم 2025 لكرة السلة (رجال) بفوزه على اتحاد الجزائر بنتيجة (59-70)، الشوط الأول (40-31)، في المباراة التي جمعت بينهما مساء أول أمس بالقاعة البيضاوية التابعة للمركب الأولمبي محمد بوضياف (الجزائر). وجاءت أرباع المباراة على النحو التالي: 15-13، 16-27 و 17-18. وكان وداد بوفاريك قد توج بلقب البطولة الوطنية للموسم الماضي (2023-2024) في حين أحرز اتحاد الجزائر كأس الجزائر لنفس الموسم.

مهدي



# ديمبيلي

## يطمح لمواصلة التوهج بكأس العالم للأندية

تحوّل النجم الفرنسي عثمان ديمبيلي من جناح مبدع إلى لاعب وسط هجومي حاسم، حيث سيجاول بالتأكيد إظهار ذلك خلال مشاركته بكأس العالم للأندية لكرة القدم، الصيف المقبل. وخطف ديمبيلي الأضواء في أوروبا عندما سجل 3 أهداف (هاتريك) في مباراتين متتاليتين. وجاء «الهاتريك» الأول بدوري أبطال أوروبا أمام شتوتغارت الألماني، بينما أتى الثاني بالدوري الفرنسي أمام بريست بعد 5 أيام فقط. وبالنسبة للاعب معتاد على صناعة الأهداف أكثر من تسجيلها، فإن هذه الأرقام تبدو مفاجئة بالنظر إلى أن مهاجم باريس سان جيرمان الفرنسي سجل 6 أهداف فقط في 51 مباراة، الموسم الماضي. لقد شهد مشجعو سان جيرمان طفرة ديمبيلي خلال الموسم الحالي؛ إذ سجل لاعب برشلونة الإسباني السابق حتى الآن 21 هدفاً في جميع المسابقات، أكثر من موسمه الثلاثة الأخيرة مجتمعة (17 هدفاً)، حسبما أفاد الموقع الإلكتروني الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

ويتعين على محبي الساحرة المستديرة العودة لموسم 2018 - 2019، عندما لعب مع برشلونة، ليتذكروا موسمه الأكثر غزارة عندما أسهم بـ14 هدفاً، و8 تمريرات حاسمة، من أقل بـ5 أهداف مما أسهم به خلال الموسم الحالي، مع بقاء 5 أشهر على انتهائه. من المعروف عن إنريكي براعته الإدارية، وصرامته، ومطالبه التي لا هوادة فيها، وهو أول مدرب يجعل ديمبيلي هدافاً. وعلى الرغم من اللجوء أحياناً لخيارات غير متوقعة، مثل استبعاد النجم الفرنسي في مباراة أرسنال الإنجليزي بدوري الأبطال، فإن المدرب الإسباني تمكّن بالفعل من إيجاد التوازن الصحيح، وحصد باريس سان جيرمان نتائج ذلك وعندما سئل عن أسباب هذا التحول، كان ديمبيلي متواضعاً، وأشاد بعمل الفريق قبل كل شيء. وقال لمحطة «بي إن سبورتس» التلفزيونية بعد أدائه الرائع ضد بريست: «هذا أمر جيد، لكنني أشعر اليوم بأنه يجب تهنئة الفريق، خصوصاً أولئك الذين قدموا التمريرات الحاسمة. كل ما كان علي فعله في الهدف الأول فقط هو وضع الكرة في الشباك». «إنه في أفضل حالاته في الوقت الحالي»، هكذا صرّح مديره لويس إنريكي مؤخراً، قبل أن يضيف: «من الواضح أن أرقامه تحسّنت بالفعل مقارنة بموسمه السابقة بوصفه لاعباً محترفاً، ومع ذلك، فإننا ما زلنا ننتظر كثيراً من عثمان». من المعروف عن إنريكي براعته الإدارية، وصرامته، ومطالبه التي لا هوادة فيها، وهو أول مدرب يجعل ديمبيلي هدافاً. وعلى الرغم من اللجوء أحياناً لخيارات غير متوقعة، مثل استبعاد النجم الفرنسي في مباراة أرسنال الإنجليزي بدوري الأبطال، فإن المدرب الإسباني تمكّن بالفعل من إيجاد التوازن الصحيح، وحصد باريس سان جيرمان نتائج ذلك.

وعندما سئل عن أسباب هذا التحول، كان ديمبيلي متواضعاً، وأشاد بعمل الفريق قبل كل شيء. وقال لمحطة «بي إن سبورتس» التلفزيونية بعد أدائه الرائع ضد بريست: «هذا أمر جيد، لكنني أشعر اليوم بأنه يجب تهنئة الفريق، خصوصاً أولئك الذين قدموا التمريرات الحاسمة. كل ما كان علي فعله في الهدف الأول فقط هو وضع الكرة في الشباك». «إنه في أفضل حالاته في الوقت الحالي»، هكذا صرّح مديره لويس إنريكي مؤخراً، قبل أن يضيف: «من الواضح أن أرقامه تحسّنت بالفعل مقارنة بموسمه السابقة بوصفه لاعباً محترفاً، ومع ذلك، فإننا ما زلنا ننتظر كثيراً من عثمان». من المعروف عن إنريكي براعته الإدارية، وصرامته، ومطالبه التي لا هوادة فيها، وهو أول مدرب يجعل ديمبيلي هدافاً. وعلى الرغم من اللجوء أحياناً لخيارات غير متوقعة، مثل استبعاد النجم الفرنسي في مباراة أرسنال الإنجليزي بدوري الأبطال، فإن المدرب الإسباني تمكّن بالفعل من إيجاد التوازن الصحيح، وحصد باريس سان جيرمان نتائج ذلك.

ويوجد سان المجموعة ألتيكو الإسباني، وبوتافوغو البرازيلي، وسياتل ساوندرز الأميركي. وبمستواه الحالي، سيحلم ديمبيلي، الفائز بكأس العالم عام 2018 مع فرنسا، إنهاء مونديال الأندية بوصفه أفضل هداف.

## ماركينوس يدخل قائمة مميّزة في دوري أبطال أوروبا

خاض مدافع فريق باريس سان جيرمان الفرنسي الدولي البرازيلي ماركينوس مباراته رقم 100 في مسابقة دوري أبطال أوروبا. وشارك ماركينوس خلال فوز فريقه على بريست 3-0 في ذهاب دور الإقصائيات من دوري أبطال أوروبا. وخاض ماركينوس 100 مباراة في المسابقة الأوروبية، وسجل 9 أهداف وصنّف 4، وجاءت جميع مباريات ماركينوس في دوري الأبطال بقميص باريس سان جيرمان. واحتفى الحساب الرسمي لبطولة دوري أبطال أوروبا على منصة «كس» بوصول ماركينوس للمباراة رقم 100 في البطولة القارية. وأصبح ماركينوس أول لاعب في فريق فرنسي يصل إلى هذا العدد من المباريات في دوري أبطال أوروبا. ويات ماركينوس سادس لاعب برازيلي عبر التاريخ يصل إلى 100 مباراة في دوري الأبطال بعد روبرتو كارلوس (120 مباراة، وداني ألفيش 111 مباراة، وتياجو سيلفا 105 مباراة).

## تغييرات ثورية بقانون كرة القدم يقترحها كولينا

اقترح الإيطالي بيرلويجي كولينا رئيس لجنة الحكام في الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، إدخال تغييرات ثورية جديدة في قانون كرة القدم، ومن المتوقع تطبيقها بعد إقرارها من المجلس الدولي التشريعي (إيفاب). وقال كولينا لصحيفة «لا ريبوبليكا» الإيطالية إنه يريد تعديل المادة 14 (ركلات الجزاء) وأطلق على تعديله اسم (الركلة الواحدة)، بحيث تنتهي الركلة بعد تسديدها إما بدخول المرمى واحتساب هدف أو استئناف اللعب من علامة ركلة ضربة المرمى إذا ارتدت من الحارس أو القائمين والعارضة، لتكون بذلك مشابهة لركلات الترجيح أو ركلات الجزاء التي يتم تمديد وقت المباراة لتنفيذها. وأوضح كولينا أن المسافة بين خط المرمى وعلامة الجزاء (11 متراً) غير عادلة لحراس المرمى، ولذلك تصل نسبة التسجيل في ركلات الجزاء إلى 75 في المائة، يضاف لذلك أن الفريق المهاجم لديه فرصة التسجيل في حالة ارتداد الكرة من الحارس أو العارضة والقائمين. ووصف كولينا ما يحدث حالياً بركلات الجزاء بـ«المسرحية»، قائلاً إن «حراس المرمى يجب أن يشكوا لأن الأمر ليس في صالحهم».

## ريو فرديناند: رونالدو اللاعب الأكثر تكاملاً في التاريخ

يعتقد ريو فرديناند، مدافع مانشستر يونايتد السابق، أن زميله السابق كريستيانو رونالدو، ونجم النصر السعودي، اللاعب الوحيد الذي يستحق لقب «الأكثر تكاملاً في تاريخ كرة القدم». وقال رونالدو في مقابلة مع محطة «لا سيبكتا» التلفزيونية الإسبانية، أنا أعظم لاعب في التاريخ، رغم أنني لست أعسر، فإنني ضمن قائمة أكثر عشرة لاعبين تسجيلاً للأهداف بالقدم اليسرى على مر العصور، هذه هي الأرقام، أنا أكثر لاعب متكامل على الإطلاق.

وأضاف: لعب بشكل جيد برأسي، أسدد الركلات الحرة بشكل جيد، أنا سريع وقوي وأجيد القفز، لم أر أي شخص أفضل مني. وقال فرديناند عبر برنامج «Rio Ferdinand Presents» بمنصة «يوتيوب»: «هناك ازدواجية في معايير التقييم لدى من يهاجم رونالدو، عندما يقول زلتان إبراهيموفيتش تصريحات مماثلة، يقولون أوه يا له من رجل رائع وجريء ويشيدون بها، أما إذا قال كريستيانو نفس الكلام يتهمونهم بالفحور». وأضاف: إذا كان هناك لاعب يحق له قول أنه الأكثر تكاملاً في التاريخ، فهو كريستيانو رونالدو. وتابع فرديناند، رونالدو يبلغ حالياً 40 عاماً، وما يزال يسجل الأهداف، ما يفعله بمثابة الجنون، لأنه هداف كل الأندية التي لعب لها في كل موسم على مدار 18 عاماً.

وختم المدافع الإنجليزي السابق، خلال الفترة من 2007 حتى 2025، رونالدو بفعل نفس الأشياء في كل موسم، وهو هداف البرتغال أيضاً، إنه أمر لا يصدق.

## أغويرو يخسر 10 آلاف دولار بسبب ريال مدريد

قال تقرير صحفي فرنسي، إن الأسطورة الأرجنتينية سيرجيو أغويرو خسر 10 آلاف دولار، بعد خسارة مانشستر سيتي أمس ضد ريال مدريد. وذكرت شبكة «RMC Sport» أن لاعب مانشستر سيتي السابق راهن مبلغ قدره 10 آلاف دولار، على فوز مانشستر سيتي على ريال مدريد.

وأضاف المصدر أنه بعد فوز ريال مدريد أمس على مانشستر سيتي، خسر أغويرو هذا المبلغ. وكان مانشستر سيتي متقدماً في النتيجة 2-1 حتى الدقيقة 85، قبل أن يسجل ريال مدريد هدفين في الدقائق 86

## راؤول غونزاليس يتلقى عرضاً مغرياً من دوري روشن

يرغب راؤول غونزاليس مدرب الكاستيا في ريال مدريد في الرحيل عن منصبه. وبحسب برنامج «الشيرنغيتو» الإسباني فإن راؤول يمتلك عروضاً من أندية أوروبية وكذلك من أندية في دوري روشن السعودي. وأشار البرنامج الإسباني، إلى أن أسطورة ريال مدريد يريد بناء مسيرته في عالم التدريب، وخطوته المقبلة ستكون خارج صفوف المريينفي. وتابع: «راؤول يفضل تدريب فريق أوروبي من إسبانيا أو ألمانيا، وهما البلدان اللذان شهدا مسيرته كلاعب في أوروبا (ريال مدريد وشالكة)، ومع ذلك، فإن العمل في الدوري السعودي، يعتبر خياراً مغرياً جداً بالنسبة له» وقاد راؤول الكاستيا في 6 مواسم دون تحقيق هدف الصعود إلى الدرجة الثانية وكان قريباً من الوصول لهذا الإنجاز مرة واحدة فقط.





## أنشيلوتي يثيبد بالصلابة الدفاعية أمام مانشستر سيتي

أعرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، سعادته بالانتصار على مانشستر سيتي بنتيجة (2-3)، مساء الثلاثاء، في مباراة مثيرة جمعت بينهما بملعب الاتحاد ضمن منافسات ذهاب الملحق المؤهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال أنشيلوتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية: "أنا هادئ وسعيد، لقد قدمنا أداء جيدا في الشوط الأول من هذه المواجهة. حققنا أفضلية بسيطة، وعلينا الاستمرار بنفس النهج في مباراة الإياب. المباراة سارت بشكل جيد". وأضاف: "أعتقد أنها كانت مباراة متكاملة من جميع النواحي. الجميع عمل بجهد. حصلنا على العديد من الفرص ولم نستسلم رغم التأخر في النتيجة. كانت مباراة متكاملة للغاية. وتابع: "أعتقد أن الفوز كان مستحقا. صحيح أنهم تقدموا عبر ركلة جزاء، لكن مهاجمينا الأربعة كانوا فعالين للغاية. كان يمكن أن يكونوا أكثر دقة، لكنهم صنعوا الكثير من الفرص بفضل تحركاتهم وجودتهم". وعن لقاء الإياب، أوضح: "لا أعتقد أن الأمور ستتغير. ستكون مباراة متكاملة. يجب الإفادة بصلابتنا الدفاعية وتنظيمنا ككتلة واحدة. عندما حاولنا الضغط عليهم مجددا، تسببوا لنا ببعض المشاكل".

وسجل إيرلينغ هالاند ثنائية السيتي في الدقيقتين 19 و 80 من ركلة جزاء، فيما تكفل كيليان مبابي وإبراهيم دياز وجود بيلينغهام بإحراز ثلاثية الريال (ق 60 و 86 و 90+2). ومن المقرر أن يستضيف ريال مدريد، مانشستر سيتي في لقاء الإياب بمعدل الميرنفي "سانتياغو برنابيو"، الأربعاء المقبل.

## فينيسوس : لافتة جماهير سيتي أثارت حماسي

قال فينيسوس جونيور، نجم ريال مدريد، إن اللافتة التي رفعتها جماهير مانشستر سيتي قبيل مواجهة الفريقين، أثارت حماسه وتألقت النجم البرازيلي في المباراة التي فاز بها فريقه 3-2، أول أمس، في ذهاب الملحق المؤهل لدور ال16 بدوري أبطال أوروبا. واستقبلت جماهير مانشستر سيتي ريال مدريد، يعلم ضخم قبل مباراتهما أول أظاء على ملعب الاتحاد، وهم يسخرون من النجم البرازيلي فينيسوس جونيور، الذي كان وصيفا لرودري، لاعب مانشستر سيتي، في التصويت على جائزة الكرة الذهبية، حيث قام الريال بمقاطعة الحفل. ولكن في آخر المطاف كان الريال هو من ضحك في النهاية، بعدما جاءت اللافتة بنتائج عكسية، حيث قدم فينيسوس مباراة مذهلة، بعدما تمكن الفريق الإسباني من قلب تأخره مرتين وفاز في النهاية 3 / 2. وقال فينيسوس لمؤيسته: "رأيت اللافتة. عندما تقوم جماهير الفرق المنافسة بأشياء مثل هذه يعطوني المزيد من القوة لتقديم مباراة رائعة، وهذا ما فعلته". وحملت اللافتة صورة كبيرة لرودري وهو يقبل جائزة البالون دور، وبجانبها رسالة: "توقف عن البكاء من قلبك" - وهي عنوان أغنية لفرقة "أواسيس" التي تدعم مانشستر سيتي. وادعى بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، أنه لم يشاهد اللافتة وبدلا من ذلك أعرب عن أسفه لفشل فريقه الأخير في الحفاظ على التقدم في موسم مليء بالإحباط. وتقدم مانشستر سيتي مرتين عن طريق إيرلينغ هالاند قبل أن يعادل الريال النتيجة في المرتين عن طريق كيليان مبابي، وإبراهيم دياز، ناشئ مانشستر سيتي السابق، قبل أن يسجل جود بيلينغهام هدف الفوز في الوقت بدل الضائع. وأصبح الريال مرشحا كبيرا للتأهل لدور ال16 حيث سيلتقي الفريقان في مباراة الإياب الأسبوع المقبل.

## مبابي يكسر سجل هنري السياتي ينضم لضحايا ريمونتادا ريال مدريد

سجل الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، هدفا لصالح الميرنفي في شباك مانشستر سيتي، أول أمس، على ملعب الاتحاد، في ذهاب الملحق المؤهل لدور ال16 بدوري أبطال أوروبا. وجاء هدف مبابي في الدقيقة 60، بعد تمريرة متقنة من داني سيبايوس داخل منطقة الجزاء لعبها النجم الفرنسي بطريقة غريبة لكنها سكنت الشباك. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فقد رفع مبابي رصيده من الأهداف في دوري أبطال أوروبا، إلى 52 هدفا، متوقفا على مواطنه الأسطورة تييرى هنري، الذي سجل 51 هدفا. أما شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فقد أشارت إلى أن عثمان ديمبيلي (15 هدفا) هو الوحيد الذي سجل أهدافا أكثر في جميع المسابقات من كيليان مبابي (10 أهداف) في عام 2025، بين لاعبي الدوريات الخمس الكبرى في أوروبا.

انضم فريق مانشستر سيتي لقائمة ضحايا "ريمونتادا" ريال مدريد إلى جانب نابولي وبايرن ميونخ. وأوضحت أن نابولي وبايرن هما أكثر من تعرضا للهزيمة بريمونتادا الريال ب(4 هزائم) لكل منهما، مقابل 3 للسيتي بعد هزيمة الأخير الثلاثاء. ومن المقرر أن يستضيف ريال مدريد، مانشستر سيتي في لقاء الإياب بمعدل الميرنفي "سانتياغو برنابيو"، يوم الأربعاء المقبل.

## دياز يضع يديه على "كلمة السر" في إسقاط السيتي

أشار النجم المغربي إبراهيم دياز، صاحب هدف تعادل ريال مدريد أمام مانشستر سيتي في انتصار الميرنفي (3-2) أول أمس في ذهاب الدور الفاصل المؤهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، إلى أن كلمة السر في هذه النتيجة هو "الاستغلال الجيد لأخطاء" دفاع السيتي. وقال دياز في تصريحات تليفزيونية عقب اللقاء الذي احتضنه ملعب الاتحاد: "نجحنا في استغلال أخطائهم بشكل جيد، وصنعنا الكثير من الفرص من خلال أخطائهم أيضا". وتابع: "الفريق قدم عملا كبيرا للغاية، وكنا ندا قويا. هذا هو ريال مدريد". ونزل الدولي المغربي كبديل في الدقيقة 84، ولم يكن بحاجة لأكثر من دقيقتين لتسجيل هدف التعادل (2-2)، قبل أن يخطف جود بيلينغهام الانتصار "التاريخي" في الوقت المحتسب بدلا من الضائع (90+2). وأضاف: "لا أحب الحديث عن العدالة أو الظلم. قد تلعب مباراة جيدة جدا وتخسر، والعكس. قدمنا مباراة كبيرة". وشدد على أن "الأمر لم تكن سهلة، لكن الاستعدادات كانت ممتازة، والعمل لم ينته بعد"، في إشارة لمباراة الإياب المقررة الأربعاء المقبل على ملعب (سانتياغو برنابيو).

## بيلينغهام: قدمنا أفضل مستوى لنا هذا الموسم أمام السيتي

أكد النجم الإنجليزي جود بيلينغهام، صاحب هدف الانتصار لريال مدريد أمام مانشستر سيتي، أول أمس، في ذهاب الدور الفاصل المؤهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، أن المباراة كانت "غريبة جدا"، لأنهم قدموا "أفضل مستوى لهم في الموسم"، ورغم ذلك كانوا متأخرين في النتيجة قبل العودة في الدقائق الأخيرة.

وأكمل بيلينغهام "ريمونتادا" الفريق الملكي الذي كان متأخرا (1-2) في النتيجة حتى الدقيقة 86، قبل أن يسجل هدفين بتوقيع المغربي إبراهيم دياز، ثم بيلينغهام في الوقت المحتسب بدلا من الضائع، ليمنح الريال الانتصار الأول له على المان سيتي في ملعبه في التشامبيونز ليغ.

وقال بيلينغهام في تصريحات تليفزيونية بعد المواجهة التي أقيمت على ملعب الاتحاد: "أعتقد أننا قدمنا مباراة جميلة جدا، وصنعنا فرصا كثيرة للتهديف". وتابع: "الثقة كانت موجودة لدينا أننا سنسجل في أي وقت. لا يهمنا حالة المان سيتي، لأنه يبقى فريقا مذهلا. مواجهتهم دائما ما تكون صعبة، وفي النهاية نجحنا في استغلال الفرص".

وأتم صاحب ال 21 عاما تصريحاته: "اللاعب بأفضلية على ملعبنا دائما ما يكون أمرا جيدا، ومتأكد من أن جماهير البرنابيو ستستجيب. هناك صعود وهبوط في مباريات مثل هذه. نستحق هذا الفوز".



## كوفاتش: أتمنى أن تؤثر ثلاثية سبورتنغ على مستقبل دورتموند

أعرب نيكو كوفاتش، مدرب بوروسيا دورتموند، عن سعادته الغامرة بالفوز الكبير الذي حققه فريقه على حساب مضيئه سبورتنغ لشبونة البرتغالي 3-0، مساء أول أمس، في ذهاب الملحق المؤهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال كوفاتش بحسب ما نقل الموقع الرسمي لدورتموند: "هذا فقط الشوط الأول من المواجهة، لكن يجب القول إن الفريق قدم مباراة رائعة في الشوط الثاني واستحق الانتصار". وأضاف: "لا يمكن توقع التفوق على سبورتنغ منذ البداية، لكن قدمنا كرة قدم بطيئة للغاية في الشوط الأول، وعندما تزيد من سرعة اللعب تحصل على المساحات، لعب الفريق بشكل جيد وسجل الأهداف وصمد حتى النهاية". وتابع: "أظهرنا القوة البدنية والذهنية والعدوانية، أردنا الخروج بشباك نظيفة، وبالطبع نحن بحاجة إلى الانتصارات". وبين: "أمل أن يكون لتلك المباراة تأثير على المستقبل، ولكن لا نريد رفع سقف التوقعات إلى السماء أيضا، لدينا مباراة مهمة في نهاية الأسبوع أمام بوخوم". وبدوره قال سيباستيان كيل، المدير الرياضي لدورتموند: "نحن سعداء بالمباراة والنتيجة، سجلنا 3 أهداف ولم نستقبل وهذا أمر جيد للغاية للفريق، هذه خطوة جيدة نحو الدور التالي". وأتم: "لكن هذه الخطوة الأولى وحسب، علينا المواصلة مباشرة في البوندسليغا، أتوقع نفس التركيز والشجاعة والالتزام في المستوى يوم السبت المقبل، حتى نتمكن من التغلب على بوخوم".

## فرانكفورت؛ رفضنا عرضا لضم رونالدو

أكد ماركوس كروش، المدير الرياضي لنادي آينتراخت فرانكفورت، أن الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم النصر السعودي، كان معروضا على الفريق عقب فوزه بلقب الدوري الأوروبي في 2022. وقال كروش لمدونة "فراز نماهر" الصوتية التابعة لصحيفة "بيبلد": "تم التواصل مع المتحدث باسم مجلس الإدارة أكسيل هيلمان في ذلك الوقت، جاء إلى مكنتي وقال بإمكاننا التعاقد مع رونالدو، قلت لا بد أنك تمازحني". وفي ذلك الوقت فشل مانشستر يونايتد في التأهل لدوري أبطال أوروبا باحتلاله المركز السادس في الدوري الإنجليزي الممتاز، ليرحل رونالدو بعدها عن أولد ترافورد. وأرسل وكيل أعمال رونالدو مقترحاً بإبرام صفقة انتقال إلى فرانكفورت، لكن كروش قال إنه لم يقرأه. وأشار كروش: "كان واضحا بالنسبة لنا أن الأمر غير منطقي، تحدثت إلى فابيو باراتيتشي المدير السابق لجوفنتوس، بشأن قدرة رونالدو على تغيير النادي وأنتك تضطر إلى حجز فنادق أخرى لأن الأناظر تكون مسلطة بشكل أكبر، كريستيانو كان كبيرا للغاية على آينتراخت".

## لايبزيغ: ما حدث مع أوبيندا يشعرنا بالاشمئزاز

أدان لايبزيغ، الإساءة العنصرية التي تعرض لها مهاجمه لويس أوبيندا، خلال مواجهة سانت باولي بالبوندسليغا. وقال لايبزيغ في بيان له: "في أعقاب مواجهة البوندسليغا أمام سانت باولي، تعرض لاعبننا لويس أوبيندا للعديد من التعليقات العنصرية عبر منصات التواصل الاجتماعي، النادي يدين بشدة هذه الإساءات ويساند لويس بشكل كامل". وتراجع مستوى أوبيندا مؤخرا ولم ينجح في التسجيل في آخر تسع مباريات للفريق، وتم استبداله في الدقيقة 73 من مواجهة سانت باولي قبل أن يتعرض للإساءة بعد المباراة. وأوضح لايبزيغ: "الإهانات العنصرية والإساءات الموجهة إلى لويس أوبيندا تشعرنا بالاشمئزاز والغضب والحزن، ندين العنصرية والسلوك اللاإنساني بأشد العبارات الممكنة". وختم البيان "لويس أنت تحظى بكل دعم النادي، ونكافح معا ضد جميع أشكال التمييز".

## نجوم دورتموند؛ ناعب بحرية أكبر في دوري الأبطال

تغنى لاعبو بوروسيا دورتموند بالفوز الكبير الذي حققوه أول أمس على مضيئه سبورتنغ لشبونة البرتغالي بثلاثية نظيفة، في ذهاب الملحق المؤهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال المدافع نيكو شلوتير بيك في تصريحات عقب المباراة نقلها الموقع الرسمي لدورتموند: "بدأنا المباراة ببطء ولكن الشوط الثاني كان جيدا، عدلنا بعض الأمور التي عملت بشكل جيد، سجلنا أهدافا جيدة وهذا يمنحنا ثقة في النفس". أما باسكال غروس، مسجل الهدف الثاني فقال: "نرغب في اللعب بشكل جيد في كثير من الأحيان، في الشوط الأول كان من الواضح أننا لم نكن نتمتع بالثقة، ولكن قاتلنا ولعبنا الشوط الثاني بشكل جيد". وأضاف: "عرض علينا المدرب خلال الاستراحة بعض المشاهد أننا نلعب ببطء شديد عندما نتاح لنا الفرصة وأنه يتوجب علينا اللعب بصورة أفضل". وتابع: "لم نكن منظمين في الشوط الأول وغير ملتزمين بما فيه الكافية، لكن الانتصارات فقط هي التي تمنح الثقة في النفس، اليوم أجاد الملعب وأنا لدي شعور جيد". وبدوره قال كريم أديمي مسجل الهدف الثالث، "الشوط الثاني كان جيدا للغاية، استحقينا الانتصار وأظهرنا ما يمكننا تقديمه، وهذا ما يتوجب علينا القيام به في نهاية الأسبوع أمام بوخوم". وقال إيمري تشان: "كانت مباراة جيدة، لم نسمح لهم بالكثير في الشوط الأول، لعبنا بنضج، وقدمنا أداء جيدا في الشوط الثاني". واختتم: "نلعب بحرية أكبر في دوري الأبطال، وعلينا إثبات أنفسنا يوم السبت أمام بوخوم".

## دورتموند يستعيد ذكريات سحق ريال مدريد

اقترب بوروسيا دورتموند كثيرا من حجز مقعده في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد الفوز الكبير على مضيئه سبورتنغ لشبونة بثلاثية نظيفة، مساء أول أمس، في ذهاب الملحق المؤهل لدور ال16. وبحسب أرقام الموقع الرسمي لدورتموند، نجح الفريق في الحفاظ على نظافة شبابه للمرة الأولى منذ يوم 27 نوفمبر من عام 2024. وبين الفوز على دينامو زغرب بثلاثية نظيفة وانتصار الثلاثاء، خاض دورتموند 13 مباراة استقبل هدفا واحدا على الأقل في كل مباراة منها. وحافظ الفريق الألماني على نظافة شبابه في 4 لقاءات من أصل 9 مواجهات خاضها في دوري الأبطال هذا الموسم. وساهم سيرهو غيراسي في 13 هدفا في دوري الأبطال هذا الموسم، بتسجيل 10 أهداف وصناعة 3، وهي المساهمة التهديدية الأكبر على الإطلاق للاعب من دورتموند في موسم واحد من دوري الأبطال. وهذه هي المرة الثانية التي يتمكن فيها دورتموند من الفوز بثلاث أهداف في مباراة الذهاب بالأدوار الإقصائية، والأولى خارج أرضه، حيث كانت المرة السابقة في ذهاب نصف نهائي موسم (2012-2013) بالفوز على ريال مدريد (4-1) في ملعب سيجنال إيدونا بارك. وتمكن باسكال غروس من تسجيل الهدف الثاني لدورتموند أمس، وهو أول هدف له في دوري الأبطال، والأول له أيضا بقميص دورتموند.





## غوارديولا: هذا ما يحدث عندما تواجه فريقا استثنائيا

أدى مدرب مانشستر سيتي بيبي غوارديولا، خيبة أمله بعد الخسارة أمام الضيف ريال مدريد بنتيجة 2-3 في ذهاب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، وأشار المدرب الإسباني إلى أن فريقه ارتكب العديد من الأخطاء واتخذ قرارات سيئة خلال اللقاء، مما أدى لفقدانه زمام المبادرة بعدما كان متقدما 2-1 في الشوط الثاني.

وقال غوارديولا في تصريحاته لشبكة "أمازون برايم" عقب المباراة: "لقد حدث هذا الأمر مرات عديدة هذا الموسم. أعرف جيدا جودة ريال مدريد، حاولنا في الشوط الثاني السيطرة على المباراة لكننا اندفعنا للهجوم بسرعة كبيرة، وهذا ما يحدث عندما تواجه فريقا استثنائيا مثلهم". وأضاف المدرب الإسباني: "لقد اتخذنا قرارات سيئة، هذا كل ما في الأمر. أتحمّل المسؤولية. الأمر لا يتعلق بلاعب أو آخر، بل بالفريق ككل". وتابع: "هذا الموسم كان مليئا بالصعوبات والإصابات، لكننا نعرف ذلك جيدا".

وعندما سئل عن مدى جاهزية جاك غريليش ومانويل أكانجي لمباراة الإياب، بعد تعرضهما للإصابة مساء الثلاثاء، أجاب غوارديولا: "لا أعلم". أما عن مواجهة الإياب في ملعب "سانتياغو برنابيو"، فقال غوارديولا: "بالتطبع الوضع أصبح صعبا الآن". واختتم: "علينا أن نستعيد عافيتنا سريعا. لكن في الوقت الحالي، أفكر فقط في مواجهة نيوكاسل، وبعدها سنذهب إلى البرنابيو".

## الإصابات تواصل ضرب هجوم آرسنال

تلقى ميكيل أرتيتا مدرب آرسنال، ضربة مزعجة خلال مسكره الشتوي القصير في مدينة دبي، قبل عودته لاستئناف مشواره في الدوري الإنجليزي الممتاز. وبحسب سامي مقبل، الصحفي بجريدة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الألماني كاي هافيرتز تعرض لإصابة عضلية مقلقة خلال المعسكر التدريبي في دبي. وبينما لم يكشف الطاقم الطبي للجائز عن التشخيص الدقيق لإصابة الدولي الألماني بعد، أفادت "ديلي ميل" بأن بعض المصادر أشارت إلى تعرض هافيرتز للإصابة على مستوى العضلة الخلفية، دون تأكيد ذلك. ويعد هافيرتز هداف آرسنال هذا الموسم برصيد 15 هدفا، وبالتالي يعد غيابه بمثابة خسارة فادحة للفريق اللندني. وتأتي هذه الإصابة في وقت عصيب بالنسبة للمدفعجية، في ظل معاناة الفريق من كثرة الإصابات المؤثرة في خط الهجوم. ويعاني آرسنال من غياب البرازيلي غابرييل جيسوس عن الملاعب حتى نهاية الموسم على الأقل بعد تعرضه لإصابة على مستوى الرباط الصليبي. هذا قبل انضمام غابرييل مارتينيلي لقائمة المصابين في الخط الأمامي، والتي تضم أيضا بوكايو ساكا.

## تطور جديد يهدد مستقبل نجم آرسنال

يعيش المدافع الياباني تاكاهيرو تومياسو، لاعب آرسنال، وضعا صعبا في الفترة الأخيرة، في ظل ابتعاده عن الملاعب بسبب إصابة على مستوى الركبة. ولم يظهر تومياسو مع الفريق اللندني هذا الموسم سوى لمدة 6 دقائق فقط، وذلك أمام ساوثهامبتون في الدوري الإنجليزي خلال شهر أكتوبر الماضي. وجاءت تلك المشاركة بعد غياب اللاعب عن انطلاقته الموسم بسبب إصابة في الركبة أدت لغيابه لنحو 3 أشهر. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن تومياسو لم يظهر منذ تلك المباراة بسبب تعرضه لانتكاسة، أثارت قلق الطاقم الطبي في النادي اللندني. وأشارت إلى تزايد المخاوف بشأن حالة ركبة تومياسو، ويفكر الأطباء في النادي لجعله يخضع لعملية جراحية جديدة، لمحاولة علاج المشكلة. وستتطلب هذه العملية برنامج إعادة تأهيل طويل، ما يعني استمرار ابتعاد تومياسو عن الملاعب لأشهر أخرى مقبلة.

## ستونز: خسارة محبطة من الريال تعيدنا لأجواء آرسنال

عبر مدافع مانشستر سيتي، جون ستونز، عن مشاعر الغضب والإحباط التي سيطرت عليه وزملائه، عقب خسارة فريقه أمام ضيفه ريال مدريد بنتيجة 2-3، في ذهاب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

وكان مانشستر سيتي قريبا من تحقيق الفوز، إلا أنه أهدر تقدمه 1-2، ليخسر بعدما تلقى هدفين في الدقائق الأخيرة من المباراة. وقال ستونز في تصريحات لشبكة "أمازون برايم" بعد اللقاء: "بعد مباراة آرسنال وأيضا في المباريات الأخيرة، من الصعب حقا أن أجد الكلمات المناسبة لوصف ما نشعر به الآن، كل شيء ما يزال مؤلما للغاية". وأضاف: "كنا في المباراة حتى اللحظات الأخيرة، لكن حدثت حالتان استغلها ريال مدريد وسجل. من المحيط كمدافع أن نخرج بهذه النتيجة". وأكد ستونز أن الفريق بحاجة إلى تحسين طريقة إنهاء المباريات لصالحه، مشيرا إلى أن بيبي غوارديولا، الفني للفريق، شدد على ضرورة تحمّل اللاعبين مسؤولية ما يحدث الملعب، وقال: "يجب أن نتحمّل مسؤولية ما نقوم به، واعتقد أننا علينا أن نكون أكثر صلابة في اللحظات الصعبة".

جدًا المدير على أرض نضعل ذلك.

وعن سيناريو المباراة، أضاف المدافع الإنجليزي: "كانت لدينا للخروج بنتيجة 2-1 لصالحنا قبل مباراة الإياب في البرنابيو، كما أردنا. لم يحسم شيء بعد، وعلينا أن نبقى إيجابيين رغم وشد ستونز على أهمية التعلم من الأخطاء وتصحيحها قبل مواجهة الإياب قائلا: "كما يقول المدرب، يجب أن ننظر إلى أنفسنا ونتحمّل المسؤولية. بدأنا المباراة بقوة وكنا الطرف الأفضل، لكننا نعرف أن ريال مدريد يملك الجودة اللازمة للعودة في الشوط الثاني". واختتم حديثه قائلا: "الأهداف التي استقبلناها كان من الممكن تجنبها، نحن الأحد عشر لاعبا على أرض الملعب يجب أن نكون أفضل. الأمر بهذه البساطة. علينا أن نحافظ على عقلية إيجابية ونحاول تصحيح المسار".

## هالاند يكسر نجسه أمام الريال.. ويتجاوز أغويرو

نجح الترويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، في صيد شباك ريال مدريد بملعب الاتحاد، مساء أول أمس، في ذهاب الملحق المؤهل لدور الـ16 بدوري أبطال أوروبا. وبعد مرور 19 دقيقة على بداية المباراة، سجل هالاند هدف التقدم لستونز بتسديدة مباشرة من داخل منطقة الجزاء، بعدما هيا له الكرة بالصدر زميله غزارديول. ويعد هذا الهدف هو الأول للدولي الترويجي أمام الفريق الملكي بعدما أخفق في هز شباك الميرنزي خلال 4 مواجهات سابقة، كلها بقميص السيتي. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن هالاند احتاج إلى 378 دقيقة و14 تسديدة للوصول إلى شباك الأبيض لأول مرة. وكاد الهدف الأول يلقي بداعي التسلسل، لكنه احتسب في النهاية بعد مراجعة تقنية الفيديو، التي أثبتت شرعيته. ولم يكتف هالاند بهذا الهدف إذ عاد ليضع السيتي في المقدمة بهدف ثان (1-2) من ركلة جزاء في الدقيقة 80. كما أفادت بأن هالاند وصل إلى هدفه الـ49 على مدار مسيرته في دوري الأبطال، متجاوزا الأرجنتيني سيرجيو أغويرو، أسطورة مان سيتي (47).

## سكولز يضع خطة هروب يونائتد من شبح الهبوط

يخشى بول سكولز أسطورة مانشستر يونايتد هبوط "الشياطين الحمر" من الدوري الإنجليزي الممتاز إلى الدرجة الأدنى في الموسم المقبل.

ويقدم يونائتد أسوأ موسمه في البريميرليغ هذا الموسم، إذ يحتل المركز 13 برصيد 29 نقطة بعد مرور 24 جولة. وخلال تصريحات لشبكة "سكاي سبورتنس"، قال سكولز: "هناك بعض المشاكل التي يجب على المدرب روبن أموريه التخلص منها عبر بعض الخطوات، خاصة في سوق الانتقالات". ويرى سكولز أن يونائتد لا يمتلك عمودا فقريا يمكن البناء عليه مستقبلا. بعكس فريق مثل ليفربول، الذي يمتلك لاعبا كبيرا في كل خط". وأضاف: "اعتقد

أن الفريق بحاجة لحارس مرمى وثنائي ومثله في الوسط

جديد دفاعي،

والهجوم". وأردف: "إذا تعاقدت مع لاعب وسط ومهاجم وحيد، يجب أن يكونا طويلا القامة وبجودة عالية، لخلق عمود فقري، يمكن إضافة المزيد إليه". واختتم: "هذا العمود الفقري مهم جدا، وإن لم ينجح النادي في تكوينه، فقد يبدو الأمر سخيفا. وبالنظر للأداء الذي يقدمه الفريق منذ قدوم (أموريه)، فقد يتجه نحو الهبوط".





## ميلان يدخل عهداً جديداً.. من الفلسفة الهولندية إلى البصمة البرتغالية

تسجل الجنسية البرتغالية حضوراً قوياً في ميلان الإيطالي، في نسخته الجديدة، ذلك أن الفريق تعاقب مع المدرب البرتغالي، سيرجيو كونسيساو (50 عاماً)، في بداية عام 2025، الذي عوض مواطنه باولو فونسيكا، الذي قاد "الروسونيري" منذ الصيف الماضي، ليحل مكان الإيطالي ستيفانو بيولي، الذي دُرب الفريق مواسم متتالية، وقاده إلى التتويج بالدوري الإيطالي، وقد فضلت إدارة ميلان المدرب البرتغالي الجديد لاعتبارات عديدة، منها قوة شخصيته بصفة خاصة، التي تساعده في فرض سياسته. وبالفعل، استطاع كونسيساو فرض قوانينه في ميلان سريعاً، إذ إنه تخلص من لاعبين يعتقد أنهم لا يتناسبون مع فلسفته، مثل قائد الفريق، الإيطالي دافيد كالابريا (29 عاماً)، والجزائري إسماعيل بن ناصر (27 عاماً)، كذلك فرض التعاقد مع أسماء جديدة لدعم مختلف الخطوط، إضافة إلى أنه يعتمد أسلوباً مختلفاً في التدريبات، ومن ثم فإن الفريق دخل مرحلة مختلفة عن السابق، منذ قدوم مدرب نادي بورتو البرتغالي سابقاً، الذي يملك فكرة كبيرة عن "الكالتشيو"، من خلال تجاربه لاعبا في صفوف فريق لانسويوانتر ميلان. وأصبح ميلان "تحت السيطرة" البرتغالية، بما أن نجم الفريق الأول برتغالي، وهو رافائيل لياو (25 عاماً)، الذي قاد الفريق إلى التتويج بالدوري الإيطالي، وصنع الضارق في العديد من المناسبات، وهو اللاعب الأعلى قيمة سوقية في الفريق، كذلك ضم ميلان في "الميركاتو" مواطنه جواو فيليكس، بعدما هرب البرتغالي من فريق تشلسي الإنكليزي، بحثاً عن إثبات الذات، وقد كان دخوله قوياً، بعدما سجل هدفاً في أول ظهور له، وسط تفاعل كبير من قبل جماهير النادي الإيطالي، التي رحبت بنجمها الجديد، الذي يفترض أن يكون ثنائياً قوياً مع لياو، خلف المكسيكي سانتياغو خيمينيز، الذي سيضطلع دور قلب الهجوم، ويتوقع أن يكون من نجوم "الكالتشيو". ورغم أن ميلان ضم في صفوفه، خلال المواسم القليلة الماضية، عدداً من اللاعبين من جنسية واحدة، مثل الفرنسيين أو البرازيليين، إضافة إلى أهمية حضور اللاعبين الإنكليز حالياً في الفريق، بوجود أربعة لاعبين دفعة واحدة، فإن تأثير المدرسة البرتغالية أكبر، بالنظر إلى شخصية المدرب القوية، إضافة إلى أهمية لياو، الذي يصنع الانتصارات والدور المنتظر لجواو فيليكس، نظراً لأنه لاعب خاض تجارب مثيرة مع أندية قوية وعتيقة، مثل بنفيكا وأتلتيكو مدريد وبرشلونة. وقد عرف ميلان سابقاً بمثلث الرعب الهولندي، المتكون من: ماركو فان باستن ورود غوليت وفرانك ريكارد، ولكنه الآن سيتبع الفكر البرتغالي في كرة القدم، وهي مدرسة بدأ تفرض حضوراً قوياً في أوروبا.

## جيونتولي: نسعى لشراء مواني بشكل دائم

كشف كريستيانو جيونتولي، المدير الرياضي لنادي جوفنتوس، موقف النادي من النجم الفرنسي راندال كولو مواني. ويلعب مواني على سبيل الإعارة مع جوفنتوس حتى نهاية الموسم، ولكنه يرتبط بعقد مع باريس سان جيرمان حتى جوان 2028. وقال جيونتولي، في تصريحات نقلها الصحفي فابريزيو رومانو،: «نحن نريد الإبقاء على راندال كولو مواني في النهاية لما هو أبعد من الموسم الحالي». وأضاف: «علاقة النادي مع باريس سان جيرمان جيدة جداً، وستحدث سوية في محاولة لإيجاد حل». وتابع المستول البارز في جوفنتوس: «كانت لدينا القدرة على حسم صفقة استعارة مواني رغم اهتمام عدد من الأندية الأخرى به». وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن قدرة جوفنتوس على إبرام صفقة مواني والحصول على خدماته بعقد دائم. ونجح مواني في إثبات نفسه سريعاً في جوفنتوس، وذلك بعد أن لعب 3 مباريات سجل فيهم 5 أهداف. وكان مواني قد ابتعد عن حسابات المدرب لويس إنريكي في باريس سان جيرمان، وهو الأمر الذي فتح الباب أمام إمكانية رحيله عن النادي.



## الشعراوي يُخفض راتبه إلى 1.5 مليون يورو لتجديد عقده مع روما

يستعد نادي روما الإيطالي للإعلان عن التجديد للاعبه المخضرم ستيفان الشعراوي في الفترة القليلة القادمة. وحسب ما ورد في صحيفة "إل تيمبو" الإيطالية فإن روما واللاعب في طريقهم لتوقيع عقد جديد لمدة عام. وذلك في ظل الرضا داخل نادي العاصمة الإيطالية عن العمل الذي يقوم به اللاعب صاحب الأصل المصري. وأكد التقرير أن ستيفان الشعراوي وافق على تخفيض راتبه مع فريق روما بحيث يحصل اللاعب على 1.5 مليون يورو، بدلاً من 4 ملايين يحصل عليها في الموسم الحالي. ولا يزال ستيفان الشعراوي يحصل على راتب قدره 4 ملايين يورو بما في ذلك المكافآت حيث شارك في 20 مباراة بالدوري الإيطالي الموسم الحالي وسجل 3 أهداف. وشدد التقرير أن المدرب كلاوديو رانيريير مازال يعتمد بقوة على ستيفان الشعراوي ويحظى بثقته بشكل كبير ما تسبب في الإبقاء على الفرعون بصوف روما. يحتل روما المركز التاسع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي للموسم الحالي برصيد 34 نقطة جمعها من الفوز في 9 مباريات وخسارة 8 والتعادل في 7 مواجهات، وسجل 35 هدف وتلقى 29 آخرين. من الجدير بالذكر أن الشعراوي لاعب ميلان السابق يلعب الفترة الثانية له مع روما والتي بدأ في بداية عام 2021.

ولعب مواني 54 مباراة مع باريس سان جيرمان، سجل فيهم 11 هدفاً، وهو ما يعني أن معدل تسجيله مع اليوفي أفضل كثيراً حتى الآن.

## موتا: علينا تطور مستوانا من أجل حسم التأهل

حقق جوفنتوس فوزاً مهماً على آيندهوفن بنتيجة 1/2، في ذهاب ملحق دوري أبطال أوروبا، ليضع قدماً في دور الـ16 قبل لقاء الأياب الأسبوع المقبل. وعقب المباراة، أدلى المدرب تياغو موتا، المدير الفني لنادي جوفنتوس، بتصريحات مهمة، أشاد فيها بأداء لاعبيه وأكد على ضرورة التركيز في مباراة الأياب لضمان التأهل. وقال موتا: «أعجبني موقف دوسان فلاهوفيتش، إنه في حالة جيدة، لكن الأهم هو أن كل من دخلوا، مثل فرانسيسكو، صامويل وتورام، قدموا مساهمتهم، نحن بحاجة إلى الجميع وعلينا اللعب لـ95 دقيقة بمستوى عال». وأضاف: «تغيرت الكثير من الأمور، بما في ذلك أهمية هذه المواجهة، لدينا الآن 180 دقيقة لحجز مكاننا في دور الـ16، لذا علينا رفع مستوانا والاستمرار في التطور، مواجهة الأياب لن تكون سهلة، ويجب أن نكون في أفضل حالاتنا للفرز على فريق قوي يضغط علينا ويلعب بكثافة كبيرة». وتابع: «كانت المباراة متكافئة، وتحسنا في التقدم بعدد أكبر من اللاعبين إلى الأمام، وهو أمر نحتاج إليه سواء داخل ملعبنا أو خارجه، يجب علينا ملئ منطقة الجزاء والهجوم بثقة، اليوم قدمنا أداءً جيداً، لكن لا يزال هناك مجال للتحسن، نحتاج إلى لاعبين يتقدمون من الخلف لتوفير المزيد من الحلول الهجومية للفريق». وأشار: «كرة القدم رياضة جماعية، ويجب أن يكون الجميع في خدمة الفريق، أريد من جميع اللاعبين أن يتحلوا بنفس العقلية، فهذا أمر أساسي، كل لاعب يساهم بطريقته، لكن الأهم هو العمل لصالح المجموعة». واختتم حديثه: «جميع اللاعبين في فريقنا هم أساسيون، لأننا نلعب كل 3 أيام، وكل واحد منهم له دور مهم، حتى لو كان العديد منهم شباباً، لدينا اليوم خمسة لاعبي وسط على مستوى عال جداً، ويستون مكيني، يشارك أكثر لأنه يملك خصائص مختلفة، لكن الجميع يعرفون أدوارهم، سواء من يبدأ المباراة أو من يدخل كبديل، عليهم تقديم أقصى ما لديهم بطاقة وحماس، ويجب أن نرفع مستوى الضغط في الملعب».





## مويس كين يكشف تعرضه للعنصرية بعد الخسارة أمام إنتر ميلان

كشف المهاجم الإيطالي مويس كين (24 سنة)، مهاجم فريق فيورنتينا الإيطالي، عن تعرضه للعنصرية على شبكات التواصل الاجتماعي وذلك بعد الخسارة أمام فريق إنتر ميلان في الجولة الـ 24 من بطولة الدوري الإيطالي لكرة القدم. ونشر كين، عبر حسابه في موقع إنستغرام، الثلاثاء، رسالة قال فيها: "ما زال هذا يحدث في عام 2025"، في إشارة إلى سلسلة التعليقات العنصرية التي تلقاها بعد مباراة أمس الاثنين، التي انتهت بفوز صاحب الأرض (2-1)، ضمن منافسات الكالتشيو، والتقط اللاعب صورا من هذه الرسائل كاشفاً عن أسماء الحسابات التي وجهت له التعليقات العنصرية. ولم يتأخر نادي فيورنتينا في إصدار بيان رسمي لدعم لاعبه مويس كين (24 سنة)، والدفاع عنه، قال فيه: "يُعرب نادي فيورنتينا عن تعاطفه مع مويس كين، الذي كان ضحية لهجمات عنصرية عنيفة عبر مواقع التواصل الاجتماعي في نهاية المباراة أمام إنتر ميلانو. وتم الإبلاغ عن مرتكبي هذه الأفعال إلى الجهات المختصة". يُذكر أن مويس كين (24 سنة)، يعيش فترة جيدة مع نادي فيورنتينا الإيطالي، وأصبح عنصراً رئيساً في تشكيلة الفريق البنفسجي ومنتخب إيطاليا، فهو ثاني هداف في بطولة الدوري الإيطالي برصيد 15 هدفاً، فيما خاض حتى الآن مجموع 29 مباراة في جميع المسابقات المحلية والأوروبية (الدوري الإيطالي ودوري المؤتمر الأوروبي وكأس إيطاليا)، سجل فيها 19 هدفاً وصنع هدفين، ويسمى كين حالياً لأن يكون واحداً من أفضل المهاجمين في منتخب الأزوري والمساهمة في التأهل إلى بطولة كأس العالم 2026.

## ماريو غوتزه يدق ناقوس الخطر.. الاكثاب مصير معظم اللاعبين بعد الاعتزال

تحدث لاعب أينتراخت فرانكفورت، النجم الألماني ماريو غوتزه (32 عاماً)، عن أحد أكبر التحديات، التي تواجه لاعبي كرة القدم بعد الاعتزال، مشيراً إلى أن الاكثاب والعزلة أصبحتا واقعاً يهدد العديد من اللاعبين السابقين، مما يحول فترة ما بعد التقاعد إلى كابوس يؤرق راحتهم، عقب مغادرتهم أندية الشهرة. ونقلت صحيفة ماركا الإسبانية، أمس الأحد، تفاصيل مقابلة أجراها اللاعب الألماني، عبر موقع التواصل الاجتماعي لينكد إن، إذ تحدث مهاجم بايرن ميونخ السابق عن التحديات التي تواجه اللاعبين بعد الاعتزال. وأكد ماريو غوتزه أن حياة اللاعب المهنية قصيرة وسريعة للغاية، إذ يصبح اللاعبون نجوماً في سن مبكرة، محاطين بالشهرة والثروة والتجاح، ولكن بمجرد انتهاء مسيرتهم يجد الكثير منهم أنفسهم أمام حياة جديدة مجهولة بعيدة عن الأضواء، التي اعتادوا عليها، مما يعرضهم للاكثاب، والمصير المسكوت عنه في عالم كرة القدم. وأكد نجم المنتخب الألماني أن أهم ما يجب على اللاعب التفكير فيه بعد الاعتزال، هو تجنب الوقوع في الهاوية النفسية، مشدداً على أن التحدي لا يقتصر فقط على الناحية المالية، بل يمتد إلى إيجاد هدف جديد يمنح اللاعب الشغف والطاقة نفسها، التي كان يشعر بها في الملاعب. ويرى غوتزه أن الحل يكمن في التخطيط المبكر للحياة بعد كرة القدم، حتى لا يجد اللاعب نفسه في فراغ قاتل، بمجرد اعتزاله. كما أشاد بتجربة المدافع الإيطالي جورجيو كيليني (40 عاماً)، الذي اعتزل في سن 39 عاماً بعد مسيرة طويلة، لكنه نجح في إيجاد مسار جديد في حياته المهنية بعد كرة القدم، إذ سبق له تحصيل شهادة جامعية في إدارة الأعمال من كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة تورينو الإيطالية. وقال غوتزه عن كيليني: "أقدر الطريقة التي أصبح بها مثالا حياً لكيفية النجاح في مجالات أخرى، دون التوقف عن اللعب، وكيف يمكن تحويل تلك التجربة إلى مرحلة ما بعد كرة القدم". وتؤكد تصريحات ماريو غوتزه أن لكرة القدم العديد من الأوجه، إذ تؤثر التحولات السريعة في حياة اللاعبين، مثل الاعتزال، وهاجس الإصابات، والتغيرات المفاجئة خلال مسيرتهم، على أوضاعهم بشكل كبير، سواء من الناحية المالية أو النفسية. وتأتي هذه التصريحات جرس إنذار، لتحذّر من مصير مجهول قد يواجهه العديد من اللاعبين، في ظل غياب التخطيط لهذه التحولات الكبرى.

## بداية صعبة لراموس مع مونتيري بسبب قرار زوجته

يواجه النجم الإسباني، سيرجيو راموس (38 عاماً)، بداية صعبة في مسيرته مع فريق مونتيري المكسيكي، رغم المزايا العديدة التي حصل عليها في عقده مع النادي. ورغم أنه كان يأمل في تجربة ناجحة، إلا أنه سيلاقى أولى العقبات في رحلته الجديدة. وكشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية، الأحد، أن زوجة راموس، الإعلامية الإسبانية بيلا روبيو (47 عاماً)، التي تعمل مقدمة



برامج وممثلة وعارضة أزياء، ستمت من الانتقال الكثير مع زوجها، وقررت عدم مرافقته إلى المكسيك، مفضلة البقاء في إسبانيا لأسباب مهنية، بحكم عملها في العاصمة مدريد، إذ تفضل التركيز على مسيرتها بعيداً عن صخب الملاعب. وسبق للإعلامية الإسبانية أن رافقت زوجها، خلال التحاقه بنادي باريس سان جيرمان، إذ انتقلت للعيش في العاصمة الفرنسية باريس، إلا أنها اتخذت قراراً مختلفاً أثناء تجربة راموس مع نادي إشبيلية، بعدما فضلت البقاء في مدريد، لكن قرب المسافة داخل إسبانيا لم يشكل عائقاً حينها للاعب وعائلته. ويشكل قرار بيلا روبيو تحدياً جديداً لراموس، خصوصاً أن عقده مع مونتيري يتضمن بنداً يتيح له وعائلته حماية خاصة، ما يعكس مدى أهمية الاستقرار الأسري بالنسبة له، ويرى البعض أن غياب زوجته قد يؤثر على تأقلمه في المكسيك، مما قد يهدد نجاح تجربته الجديدة، التي يعلق عليها النادي المكسيكي آمالاً كبيرة. ويطمح مونتيري إلى الاستفادة من وجود راموس، لاستقطاب نجوم عالميين إلى الدوري المكسيكي، على غرار التأثير الذي أحدثه كل من النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، في الدوري السعودي، والنجم الأرجنتيني ليونيل ميسي (37 عاماً)، في الدوري الأمريكي، فقد شكل نجاحهما نقطة تحول جذبت العديد من النجوم، وسلطت الأضواء على الدوريين: السعودي والأميركي، على حد سواء.

## وفاة الملاك الأيرلندي كوني بعد أسبوع من نزال عنيف

توفي الملاك الأيرلندي جون كوني (28 عاماً)، بعد أسبوع من نزال عنيف جمعه بمنافسه الويلزي ناثان هاويز (31 عاماً)، ضمن منافسات وزن الريشة، في بطولة أولتسر هال، في مدينة بلفاست. وشكلت وفاة الملاك الشاب صدمة في البلاد، خاصة أنها جاءت بعد أسبوع من العلاج في أحد المستشفيات الأيرلندية. وكشفت صحيفة لي نيوز الكندية، أمس السبت، أن الملاك عجز عن مواصلة النزال بعد مرور تسع جولات، ونقله الإسعاف إلى المستشفى، حيث قرر الأطباء وضعه في وحدة العناية المركزة بعد التأكد من تعرضه لنزيف في الدماغ، واضطر الجراحون إلى إجراء عملية استعجالية من أجل إنقاذ حياته، دخل بعدها في غيبوبة طويلة. وأعلن فريق كوني عن وفاته بعد أسبوع من النزال، عبر عبارات تعزية جاء فيها: "يبالغ الحزن والأسى، ونداء نعلن عن وفاة جون كوني بعد أسبوع من الصراع لأجل الحياة. والدا الملاك الراحل وزوجته إيمالين يشكرون أطباء مستشفى رويال فيكتوريا، لأنهم عملوا دون هوادة لإنقاذ حياته، لقد كان ابناً وأخاً وصديقاً يحبه الجميع، لا يمكننا نسيانه لأنه شخص خاص". وفاز كوني بلقب بطولة سيلتي عام 2023 في وزن الريشة، بعد تفوقه على منافسه ليان غابنور، في قمة رياضية أمثالات القاعة لمتابعتها، ثم بقي بعيداً عن المنافسة طيلة عام كامل، بسبب تعرضه لإصابة في يده، وبعدها عاد بقوة في مواجهة تامبيلا ماهروسي، في قاعة يورك هال، لتجمل مواجهته الثانية والأخيرة ذكرى مؤلمة لمحبيه. وشهد عالم الملاكمة وفاة ملاكمين عدة بسبب الضربات التي يتلقونها في النزالات، أشهرهم الكوري الجنوبي دو هو كيم، عام 1982، والأميركي بيكي كولينز عام 1991، والمكسيكي جيمي غارسيا عام 1995، وجاءت أغلب الوفيات بسبب نزيف في الدماغ.





# الحرص على الممارسة المستمرة للرياضة

من أصعب الأمور على الأفراد هي الحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر داخل النادي الرياضي، دون ظهور أي نتائج تذكر على أجسامهم. ولا بُدَّ من التنويه على أنه قبل أن يقوم الأفراد بإلقاء اللوم على الرياضة بشكل خاص لعدم رؤية أي نتائج على أجسامهم، ولا بُدَّ من الانتباه إلى وجود أسباب وراء عدم ظهور أي تحسن على أجسادهم أو عضلاتهم. وفي هذا المقال سنتحدث عن أهم هذه الأسباب. عدم الحصول على نوعية الأكل المناسبة؛ حيث أن معرفة الفرد لنوعية الطعام الجيد وغير الجيد لأجسامهم هو الخطوة الأولى لاكتساب أجساد رياضية مثالية؛ فالغذائية الصحية لها أهمية لا تقل إطلاقاً عن ممارسة التمارين الرياضية. استنزاف الطاقة في ممارسة الرياضة؛ حيث ينبغي إدراك أن الفرد لن يحصل على جسد رياضي طالما يمارس الرياضة حتى آخر نفس؛ فعلى الفرد ادخار بعض الطاقة داخل صالة الجيم، وألا يمارس التمارين حتى الشعور بأنه على وشك السقوط أرضاً من فرط الإعياء. عدم الموازنة بين تمارين الكارديو والتمارين الأساسية التي تتمحور حول رفع الأثقال؛ حيث إذا كان الفرد يرغب في حرق المزيد من الوزن قبل بناء العضلات، عليه ممارسة تمارين اللياقة البدنية قبل البدء بممارسة التمارين الأساسية، أما إذا كان الهدف هو بناء العضلات فيجب ألا تتجاوز مدة ممارسة تمارين اللياقة البدنية 15 دقيقة فقط. تجاهل ممارسة تمارين الإجماع؛ حيث إذا كان الفرد لا يمارس تمارين الإجماع الخفيفة قبل ممارسة التمارين الأساسية فلن يحصل على النتائج المطلوبة، فاهمية تلك التمارين أنها تهيئ عضلات الفرد لبذل الكثير من الجهد. تجنب شرب المياه بالكيمياء المناسبة والحصول على البروتين؛ فيجانب شرب 3 لترات من المياه يومياً، على الفرد تناول مسحوق البروتين الذي يحتوي على نسبة من البروتين لا تقل عن 90% أو 95%. تجنب النظر في المرأة بعد كل خطوة يقوم الفرد بها داخل الجيم، وتكمن الخطورة هنا في أن البعض عندما يلاحظون تحسن ببطء على عضلات الصدر، مثلاً تجدهم كل يوم يمارسون تمارين عضلات الصدر على حساب العضلات الأخرى. السهر؛ حيث إذا لم يحصل الفرد على 7 أو 9 ساعات يومياً من النوم الليلي المتواصل؛ فلن تظهر أي نتائج رياضية، حتى لو انتظم الفرد في ممارسة الرياضة، وتجنب الحصول على الراحة الكافية.

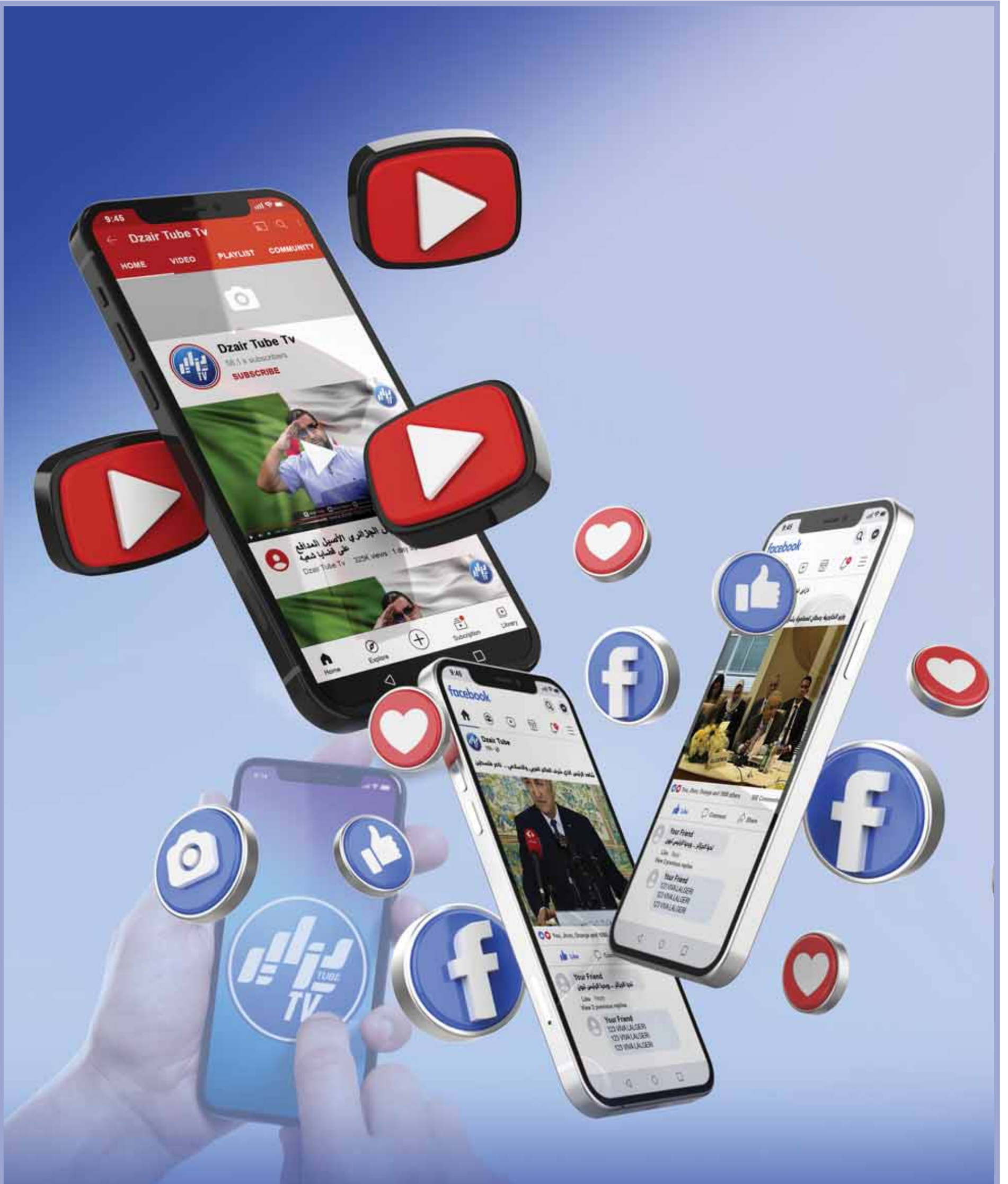


# كيفية حرق مختلف أنواع الدهون

دائماً ما نسمع عن حرق الدهون لإنقاص الوزن، ولكن هل حقاً تحترق الدهون؟ وعندما نفقد وزناً، أين تذهب الدهون المحترقة؟ نتناول الطعام لتغذية أجسامنا، فعندما يمر الطعام عبر الجهاز الهضمي، فإن الجسم يمتص العناصر الغذائية ويستخدمها لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لتشغيل الروتين اليومي، ثم يتخلص من المخلفات الباقية من خلال المثانة أو الأمعاء. عندما تتخطى تناول إحدى وجباتك، أو تبذل مجهوداً أو طاقة أكثر من الذي أمده به طعامك، فهنا يأتي دور الدهون، لقدرة على توفير الطاقة عندما تكون في أشد الحاجة إليها. صممت أجسادنا لتخزين الطاقة الزائدة في الخلايا الدهنية بجميع أنحاء الجسم في شكل دهون ثلاثية، كما يتم تخزين كميات أقل من الطاقة في الكبد والعضلات على هيئة جليكوجين. يحتوي جسم الإنسان على نوعين من الخلايا الدهنية؛ خلايا دهنية بنية وأخرى بيضاء، وتلك الأخيرة أكثر شيوعاً. تتطور الخلايا الدهنية عند البشر بشكل أساسي في أثناء الطفولة والبلوغ. بعد ذلك، يبقى عدد الخلايا الدهنية في الجسم مستقر نسبياً. هذه الخلايا تشكل الأنسجة الدهنية، ويمكن أن ترسل هرمونات في الجسم، للمساعدة في تنظيم كل شيء من التمثيل الغذائي إلى وزن الجسم. والخلايا الدهنية هي مكان تخزين الدهون، وتكون كل خلية من نواة وغشاء، ولكن الجزء الأكبر يتكون من قطرات من الدهون الثلاثية المخزنة. ويتكون جزيء الدهون الثلاثية من جزيء واحد من الجلسرين وثلاثة جزيئات من الأحماض الدهنية، نظراً إلى أن لدينا عدداً محدداً من هذه الخلايا، فإن زيادة الوزن لا تتضمن عادة خلق المزيد. بدلاً من ذلك، تتوسع الخلايا الفردية لاستيعاب الأحماض الدهنية، ثم تنقل عندما يكون الجسم في لحظة احتياج، وتنطلق حينها الأحماض الدهنية في مجرى الدم. وهناك العديد من الطرق التي يستخدم فيها الجسم الطاقة، وليس فقط في أثناء ممارسة الرياضة، وتشمل تلك الطرق في أثناء الراحة يحتاج القلب الطاقة اللازمة لضخ الدم، وتحتاج الرئتان الطاقة من أجل التنفس، ويحتاج العقل الطاقة من أجل التفكير. أما أثناء النشاط تحتاج العضلات طاقة سواء كنت تقوم من على مقعدك أو أنك تمارس التمارين الرياضية، وأثناء الأكل يحتاج الجهاز الهضمي الطاقة لتحطيم الطعام وتخزينه. وعند ممارسة الرياضة، تحصل عضلاتك أولاً على الطاقة اللازمة من خلال الجليكوجين المخزن فيها، بعد نحو 30 إلى 60 دقيقة من التمارين الرياضية، يبدأ جسمك في حرق الدهون بشكل أساسي. إذا كنت تمارس الرياضة بشكل معتدل، فهذا يستغرق نحو ساعة. زيادة كتلة العضلات قد تساعدك على حرق مزيد من السعرات من معدل التنفس، لذلك يغادر المزيد من ثاني أكسيد الكربون جسمك عند التمرين، وعندما تمارس الرياضة، يحرق الجسم الدهون بطريقتين؛ البدء في استخدام احتياطي الدهون بالخلايا الدهنية، وعدم تخزين مزيد من الدهون. وعندما تمارس التمرينات الرياضية بشكل صارم، فإن عقلك يرشد الخلايا الدهنية إلى إطلاق جزيئات الأحماض الدهنية في مجرى الدم، لتزويدك بالطاقة التي تحتاجها لممارسة الرياضة، لتلتقط عضلاتك ورنثاك وقلبك هذه الأحماض الدهنية وتفككها، وتستخدم الطاقة المخزنة في روابطها للقيام بالأنشطة البدنية. جزيئات الدهون هي مجرد مركبات عضوية، أي إنها مصنوعة من ذرات الكربون. في وجود الأكسجين، تتأكسد لإنتاج ثاني أكسيد الكربون (CO2) والماء (H2O)، بعض الماء الناتج عندما يستهلك الجسم الدهون بالطريقة المعتادة، يخرج من خلال البول والعرق. لكن دراسة نشرت عام 2014 في المجلة الطبية البريطانية، وجدت أن معظم المنتجات الثانوية للدهون، وضمن ذلك كل ذلك ثاني أكسيد الكربون، يترك الجسم من خلال الجهاز التنفسي. فنحن نتنفس المنتجات الثانوية لمعظم الدهون التي نحرقها، حيث يختلط ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تلك العملية مع ثاني أكسيد الكربون الناتج

عن رثبتك في أثناء معالجة الأكسجين، وفي الوقت نفسه، فكما يحرق انهيار الدهون الطاقة من أجل الوظائف البيولوجية والنشاط البدني، فإنه يولد حرارة تبقى درجات حرارة الجسم طبيعية. فكي تحترق الدهون، يتعين عليها أولاً المرور بعملية التمثيل الغذائي، كي تتحلل وتتفكك روابطها التي تمدك بالطاقة، لذا من الأفضل أن تحاول زيادة معدل تمثيلك الغذائي، مع زيادة تحريك عضلاتك، وحينها ستتمكن من حرق الدهون. تساعد ممارسة الرياضة في الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، كما أنها ضرورية أثناء الحماية الغذائية لفقدان الوزن، ولذلك ينصح بممارسة الرياضة التي تساعد على حرق الدهون. لكل جزء في الجسم تمارين تناسبه للمساعدة في التخلص من الوزن الزائد وحرق الدهون، ويمكن أن تساعد بعض الرياضات في حرق دهون الجسم بالكامل، كما أن هناك مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكن أن تعزز حرق الدهون في أغلب مناطق الجسم أثناء ممارستها. السباحة، فضلاً عن فوائدها الصحية العديدة، وخاصة للقلب والأوعية الدموية، تعتبر رياضة السباحة من أفضل الرياضات التي تزيد من الحرق، حيث تساعد في فقدان 458 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة، وتعد سباحة الصدر والسباحة الحرة من أكثر الممارسات التي تساعد على الحرق. أيضاً تعتبر رياضة الركض من أفضل الرياضات لحرق الدهون، حيث أنها تتطلب تحريك كافة أجزاء الجسم، ويمكن أن تساعد على حرق 394 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة. وينصح بالتحقق من معدل ضربات القلب وحساب إجمالي الخطوات للتأكد من تحقيق النتيجة المرجوة في حرق الدهون وفقدان الوزن. على الرغم من أن التمارين الرياضية المتواترة عالية الكثافة ليست رياضة من الناحية الفنية، ولكنها واحدة من أفضل الطرق لحرق الدهون وفقدان الوزن، وهي ممارسة مجموعة من التمارين المتتالية والتي تتطلب مجهود كبير. وهي عبارة عن جولات متكررة من التمارين التي يتم إجراؤها بأقصى جهد خلال فترة زمنية معينة، وتليها فترة تعافي قصيرة فعلى سبيل المثال، يمكن ممارسة القرفصاء لمدة دقيقة، ويتبعها 20 ثانية من الراحة، وتليها دقيقة واحدة من القفز، وهكذا، وقد تساعد هذه التمارين المتتالية في حرق 444 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة. تعود رياضة قفز الحبل بالعديد من الفوائد على الجسم، حيث أنها تحتاج إلى بذل مجهود كبير وتحريك مختلف مناطق الجسم. يمكن أن تساعد ممارسة رياضة قفز الحبل لمدة 10 دقائق فقط في حرق 150 سعرة حرارية لشخص يزن حوالي 68 كيلوغرام. تعد رياضة المشي من الخيارات المريحة والسهلة للمبتدئين في ممارسة الرياضة دون الشعور بالإرهاق، حيث أنها لا تسبب ضغطاً على المفاصل مثل الرياضات الأخرى. يمكن أن تساعد رياضة المشي السريع في التخلص من دهون الجسم بشكل عام، وخاصة دهون البطن، وذلك في حالة المواظبة على ممارستها بشكل يومي ولمدة 45 إلى 60 دقيقة، حيث أنها تعزز عملية التمثيل الغذائي الهامة لتحسين الحرق، وبالتالي فإن المشي السريع يوماً يمكن أن يؤدي إلى فقدان ما يقرب من نصف كيلوغرام من الدهون أسبوعياً. فعلى سبيل المثال، قد تساعد رياضة المشي لمدة 30 دقيقة في حرق 167 سعرة حرارية لشخص يبلغ وزنه 70 كجم، وذلك في حالة المشي بنفس الوتيرة لمسافة تبلغ 4 ميل في الساعة (6.4 كم في الساعة). وركوب الدراجة من التمارين الشائعة والتي تساعد في تحسين اللياقة ويمكن أن تعزز فقدان الوزن الزائد، وذلك في حالة ممارستها في الهواء الطلق أو على الأجهزة الثابتة بصالات الألعاب الرياضية أو المنزل. يمكن أن تساعد رياضة ركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة في حرق حوالي 260 سعرة حرارية لشخص يبلغ وزنه 70 كجم، وذلك في حالة استخدام الدراجة الثابتة بوتيرة معتدلة. ولا تقتصر فوائد رياضة ركوب الدراجات على فقدان الوزن فحسب، بل يمكن أن تساعد في تعزيز الصحة العامة وزيادة حساسية الأنسولين وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.





لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الإجماعف:

📍 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

