

اتحاد الجزائر يكسب قضيته ضد الاتحادية الإفريقية ونهضة بركان

"التاس" تصفع "المخزن" و "الكاف" في قضية الخريطة الوهمية

# الجزائر المنتصرة

■ نهضة بركان ممنوع من ارتداء الخريطة الوهمية مستقبلا

■ جهود الدولة الجزائرية ورئيس "الفاف" أتت بثمارها



رئيس "الكاف" يهنئ صادي بعد إعادة انتخابه على رأس "الفاف"



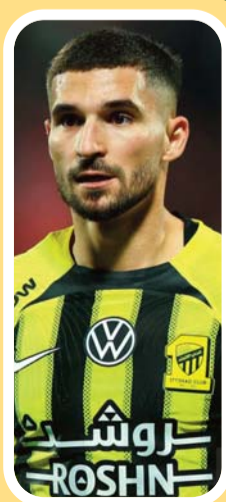
الدبلوماسية الرياضية تعود بقوة وتستعيد هيبة الجزائر قاريا

بيتكوفيتش يبحث عن بدائل للمدافع المحوري

توغاي يغيب عن مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق بسبب الإصابة



عوار يغيب أسبوعا بسبب الإصابة وسيكون حاضرا في تريبص مارس



ساهم في فوز الترجي على النجم الساحلي

بلايلي هدا في كلاسيكو تونس ويصل للمساهمة التهديفية رقم 26



بونجاح وبرايمي في تشكيلة الدوري القطري

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 27 فيفري 2025 الموافق لـ 28 شعبان 1446 هـ العدد: 1174 الثمن: 30 دج

صبيح لقاء اتحاد جدة  
والخليج أمس

## عوار يغيب أسبوعا بسبب الإصابة وسيكون حاضرا في تربص مارس

غاب الدولي الجزائري حسام عوار عن مباراة فريقه اتحاد جدة، لدى مواجهته أمس المضيف نادي الخليج، بسبب معاناته من إصابة عضلية، بينما تشير تقارير إلا أن مدة ابتعاده عن الميدان لن تكون طويلة، ليكون بذلك جاهزا لتربص المنتخب الوطني ويضمن المدرب فلاديمير بيتكوفيتش. وتلقى نادي الاتحاد صدمة قوية، بعد تأكيد غياب نجم "الخضر" عن مباراة الخليج ضمن الجولة 23 من دوري "روشن" السعودي، إثر كدمة عضلية في الساق اليسرى، حسبما أشار إليه بيان مقتضب نشرته إدارة الفريق على حسابها الرسمي عبر منصة "أكس"، وقالت فيه: "عوار يعاني من كدمة عضلية في الساق اليسرى، وستتحدد مدة العلاج، بناء على استجابته للبرنامج التأهيلي". وكان عوار قد لإصابة عضلية في ساقه اليسرى خلال لقاء فريقه اتحاد أمام الفريق الهلالي في مباراة "الكلاسيكو" الذي أقيمت يوم السبت الماضي، وانتهت لصالح زملاء النجم الجزائري (4-1)، ورغم إكماله المباراة، إلا أنه أحس بعدها بالألم وفضل على إثرها الطاقم الطبي إراحته، ويخرج بذلك من حسابات المدرب الفرنسي لوران بلان خلال مباراة الخليج أمس. في ذات السياق، ورغم أن إدارة الاتحاد لم تحدد مدة غياب متوسط الميدان، إلا أن مصادر صحفية سعودية كشفت عن مدة غيابه عن الميدان، والتي جاءت مطمئنة، وقد أفاد موقع "صدي" أن حسام عوار سيغيب عن المشاركة مع الاتحاد لمدة ما بين 3 أيام وحتى أسبوع، ما يعني أنه سيكون جاهزا بداية من الأسبوع المقبل، وبذلك لن يضيع تربص المنتخب الوطني المقرر شهر مارس، ويتخلله مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق يومي 21 و 25 من الشهر المقبل على التوالي، ضمن الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026، وبذلك سيستفيد الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش من خدمات نجم روما السابق الذي سيكون ورقة مهمة للتقني البوسني. ويقدم عوار مستويات رائعة في أول موسم له بالوان اتحاد جدة، حيث أسهم في 13 هدفا خلال 19 مباراة لعبها مع الاتحاد في الدوري السعودي هذا الموسم، مسجلا 9 أهداف وقدم أربع تمريرات حاسمة لزملائه. عبد المجيد

بيتكوفيتش يبحث عن بدائل للمدافع المحوري

توغاي يغيب عن مواجهتي

## بوتسوانا وموزمبيق بسبب الإصابة

تلقى الطاقم الفني للمنتخب الوطني أنباء غير سارة تتعلق بالدولي الجزائري أمين توغاي، الذي سيغيب عن تربص شهر مارس المقبل بسبب الإصابة التي تعرض لها مع فريقه الترجي التونسي، ليفتقد بذلك الناحب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، قطعة أساسية في تشكيلة "الخضر". ويستعد المنتخب الوطني للعودة إلى أجواء المنافسة الرسمية، من خلال مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق يومي 21 و 25 مارس القادم على التوالي، لسحاب الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026، إذ من سيفيق عن هذا الموعد المدافع المحوري أمين توغاي، وأفادت تقارير صحفية تونسية، أن مدافع الترجي يعاني من إصابة ستبعده عن الملاعب لفترة تتراوح بين 3 و 4 أسابيع دون توضيح نوعية الإصابة، ما يعني أن اللاعب لن يكون متاحا للمشاركة في اللقاءين الهاميين لـ "الخضر"، في ضربة قوية للدفاعات المنتخب والمدرّب بيتكوفيتش، بالنظر لدوره الكبير في تشكيلة المنتخب الجزائري، إذ يعد توغاي ركيزة أساسية، حيث شارك في جميع اللقاءات في الفترة الماضية وأخراها أمام غينيا الاستوائية وليبيريا في نوفمبر الماضي، حساب آخر جولتين من تصفيات "كان 2025"، حيث تألق بشكل كبير ولعبا دورا فعالا في تأمين الخط الخلفي لمباريات الصحراء". وعلى ضوء هذه المعطيات، سيكون الطاقم الفني للمنتخب الوطني أمام حتمية إيجاد بديل لمدافع "ياب سويقة" تحسبا لمواجهتي بوتسوانا وموزمبيق، إذ يتجه التقني البوسني للعودة للاعتماد على الثاني رايمي بن سبيعي وعيسى ماندي في محور الدفاع، بعدما شارك هذا الأخير في اللقاءات الأخيرة كمداافع أيمن، بينما قد يستعد بيتكوفيتش بزین الدين بلعيد لاعب نادي سانت ترونه البلجيكي، فبالرغم من وضعيته الغير مستقرة مع فريقه إلا أنه عاد مؤخرا للمشاركة أساسيا، ما قد يجعله ورقة في يد الطاقم الفني لـ "الخضر"، فضلا على بعض الأسماء المحلية وأبرزهم محمد الأمين مدني لاعب شبيبة القبائل.

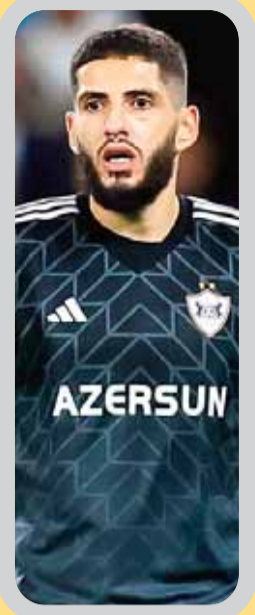


عبد المجيد

الإدارة عرضت عليه تمديد عقده لموسمين

## بن زية يفرض شروطه على كاراباخ الأذربيجاني

يواصل الدولي الجزائري ياسين بن زية مفاوضاته مع ناديه كاراباخ الأذربيجاني، لتمديد عقده مع الفريق الذي ينتهي الصيف المقبل، وكشفت تقارير صحفية أذربيجانية أمس، بأن مهاجم "الخضر" الذي يرغب في البقاء مع كاراباخ خلال الموسم المقبل يسعى لفرض شروطه على مسؤولي الفريق من أجل تجديد العقد. وأبرز موقع "بيزيم ميديا" أن إدارة النادي الأذربيجاني، عرضت على نجم المنتخب الوطني الجزائري تمديد العقد لمدة عامين بشروط معينة، إلا أن ياسين لم يقل "نعم" للطرف الآخر، وتابعت ذات المصادر بأن بن زية يعتزم تجديد عقده مع كاراباخ في حال ما إذا لم يتلق عرضا أكثر جاذبية من أندية أخرى، مشيرة أن الدولي الجزائري الذي يشعر بالرضا عن موقف كاراباخ اتجاهه، يميل إلى خيار اللعب تحت قيادة غوربان غوريانوف، بشرط ألا يكون هناك فرق كبير بين العروض الأخرى والشروط التي طرحها فريق أعدام. وكانت العديد من التقارير الصحفية أكدت أن نادي أم صلال القطري يرغب في التعاقد مع اللاعب البالغ من العمر 30، غير أن مهاجم "الخضر" وفي آخر تصريحاته نفى تلقي أي عرض من قطر. وجدير بالذكر، أن ياسين بن زية الذي خاض مباراة في كافة البطولات مع النادي الأذربيجاني، هذا الموسم، يصب على 16 مساهمة تهديفية بواقع 9 أهداف و 7 تمريرات حاسمة. عبد المجيد



عبد المجيد

## آيت نوري يبدد المخاوف ويؤكد جاهزيته لتربص "الخضر"

يبدد الدولي الجزائري ريان آيت نوري المخاوف بخصوص الإصابة التي تعرض لها في وقت سابق، مؤكدا بذلك جاهزيته للمشاركة في تربص "الخضر" المزمع إجراؤها خلال شهر مارس الداخل، تحسبا لمواجهتي بوتسوانا وموزمبيق ضمن فعاليات الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات مونديال 2026. وشارك الظهير الأيسر للمنتخب الوطني، أساسيا في المواجهة التي جمعت ناديه وولفرهامبتون مساء أول أمس، أمام فولهام لحساب الجولة الـ 27 من الدوري الإنجليزي الممتاز، وذلك عكس توقعات الصحافة البريطانية التي كانت تتوقع غيابه بسبب معاناته الإصابة في المواجهة بورتسموث يوم السبت الماضي أين تعرض لتدخل خشن من لاعب المنافس اضطر على إثرها للخروج بشكل اضطراري. وقدم مدافع "الخضر" مباراة في المستوى رغم الخسارة التي تلقاها "الوولفز" أمام الزوار بثنائية مقابل هدف وحيد حيث تحصل على علامة 7.3 من قبل منصة سوفيلاسكور المختصة في الإحصائيات كثالث أفضل تنقيط من جانب ناديه. وبهذا يؤكد ريان آيت نوري جاهزيته للمشاركة في التربص التحضيري لـ "مباريات الصحراء" المقرر إجراؤه شهر مارس المقبل، تحسبا للقاء بوتسوانا يوم 21 مارس خارج القواعد وموزمبيق بملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو بتاريخ 25 من نفس الشهر، ضمن تصفيات المونديال، حيث يطمح التقني السويسري فلاديمير بيتكوفيتش للاستفادة من تألق نجوم "الخضر" في المواجهتين المذكورتين على أمل قطع خطوة عملاقة نحو التأهل إلى نهائيات كأس العالم المزمع إجراؤها سنة 2026 بكل من الولايات المتحدة الأمريكية المكسيك وكندا. وعلى صعيد منفصل، تازمت وضعية نادي وولفرهامبتون أكثر في "البريميرليغ" حيث تراجع إلى المركز الـ 17 بعد خسارة أول أمس أمام فولهام، ليتجمد رصيده عند النقطة الـ 22 بفارق 5 نقاط فقط عن صاحب أقرب المراكز المؤدية إلى السقوط مع نهاية الموسم، وهي الوضعية التي من شأنها أن تزيد الضغط أكثر على ريان آيت نوري وزملائه فيما تبقى من الموسم. عبد المجيد



عبد المجيد

## في ظل الأزمة المالية التي يعاني منها الفريق إدارة فولفسبورغ الألماني تحسم مستقبل عمورة

حسم رئيس مجلس إدارة نادي فولفسبورغ الألماني، سيباستيان رودولف، مستقبل اللاعب الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، مع الفريق في ظل الاهتمام المتزايد من قبل عمالقة الدوري الإنجليزي الممتاز، في صورة أرسنال وليفرربول، مستبعدا أن تؤثر الأزمة المالية الخائفة التي تعاني منها شركة فولكس فاغن "مالكة أسهم الفريق، بشكل مباشر في رحيل مهاجم "الخضر". وسلط موقع "braun-schweiger-zeitung" الألماني، في تقرير له أمس، الضوء على مستقبل نجم المنتخب الجزائري، في ظل المشاكل التي يواجهها "فولفسبورغ" بسبب الأزمة المالية الخائفة التي تعاني منها كل فروع شركة "فولكس فاغن" الألمانية للسيارات، مؤكدا بأن ذلك قد ينعس بشكل كبير على إمكانية الاحتفاظ بعمورة، وذلك في ظل الاهتمام المتزايد به من قبل عدة أندية أوروبية، عقب تألقه اللافت مع الفريق منذ بداية الموسم الجاري. وبدوره، أكد سيباستيان رودولف، المدير الأعلى لشركة "فولكس فاغن" ورئيس مجلس إدارة الفريق، في تصريحات لصحيفة "بيلد" أن إدارة فولفسبورغ بإمكانها رفض كل العروض التي تصل عمورة خلال الصيف المقبل، مضيفا في رده على سؤال بخصوص نجم "الخضر": "في الأساس، يمكن لنادي فولفسبورغ أن يتحمل رفض العروض، إنهم يريدون بناء شيء ما في الفريق والسير على الطريق مع اللاعبين الذين يتطورون بشكل أكبر في فولفسبورغ ويحظون بوقت ناجح هنا". ولاشارة، يحظى عمورة باهتمام كبير من قبل ناديين أرسنال وليفرربول الإنجليزيين، الذين يستعدان لتقديم عروض رسمية من أجل التعاقد معه الصيف المقبل، في وقت يشترط مسؤولو فولفسبورغ حوالي 50 مليون أورو للتخلي عن خدماته. وجدير بالذكر، أن المهاجم السابق لنادي يونيون سانت جيلوا البلجيكي، شارك هذا الموسم في 21 مباراة بالوان ناديه فولفسبورغ في الدوري الألماني، سجل خلالها 9 أهداف و يصب على 8 تمريرات حاسمة. عبد المجيد

## رئيس "الفيفا" يهنئ صادي بمناسبة إعادة انتخابه رئيسا للفاف

وجه جيانى انفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، رسالة تهنئة لوليد صادي، بمناسبة انتخابه لعهدة جديدة على رأس الفاف. ونشر رئيس الفييفا ستوري عبر حسابه الرسمي في الفيسبوك، قدم خلالها التهنئة لوليد صادي بعد إعادة انتخابه رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم وسيم



## محرز يخضع لتدريبات خاصة مع "الأهلي" قبل قمة "الهلال"

كشفت تقارير صحفية سعودية، أن الدولي الجزائري، رياض محرز، يخضع إلى تدريبات خاصة يطلب من المدرب الألماني ماتياس يابسله، بهدف ضمان جاهزيته لقمة الهلال هذا الجمعة. كشفت جريدة الرياضية السعودية، حسب مصادرها الخاصة، أن مدرب أهلي جدة، ماتياس يابسله، رفض إراحة لاعبه الجزائري رياض محرز، إلى جانب زميله ديميرال بعد استبعادهما عن المشاركة في مواجهة القادسية، أول أمس الثلاثاء، ضمن الجولة 22 من دوري روشن السعودي، وفرض عليهما تدريبات خاصة بمقر النادي. وقال المصدر ذاته، إن الألماني ماتياس يابسله، مدرب الفريق، ومن خلال قرار عدم منح راحة لمحرز، يهدف إلى تجهيز الثاني قبل مواجهة «الكلاسيكو» المرتقبة أمام الهلال، غدا الجمعة، في قمة الجولة 23 من دوري روشن السعودي، التي ستقام على ملعب «المملكة أرينا» في الرياض. يجدر الإشارة، إلى أن محرز غاب عن مواجهة الأهلي والقادسية، ضمن منافسات الجولة الـ 22 من دوري روشن، والتي انتهت بضوؤ فريقه بريحية مقابل هدف، بسبب تراكم البطاقات.

وسيم



## موتسيبي يهنئ صادي بمناسبة انتخابه رئيسا للفاف

تلقى رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، الذي أعيد انتخابه على رأس الفاف، برقية تهنئة من طرف رئيس الكاف، باتريس موتسيبي، وفق ما أوردته الهيئة الكروية الجزائرية أمس. وكتب موتسيبي في رسالته إلى رئيس الفاف: «أخي

العزيز وليد، أحز التهنئة بمناسبة انتخابكم رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم. وتابع: «إن انتخابكم شهادة على الثقة التي يضعها الأعضاء في قيادتكم، أرجو منكم نقل تهاني إلى أعضاء اللجنة التنفيذية الذين تم انتخابهم معكم». وواصل: «إن كرة القدم الجزائرية والأفريقية محظوظة ولديها شرف الاستفادة من كفاءاتكم وتضانيكم، معا، سنواصل العمل من أجل جعل كرة القدم في الجزائر وإفريقيا نموذجا للنجاح والتقدم على المستوى العالمي». ليختتم: «أتطلع لقايتكم خلال الدورة الـ 14 للجمعية العامة الاستثنائية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم».

وسيم

## بات خارج حسابات مدربه

## "آينتراخت فرانكفورت" لن يعارض بيع شايببي في الصيف!

أشارت تقارير، صحفية ألمانية إلى أن نادي آينتراخت فرانكفورت، مستعد لبيع لاعبه الدولي الجزائري، فارس شايببي، خلال فترة الانتقالات الصيفية القادمة. وفقا لمعلومات صحيفة "بيلد" الألمانية، فإن نادي آينتراخت فرانكفورت لن يعارض انتقالا دائما أو إعارة للجنح الجزائري شايببي. ويات صاحب الـ 22 سنة، خارج التشكيلة الأساسية لفرانكفورت في العديد من المباريات، بل وحتى خارج قائمة الفريق في بعض المواجهات الأخيرة، مثل لقائي بوخوم وهايدنهايم، وعليه من الممكن أن يقدر، فارس شايببي، نادي آينتراخت فرانكفورت خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ويستمر عقد شايببي مع آينتراخت فرانكفورت، حتى صيف 2028، ولكن تراجع نسبة مشاركته بعد التعاقد في الموسم الماضي، حيث، لعب إلى حد الآن في 16 مباراة في البوندسليغا بواقع 641 دقيقة، سجل خلالها هدفا واحدا فقط، وإجمالا خاض شايببي 24 مباراة، سجل من خلالها هدفاين دون أي تقدم أي تمريرة حاسمة. تجدر الإشارة، أن القيمة السوقية لمحارب الصحراء، فارس شايببي، لا تتعدى 14 مليون أورو حسب موقع ترانسفير ماركت الألماني بعد أن كانت في حدود 18 مليون أورو بتاريخ 24 مارس 2024.

وسيم

## ساهم في فوز الترجي على النجم الساحلي بلايلي هدا في كلاسيكو تونسي ويصل للمساهمة التهديفية رقم 26

قاد الدولي الجزائري، يوسف بلايلي، ناديه الترجي التونسي، لتحقيق فوز جديد في كلاسيكو الدوري التونسي، عندما أطاح بالنجم الساحلي، بثلاثية نظيفة في اللقاء الذي جمعهما، أمس الأربعاء، على ملعب حمادي العقربي في رادس ضمن منافسات الجولة 22 للبطولة. ونجح يوسف البلايلي الذي شارك في كامل أطوار المقابلة، في افتتاح باب التسجيل لصالح الترجي في الدقيقة 13 من علامة ركلة جزاء نفذها بإحكام، علما أن تحصل على بطاقة صفراء في 7 من زمن الشوط الأول. ويعتبر يوسف بلايلي، أفضل أجنبي في تونس دون منازع حتى الآن بعدما سجل 13 هدفا وصنع مثلها في مسابقتي الدوري التونسي ودوري أبطال أفريقيا، ليصل إلى المساهمة التهديفية رقم 26 مع الترجي في الموسم الرياضي الكروي الحالي. وعزز الترجي صدارته لجدول ترتيب مسابقة الدوري التونسي برصيد 48، بينما توقف رصيد النجم عند 45 في المركز الثاني.

وسيم

## بونجاح وبرايمي في تشكيلة الدوري القطري

تواجد الثنائي الجزائري، بغداد بونجاح وباسين برايمي، ضمن التشكيلة المثالية لهذا الأسبوع في البطولة القطرية (دوري نجوم أريد)، وفق موقع "سوفاسكور" المتخصص في الإحصائيات والأرقام. ونشر الحساب الرسمي لموقع "سوفاسكور" التشكيلة المثالية الخاصة بالجولة الـ 16 من البطولة القطرية والتي عرفت تواجد بكل من بونجاح مهاجم الشمال وبرايمي المحترف في صفوف الغرافة. وتحصل ياسين برايمي، على تقييم بعلامة 9.5 من 10 وهو أفضل تنقيط في التشكيلة التي اختارها "سوفاسكور"، فيما حاز بونجاح على رابع أفضل علامة 8.8. وجاء اختيار بونجاح، بعدما قاد فريقه الشمال لاستعادة نغمة الانتصارات في مسابقة دوري نجوم أريد، عندما سجل ثنائية في رمى الخور، ونجح ابن مدينة وهران في التسجيل للمباراة الرابعة على التوالي في الدوري القطري، ليعزز موقعه في صدارة ترتيب الهادفين بوصوله للهدف الـ 17. فيما تألق برايمي هو الآخر، بشكل ملفت للانتباه في الجولة الماضية، بعدما سجل هدفا وصنع آخر، ليصل بذلك، إلى المساهمة التهديفية الـ 15 في 19 مباراة خاضها هذا الموسم. بواقع 7 أهداف و8 تمريرات حاسمة.

وسيم



## درفلو يجد مخرجا لنفق البطالة من بوابة الدوري الصيني

أعلن نادي شانكسي يونيون الصيني لكرة القدم، أمس الأربعاء، أن المهاجم الجزائري، أسامة درفلو، انتقل إلى صفوفه في صفقة انتقال حر باعتباره كان متواجدا بدون فريق عقب مغادرته لشباب بلوزداد. ونشر النادي الصيني بيانا عبر موقعه الرسمي، يؤكد فيه التعاقد مع أسامة درفلو دون أن يكشف عن مدة وقيمة العقد وكان شباب بلوزداد، هو آخر فريق لعب أسامة درفلو، غير أنه فشل في فرض نفسه بعد موسم واحد إكتفى بخوض 17 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 4 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين. ويسعى المهاجم السابق للاتحاد العاصمة، الذي وضع حدا للبطالة دامت لمدة ستة أشهر، إلى بحث مشواره في الدوري الصيني ورفع التحدي من جديد خارج البطولة المحلية.

وسيم

## أولمبيك مارسيليا يطلق مسابقة للفوز بقميص بن ناصر

أطلق نادي أولمبيك مارسيليا الفرنسي، أمس الأربعاء، مسابقة للجههير تتيح للفنان الفوز بقميص الدولي الجزائري، اسماعيل بن ناصر، موقع من طرف اللاعب نفسه. واشترط أولمبيك مارسيليا عبر منشور له في صفحته الرسمية بموقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك، على المشاركين القيام بكتابة تعليق ووضع علامة إعجاب على المنشور. وكان بن ناصر التحق بمارسيليا خلال آخر يوم من الميركاتو الشتوي الماضي، على شكل إعارة مع خيار الشراء مقابل 15 مليون أورو، قادما من ميلان الإيطالي.

وسيم

ختام الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى

قمتان واعدتان بالعاصمة وتيزي وزو



المدير الفني لاتحاد خنشلة فيصل سوفي؛

"الفريق يمر بمحلة فراغ كبيرة"

اعترف المدير الفني لاتحاد خنشلة، سوفي فيصل، بأن الفريق يمر بمحلة فراغ كبيرة وهو ما تسبب في أزمة النتائج التي يعاني منها في الفترة الأخيرة، وأنها الهزيمة أمام نادي تيزي وزو مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى، وعبر سوفي عن أسفه الشديد للهزيمة التي مني بها فريقه "الحواتة" قائلا في تصريحاته عقب نهاية اللقاء "نتأسف كثيرا لهزيمتنا أمام تيزي وزو مستغانم، والفريق يمر بمحلة فراغ كبيرة". كما أضاف: "هذه هي كرة القدم، فيها فوز، وهزيمة، ونتمنى التدارك في قادم الجولات مع قدوم طاقم فني جديد، للعودة إلى سكة الانتصارات". يذكر أن اتحاد خنشلة، انهزم أمام فريق تيزي وزو مستغانم، بنتيجة هدفين دون رد، في مباراة الجولة الـ 18 من البطولة المحترفة.

برنامج ختام الجولة الـ 18:

- مولودية البيض - اتحاد الجزائر (اليوم 15:30)
- شبيبة الساورة - أولمبيك أقبو (اليوم 17:00)
- مولودية الجزائر - شباب قسنطينة (الجمعة 19:00)
- شبيبة القبائل - أتلتيك بارادو (الجمعة 16:45)

سفيان ع.

غادر منطقة السقوط لأول مرة هذا الموسم

ترجي مستغانم ينعش آماله في البقاء



يضيف زميله صيام الهدف الثاني في الدقيقة (34)، بينما ضيع سامر من جانب "الخنشلة" ضربة جزء في الدقيقة (6+90). وعاد الترجي إلى سجل فيه "السيسكاوة" الهزيمة الذين يتراجعون إلى الصف الـ 12 بمجموع 20 نقطة مناصفة مع أولمبيك أقبو المنقوص من مباراة.

أنعش نادي الترجي مستغانم آماله في تحقيق البقاء ضمن الرابطة المحترفة الأولى، وذلك عقب فوزه الثمين أمام ضيفه اتحاد خنشلة، بهدف دون رد، لحساب الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى، ليغادر بذلك منطقة الهبوط لأول مرة هذا الموسم. ونجح "الحواتة" في الإطاحة باتحاد خنشلة بثنائية دون مقابل، في لقاء جرى بدون جمهور بسبب العقوبة المسلطة على أصحاب الأرض، وافتتح الترجي، باب التهديد في الدقيقة (21) عن طريق اللاعب عوجان، قبل أن يسجل فيه "السيسكاوة" الهزيمة الذي يتراجعون إلى الصف الـ 12 بمجموع 20 نقطة مناصفة مع أولمبيك أقبو المنقوص من مباراة.

لكناي: "كنا قادرين على إنهاء مباراتنا أمام خنشلة بنتيجة أكبر"

ثمن مدرب الترجي مستغانم، نذير لكانوي، الفوز الذي حققه فريقه بثنائية دون رد، على حساب اتحاد خنشلة، ضمن الجولة الـ 18 من البطولة المحترفة. وصرح لكانوي، في ندوته الصحفية التي أعقبت هذه المباراة، "فوز مهم، وجاء في وقته، بعد هزيمتنا الأخيرة أمام مولودية وهران". كما أضاف: "أعدنا ترتيب الأمور، وحضرنا أنفسنا كما ينبغي، وسجلنا دخول قوي في الشوط الأول أمام اتحاد خنشلة". وتابع نذير لكانوي: "خلقنا عدة فرصة تهديفية، خاصة في الشوط الأول، وكنا قادرين على تسجيل أكثر من هدفين".

مدرب أولمبي الشلف سمير زاوي؛

"مجداد أفضل حارس في الجزائر حاليا"

اعتبر مدرب نادي أولمبي الشلف سمير زاوي، بأن حارس الفريق عبد الرحمان مجادل هو أفضل حارس في الجزائر في الوقت الحالي، بالنظر إلى المستويات الكبيرة التي يقدمها مع الأولمبي منذ بداية الموسم الجاري. وكان مجادل قد حافظ على نظافة شباكه مجددا في الداربي الذي جمع بين أولمبي الشلف، وضيفه مولودية وهران، ضمن فعاليات الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى، وهو ما ساهم بشكل كبير في تحقيق الفوز الثمين في آخر أنفاس المباراة عن طريق غبانيو. وقال سمير زاوي في ندوة صحفية عقب نهاية اللقاء الذي احتضنه ملعب محمد بومرزاق بالشلف: "مجداد حاليا هو أحسن حارس في الجزائر، لا يوجد هناك من هو أفضل منه"، وتابع "ليس لأنه لاعب في صفوف أولمبي الشلف، منذ أن كان في أولمبي المدية وأنا أقول بأنه الأفضل وهو يبرهن على ذلك في كل لقاء"، وبخصوص حادثة الحارس مجادل مع المدافع عباد في لقاء "الحرارة" أكد زاوي بأنها لن تمر مرور الكرام وسيعاقب اللاعبان، لفرض الانضباط داخل المجموعة.

"نحن نقرب من تحقيق هدفنا بضمن البقاء"

ومن جانب آخر، ثمن المتحدث ذاتها الفوز الذي حققه الفريق بهدف دون رد، مشيرا أن أولمبي الشلف يقرب من تحقيق الهدف الرئيسي وهو ضمان البقاء ضمن الرابطة المحترفة الأولى قائلا: "حققنا فوزا مستحقا ضد فريق قوي، الآن نحن نمتلك 27 نقاط لم يتبق الكثير لضمان البقاء رسميا، معتبرا بأن تحقيق الهدف الرئيسي سيسمح للاعبين بتقديم أفضل ما لديهم بما أنهم سيلعبون بدون ضغوطات عكس الموسم الماضي".

سفيان ع.

المدرّب المساعد لشبيبة القبائل عمر عدلاني؛

"اللاعبون جاهزون وواعون بما ينتظرهم أمام بارادو"

شدّد المدرب المساعد لشبيبة القبائل عمر عدلاني، على أهمية الفوز في لقاء الغد أمام نادي أتلتيك بارادو، ضمن فعاليات الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا ثقة الطاقم الفني في اللاعبين على الإبقاء على النقاط الثلاث من أجل تدارك النتائج المخيبة. ويستقبل "الكناري" مساء غد الجمعة، ضيفه بارادو، على ملعب حسين آيت أحمد، في لقاء يسعى من خلاله المدرب الألماني جوزيف زينباور لتحقيق أول فوز له مع النادي القبائلي، وذلك بعد تلقيه خسارة أمام مولودية الجزائر ثم التعادل في الداربي القبائلي أمام أولمبيك أقبو. وقال المدرب المساعد عمر عدلاني، في تصريحاته أمس، خلال الندوة الصحفية الخاصة باللقاء: "نحن نستعد لمواجهة بارادو بشكل جيد، خاصة بعد يوم الراحة الذي حصلنا عليه عقب مباراة أقبو. اللاعبون يدركون تماما حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم، ويظهرون نشاطا وحيوية كبيرة خلال التدريبات، مما يعزز جاهزيتنا للمباراة المقبلة". واعتبر ذات المتحدث بأن الفريق لم يقدم ما كان منتظرا منه في الداربي أمام أقبو "في مباراة أقبو، لم نقدم أداء جيدا في الشوط الأول، ولكن في الشوط الثاني استطعنا تصحيح الأمور وتقديم مستوى أفضل. بعد المباراة، قمنا بتحليل الأداء ووجدنا أن اللاعبين كانوا على دراية بما يُطلب منهم". وواصل عدلاني "المدرّب متفائل بخصوص إمكانيات الفريق، ويثق بأن لدينا اللاعبين القادرين على تقديم أداء مميز. من الناحية التكتيكية، هو يدرك جيدا ما يجب القيام به لتحسين الأداء". وفي ختام تصريحاته أكد مساعد التقني الألماني، بأن هذا الأخير سيكون حاضرا في مباراة الجمعة المقبل رغم معاناته من المرض "بالتنسبة للمدرّب زينباور، هو مدرب دقيق ويحلل كل شيء بتفصيل، ويفكر بعمق في كل قرار. وعلى الرغم من اعتذاره عن الحضور في الندوة الصحفية بسبب مرضه، سيكون حاضرا بشكل طبيعي في مباراة يوم الجمعة".

سفيان ع.

لجنة الانضباط تعاقب بن غيث بالإيقاف لـ 3 مباريات

سلطت على وسط ميدان شباب بلوزداد، عبد الرؤوف بن غيث، عقوبة الإيقاف لثلاث مباريات، واحدة منها موقوفة التنفيذ "للاعتداء على المنافس"، حسبما أعلنته رابطة كرة القدم المحترفة. وبالإضافة إلى هذه العقوبة، فرضت على اللاعب بن غيث غرامة مالية بقيمة 30.000 دينار، حسب نفس المصدر. ويستنفذ، اللاعب السابق للترجي التونسي هذه العقوبة خلال مواجهة يوم الخميس 6 مارس بالبيض أمام المولودية المحلية (30:15 سا) في مباراة مبرمجة دون جمهور. من جهة أخرى، سلطت غرامة إجمالية قدرها 000 140 دينار، على وفاق سطيف بسبب سلوك غير سوي للفريق "و تصرف غير لائق من طرف ملتقطي الكرات". وأخيرا، غرمت مولودية الجزائر الرائد الحالي للبطولة الوطنية بمبلغ 60.000 دينار "للاستعمال الألعاب النارية في المدرجات" (مخالفة مكررة)، حسب نفس المصدر.

سفيان ع.

سفيان ع.





انتصار جديد للجزائر ولدبلوماسية الرياضية

# "التاس" تصفع "المخزن" و"الكاف" في قضية الخريطة الوهمية

الطريق أمام ممثل الجزائر. جاء قرار التاس ليكون ضربة موجعة للنظام المغربي والاتحادية الإفريقية على حد سواء.

## إدارة "سوسطارة" تشيد ور السلطات العليا والفافا

من جانبها، تقدمت إدارة اتحاد العاصمة بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأطراف التي ساندت النادي وساهمت في نجاحه في القضية التي عرضت أمام محكمة التحكيم الرياضي "التاس"، مما أثمر عن انتصار مستحق يعزز أحقية الفريق ويدعم مبادئ العدالة الرياضية، وأبرزت في بيانها "نخص بالذكر: الحكومة الجزائرية، التي سخرت جميع الإمكانيات وساعدت اتحاد العاصمة على الدفاع عن قضيتها العادلة، مما يعكس التزامها الراسخ بحماية مصالح الأندية الجزائرية على الساحة الدولية" وتابعت "الاتحاد الجزائري لكرة القدم، برئاسة السيد وزير الرياضة وليد صادي، الذي رافق ملف الفريق منذ بدايته وحتى صدور الحكم، وقدم كل الدعم القانوني والمؤسسي لضمان تحقيق العدالة"، وادفقت "السيد الرئيس المدير العام لمجمع ساربور، الذي لم يدخر أي جهد لدعم النادي"، ويعتبر هذا الانتصار هو شمرة عمل جماعي وتضامني للجهد من جميع الأطراف، ويؤكد أن اتحاد العاصمة سيظل مدافعا عن حقوقه، متمسكا بقيم النزاهة والحياد، ومواصلا العمل من أجل الحفاظ على مكانته المرموقة في كرة القدم الجزائرية والقارية.

الاتحادية الإفريقية لكرة القدم التي داست على قوانين "الضياف" بمنحها نظام "المخزن" الضوء الأخضر لطبع شعار خريطة وهمية إلى قميص نهضة بركان، وهو القرار الذي لم يثن الجزائر عن مبادئها لتتقرر منع المنافس المغربي من تدنيس بلد الشهداء بخريطة تغتصب أراضي الصحراء الغربية، ويدورها لم تصف الاتحادية الجزائرية للعبة مكتوفة الأيدي أمام تلك التجاوزات، حيث سهر الرئيس وليد صادي شخصيا على استعادة حق ممثل الجزائر من خلال مساندة إدارة "سوسطارة" في شكواها ضد الاتحاد الإفريقي ونادي نهضة بركان المغربي، كما عمل على مرافقة الملف منذ بدايته إلى غاية صدور القرار.

## انتصار جديد للجزائر ضد المخزن

ويعد قرار "التاس" هو انتصار جديد للجزائر ضد نظام المخزن الذي يعمل على بسط نفوذه على الاتحادية الإفريقية لكرة القدم من خلال استمالة رؤساء الاتحادية وأعضاء اللجان بكل السبل المتاحة ولو كان ذلك يدفع أموال الشعب المغربي إلى المسؤولين الأفارقة مع منحهم امتيازات خاصة في الفنادق المغربية، وبعد نجاح الرجل الأول في "الفاف" وليد صادي في افتكك منصب في عضوية اللجنة التنفيذية لـ"الكاف" في انتظار ترسيم الأمور خلال انتخابات مارس المقبل، وذلك رغم كل المحاولات لبوق نظام المخزن فوزي لتجعب لقطع

أنصفت محكمة التحكيم الرياضي بلوزان نادي اتحاد العاصمة و"الفاف" في قضيتها ضد "الكاف" والاتحاد المغربي لكرة القدم ونادي نهضة بركان، وأقرت "التاس" بأن الخريطة الوهمية التي وضعها نادي نهضة بركان المغربي على قمصان لاعبيه في نصف نهائي كأس الكاف أمام اتحاد الجزائر في الطبعة السابقة لكأس "الكاف" تخالف قوانين "الكاف". واعتبرت "تاس" لوزان بأن موقف "الفاف" ضد قرارات "الكاف" كان صحيحا ويرتكز على القانون الأساسي لـ"الكاف" وعلى قانون البسة الهيئة الكروية القارية. وعليه، فإن محكمة التحكيم الرياضي بلوزان أسقطت رسميا خريطة المغرب الوهمية التي تغتصب فيه أراضي جمهورية الصحراء الغربية، بما يجعل نادي بركان المغربي ممنوع عليه ارتدائه، في حين يحق لـ"الفاف" واتحاد الجزائر مطالبة "الكاف" بتعويضات بسبب تعسف لجانها وتمكين بركان من ارتداء قمصان تعارض لوائح "الكاف". إلى جانب منع اتحاد الجزائر من التأهل على البساط لنهاية كأس "الكاف" الموسم الماضي أمام نهضة بركان.

## جهود الدولة الجزائرية ورئيس "الفاف" أنت بشمارها

ويرجع الانتصار الذي حققته إدارة نادي اتحاد العاصمة أمس، فيما يخص الخريطة الوهمية إلى جهود الدولة الجزائرية التي لم تتوان في الدفاع عن حقوق أبناء "سوسطارة" دون الرضوخ لقرارات

## عقب فوزهن على جنوب السودان بثلاثية في تصفيات "كان" 2026

# سيديات "الخضر" في الدور الثاني بدون عناء



تأهل المنتخب الجزائري لكرة القدم للسيدات إلى الدور التصفيي الثاني والأخير المؤهل إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم-2026، عقب فوزه على جنوب السودان بنتيجة (3-0) الشوط الأول (0-1) سهرة أول أمس بملعب "مصطفى تشاكر" بالبلدية، لحساب إياب الدور الأول من التصفيات. وأنهت لاعبات المدرب الوطني فردي بن ستيتي، الشوط الأول متفوقات

بهدف من حبيبة غوثية كرشوني في الدقيقة (15). وفي المرحلة الثانية تواصلت سيطرة "الخضر" لتتكلل بهدف لورا طالب مولر في (د 52) وكرشوني في (د 89). وخلال مباراة الذهاب التي جرت الأربعاء بالعاصمة جوبا، فاز المنتخب الوطني بنتيجة (5-0)، وقعتها كل من لورا بوطالب (19د)، ليا عبادو (د 43 و86)، نعيمة يوهني (47د) وغوثية حبيبة كرشوني (د56). وبهذا تلاقي "الخضر" في الدور الثاني والأخير من التصفيات، منتخب الكامرون القوي، على أن تلعب مباراتي الذهاب والإياب بين 20 و28 أكتوبر 2025. يذكر أن النسخة الـ15 من نهائيات كأس إفريقيا للأمم، التي كان من المقرر إقامتها في 2024، ستقام في آخر المطاف في الفترة الممتدة من 5 إلى 26 جويلية 2025. وتسجل الجزائريات عودتهن إلى الساحة القارية بعد غيابهن عن الأخيرتين. وفي نهائيات كأس إفريقيا 2024 للسيدات، ستلعب التشكيبة الوطنية في المجموعة الثانية، إلى جانب نيجيريا وتونس وبوتسوانا. وتأهلت الجزائر للمرحلة النهائية من كأس إفريقيا للأمم 2024، في ديسمبر 2023 بالفوز على بوروندي 5-1 وشم 0-1. وأقيمت المباراتان بالملاعب الأولمبية 5 جويلية بالجزائر العاصمة.

مهدي

## قمة الجولة الـ21 من القسم الثاني هواة (وسط - شرق)

# مستقبل الرويسات واتحاد الحراش في نهائي الصعود

يشهد القسم الثاني هواة مجموعة وسط شرق اليوم الخميس، قمة الجولة الـ21 بين المتصدر نادي مستقبل رويسات (45.1م) و الوصيف اتحاد الحراش (40.2م)، بملعب ورقلة بداية من الساعة الثامنة زوالا. يستضيف نادي مستقبل رويسات نظره اتحاد الحراش في مباراة كبيرة مرتقبة بين الفريقين، حيث يسعى صاحب الأرض والجمهور لتحقيق الفوز أمام النادي العاصمي من أجل الانفراد بالصدارة والتقرب أكثر من حلم تحقيق الصعود إلى المحترف الأول. بالمقابل يسعى نادي اتحاد الحراش للعودة بنتيجة إيجابية من ورقلة، من أجل تقليص الفارق إلى نقطتين بينه وبين المتصدر. وإبقاء أمل الصعود إلى المحترف الأول، رغم صعوبة المأمورية التي تنتظر أشبال المدرب عصمان في الجنوب الجزائري. ومن المنتظر، أن تشهد قمة الجولة الـ21 من القسم الثاني هواة مجموعة وسط شرق بين الفريقين حضور جماهيري غفير، وهذا نظرا لأهمية المباراة وصعوبتها، حيث يسعى كلا الجانبين للدفع بفريقه من أجل تحقيق نتيجة إيجابية وتحقيق المبتغى المنشود ألا وهو الظفر الظفر بنقاط المباراة كاملة. في سياق متصل، عينت لجنة التحكيم التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الحكم قاموح، لإدارة قمة الجولة الـ21 بين مستقبل الرويسات واتحاد الحراش من عمر القسم الثاني هواة مجموعة وسط شرق، ويساعده كل من الحكيمين بويمة وبوخاتم، فيما تم تعيين قماري، حكما رابعا.

مهدي

## البطولة الدولية لرياضة الجيجيتسيو

# البطل الجزائري عماد الدين حاج معمر يعود باللقب من المغرب

واصل البطل الجزائري عماد الدين حاج معمر، تألقه اللافت في منافسات رياضة الجوجيتسو، وذلك بعدما تمكن من التتويج بالدورة العالمية المقامة مؤخرا بالمغرب، ليرفع بذلك العلم الجزائري عاليا ويشرف الراية الوطنية على الأراضي المغربية. ونجح البطل الجزائري في فرض سيطرته في منافسة الجوجيتسو البرازيلي، متفوقا على العديد من النجوم العالميين، خلال الدورة التي احتضنتها العاصمة الرباط بمشاركة 12 دولة. وتوج عماد الدين حاج معمر بعد الفوز على ممثلين كل من دولة المغرب وفرنسا، ليحقق بذلك اللقب عن جدارة واستحقاق، ويؤكد أنه مشروع بطل واعد في رياضة الجوجيتسو، مع العلم أن ابن "تليملي" بالجزائر العاصمة سبق له التتويج بالعديد من البطولات العالمية وآخرها بمدينة دبي الإماراتية وعمان.

مهدي



## الاتحاد الجزائري لكرة القدم يعزز هيكله الإداري

# استحداث عشر رابطات ولائية جديدة

في إطار تجديد المكاتب التنفيذية لرابطة كرة القدم للعبة الألفية الجديدة، وحرصا على مواكبة التقسيم الإداري الأخير للبلاد، قرر الاتحاد الجزائري لكرة القدم استحداث عشر (10) رابطات ولائية جديدة، بهدف تعزيز هيكله الإداري والتنظيمي. وكشفت "الفاف" في بيان لها أمس، أن هذه الخطوة بدأت خلال صائفة 2024 بإعادة بحث رابطة تندوف الولاية لكرة القدم، التي ظلت مجمدة لمدة أربع سنوات، أعقبها تأسيس الرابطات الولاية لكل من: بني عباس، تيميمون، برج باجي مختار، جانت، ت رت، المغير، المنيع، عين قزام، إن صالح وأولاد جلال. هذه العملية، التي استغرقت أكثر من شهرين، اختتمت يوم 20 فيفري 2025 بانتخاب رؤساء الرابطات الولاية العشرة الجديدة، ليصبح العدد الإجمالي للرابطات الولاية التابعة للاتحاد الجزائري لكرة القدم 58 رابطة وولاية، 9 رابطات جهوية، و5 رابطات وطنية، وفقا لما تنص عليه القوانين الأساسية الجديدة المصادق عليها خلال الجمعية العامة الاستثنائية المنعقدة بتاريخ 11 جانفي 2025.

مهدي

## الجولة الـ18 للرابطة المحترفة الأولى

# شباب بلوزداد يعزز الوصافة وبسكرة يعاني

عزز نادي شباب بلوزداد وصافة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى عقب فوزه أمام اتحاد بسكرة سهرة أمس، بثلاثية دون مقابل لحساب الجولة الـ18 للبطولة. واحتضن ملعب نيلسون مانديلا ببراق، المواجهة التي حسمها أبناء "لعقيبة" لصالحهم بثلاثية من تسجيل أيمن محيوس في د 63 بطريقة عالمية، فيما أضاف زميله بلخير الهدف الثاني في الوقت بدل الضائع (90+1). وبهذا الفوز رفع شباب بلوزداد رصيده لـ32 نقطة بفارق نقطتين عن مولودية الجزائر صاحبة الصدارة، فيما واصل شباب بلوزداد سلسلة نتائج السلبية ببلوغ 13 مباراة دون أي فوز، وبهذا تجمد رصيده عند 14 نقطة في المركز الأخير.

مهدي

# مورينيو

## مهدد بالإيقاف 6 أشهر

أعلن الاتحاد التركي لكرة القدم، أنه تمت إحالة البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب فنريخشة، إلى لجنة الانضباط. وجاء ذلك بسبب "سلوكه غير الرياضي" في مباراة الدربي أمام جالطة سراي وتعليقاته المهينة في المؤتمر الصحفي الذي أعقب اللقاء، وذلك وفقا لما أعلنه الاتحاد التركي. وإذا ثبتت إدانته، فإن مورينيو قد يتعرض لغرامة مالية وإيقاف لمدة ستة أشهر كحد أقصى. وفي نفس البيان، ذكر الاتحاد التركي أن مدرب جالطة سراي، أوكان بوروك والعديد من أعضاء الجهاز الفني للفريقين قد أحيلوا أيضا إلى اللجنة التأديبية. كما تم إدراج مهاجم جالطة سراي، ماورو إيكاردي، الذي لم يلعب بسبب الإصابة وشاهد المباراة من المدرجات، في القائمة بسبب "مخالفة اللوائح"، ولكن دون إجراءات احترازية. وكان جالطة سراي قد أعلن بالفعل أنه سيتقدم بشكاوى رسمية إلى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم والفيفا ضد مورينيو، متهما إياه بالعنصرية، وهو ما وصفه فنريخشة بأنه "لا أساس له من الصحة وسخيف". ويأتي قرار جالطة سراي في أعقاب تصريحات مورينيو بعد التعادل 0-0، والتي ادعى فيها أن لاعبي الخصم قفزوا "مثل القروذ" على مضاعف البدلاء احتجاجا على قرار تحكيم. من جانبه رد فنريخشة في بيان على هذا القرار "كما يراه أي شخص عاقل، فإن التصريحات التي استخدمها جوزيه مورينيو أثناء المباراة توصف رد فعل الجهاز الفني للفريق المنافس تجاه قرارات الحكم لا يمكن ربطها بأي شكل من الأشكال بالعنصرية، محاولة تقديم هذا التصريح وكأنه تصريح عنصري هي مقارنة خبيثة تماما". وللمرة الأولى منذ 55 عاما، أدار مباراة في الدوري التركي حكم أجنبي هو السلوفيني سلافكو فينشييتش بسبب شكاوى من التحكيم المحلي وبطلب من فنريخشة. وبعد المباراة، ذهب مورينيو إلى غرفة ملابس الحكم لتهنئته. من جانبه، انتقد أوكان بوروك القرارات التحكيمية وتصريحات مورينيو في المؤتمر الصحفي، واصفا إياه بـ"الطفل البكاء". وقال بوروك "الطفل الباكي تحدث كثيرا. كما تعلمون، إنه مشهور بالشكوى. بكى هنا لفترة طويلة. بكى في الداخل، ذهب إلى غرفة تبديل الملابس الخاصة بالحكام وظل يبكي. دعوه يواصل البكاء".

# كرويف الصغير يرافق كلويفرت الكبير في تجربة آسيوية

تقرر تعيين جوردي كرويف، اليوم الثلاثاء، مستشارا فنيا جديدا للاتحاد الإندونيسي لكرة القدم، حيث سينضم إلى باتريك كلويفرت، الذي عين مديرا للمنتخب الإندونيسي الأول في جانفي الماضي، بهدف التأهل إلى كأس العالم 2026 للمرة الأولى في تاريخ البلاد.

وقال المدير الرياضي السابق لنادي برشلونة، ونجل الأسطورة يوهان كرويف، في بيان صادر عن الاتحاد "أنا متحمس للغاية وأتطلع إلى أن أشارك بخبرتي ومعرفتي للمساهمة في النهوض بكرة القدم في إندونيسيا".

وأوضح "المصاهب موجودة هنا، ومع وجود الهيكل الصحيح والدعم المناسب، يمكننا الوصول إلى آفاق جديدة على الساحة الدولية".

وأضاف البيان أن لاعب برشلونة ومانشستر يونايتد السابق سيقدم "المشورة والتوجيه لتحسين المشهد الكروي في إندونيسيا، وسيعمل مع المسؤول الفني للمنتخب الذي سيتم تعيينه قريبا على أساليب التدريب، وتطوير منتخبات الشباب، ومسارات لاعبي النخبة والهيكل الفني". من جانبه قال كلويفرت، نجم برشلونة الأسبق ووالد جاستن كلويفرت المتألق في البريميرليج مع بورنموث "وجود شخص بمكانة جوردي كرويف في فريقنا هو دفعة كبيرة للاتحاد، أتطلع إلى العمل معه لجعل كرة القدم في إندونيسيا أكثر أقوى ولدفع لاعبيننا إلى المستوى التالي". في حين صرح رئيس الاتحاد، إريك توهير، أن "باتريك وجوردي كرويف يعرفان بعضهما البعض جيدا، وعندما أوصاني المدرب بتعيين جوردي كرويف كنت متحمسا للغاية".

وأوضح "خبرته الواسعة كلاعب ومدرب سيكون لها دورها الفعال في تنشئة جيل جديد من اللاعبين في إندونيسيا".



## إيقاف حكم مكسيكي بسبب ميسي

أعلن اتحاد أمريكا الشمالية لكرة القدم "كونكاكاف" رسميا، إيقاف الحكم المكسيكي ماركو أوريتز لمدة 6 أشهر. وجاء إيقاف الحكم، بسبب طلبه الحصول على توقيع الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي. وسيغيب أوريتز، عن التواجد في بطولات كونكاكاف فقط، ولكن بإمكانه التحكيم في البطولات المحلية بشكل طبيعي. وطلب أوريتز الحصول على توقيع ميسي داخل الملعب عقب صافرة نهاية مباراة إنتر ميامي وسبورتنج كانساس سيتي، في ذهاب الدور الأول من دوري أبطال كونكاكاف. واعتبر اتحاد "كونكاكاف" فعل الحكم بمثابة عدم مراعاة النزاهة بين الفرق. وأصبح الحكم مههدا بعدم التواجد في كأس العالم 2026 بسبب الإيقاف، والذي سيبعده عن البطولات القارية لفترة طويلة.

## بيكهام: ميسي الأفضل في كل العصور

قال لاعب كرة القدم الإنجليزي السابق ورجل الأعمال، ديفيد بيهام، في لندن إن الأرجنتيني ليونيل ميسي هو "أفضل لاعب في العالم" وأيضا "في كل العصور". وقال بيهام، مؤسس نادي إنتر ميامي الأمريكي الذي يلعب فيه "البرغوث" بعد مشوار طويل خاضه في صفوف برشلونة ثم أكمله بموسمين في باريس سان جيرمان، خلال فعالية ضمن معرض ام أي بي السمي البصري بلندن، إنه راهن على ميسي ليضع نأديه على الساحة الدولية. ودائما ما أثنى بيهام على ميسي، بطل العالم مع الأرجنتين في 2022، والمتوج بالكرة الذهبية ثماني مرات، مشيرا إلى أنه "أفضل لاعب في العالم" بل وأيضا "أفضل لاعب في كل العصور". وعلق بيهام أيضا على الموسم السيئ الذي يقدمه بيبي جوارديولا مع مانشستر سيتي، رغم أنه أكد أن مدرب برشلونة السابق "واحد من أفضل المدربين في العالم". وأشار رجل الأعمال الإنجليزي إلى أن "كل ناد كبير يمر بلحظات مثل هذه (في إشارة للسيتي)، عندما يفقد الفريق لاعبا أو يصل لاعب جديد، يمكن أن يكون الفريق مضككا بعض الشيء"، لكنه شدد على أنه ناد حقق "نجاحا مذهلا على مدار سنوات". وأضاف "كنت أعرف دائما أنني في مرحلة ما سأنهي اللعب وأبدأ نوعا ما من الأعمال، لم يكن طموحي أبدا أن أكون مدربا". كما قال إن لندن هي "وطنه"، على الرغم من أنه وجه كلمات مودة لمدينة مانشستر، حيث برز فيها مع اليوناييتد تحت قيادة السير أليكس فيرجسون، وكذلك ميامي التي أسس فيها - على رأس مجموعة استثمارية - ناديه الخاص لكرة القدم "إنتر". وقال "لندن هي موطني ومانشستر كانت موطني لفترة طويلة وميامي هي بمثابة بيتي الجديد".



## فليك بعد الموقعة؛ فقدنا الثقة.. وأشعر بخيبة أمل

بدأت خيبة الأمل على معالم هانز فليك، مدرب برشلونة، بعد تعادل فريقه على أرضه أمام أتلتيكو مدريد (4-4)، مساء أول أمس، في ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا.

وقال فليك في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا": "حذرت من إهدار الفرص، أشعر بخيبة أمل بسبب النتيجة، بعد استقبال هدفين مبكرين خلقنا الفرص، وفي الدقائق الأخيرة استقبلنا العديد منها". وأضاف: "كانت لدينا فرص تحقيق الانتصار (بعد التقدم 2-4)، علينا التحدث عن الأهداف التي استقبلناها وتصحيح الأخطاء، فريقنا قوي للغاية وهناك مساحة للتحسن". وتابع: "أشعر بخيبة الأمل، لكنني سعيد بالمباراة، الخصم لعب بصورة جيدة للغاية". وأردف "سيطرنا لمدة 80 دقيقة، وأشعر بالرضا إزاء ذلك، أعتقد أن الجماهير استمتعت باللقاء، لم نلق المنشقة وسيكون بمقدورنا الفوز هناك (في الإياب)". وواصل: "علينا العمل، نملك فريقا شابا، سجلوا 4 أهداف ضدنا وهذا كثير بالنسبة لنا، هذه مباراة كأس والكل يجب تلك المسابقة". واستطرد "أتلتيكو فريق رائع، لم ندافع بصورة جيدة في الدقائق الأخيرة وعلينا التحدث عن ذلك، الأمر الأهم أن الفريق يتحلّى بالثقة وعلينا التمتع بالإيجابية". وعن سير المباراة: "كان علينا إخبارهم على ارتكاب الأخطاء، رد الفعل كان إيجابيا وأنا راض عن ذلك، لكنني أشعر بالإحباط من النتيجة ومن آخر 10 دقائق، قدم العديد من اللاعبين مستوياتهم الطبيعي، بالنظر إلى بالدي وكوبارسي ودي يونج فهم جيّدون للغاية وقدموا أفضل ما لديهم، وكذلك يامال". واستكمل: "عندما تتدرب بقوة يمكنك أن تظهر ذلك في المباراة، وعندما تتدرب بنسبة 70% لا تدافع حينها بنسبة 100%". وواصل "جودة التدريبات لدينا عالية، وأنا سعيد بالعديد من الأمور، يمكن القول إنني راض بنسبة 95%، ولكن استقبال 4 أهداف كثير". أما عن تلقي هدفين مبكرين، قال: "هذه كرة القدم، كانت لدي الثقة في المباريات الأخيرة، سواصل العمل والعقلية لدينا رائعة". وأشاد بببديري قائلا: "لا يمكن وصفه هو لا يصدق، يستمتع بكرة القدم سواء في المباريات أو التدريبات، جودته ومستواه مذهلين". كما مدح كوبارسي قائلا: "هو يبلغ من العمر 18 عاما ويلعب كما لو كان لاعب صاحب خبرة شارك في 350 مباراة بالليجا، بالطريقة التي يدافع بها، دائما ما يقدم شيئا للفريق، هو لاعب مهم للغاية". وأضاف: "لدينا فريق قوي وأتلتيكو وضعنا تحت الكثير من الضغط، المهاجمون لديهم أقوياء، فقدنا الثقة أمامهم خلال استحوادنا على الكرة، ويمكننا تحسين ذلك، نريد تسجيل الأهداف وعلينا أيضا السيطرة". وأتم: "بعد استقبال هدفين قدمنا كل شيء، ولعبنا بطاقة، استقبلنا 4 أهداف وعلينا تقبل ذلك، أنا غاضب للغاية من الهدف الرابع، كان لا يجب أن نستقبله، ولكن نحن فريق شاب، هذه ليست أفضل نتيجة، ولكن لدينا مباراة متبقية".

## فليك يسقط في فخ سيميونو بسيناريو مكرر

تعادل فريقا برشلونة وأتلتيكو مدريد بنتيجة 4-4 في ذهاب قبل نهائي كأس ملك إسبانيا بعد قمة مثيرة على ملعب مونجويك معقل العملاق الكتالوني. تغير سيناريو القمة الإسبانية أكثر من مرة بعد تقدم أتلتيكو بهدفين، وقلب البارسا النتيجة برعاية قبل أن ينتزع الفريق المدريدي التعادل في الثواني الأخيرة بسيناريو مكرر من قمة الدور الأول من الليغا التي انتهت بفوز أتلتيكو مدريد 2-1 على نفس الملعب. لم يستغل دييغو سيميوني الصدمة المبكرة التي أحدثها لبرشلونة بهدفين في شباك منافسه، بل لجأ لمنظومة ضغط شرسة في منطقتيه على منظومة هانزي فليك.

### هشاشة مدريدية

وكان عمق الدفاع والوسط في أتلتيكو مدريد هشاً للغاية، وأجاد فليك الاستفادة من سلاح القاديين من الخلف، وسجل هدفين من ركنيتين إضافة إلى هدف ثالث من بيدري من عمق الوسط. كانت أزمة العمق أكثر وضوحا بإضاعة فيران توريس فرصتين محققتين، بينما تاه الرباعي دي بول وباريوس وكونور غالاجر وجوليانو سيميوني تحت الضغط القوي من بيدري وأولمو ويامال ورافينيا وفريونكي دي يونغ. واختفى أتلتيكو مدريد تماما حتى آخر ربع ساعة قبل أن يقبل الطاولة مجددا على فليك بسلاح البدلاء.

### كلمة السر

كان البدلاء الخمسة ناهويل مولينا وألكسندر سورلوث وصامويل لينو ورينييلدو وأنخيل كوريا كلمة السر في إنقاذ سيميوني واستغل المدرب الأرجنتيني بدلانه بشكل مميز في ضرب برشلونة خلال أضعف نقاطه، وهي المساحات خلف الظهيرين بالدي يسارا وكوندي يميننا، في المقابل كانت تغييرات فليك غريبة ومحت السيطرة على الوسط، بعد أن سحب أولمو في البداية وأدخل غافي، ثم أخرج الثنائي النشط راينيا وبيدري ليبرج بفارسي وفيرمين بشكل غريب. وسجل أتلتيكو هدفين بصورة كروبوئية لينتزع التعادل بنفس سيناريو مباراة الدوري، من خلال الانطلاق من على جانبي الملعب وتميرات كرات عرضية للقادم من الخلف، ليسقط فليك في الفخ للمرة الثانية، ويضطر في فوز كان وشيكا.

## سيميونو: سنذهب لمعركة مفتوحة.. ومستحيل ألا يسجل برشلونه

علق دييغو سيميوني، مدرب أتلتيكو مدريد، على التعادل المثير الذي عاد به فريقه من ميدان برشلونة بنتيجة (4-4)، مساء أول أمس، في ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وقال سيميوني في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "الفريق لعب بكل قوة بغض النظر عن اللحظات المختلفة من المباراة، أظهرنا روحا عالية". وتابع: "كان التعادل (2-2) ضارا للغاية، لم ندافع في الركلات الركنية بصورة جيدة ومع تقدمهم (2-3) كانوا هم الأفضل". وأردف: "لكننا نشطنا الفريق بتغييرات ناجحة. أنا متحمس لتلك الروح التنافسية، سنتجه إلى (معركة) مفتوحة في الإياب، يملكون الأسلحة وكذلك نحن". وبالنظر إلى حظوظ فريقه في الوصول إلى النهائي قال: "نتيجة (2-4) كانت صعبة أمام خصم مثل برشلونة، لكن نجحنا في التعديل (4-4). الطريق طويل حتى يوم 2 أبريل، وعندما يحين الوقت سنفكر فيما يمكن أن يحدث". وفسر استبدال غريزمان بدي بول قائلا: "كنت بحاجة إلى حيوية مع ماركوس (يورييتي)، وبإمكان كوريا أن يمنحنا تلك الشجاعة، أما سورلوث فأبلى حسنا". وأشاد المدرب الأرجنتيني بموسم غريزمان قائلا: "هو يحظى بموسم رائع كما أنه لاعب مهم للغاية". وتابع: "جوليان (ألفاريز) قدم عملا مذهلا، ولعبنا بأريحية مع دخول (صامويل) لينو. واجهنا خصما صعبا للغاية، لكن كانت لدينا أدواتنا".

وعن النتيجة فقال: "من المستحيل لفريق برشلونة ألا يسجل ضدك، لكن قلب النتيجة من (2-4) أمام فريق مثله ليس سهلا". وعن التقدم بهدفين في أول 20 دقيقة، أوضح: "لم أكن سعيدا للغاية عند التقدم (2-0)، وتعديل النتيجة (2-2) أمر وارد حدوده، ومع نتيجة (4-4) اختتمنا ليلة ستكون جماهيرنا سعيدة للغاية بها".

## ألفاريز: علينا المواصلة على نفس المنوال

قال مهاجم أتلتيكو مدريد، جوليان ألفاريز، عقب التعادل 4-4 في ملعب برشلونة بذهاب نصف نهائي كأس إسبانيا، إنه ينبغي "الاستمرار على نفس المنوال"، حيث كان فريقه متأخرا 2-4 قبل أن يقبل الطاولة ويبدرك التعادل في الدقائق الأخيرة. وأكد اللاعب في تصريحات لموقع (موفيستار) أن أتلتيكو "يعمل دائما بهذه الطريقة"، ردا على سؤال حول لتفسير كيفية تمكنهم من إدراك التعادل في مباراة كانوا متأخرين فيها بنتيجة 2-4 في الدقيقة 84.

ومع ذلك، أشاد ألفاريز ببرشلونة، الذي كان متأخرا بنتيجة 2-0 في الدقائق الست الأولى وتمكن أيضا من قلب المباراة. وقال المهاجم الأرجنتيني: "برشلونة هو أحد أفضل الفرق في أوروبا ولديه أفضل اللاعبين في العالم". وأضاف اللاعب مع الأرجنتين بطلا للعالم في قطر 2022: "سنحاول اللعب بأسلحتنا لمحاولة الفوز. لدينا 90 دقيقة على أرضنا لمحاولة التأهل إلى النهائي".

## نيمار ينتظر إشارة برشلونه

عاد اسم النجم البرازيلي نيمار دا سيلفا ليرتبط مجددا بنادي برشلونة، بعد فسخ عقده مع الهلال السعودي، خلال الميركاتو الشتوي الماضي، وعودته لناديه القديم سانتوس. ورغم أن الإدارة الرياضية للنادي الكتالوني لا تعتبر نيمار خيارا مفضلا في الوقت الحالي، إلا أن بعض العوامل قد تسهم في تغيير موقفها خلال الفترة المقبلة، بحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية. وأشارت الصحفية، إلى أن وكيل الأعمال الشهير بيثي زاهافي، الذي يتمتع بعلاقات قوية داخل برشلونة، ألمح إلى إمكانية عودة نيمار، مشيرا إلى أن اللاعب سيكون سعيدا بالعودة إلى "البلوغرانا". كما أن نيمار قد ينضم إلى برشلونة في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع سانتوس الصيف المقبل، مع استعداده لتخفيض راتبه، من أجل استعادة مستواه والظهور مجددا على الساحة العالمية. ورغم ذلك، فإن العقبة الأكبر أمام برشلونة تظل الوضع المالي للنادي، حيث لا يملك القدرة على إبرام صفقات كبرى إلا في حال بيع أحد نجومه خلال الصيف المقبل. كما أن الجهاز الفني للفريق الكتالوني بقيادة هانز فليك، لا يبدو متحمسا لفكرة عودة اللاعب البرازيلي، وفقا لما أشارت إليه بعض التقارير الصحفية. يذكر أن رئيس النادي، خوان لابورتا، كان قد حاول استعادة نيمار قبل عامين، لكنه اختار حينها الانتقال إلى الهلال السعودي.

# أضواء خاصة بأليانز أرينا احتفالا بمرور 125 عاما على تأسيس بايرن ميونخ



يستعد بايرن ميونخ الألماني للاحتفال بذكرى مرور 125 عاما على تأسيسه، حيث تأسس النادي في 27 فيفري 1900 بمقهى جيزيلا في ميونخ، ليصبح اليوم أحد أكبر الأندية الرياضية عالميا، بقاعدة عضوية تبلغ 382,000 عضو. وخلال مسيرته الحافلة، توج البافاري بـ 33 لقبًا في الدوري الألماني و6 بطولات دوري أبطال أوروبا، ليعزز مكانته كأحد أعظم الفرق في تاريخ كرة القدم. وفي إطار الاحتفالات، أعلن النادي عبر حسابه الرسمي على منصة "X" أن

أليانز أرينا سيضاء باللونين الأحمر والأبيض مع رقم 125 ليلة 27 فيفري، في إشارة إلى تاريخ تأسيس النادي، على أن تتكرر الإضاءة الخاصة بعد مباراة الفريق أمام بوخوم في 8 مارس. كما أطلق النادي قميصا تذكاريًا خاصا بهذه المناسبة، شهد طلبا هائلا أدى إلى تعطل المتجر الإلكتروني مؤقتًا نتيجة استقبال "عدة ملايين من الطلبات خلال دقائق". وسيظهر الفريق الأول بالقميص الجديد خلال مباراته أمام بوخوم، بينما سيرتديه فريق السيدات في لقاء فولفسبورج يوم 14 مارس. وفي خطوة أخرى لتعزيز ارتباط الجماهير بهذه المناسبة، أصدر النادي عددا خاصا من مجلته الرسمية "51"، متاحا باللغة الإنجليزية لمشجعيه حول العالم.

كما سينظم النادي كأس بيكنباور في مارس، تكريما للرئيس الفخري الراحل فرانز بيكنباور. ويواصل بايرن ميونخ ترسيخ مكانته كأحد الأندية الرياضية الأكثر تأثيرا عالميا، بقاعدة جماهيرية تمتد إلى أكثر من 105 دول.

ويظل شعار النادي الشهير "ميا سان ميا"، والذي يعني باللغة البافارية "هكذا نحن"، رمزا لخصه بهويته البافارية وطموحه الدائم نحو النجاح.

## رغم الإشارات.. البديل المثالي داير يقع ضحية سياسة بايرن ميونخ

قدم الإنجليزي إريك داير مرة أخرى أداء مميزا كبديل مثالي خلال فوز بايرن ميونخ على آينتراخت فرانكفورت (4-0)، يوم الأحد الماضي لكن رغم ذلك، تشير جميع الأنباء إلى رحيله المحتمل عن الفريق البافاري في الصيف المقبل. في نوفمبر الماضي، عندما فاز بايرن ميونخ (3-0) على أوجسبورغ، تألق مين جاي كيم في الدفاع، واستغل ليون جوريتسكا فرصته في خط الوسط، بينما سجل هاري كين ثلاثية رائعة، ولكن عندما تحدث جوشوا كيميشت عن المباراة، فاجأ الجميع بالإشارة بإريك داير، رغم أنه لم يشارك في اللقاء.

وقال كيميشت: "إنه واحد من أفضل زملائي الذين لعبت معهم على الإطلاق. لديه عقلية تدفعنا جميعا إلى الأمام. حتى لو لم يحصل على الكثير من الدقائق، فهو مهم جدا للفريق. إذا اتصلت به في منتصف الليل وطلبت منه الحضور للتدريب في السادسة صباحا، فسيكون هناك ويعطي 100% من مجهوده".

رغم أنه يقضي معظم المباريات على مقاعد البدلاء، إلا أن داير لا يشتكي أبدا، وهذه إحدى الصفات التي تجعله بديلا مثاليا، كما أنه عندما يطلب منه اللعب بسبب غياب اللاعبين الأساسيين، فإنه يؤدي بشكل موثوق ومميز، وهو ما حدث مؤخرا مع تكرار إصابات دايتو أوباميكانو وكيم.

### أهمية دور داير

حتى فترة التوقف الشتوي، بدأ داير مباراتين فقط، لكن بعد العطلة الشتوية، حصل على فرصة أساسية في 5 مباريات بسبب إصابات المدافعين الأساسيين. في المباراة الأخيرة ضد فرانكفورت، قدم داير أداء رائعا مرة أخرى، حتى أن توماس مولر قاطع سؤال أحد الصحفيين حول اللاعب وقال باللغة الإنجليزية: "مباراة رائعة، لاعب رائع". حتى هاري كين، زميله السابق في توتنهام والمنتخب الإنجليزي، أثنى عليه بشدة، وأعرب عن رغبته في بقاء داير مع الفريق البافاري من خلال تمديد عقده.

### هل يرحل داير؟

رغم تألقه، لا توجد أي مؤشرات حالية على تمديد عقده، الذي ينتهي في صيف 2025، بعد أن تم تمديده لمدة عام واحد فقط بعد انضمامه من توتنهام في جانفي 2024.

ماكس إيبيرل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، قال في جانفي إنه لم يتم التفاوض مع داير حول التمديد، لكنه أشاد بأدائه بعد مباراة فرانكفورت قائلا: "نعرف قيمة داير جيدا، لكنه جزء من سياسة التوازن في الفريق.

علينا اتخاذ قرارات بخصوص تخفيض التكاليف". من العوامل التي قد تؤدي إلى رحيله أن بايرن ميونخ مطالب بتخفيض ميزانيته، خصوصا بعد تجديد عقود جمال موسيالا وفونسو ديفيز، واقتراب كيميشت من التمديد، كما أن توماس مولر لديه القرار النهائي بشأن مستقبله.

وبجانب داير، تنتهي عقود كل من سفين أولريتش وليروي ساني، وقد يكون الثلاثي ضحايا سياسة خفض الرواتب.

ويحصل داير على 7 ملايين يورو سنويا، وهو مبلغ معقول مقارنة ببقية المدافعين، لكن بايرن يملك بالفعل 8 مدافعين يمكنهم تغطية جميع المراكز، بالإضافة إلى الشاب الواعد طارق بوخمان العائدة من الإصابة.

كما أن داير ليس سريعا بما يكفي لأسلوب الضغط العالي الذي يفضله المدرب الجديد فستنت كومباني، إذ بلغت سرعته القصوى هذا الموسم 32.89 كم/ساعة، مقارنة بـ 34.27 كم/ساعة لأوباميكانو و33.75 كم/ساعة لكيم. ويستهدف بايرن التعاقد مع مدافعين شباب يمكنهم منافسة أوباميكانو وكيم على المدى الطويل، ومن بين الأسماء المطروحة لاعب بورنموث دين هويجسن، ولاعب سبورتنغ لشبونة عثمان ديوماندي، ومدافع باير ليفركوزن جوناثان تاه الذي يبدو أنه في طريقه إلى برشلونة.

## كأس ألمانيا.. مفاجآت أرمينيا بيليفيلد تطيح ببريمن

أطاح أرمينيا بيليفيلد بضيقة فيردير بريمن وتأهل على حسابه لنصف نهائي بطولة كأس ألمانيا لكرة القدم بالفوز عليه 1-2 في ملعب (شوكو أرينا). ونجح أرمينيا بيليفيلد، المنافس بدوري الدرجة الثالثة الألماني، من التقدم بهدفيين عبر ماريو فورل (ق35) وجوليان مالاتيبي بالخطأ في مرماه (ق41). وقلص أوليفر بوركي النتيجة بهدف لبريمن (ق36) لكنه لم يكن كافيا لتجنب الهزيمة. وبهذا يواصل أرمينيا بيليفيلد إقصاء فرق من دوري الدرجة الأولى الألماني من بطولة الكأس هذا الموسم، بعد يونيون برلين وفرايبورغ. وتواصل الأداء السيئ لفيردير بريمن، حيث يواصل الفشل في تحقيق الفوز خلال هذا الشهر. وخسر بريمن جميع مبارياته الأربع بهذا الشكل في فيفري، واكتفى بفوز وحيد في 8 مباريات بجميع المسابقات منذ بداية العام الجاري 2025.

## ألمانيا تحقق انتصارها الأول في دوري أمم أوروبا للسيدات

حقق منتخب ألمانيا، انتصاره الأول في دوري الأمم الأوروبية للسيدات 2025، على حساب ضيفه النمسا (4-1). وخرج صاحب الأرض، في مدينة نورمبيرغ، من الشوط الأول متعادلا، عندما سجل التعادل بالدقيقة 39 عبر المهاجمة لورا فرايجانج، بعد أن اهتزت شبكته في الدقيقة الثالثة من النمساوية أنابيل شاشينغ. وسجل المنتخب الألماني 3 أهداف متتالية في الشوط الثاني، بدقائق 55 و70 و82، عبر كل من لاعبة الوسط ليندا دالمان، والجناتحة جيوفانا هوفمان، والمهاجمة فيفيان إنديمان. وبعد تعثره بالتعادل مع هولندا (2-2)، تمكن منتخب ألمانيا من رفع رصيده إلى 4 نقاط، ليصعد إلى صدارة ترتيب المجموعة الأولى لفئة (A)، متقدما بفارق نقطة واحدة عن ملاحقه المباشر النمسا.



## رئيس بايرن ميونخ: موسيالا مثل بيكنباور

قارن هيربرت هاينر، رئيس نادي بايرن ميونخ، بين اللاعب الشاب جمال موسيالا، والنجم الراحل فرانز بيكنباور. وقال هاينر لموقع تي-أونلاين الإخباري في مقابلة له، إن موسيالا قد يصبح لاعب بايرن القادم الذي سيضرب بجائزة أفضل لاعب كرة قدم هذا العام وتابع: "موسيالا أثبت بالفعل أنه قادر على إثارة حماسة جماهيرنا يوما ما مثل نجومنا السابقين بيكنباور أو توماس مولر". وأضاف: "جمال موسيالا بإمكانه أن يصبح لاعبنا العالمي الجديد، وطالما أن الفريق يضم لاعبا بقدراته على المدى الطويل، فهو مؤشر على قدرتنا على تحقيق أهداف كبيرة". وقام موسيالا (21 عاما) مؤخرا بتمديد تعاقد مع النادي البافاري حتى جوان 2030. وقال هاينر: "أي لاعب يوقع معنا يجب أن تكون لديه الرغبة في الرحيل عن الفريق في نهاية مسيرته كأسطورة للنادي، وموسيالا سيكون وجه الجيل الجديد لبايرن ميونخ". وانضم لاعب الوسط إلى أكاديمية بايرن للشباب قادمًا من تشيلسي الإنجليزي في عام 2019. وواصل رئيس النادي البافاري: "تنتظرنا تحديات هائلة في المستقبل وخاصة في البطولات القارية والدولية مع الأندية التي تمولها ميزانية دول". واستدرك هاينر: "لكن بايرن ميونخ له هوية ممتدة لعقود من الزمان، ولاعبون مثل موسيالا وألكسندر بافلوفيتش والفونسو ديفيز سيحملون جينات هذا النادي". ويستعد بايرن ميونخ للاحتفال بمرور 125 عاما على تأسيسه يوم الخميس المقبل. وكشف هيربرت هاينر أميته قائلا "يجب أن نتجح في كل شيء من أجل الوصول لنهائي دوري أبطال أوروبا الذي سيقام على ملعبنا، كما أتمنى أيضا استعادة لقبنا الدوري وكأس ألمانيا".



# أمورييم: نحن سبب أزمة مانشستر يونايتد

اعترف روبن أمورييم مدرب مانشستر يونايتد، بأن فشل فريقه على أرض الملعب ساهم في الأزمة المالية للنادي، ما أدى إلى فقدان المزيد من الوظائف داخل أولد ترافورد.

وأعلنت إدارة مانشستر يونايتد، خطط لتسريح 200 موظف إضافي، ليصل إجمالي عدد الوظائف الذين فقدوا وظائفهم في النادي إلى 450 منذ استحواذ السير جيم راتكليف ومجموعة إينيوس على جزء من النادي. ويعاني يونايتد من أزمة مالية متزايدة بسبب الأداء الضعيف للفريق، حيث يحتل المركز الـ15 في الدوري الإنجليزي الممتاز، ويعتمد بشكل كبير على الفوز بالدوري الأوروبي لضمان العودة إلى دوري أبطال أوروبا. وأكد أمورييم، في مؤتمر صحفي: "نجاح الفريق داخل الملعب هو العامل الرئيسي في الاستقرار، هذا واضح، علينا معالجة جميع المشاكل داخل النادي، ولكن من المهم أن نفهم كيف وصلنا إلى هذه المرحلة". وأضاف: "الأمرييتعلق كثيرا بعدم نجاح الفريق الأول، لأننا نحن المحرك لأي ناد لكرة القدم. أريد فقط مساعدة النادي في مجالي، وهو تحسين الفريق وتحسين أداء اللاعبين لتحقيق النجاح". وأشار أمورييم، "الوضع الحالي يجعل من الصعب على الجميع داخل النادي التأقلم مع التغييرات، إنه أمر صعب على الجميع. اللاعبين يرون الزملاء في النادي يفقدون وظائفهم، لكن علينا التركيز على ما يمكننا فعله لمساعدة النادي في هذه اللحظة". وأردف: "كمؤسسة، علينا أن نفهم الأخطاء التي ارتكبناها للوصول إلى هذا الوضع، ويجب أن نبحث عن حلول". وأكمل: "هذا الموسم كان صعبا للغاية على الجميع، قمنا بالكثير من التغييرات كفريق وإدارة، لو كان الفريق يحقق نتائج جيدة ويفوز بالمباريات، لكان من الأسهل على الجماهير والجميع تقبل التغييرات، لكننا نمر بفترة صعبة داخل وخارج الملعب". وأتم: "لذلك علينا القتال ضد هذا الشعور، والقيام بعملنا، وبذل قصارى جهدنا لمساعدة الفريق على التحسن".

## مانشستر سيتي يخطط لاستعادة نجمه السابق

يخطط مانشستر سيتي بطل إنجلترا في آخر 4 مواسم، لاستعادة لاعبه السابق من الدوري الألماني خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة 2025، حسب وسائل إعلام صادرة أمس. بات من الواضح أن النادي السماوي سيقوم بتحركات كبيرة في السوق الصيفي المقبل، عطفًا على موسم الحالي الكارثي، سواء من حيث المغادرين أو الصفقات الجديدة الواحدة. حسب شبكة (Defensa Central) طلب مدرب مانشستر سيتي بييب غوارديولا من إدارة النادي، دفع ما يلزم من المال لاستعادة الجناح الإنجليزي الشاب جيمي غيتنس من بوروسيا دورتموند الألماني. قضى غيتنس 3 أعوام متتالية في أروقة مان سيتي بين 2018 و2020، ولعب دورًا بارزًا في حصد الفريق للقب الدوري الإنجليزي للشباب موسم 2019-2020، قبل أن يرحل إلى بوروسيا دورتموند.

لقد تجلت قدرات غيتنس (20 عامًا) الحقيقية في الموسم الحالي 2024-2025، حيث سجل 11 هدفاً وقدم 4 تمريرات حاسمة مع بوروسيا دورتموند من 35 مباراة في كل المسابقات. المصدر ذكر أن غوارديولا طلب من النادي دفع أي مبلغ يطلبه دورتموند من أجل استعادة غيتنس، مع احتمالية أن يطلب النادي الألماني مبلغًا لا يقل 100 مليون يورو، ما يجعلها صفقة قياسية. عند انتقاله إلى دورتموند عام 2020، لم تتخط قيمة غيتنس بضعة آلاف، ومع المستويات الفائقة التي يقدمها في ملعب "سيفغال إيدونا بارك" هذا الموسم، تخطت قيمته 50 مليون يورو.

في أكتوبر 2024، أصبح غيتنس أصغر لاعب إنجليزي يسجل ضد ريال مدريد في دوري أبطال أوروبا بعمر 20 عامًا و27 يومًا، حينما هز شباك الملكي في الجولة الثالثة من مرحلة الدوري.

من جهته يمر مان سيتي بأسوأ مواسمه في عهدة المدرب غوارديولا، حيث فقد كل آماله في الاحتفاظ بلقب الدوري الإنجليزي للمرة الخامسة تواليًا، بحلوله رابعًا في الترتيب بواقع 44 نقطة. كما ودع دوري أبطال أوروبا بطريقة مريجة أمام ريال مدريد بمجموع المباراتين 3-6، حيث انهزم في ملعبه وبين جماهيره ذهابًا 2-3، قبل أن يتلقى هزيمة جديدة في الإياب بنتيجة 1-3.

## تحسبا لرحيل إيزاك.. نيوكاسل يستهدف صفقة من البوندسليغا

أفاد تقرير صحفي إنجليزي أمس، بأن نادي نيوكاسل استقر على بديل مهاجمه السويدي ألكسندر إيزاك. ويحتل إيزاك المركز الثاني، في ترتيب هدافي البريميرليغ هذا الموسم، بالتساوي مع إيرلينغ هالاند، وخلف محمد صلاح بفارق 6 أهداف، مما جعل الأندية تتنافس عليه.

وتستهدف العديد من الأندية الأوروبية الكبرى، التعاقد مع إيزاك بحلول الميركاتو الصيفي المقبل، رغم تمسك نيوكاسل به. وبحسب صحيفة "ميرور" الإنجليزية، فإن نيوكاسل يضع الفرنسي هوجو إيكيتيكي، مهاجم أينتراخت فرانكفورت، على رأس أولوياته لتعويض رحيل إيزاك المحتمل في الصيف المقبل. وشددت الصحيفة، على أن نيوكاسل لن يضطر في خدمات إيزاك بمقابل أقل من 150 مليون جنيهه إسترليني، في ظل الاهتمام الشديد من أرسنال وليفربول وبرشلونة يضمه. في المقابل، أشارت الصحيفة، إلى فرانكفورت لن يضطر في خدمات إيكيتيكي بأقل من 80 مليون جنيهه إسترليني. ولعب إيكيتيكي صاحب الـ22 عامًا 33 مباراة مع فرانكفورت بالموسم الحالي، وسجل 17 هدفاً وصنع 6 آخرين.

## مدافع تشيلسي: هدفي في مرمرى ساوثهامبتون مهم لهذا السبب

أبدى مدافع تشيلسي ليبي كولويل، سعادته بمساهمته في الفوز على ساوثهامبتون برعاية نظيفة مساء أول أمس، ضمن الجولة السابعة والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل كولويل الهدف الثالث لفريقه في نهاية الشوط الأول، عبر راسية قوية هزت الشباك، ليتقدم تشيلسي مؤقتًا للمركز الرابع على سلم الترتيب. وقال كولويل في تصريحات لشبكة "تي إن تي سبورتنس": "أظهرنا رد الفعل الذي كنا في حاجة إليه بكل تأكيد. الخطة هي التعامل مع كل مباراة على حدة وتصديق أداء مماثل طوال الوقت".

وعن كريستوفر نكوكو الذي سجل هدفاً وصنع آخر، قال كولويل: "أنا وهو قريبان من بعضنا البعض. لقد تحدثنا. أعلم مدى رغبته. أعلم مدى اهتمامه واليوم هو مكافأة له على البقاء هناك وبذل جهده بكل قوة. أنا سعيد للغاية لأنه سجل". وتحدث كولويل أيضاً عن بيدرو نيتو الذي صنع له هدفاً، وقال: "إنه لاعب مذهل. ربما يلعب خارج مركزه، لكن أفضل اللاعبين يمكنهم القيام بذلك ويفعلون ذلك بشكل جيد حقاً. هذا ما كان يفعله من أجلنا. أنا سعيد للغاية بأدائه". وحول أهمية التسجيل بالنسبة إليه، صرح: "لا أعتقد أن (نيتو) يعرف (أنه عيد ميلاد كولويل اليوم) لاكون منتصفاً. لقد أخفيت الأمر. لكنني سعيد للغاية بالتسجيل. نشأت في ساوثهامبتون وما زلت أعيش هناك. أنا سعيد للغاية بالتسجيل ضدهم. لدي بعض الأصدقاء من مشجعي ساوثهامبتون".

ولم ينس كولويل الإشادة بالشاب تايريك جورج الذي صنع الهدف الرابع بقوله: "إنه لاعب ذكي للغاية. إنه لاعب مذهل وينتظر مستقبل رائع. أنا فخور حقاً لأنه حصل على تمريرة

## غوارديولا يحت دي بروين على تقرير مصيره

حث جوسيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، نجم الفريق كيبين دي بروين، على اتخاذ قراره بشأن مستقبله. وسينتهي عقد دي بروين، 33 عامًا، هذا الصيف، بعدما قضى 10 أعوام مع النادي.

وخلال هذه الفترة أثبت أنه من أفضل نجوم خط الوسط الذين لعبوا في الدوري الإنجليزي الممتاز. ولكن يبدو أن قوة اللاعب البلجيكي في تراجع، كما أن أداءه في المباراة التي خسرها الفريق على ملعبه أمام ليفربول بهدفين نظيفين، الأحد الماضي، أثار الانتقادات. وفي الأسبوع الماضي، تحدث غوارديولا عن علاقته الوطيدة باللاعب الذي انضم إلى مانشستر سيتي قبل أن يتولى تدريب الفريق. ولكن عند سؤاله عما إذا كانت علاقتهما ستكون مفتاح اتخاذ اللاعب لقراره فيما يتعلق بمستقبله، قال غوارديولا: "لن يتغير شيء بشأن هذا، بالطبع نعرف بعضنا البعض بشكل جيد للغاية وكلانا صادقان تماماً في هذا الأمر". وأضاف: "في هذا الموقف، أعتقد

أن عليه أن يتخذ قراره، هذا هو الشيء المهم". وأردف: "هو صادق للغاية مع نفسه، لاتخاذ القرار الذي يشعر به، وما يمكنه فعله في الفترة المقبلة من حياته". وأنهى "سبيغل" 34 عامًا في الصيف وعليه أن يحسم أمره، مثل ما حدث مع دافيد سيلفا على سبيل المثال. "ولعب دي بروين 90 دقيقة كاملة فقط سبع مرات في موسم مليء بالإصابات، وبدأ 12 من 25 مباراة في الدوري، حيث سجل هدفين وتمريرت حاسمة. وارتبط اسم دي بروين بالانتقال للدوري الأمريكي، ولكن يمكن أيضاً أن يستمر مع مانشستر سيتي لموسم آخر، رغم أنه سيتقلص دوره بشكل مؤكد تقريبا مع الفريق وهو ما سينعكس على راتبه أيضاً.

## تين هاغ: كنت أود إرسال راشفورد للدرجة السابعة

كشف تقرير صحفي عن كواليس جديدة تتعلق برغبة المدرب الهولندي إيريك تين هاغ في التخلص من المهاجم الإنجليزي ماركوس راشفورد، قبل إقالته في أكتوبر الماضي. وكان راشفورد أحد اللاعبين الذين اصطدموا بتين هاغ خلال عامين ونصف أمضاهم الأخير في ملعب أولد ترافورد، بسبب عدم انضباطه في بعض الأحيان. ووفقاً لصحيفة "مانشستر إيبيثينغ نيوز"، فإن إدارة النادي عقدت اجتماعاً مع تين هاغ قبل آخر 5 مباريات للفريق في الموسم الماضي. وكان تين هاغ يعرض وجهة نظره حول مدى أحييته في الحصول على فرصة للاستمرار في منصبه، حيث أشار إلى كثرة الإصابات، فضلاً عن عدم امتلاكه مهاجم غير الأهداف.

وشهد الاجتماع أيضاً توجيه اللوم لتين هاغ بسبب عدم تعامله بطريقة أكثر صرامة مع راشفورد، حيث قال أحد الحاضرين "لو كان هذا في عهد فيرغسون، لأرسله إلى فريق ماكليفسفيلد". لكن سرعان ما رد تين هاغ على قائل تلك العبارة، حيث أكد أنه لو لا ضعف هجوم فريقه، لأرسل اللاعب بنفسه إلى الدرجة السابعة، حسبما ذكرت الصحيفة. اللافت أن المدرب البرتغالي روبن أمورييم، الذي خلف تين هاغ، هو من قام بتجميد راشفورد قبل إجباره على الخروج معاراً إلى أستون فيلا في جانفي الماضي.



# أرناوتوفيتش يرسم لوحة ليلة تاهل الإنتر. المشاغب أصبح حاسماً

سجل مهاجم إنتر ميلان الإيطالي، ميركو أرناوتوفيتش (35 عاماً)، هدفاً مميزاً، ليقود فريقه إلى تخطي عقبة لاتسيو، ويصل إلى نصف نهائي كأس إيطاليا، بعد الانتصار (2-0)، ويضرب موعداً مع ميلان في "ديربي" جديد، فقد تألق أرناوتوفيتش بتصويبه مثالية منحت فريقه التقدم على حساب منافس قوي وعنيد. وقبل ثلاثة أيام من مواجهة قوية أمام نابولي، ضمن منافسات "الكالتشيو"، فإن النمساوي أعطى فريقه دفعة معنوية قوية، قبل أن يسجل إنتر هدفاً ثانياً من ركلة جزاء عبر التركي هاكان تشالهان أوغلو.

واستناداً أرناوتوفيتش من التغييرات، التي قام بها مديره سيموني إنزاغي، تحسباً للموعد الكبير أمام نابولي، في الدوري الإيطالي، ودفع به أساسياً بعد إصابة الفرنسي ماركيس تورام والرغبة في منح فرصة الراحة إلى لوتارو مارتينيز، ليستعيد جهويته البدنية بعد نسق المباريات القوي، ذلك أن النمساوي لا يشارك إلا نادراً مع الفريق، وقد استغل الفرصة ليغيّر الصورة التي تكونت، نظراً لأنه لاعب يُثير الكثير من المشاكل والأزمات طوال مسيرته.

فالألعاب ذو الأصول الصربية كان يتصدر عناوين الأخبار، في كثير من الأحيان، من هولندا إلى ألمانيا، مروراً بإيطاليا وإيطاليا وبالطبع النمسا، لأن تجاوزاته لا تعد ولا تحصى. وفي الواقع، كانت قيادة السيارات موضوع جدل كبير في عام 2012، عندما أوقفته الشرطة الألمانية بسبب السرعة، إذ قال لضابط حينها: "ليس عليك أن تخبرني بأي شيء، فأنا أكسب الكثير من المال لدرجة أنني أستطيع شراء حياتك". وكان أرناوتوفيتش يبلغ من العمر 23 عاماً حينها ويلعب مع فيرير بريمن، وتصدرت قصيته عناوين الصحف في ألمانيا والنمسا. ولاحقاً بزر أرناوتوفيتش الواقعة، ليشير إلى أنه تلقى اتصالاً من زوجته الحامل التي لم تكن تشعر بأنها على ما يرام. كان يريد الوصول إليها في أسرع وقت ممكن في مستشفى فيينا، وهذه الأزمة كلفتها خسارة عقد إعلاني كبير جداً.

وفي ألمانيا، نجح ماركو أرناوتوفيتش، في الجمع بين الشغف بقيادة السيارات وممارسة كرة القدم، من خلال المشاركة في سباق سيارات مع صديقه البيرو إيليا، فقد ظهر أحدهما يقود سيارة بورشه، والآخر يقود سيارة بنتلي. وأوقفت الشرطة اللاعبين في الساعة الثالثة فجراً على الطريق السريع الخالي، قبل ساعات قليلة من مباراة مهمة ضد باير ليفركوزن، كما اشتهر بالخلافات، التي تورط فيها، خلال سهرات مختلفة، والتي أساءت إليه كثيراً، وظهر في ثوب المشاغب والمشاكس، الذي لا يمكنه تقاضي الصراعات.

كما أنه خلال تجربته الأولى مع إنتر ميلان (2009-2010)، كان يتأخر كثيراً عن التدريبات والاجتماعات، لدرجة أن مديره البرتغالي في تلك الفترة، جوزيه مورينيو، أهداه ساعة، وقال عنه: "إنه شخص رائع وله سلوك طفل". وخلال بطولة أوروبا 2021، أهان الهداف النمساوي منافسه اللاعب المقدوني من أصل الباني، إزجان أليوسكي، بعبارات قاسية، ولكنه أرغم على الاعتذار وعوقب بالإيقاف لمباراة واحدة. وكتب حينها عبر حسابه على "إنستغرام": "كانت هناك بعض الكلمات الساخنة في المباراة، والتي أود أن اعتذر عنها، خاصة لأصدقائي من شمال مقدونيا والبانيا. أنا لست عنصرياً، لدي أصدقاء في كل بلد تقريباً وأنا مع التنوع".

كما أنه كان بطل العديد من التصريحات المثيرة للجدل، عندما أشار في إحدى المناسبات إلى كونه يجب أن يلعب أساسياً مع المنتخب وأنه لم يقبل الدعوة ليكون بديلاً، أو عندما اعتبر نفسه أفضل من زلاتان إبراهيموفيتش، عندما لعب معاً لفريق إنتر ميلان.

## مدير لاتسيو ماركو باروني:

# لن نستسلم، واثق في جميع اللاعبين

خرج لاتسيو من منافسات كأس إيطاليا بعد خسارته أمام إنتر ميلان بنتيجة 0/2 في ريع النهائي، في المباراة التي أقيمت على ملعب جوزيبي مياتزا، وعقب المباراة أعرب ماركو باروني، المدير الفني لنادي لاتسيو عن خيبة أمله للخروج من البطولة، مؤكداً أن فريقه قدم مستوى جيداً لكنه افتقد للمسة الأخيرة أمام المرمرى. وقال باروني: "نحن نشعر بالحزن لأن هذه البطولة كانت تتطلب التأهل فقط، لكننا لم ننجح في التسجيل، لقد صنعنا الفرص، لكن اللمة الأخيرة كانت غائبة، علينا أن نبقي هادئين ونواصل العمل".

رغم الخروج من البطولة، شدد باروني على أن لاتسيو مستمر في مشروعه القائم على التطور وإعطاء الفرصة للاعبين الشباب، قائلاً: "نحن ننظر دائماً إلى الأمام، ونؤمن بالعمل الجاد ونمو اللاعبين، ندرک تماماً مسارنا وسنواصل القتال حتى النهاية، لن نتراجع ولن نستسلم".

وتطرق مدير لاتسيو إلى قراره بإشراك لوكا بيليفريني في التشكيلة الأساسية، حيث أوضح: "لقد لعب في كأس إيطاليا كما فعل سابقاً أمام نابولي مع هيساج، إنه جزء من فريقنا ويتدرب بشكل مستمر معنا، نحن في لاتسيو لا نعتمد على تشكيلة ثابتة، بل نعتمد جميع اللاعبين أساسيين، هذه هي فلسفتنا وسنواصل العمل بنفس النهج".

أمام عن تقييمه لأداء المهاجم فالتين كاستيلانوس، فقد أكد باروني دعمه التام للاعب، مشيراً إلى أن الفريق لا يفكر في الغيابات وإنما يركز فقط على المجموعة المتاحة، حيث قال: "كاستيلانوس لاعب مميز ونعرف جيداً ما الذي يمكنه تقديمه، أنا لا أسمح للاعبين بالانشغال بمن هو غائب أو من لم يشارك، نحن فريق كبير وكل لاعب لديه دور مهم، البعض ربما يشعر بتقل الانتقال إلى لاتسيو، لكنني أثق فيهم جميعاً، أنا مقتنع بقدراتهم، رغم حزني على الخروج من البطولة".

# موراتا، لعبت لميلان بسبب فونسيكا

تحدث الإسباني ألفارو موراتا، لاعب جالطة سراي، عن سبب اتخاذ قرار بالرحيل عن ميلان، بعد نصف موسم فقط مع الروسونيري. وانضم ألفارو لميلان في الميركاتو الصيفي بعد أن دفع النادي 13 مليون يورو لتنفيذ الشرط الجزائي في عقده مع أتليتيكو مدريد، لكنه غادر فقط بعد 6 أشهر لينضم معاراً لغالطة سراي.

وعن قراره بمغادرة أتليتيكو مدريد في الصيف ثم ميلان بعد عدة أشهر، قال موراتا في مقابلة مع صحيفة "سبورت" الإسبانية: "إنها ظروف كرة القدم". وأضاف: "في النهاية يجب على الجميع التفكير في أنفسهم. من السهل إبداء رأي، لكن إذا سارت الأمور على ما يرام فسألعب في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل (مع جالطة) وهذا شيء مهم بالنسبة لي".

وتابع: "أردت الاستمرار في المنافسة على أعلى مستوى في أوروبا، وهو أمر ليس سهلاً". وعما إذا كان نادماً على مغادرة أتليتيكو، أوضح: "في تلك اللحظة، هذا هو ما يطلبه جسدي وعقلي، هناك أوقات تتخذ فيها القرارات بالوقت المناسب، هذه قرارات تم اتخاذها بالفعل".

وأخيراً: "ذهبت إلى ميلان بسبب المدرب (باولو فونسيكا)، الذي أظهر لي أنه يحبني كثيراً، لكن بعد بضعة أشهر، يمكن أن يصبح المشروع الذي بدأ أنه مختلف بسبب كرة القدم نفسها، بالنهاية لم أكن مرتاحاً لأنني ذهبت لهنالك من أجل فونسيكا".

# إنزاغي: تجاوزنا لاتسيو وسنقاتل حتى النهاية

حجز إنتر ميلان مقعده في نصف نهائي كأس إيطاليا بعد فوزه على لاتسيو بنتيجة 0/2 في مباراة قوية أقيمت على ملعب جوزيبي مياتزا، وعقب المباراة تحدث المدير الفني لنادي إنتر ميلان، عن أداء فريقه، معبراً عن رضاه التام عن النتيجة.

وقال إنزاغي: "لعبنا مباراة رائعة أمام فريق يملك لاعبين على مستوى عال، في الشوط الثاني تحسن أداءنا بشكل واضح، واضطرت إلى تغيير الخطة لظروف المباراة، لكنني أملك مجموعة مميزة من اللاعبين وأنا فخور بهم".

رغم التأهل، شدد إنزاغي على ضرورة التركيز على الفترة المقبلة، حيث قال: "سنفكر في ميلان عندما يحين الوقت في أبريل، لكن حالياً نواجه صعوبات على مستوى الأجنحة، ويجب علينا إيجاد الحلول، هذه كانت المباراة الأولى من أصل ست مواجهات في 20 يوماً، وستحتاج لجميع اللاعبين".

كما تحدث المدير عن بعض لاعبيه، مشيداً بروحهم رغم الظروف البدنية غير المثالية: "اليوم حصلت على الكثير من الإجابات الإيجابية، فراتيسي وطارمي لم يكونا في أفضل حالتهم البدنية، لكنهما قدما كل ما لديهما رغم لعبهما تحت تأثير المسكنات". وعن تألق ماركو أرناوتوفيتش، كشف إنزاغي عن أهمية التحضيرات قبل المباراة.

قائلاً: "هذا الصباح أجرينا تدريبات على الكرات الثابتة، نحن نعرف تماماً إمكانيات أرناوتوفيتش في التسديد، وقد أثبت اليوم جودته". واختتم حديثه بالإشادة بالحارس جوسيب مارتينيز، الذي تألق في المباراة، قائلاً: "مارتينيز حارس مميز، لقد قدم موسمًا رائعاً مع جنوى العام الماضي، كنت مقتنعاً بأن كأس إيطاليا هي فرصته، وأنا سعيد جداً بأدائه اليوم".

# إنتر ميلان يفكر في التعاقد مع ماونت من مان يونايتد

أفادت تقارير حصرية أن نادي إنتر ميلان الإيطالي، يفكر في التعاقد مع ماسون ماونت، لاعب خط وسط فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي. اللاعب صاحب الـ 26 عاماً يملك تعاقدًا مع مان يونايتد حتى عام 2028. وأشار موقع "جول" العالمي نقلًا عن "InterLive" إلى أن إنتر ميلان يسعى للتعاقد مع ماونت، على سبيل الإعارة مع خيار الشراء وواصل التقرير أن مان يونايتد يريد من مان يونايتد دفع جزء كبير من راتب اللاعب الإنجليزي، والذي يقدر بحوالي 250 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع. وتابع التقرير أن النيرانتزوري يرغب في التعاقد مع بديل طويل الأمد للدولي الأرميني هنريك مخيتاريان. وانضم النجم الإنجليزي إلى صفوف الشياطين الحمر قادماً من تشيلسي، في صيف عام 2023، مقابل 55 مليون جنيه إسترليني. ومنذ ذلك الحين، لعب النجم الإنجليزي 32 مرة فقط وقضى فترات طويلة بعيداً عن الملاعب بسبب الإصابة.

وشارك ماونت في الشياطين



## بنزيمة يرد على رونالدو ويختار الأفضل في التاريخ

لعب النجم الفرنسي، كريم بنزيمة (37 عاماً) و«الدون» البرتغالي، كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، سوياً لفترات طويلة، ونجحوا في حصد الألقاب وتسجيل الأهداف، على مدار سنوات في ريال مدريد. وطالما عبر بنزيمة عن إعجابه بما قدمه رونالدو في مسيرته، لكن ردة فعل الفرنسي عند سماع «التصريحات» التي ادعى فيها كريستيانو أنه الأفضل في التاريخ، كانت مفاجئة هذه المرة. وعندما سئل نجم الاتحاد السعودي عن هذا التصريح، على قناة تي أن تي سبورت برازيل، قال في تصريحات نشرت اليوم الاثنين: «لكن يقول ما يريد». إذا كان يعتقد أنه الأفضل في التاريخ، بالنسبة لي الأفضل هو رونالدو البرازيلي. لا أحب المقارنة بين اللاعبين، أعتقد أن كل لاعب لديه قصته ووضع الخاص». وأشاد بنزيمة أيضاً بنجم ريال مدريد، البرازيلي فينيسيوس جونيور، بالقول: «أعتقد أن الأشياء المتعلقة بالكرة الذهبية قد انتهت بالنسبة لي، وبالنسبة للجميع، هو الأفضل (فينيسيوس). إنه اللاعب الحاسم لريال مدريد ويصنع الفارق دائماً. أنا سعيد جداً وفخور بعمله. لقد أخبرته بالفعل، أتمنى أن يفوز بالكرة الذهبية يوماً ما، لكن الأهم أن يستمر على هذا النحو في مدريد، ويواصل تقديم الأشياء التي يفعلها». وفي وقت سابق، تحدث النجم الفرنسي عن صراع الحذاء الذهبي مع رونالدو في الدوري السعودي، إذ قال في حوار مع الموقع الرسمي للدوري المحترفين السعودي: «أريد أن أقول شيئاً، أنا لست هذا الشخص، الذي يفكر في تسجيل الأهداف. من الجيد أن أكون في منافسة مع كريستيانو، لكن الأهم بالنسبة لي هو الفوز بالمباراة. وإذا تمكنت من تسجيل المزيد من الأهداف لفريقي، سأكون سعيداً».

## عائلة جورجينو ترفض العيش في البرازيل

قد يغير النجم الإيطالي جورجينو لاعب خط وسط فريق أرسنال الإنجليزي قراره بخصوص مستقبله حسب ما ورد في آخر التقارير. وذكرت شبكة "RTI Esporte" البرازيلية أن اللاعب لديه اتفاق شفهي مع نادي فلانغو البرازيلي للانضمام إليه في الصيف القادم. ولكن رغبة عائلة اللاعب في الاستمرار في أوروبا قد تجعله يتراجع عن فكرة الذهاب إلى بلده الأصلي من أجل اللعب هناك. من الجدير بالذكر أن لاعب تشيلسي ونابولي السابق لديه عقد مع أرسنال حتى شهر جوان القادم.



## قميص ميسي الأكثر مبيعاً في برشلونة رغم رحيله منذ 4 سنوات

بعد مرور ما يقرب من 4 سنوات على رحيله عن نادي برشلونة الإسباني، لا يزال ليونيل ميسي يثير إعجاب جماهير النادي الكتالوني، وهو ما يتضح من أرقام مبيعات الأقمصة التي تحمل رقمه واسمه. لكن «البلوغرانا» لم يعد قادراً على تسويق قميص «البلوغرانا» بشكل مباشر، لأنه يلعب الآن لنادي إنتر ميامي الأميركي. لكن كثيرين من الذين يقصدون المتاجر الرياضية الرسمية وغير الرسمية يشترون قميصاً من دون اسم ثم يطبعون عليها ميسي. بعد ميسي أصبح النجم الشاب والموهوب لامين جمال يتربع على قمة المبيعات الرسمية لتضمنان البرسا، يليه الهدف البولندي روبرت ليفاندوفسكي. وهناك طلب كبير على قميص الجناح البالغ من العمر 17 عاماً، لدرجة أن النادي يواجه نقصاً دائماً في المخزون، خاصة أن الطلب عليه يمتد أبعد من حدود إسبانيا. أما المركز الثالث، فيتناقص عليه رافينيا وبيدري، إذ يحافظ البرازيلي على تقدمه باستثناء المباريات التي يتألق فيها بيدري. ويحتل غافي المركز الخامس، وهو يحظى بشعبية خاصة بين الإناث والشابات، في حين ارتقى باو كوبرسي إلى المركز السادس. في المقابل، تراجع فرنكي دي يونغ في الترتيب، حيث كان الهولندي حاضراً بشكل منتظم في المراكز الخمسة الأولى منذ وصوله قبل 6 سنوات، لكنه يجد نفسه الآن في المركز السابع من حيث مبيعات قميصه.



## دياو يشعل الكالتشيو بأهدافه... موهبة جديدة في سماء الكرة الأوروبية

ارتفعت أسهم المهاجم أساني دياو (19 عاماً)، في الأسابيع الأخيرة، بتألقه اللافت مع فريق كومو في الدوري الإيطالي لكرة القدم، فقد نجح في تسجيل ثلاثة أهداف في آخر ثلاث مباريات، وفي كل مرة يحصد جائزة أفضل لاعب، إذ كان هدفه الأخير مهماً، بعد أن تسبب في خسارة نابولي (1-2)، الذي فقد صدارة ترتيب الدوري لفائدة إنتر ميلان، قبل أيام قليلة من مواجهة القوى التي ستجمعهما. وقد انضم دياو إلى فريق كومو في الميركاتو الشتوي، بصفتها لم تحدث جدلاً في البداية، ولكن مستوى اللاعب جعله يحصد الإشادة. واستعرضت صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية، الأحد، جانباً من مسيرة أساني دياو في عالم كرة القدم، وما رافقها من صعوبات، فهي بالفعل قصة رائعة، فقد ولد أساني في ندانجاني، وهي قرية سنغالية، ونشأ في عائلة متماسكة ولكنها واجهت التحديات. ففي عام 1996، هاجر والده موسى إلى إسبانيا بعد رحلة محفوفة بالمخاطر عبر المغرب وسبته، بحثاً عن مستقبل أفضل. وبعد أن وجد عملاً، أحضر زوجته وأطفاله الثلاثة في عام 2008، واستقر في بلبليوس من أجل حياة أكثر استقراراً. لقد ساهم هذا السياق العائلي في تحفيز أساني وتصميمه على النجاح، بعد أن نشأ في بيئة صعبة لكنه كان مشبعاً بالقيم القوية. وبدأ أساني لعب كرة القدم مع إخوته، وانضم إلى أندية للتدريب، قبل أن يكتشفه فريق قادش، لكن مسيرته الرياضية لم تكن خالية من الاضطرابات، فقد أدى حادث عمل إلى حرمان والده موسى، من إحدى عينييه ومن ثم وظيفته، مما أدخل الأسرة في صعوبات اقتصادية. وقد منحهم الفوز باليانصيب فرصة للراحة، وفي الوقت نفسه، برز أساني على أرض الملعب، حيث انتقل من مركز المدافع المركزي إلى الجناح الأيسر بفضل بنيتة الجسدية وخصائصه الفنية. وهو يقارن بلامين يامال، نجم برشلونة، من حيث أسلوب لعبه وأصوله، فقد تقدم بسرعة عبر صفوف قادش لينتقل إلى ريال بيتيس، وعندما كان عمره 18 عاماً فقط، منحه المدرب مانويل بيلغريني فرصة الظهور في أول مباراة له مع الفريق الأول لنادي ريال بيتيس، فسجل في أول مباراتين له في الدوري الإسباني.



## تطورات إصابة هداف فيورنتينا المرعبة

غادر مهاجم فيورنتينا الإيطالي، موييس كين (24 سنة)، مستشفى فيرونا الذي دخله لتلقي العلاج، إثر تعرضه لضربة قوية على مستوى الرأس، خلال مواجهة هيلاس فيرونا، أمس الأحد، وسقطه على أرض الملعب بعدها بدقائق متأثراً بالإصابة. وخرج موييس كين، صاحب 24 سنة، من الملعب على حمالة في الشوط الثاني من المباراة التي خسرها فريقه ضمن المرحلة 26 من بطولة الدوري المحلي، وسط مخاوف من تكرار سيناريو زميله إدواردو بوففي، الذي أصيب بنوبة قلبية في وقت سابق من هذا الموسم، إلا أن نادي فيورنتينا طمأن الجماهير بعد المباراة بأن اللاعب بخير ودخل المستشفى للعلاج وسيخرج من دون مضاعفات خطيرة، وذكر فيورنتينا في بيان رسمي، الاثنين، تطورات إصابة اللاعب، «يعلن نادي فيورنتينا مغادرة موييس كين مستشفى فيرونا مساء أمس وعودته إلى فلورنسا. كانت جميع الاختبارات السريرية والتشخيصية التي أجريت له سلبية». وأثار كين حالة من الضرع بعد ثلاثة شهور فقط من تعرض زميله في الفريق، الإيطالي إدواردو بوففي، لأزمة قلبية، بينما أصيب كين إثر صدمة قوية في الرأس أحدثت له جرحاً، في الدقيقة 60 من المباراة، وبعد تلقيه الإسعافات الأولية من طرف الجهاز الطبي لفورنتينا، دخل كين مجدداً أرضية الميدان وهو يترنح، ولم تمر سوى دقائق معدودة حتى سقط مجدداً في وسط الملعب. وتدخل الجهاز الطبي لفورنتينا سريعاً لمساعد اللاعب الذي كان واعياً، للاستلقاء على محفة أوصلته لسيارة إسعاف أقلته إلى المستشفى. ويقدم كين أداءً مميزاً هذا الموسم بعد انتقاله من يوفنتوس إلى فيورنتينا الصيف الماضي، إذ سجل 19 هدفاً مع فريق الفيولا في جميع المسابقات، ما فتح أمامه باب العودة إلى المنتخب الإيطالي الذي سجل له هدف الفوز على منتخب الكيان الصهيوني في دوري الأمم الأوروبية في شهر سبتمبر الماضي.

# تدريبات اللياقة البدنية تخفيف الوزن

يرغب معظمنا في تخفيف الوزن، ولكن لا حدود هناك لما يمكن القيام به لأجل خفض الوزن. ماذا نفع؟ نقدم لكم قواعد لخفض الوزن تجدونها في المقال التالي. في البداية من المهم أن نفهم أن عملية تخفيف الوزن عملية معقدة، ولكي نتجح فليس هناك حلول سحرية، ولكن هناك حلول من شأنها أن تضمن لك الحد الأقصى من النجاح عند دمجها معاً. سؤال شائع لدى المتدربين هو: "كيف يمكنني تخفيف البطن؟" أو "كيف أخفف من الفخذين؟" للتوضيح نقول أنه ليس هناك شيء اسمه "تخفيف الوزن الموضعي". لا يمكن إزالة الدهون من منطقة معينة! تمارين البطن لن "تخفف" من البطن! بل سوف تقوي عضلات البطن، ولكن طالما فوقها طبقات من الدهون، فإنها ستبقى حتى لو ركزتم على تمارين البطن. كيف يمكن التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، وصقله؟ على الرغم من أن عملية تخفيف الوزن معقدة، ولكنها تتعلق بمتغير واحد الذي يقرر ما إذا كان وزننا سينخفض أم لا. ما هو هذا المتغير؟ توازن السعرات الحرارية اليومية، الأمر بسيط جداً، نحن ندخل الطاقة إلى جسمنا عن طريق الغذاء، ونخرج الطاقة بواسطة النشاط البدني وهذا هو ما يساعد في الحفاظ على الجسم، فعندما تصبح كمية الطاقة التي ندخلها أكبر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون إيجابياً) مما يزيد من وزننا، وعندما تكون كمية الطاقة التي ندخلها أصغر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون سلبياً) فينخفض وزننا، وأيضاً كلما تكون كمية الاستهلاك والحرق متساوية (توازن السعرات الحرارية) بالتاكيد ستحافظ على نفس الوزن. هذا ليس سرا كبيراً، السؤال هنا ليس فقط كيف نحول هذا التوازن من إيجابي لسلب، وإنما كيف نسب له أن يكون سلبياً بحيث أن معظم ما يفقده الجسم يكون من الدهون لا العضلات؟

لتحقيق ذلك اليك 4 قواعد ذهبية، عند استخدامها معاً، فإنكم تكونون على الطريق الصحيح لفقدان الوزن: التغذية السليمة لا الحمية القاسية، فجانب واحد من الميزان يتعلق فقط بغذائكم، الكثيرون يبدؤون بالحمية، يتلصقون كمية الطعام، بصمدون أسبوعين أو شهر، ثم يعودون إلى عادات الأكل والوزن السابقين، وغالباً مع زيادة. لذا ليس عبثاً أن يتحدث الأطباء والمدربين وخبراء التغذية عن التغذية السليمة التي تتبنى عادات صحية يومية، التي يتم ضبطها من قبل خبير التغذية المؤهل، هذه مرحلة حاسمة للنجاح. ويعتقد الكثيرون أنه ليس هناك أهمية كبيرة لما يأكلون بما أنهم يتدربون، والعكس صحيح، عندما تتدرب تزداد أهمية ما تأكله لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة للتدريب وتخفيف الوزن، وليست هناك حاجة لحمية معينة للرياضيين، ولكن من الضروري الحفاظ على التغذية السليمة على مدار اليوم. أما ثانياً فتدريبات اللياقة البدنية والنشاط البدني جد مهمة، وللوصول في هذه العملية أيضاً لتغيير في تكوين الجسم لديكم ثلاث بطاقات إضافية رابحة، بدونها ليس من الممكن الوصول إلى الهدف، وهذه هي أنواع التمارين الضرورية:

التدريبات الهوائية - الأيروبيك - التدريب الهوائي لتقوية نظام القلب-الرئة، من خلال التدريب الذي ينشط عدد كبير من أعضاء الجسم، أو الجسم كله، مثل: المشي، الجري، ركوب الدراجات، السباحة، صعود الدرجات، التجديف الخ. فالكثير من الناس الذين يتدربون لغرض تخفيف الوزن، يركزون على هذه التدريبات، في التمارين الرياضية الهوائية فإننا نحرق عدداً كبيراً من السعرات، وهذا ضروري لانقاص الوزن، ولكنه لا يكفي. وهناك أيضاً تدريبات القوة، وهو تدريب لتقوية العضلات من خلال العمل ضد جهاز مقاوم، مثل: رفع الأثقال، أجهزة القوة، مقاومة وزن الجسم، ضد وزن المدرب والوسائل المساعدة الأخرى. هناك خطأ شائع لدى بعض المتدربين وهو أنهم عندما يسعون بتدريب رفع الأثقال، فإنهم يتراجعون على الفور، بسبب الخوف من تعقيدات التدريب وأهمية التنقيذ الدقيق والحاجة للإرشاد الجيد، خرافة أن تدريبات القوة معدة لأولئك الذين يريدون تطوير عضلاتهم. ما لا يعرفونه هو أن التغيير في شكل الجسم والمظهر يتحقق فقط بالدمج مع تدريبات القوة، والتي تساعد على رفع التمثيل الغذائي في الجسم (BMR)، ليبقى الجسم حياً فإنه يستهلك الطاقة، ويحرق السعرات باستمرار، حتى أثناء النوم أو الجلوس، وعند مواصلة تدريبات القوة وزيادة كتلة العضلات، يحرق الجسم سعرات حرارية أكثر. تأثير إضافي على خفض الوزن يرتبط بالتدريب نفسه، وفي

تدريب القوة يتم حرق الكثير من السعرات، وفي تدريب القوة الصحيح يمكن حتى حرق سعرات حرارية أكثر من التدريب الهوائي. أما الأنشطة اليومية فهي عامل رئيسي أيضاً، فالخمول اليومي هو سبب آخر لسمتة في عصرنا، سواء لدى الأطفال أم البالغين وتطور التكنولوجيا يريح الجسم من كل شيء كان يحتاج ليجهد في الماضي. حيث كان الإنسان ليأكل في الماضي يخرج للصيد، اليوم نفتح الثلاجة ونضع الطعام في الميكروويف، أيضاً المصاعد الكهربائية والسيارات، بالتاكيد لا تسهم بشكل إيجابي في هذا المجال. وكذا الأجهزة مثل التلفزيون، أجهزة الكمبيوتر وغيرها صغر على مر السنين حجمها، بينما نحن زاد حجمنا، لذا فأي نشاط يتم إضافته إلى الأنشطة اليومية حتى لو كان قصيراً يزيد من استهلاك السعرات الحرارية لدينا. لذلك، يجب صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، المشي حتى على

المصعد المتحرك، إيقاف السيارة في مكان بعيد، تذكر القيام بالحركة حتى خلال يوم العمل، وسوف تريحون حرق سعرات حرارية كثيرة وتقريباً من دون أن تشعر بذلك، أو دون تكريس وقت كثير لذلك. رياضة دون تغذية؟ بالإضافة إلى الأشخاص الذين يستمرون بممارسة الرياضة دون الالتزام بالتغذية السليمة، فهناك من يعتقدون أنه من خلال المحافظة فقط على التغذية دون ممارسة الرياضة فإنهم سينجحون بخفض الوزن. قد يحدث بأن يفقدوا بضعة كيلوغرامات، ولكنها خسارة مزيفة للوزن، عندما يكون التركيز فقط على الحمية دون ممارسة الرياضة سينخفض التمثيل الغذائي في الجسم، مما يسبب حرق سعرات أقل، ويصبح الجسم مرتخياً و"مترهل"، بالإضافة إلى انخفاض الدهون يكون أقل، وقد تظهر أعراض مثل العصبية الزائدة والاكتئاب. الآن أنتم تعرفون بالضبط ما هي عملية خفض الوزن الحقيقية وما الذي عليكم القيام به لتحقيق ذلك. أفضل النتائج سوف تتحقق عند الجمع بين هذه البطاقات الأربعة الرياضية، وبذلك سوف تحققون خفض الوزن، الصحة، وأيضاً تحسن كبير في نوعية الحياة والشعور الشخصي. إذا متى ستبدؤون؟

## الموز طاقة وحيوية وعلاج للاصابات الرياضية

يعتبر الموز من الأغذية المهمة في حياة الرياضيين حيث يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي تساعد في إعطاء الطاقة اللازمة للرياضي خلال مسيرته الرياضية، بالإضافة إلى ذلك له آثار كبيرة في علاج الكثير من الأمراض المرافقة للرياضي والتي يتعرض لها أثناء المنافسات الدورية، علماً أنه يحتوي على ثلاثة سكريات طبيعية وهي السكر وسكر الفاكهة والجلوكوز ومجموعة من الألياف العلاجية المهمة، وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان جسم الرياضي بطاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة تسعين دقيقة، لذلك فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى في حياة كل الرياضيين. ويحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد كما يقوم الموز بإنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم، وهذه الفاكهة الاستوائية الثرية غنية جداً بالبوتاسيوم وفقيرة جداً بالملح مما يجعلها مثالية لمكافحة ضغط الدم. وفقاً لدراسة جديدة على أشخاص مصابين بالكآبة شعر الكثير منهم بالتحسن بعد تناولهم الموز حيث أنه يحتوي على نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتونين الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء ويحسن المزاج ويؤدي إلى الشعور بالسعادة. وفي دراسة شملت 200 طالباً ورياضياً تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار والفضحة والغداء. أثبتت الدراسة بأن الموز الغني بالبوتاسيوم يقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتركيز والتعلم بشكل أكبر، وتقديم مستويات أفضل في المجال الرياضي. ويحتوي الموز على مستوى عالٍ من الألياف لذلك فإن إدخاله في الوجبة الغذائية للرياضي يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي وعلى التغلب على الإمساك دون اللجوء إلى الأدوية المسهلة، وله تأثير طبيعي معدل للحموضة في الجسم وينصح في تناوله عند الشعور بأعراض الحموضة. ولتفايدي تناول الطعام بشكل شرجي نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية من الكربوهيدرات والفيتامينات الغذائية فكان الموز الفاكهة الأكثر ملاءمة لمنع البدانة والحفاظ على جسم رياضي. البوتاسيوم معدن حيوي يساعد على جعل نبض القلب متوازناً ويحضر إرسال الأكسجين إلى الدماغ وينظم توازن الماء في الجسم عندما يكون هناك إرهاق مما يخفف مستويات البوتاسيوم الذي نعوضه بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

## ممارسة الرياضة للمصابين بالتهاب المفاصل الروماتيدي

يتجنب العديد من المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي ممارسة الرياضة نظراً لخوفهم من أن يزيد النشاط ألم مفاصلهم. إلا أن ممارسة الرياضة هي أحد العلاجات الرئيسية للحد من الإعاقة التي تصاحب التهاب المفاصل الروماتويدي غالباً. إن ممارسة الرياضة من شأنها تعزيز القوة والمرونة لدى المصابين بذلك التهاب، فالعضلات الأقوى يمكنها أداء وظائفها بشكل أفضل، بينما تعمل زيادة المرونة على مساعدة المفاصل في أداء وظائفها. بإمكان ممارسة الرياضة لتقليل التعب وتخفيف الاكتئاب، كما أن اللياقة البدنية الأفضل بشكل عام تقوي من الإصابة بأمراض القلب وداء السكري، وكلاهما أمراض تؤدي لتضرر العمر وتصاحب غالباً التهاب المفاصل الروماتويدي. يعمل التهاب المفاصل الروماتويدي أيضاً على زيادة سرعة فقد الكتلة العضلية، والذي عادة ما يحدث مع التقدم في العمر. ولذلك، من المهم ممارسة الرياضة التي تبني العضلات، إلى جانب التمارين الهوائية التي تقوي القلب والرتنين. وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة لن تؤدي لتفاقم أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، ولكن إن كان هذا الالتهاب قد أدى إلى تلف شديد بمفاصل الورك أو الركبة، فقد تختار ممارسة الرياضة منخفضة التأثير، مثل السباحة أو الرياضة المائية أو المشي أو ركوب الدراجات.

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

من أجل إخباركم توجهاً إلى المؤسسة الوطنية للإعلام، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

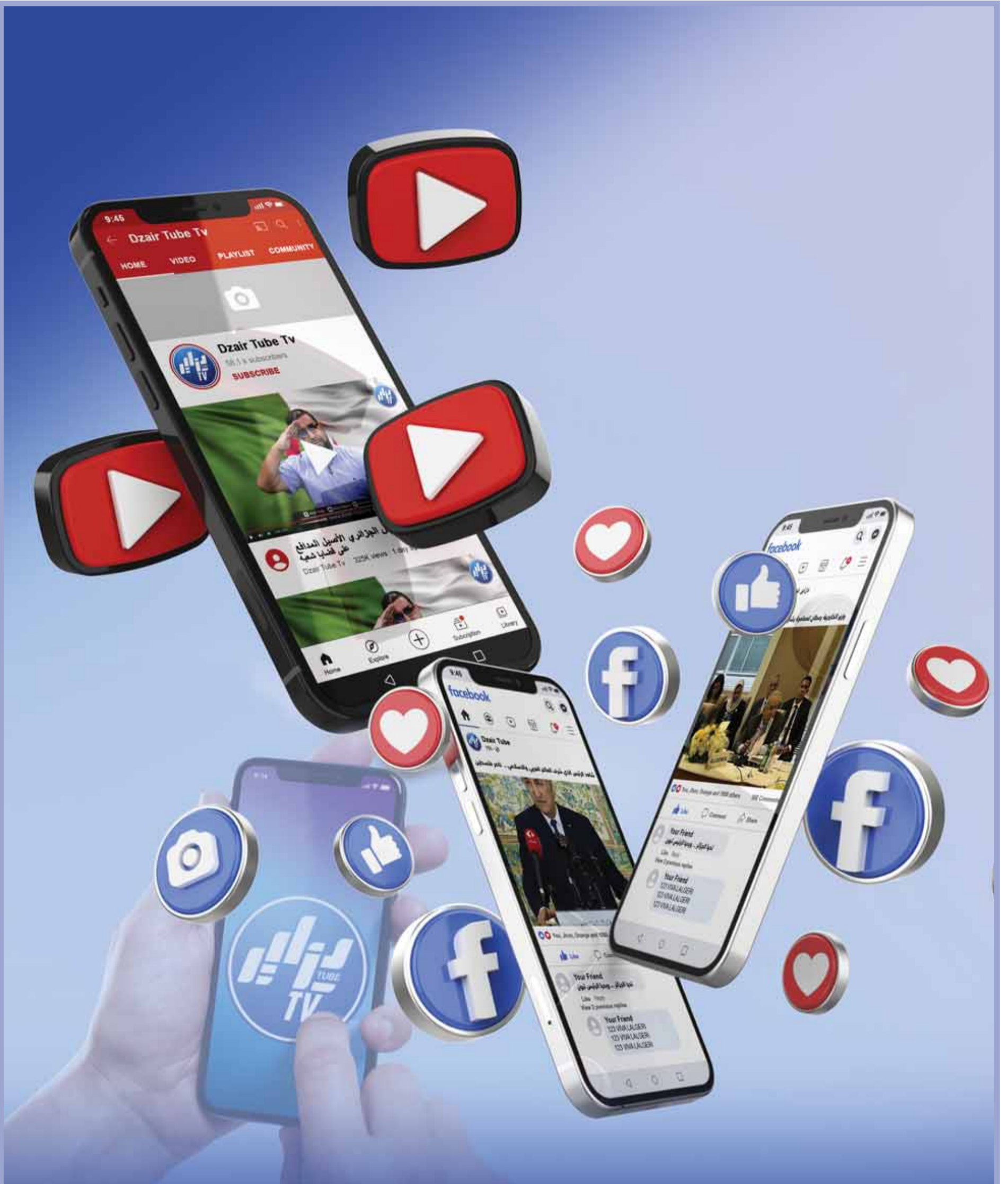
agence.regie@anep.com.dz

agence.oran@anep.com.dz

agence.algeria@anep.com.dz

agence.marjane@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz



لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الإجتماعي:

📍 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

