

ماريبور  
يحضر لتمديد  
عقد سوداني  
لموسم  
إضافي



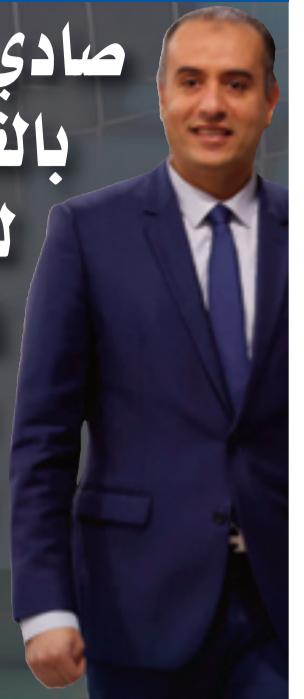
سمير بادي مبعوب قناة "دزاير توب" وجريدة "دزاير سبور" إلى القاهرة



معتزفا بصعوبة مواجهة  
"الخضر" - إيدوين  
لاعب بوتسوانا:

"الجزائريين من  
أفضل المنتخبات  
في إفريقيا  
والتهديد الأكبر  
سيأتي من محرز"

صادي يحل  
بالقاهرة  
للمشاركة  
في الجمعية  
العامة  
الاستثنائية  
لـ"الكاف"



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 11 مارس 2025 الموافق لـ 11 رمضان 1446 هـ العدد: 1182 الثمن: 30 دج

قبل أسبوع على انطلاق تربية ص مارس

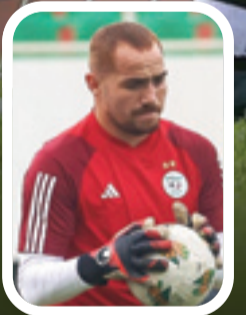
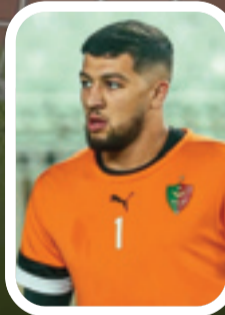
قندوز

مرشح بقوة للتواجد  
أساسيا أمام  
بوتسوانا

حراسة مرمي  
"الخضر" صداع في  
رأس بيتكوفيتش

# عريين المحارزين

رمضان، بن بوط  
وبوحفاية أبرز  
الأسماء  
المحلية



"ليفربول" يضع  
آيت نوري ضمن  
قائمة مختصرة  
لتعزيز دفاع  
الفريق هذا  
الصيف

إحصائيات ماندريا مخيفة وأوكيدجة خارج الحسابات

إياب الدور ثمن النهائي  
لدوري أبطال أوروبا

حاج موسى  
يجل رفقة  
"فينورد"  
بمديونة  
"ميلانو"  
لمواجهة "إنتر"



إدارة الشمال تطمئن  
بشأن النجم الجزائري

إصابة بونجاح  
ليست خطيرة  
وسيكون  
جاهزا  
لتربص  
"الخضر"



تقديم  
موسم  
النقد  
الصحفية  
لـ"بيتكوفيتش"  
بـ 24 ساعة



قبل أسبوع على انطلاق تربيص "الخضر"

## حراسة مرمى "الخضر" صدادع في رأس بيتكوفيتش

يستعد المنتخب الوطني الجزائري، للدخول في تربيص تحضيرية بداية من 17 من مارس الجاري. استعدادا لمواجهة بوتسوانا وموزمبيق في الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026 بالولايات المتحدة الأمريكية المكسيك وكندا، ورغم أن القائمة النهائية المعنية اتضحت بشكل كبير جدا، إلا أن منصب حراسة المرمى لا يزال يؤرق الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش. ومنذ رحيل حامي عرين السابق "الخضر" رايس وهاب مولحي، لم يعرف المنتخب الوطني استقرارا على مستوى من حراسة المرمى، وهو الأمر الذي أصبح هاجسا حقيقيا بالنسبة للمدرب السويسري فلاديمير بيتكوفيتش، خاصة في ظل تذبذب مستوى كل من أنتوني مانديرا الذي يعاني كثيرا مع ناديه كان الفرنسي، وكذا ألكسندر أوكيدجة الغائب منذ مدة عن مباريات فريقه ميتز.

### إحصائيات مانديرا تثير المخاوف

ويواجه الحارس مانديرا أزمة حقيقية مع فريقه كان الناشط في الدرجة الثانية الفرنسية، في ظل توالي النتائج السلبية وآخرها الهزيمة أمام لافال يوم الجمعة الماضي (0-1)، في مباراة اختيار فيها الدولي الجزائري كاسوا لاعب في اللقاء حسب منصة "سوفاسكور"، وبتنظرة دقيقة على الإحصائيات نجد أن مانديرا استقبل 30 هدفا هذا الموسم في 20 مباراة خاضها حتى الآن في "الليغ 2" بمقابل الحفاظ على نظافة شبابه في مباراتين فقط، وهي إحصائيات مخيفة نوعا ما بالنسبة للناخب الوطني الذي لازال مترددا في تحديد هوية الحارس الأولي في "الخضر" إلى غاية الآن.

### أوكيدجة يسقط من حسابات الناخب الوطني

ومن جانبه، يتجه الحارس أوكيدجة الذي كان قد عاد من الاعتزال الدولي في التربيص الأخير شهر نوفمبر الماضي، بطلب من المدرب بيتكوفيتش غير أن وضعيته الحالية مع ميتز، وهو الذي فقد مكانته الأساسية منذ شهر ديسمبر الماضي (غاب عن آخر 10 مباريات لتأديته)، ستحتم دون شك على التقني السويسري إبعاده عن القائمة المعنية بتربيص مارس الجاري.

### قندوز المرشح الأبرز لحراسة مرمى "الخضر" أمام بوتسوانا

وفي ظل غياب أوكيدجة المحتمل، سيفاضل المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "محاربي الصحراء" دون شك بين الثنائي أنتوني مانديرا وحارس نادي برسبوليس الإيراني ألكسيس قندوز، لتولي منصب حراسة مرمى "الخضر" في مواجهتي بوتسوانا المقررة يوم 21 مارس وموزمبيق 25 من نفس الشهر، ضمن تصفيات المونديال. هذا ويمتلك قندوز الأفضلية على مانديرا وهو الذي تولى حراسة مرمى المنتخب الجزائري في آخر 4 مواجهات، مقابل مباراة واحدة لأوكيدجة، فيما غاب حارس كان عن تربيص أكتوبر، وبقي حبيس دكة البدلاء في التربيص الأخير شهر نوفمبر الماضي.

### الطاقم الفني يتجه للخيار المحلي

وبالرغم من أن المدرب بيتكوفيتش حسم بنسبة كبيرة هوية من سيحرس عرين "الخضر" خلال مباراة بوتسوانا، إلا أن التحضير للقائمة المعنية بهذا التربيص، شهد لجوء الطاقم الفني لخيار الحارس المحلي وتوجيه الاهتمام لحارس ينشطون في البطولة المحلية وتلقوا مع أندية منهم على غرار زكريا بوحلفاية حارس شباب قسنطينة وأسامة بن بطو حارس اتحاد الجزائر، فضلا على تواجد عبد اللطيف رمضان حارس مولودية الجزائر في القائمة الموسعة، وقد تشهد القائمة النهائية مفاجآت فيما يتعلق بمنصب حراسة المرمى.

عبد المجيد

اللاعب الجزائري نضب نفسه نجما بدون منازع في الفريق

## ماريبور يحضر لتمديد عقد سوداني لموسم إضافي

كشفت تقارير صحفية، سلوفينية، بأن إدارة نادي ماريبور، تحضر عرضا جديدا من أجل تمديد عقد الدولي الجزائري هلال العربي سوداني، الذي سينتهي الصيف المقبل، مشيرة أن المستويات الباهرة التي يقدمها الأخير جعلت من مسؤولي النادي السلوفيني يراجعون حساباتهم مجددا ويقررون الإبقاء على مهاجم "الخضر" مع الفريق الموسم القادم. ونضب سوداني، نفسه نجما بدون منازع وهذه المرة في قمة الدوري السلوفيني، مساء أول أمس، على حساب المتصدر أولمبيا بعدما سجل الهدف الوحيد في الدقيقة الـ 77 من اللقاء، لينجح في تقليص الفارق عنه إلى 3 نقاط فقط. وفي ظل المستويات الباهرة التي يقدمها النجم الجزائري منذ بداية الموسم الجاري، أكدت صحيفة "nogomania" السلوفينية أن كل المؤشرات توحى إلى أن اللاعب المخضرم، يمكنه توقع عقد جديد مع الفريق، مشيرة أن الخطة الأصلية للإدارة الجديدة لنادي ماريبور، وضعت سوداني ضمن قائمة المقادير في نهاية الموسم وذلك تزامنا مع نهاية عقده، غير أن آخر المعلومات، حسب المصادر ذاتها، أكدت أن مسؤولي ماريبور مستعدون لتمديد عقده لاعب "الخضر" إذا ما أراد ذلك، مبرزة أن سوداني لم يعط أي إشارات تشير إلى تفكيره في الاعتزال بعد نهاية الموسم. وأشادت ذات المصادر بما يقدمه اللاعب البالغ من العمر 37 منذ بداية الموسم الجاري، وخاصة من شهر ديسمبر أين تمكن من التخلص من شبح الإصابات، وأصبح مستواه في تصاعد مستمر، مشيرة أن أصبح قطعة أساسية لا غنى عنها، ومن الصعب تخيل ماريبور من دونه، كما أبرزت بأن مشجعي النادي السلوفيني أحبوا كثيرا سوداني ومنحوه لقب "المحارب الأرجواني". وجدير بالذكر، أن اللاعب السابق لدينامو زغرب الكرواتي، خاض هذا الموسم 21 مباراة مع فريقه السلوفيني، سجل خلالها 9 أهداف وبصم على تمريرة حاسمة، فيما تجاوز حاجز الـ 200 هدف (201) في مسيرته الكروية مع الأندية.

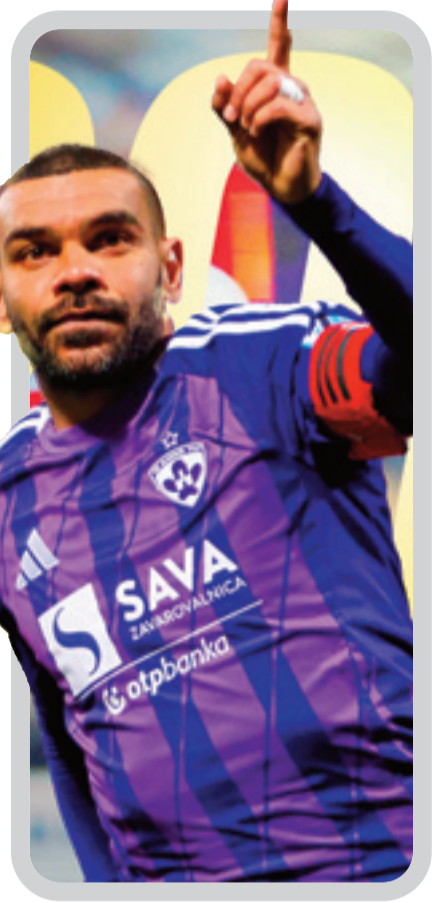
عبد المجيد

### إدارة الشمال تطمئن بشأن النجم الجزائري

## إصابة بونجاح ليست خطيرة وسيكون حاضرا في تربيص "الخضر"

طمأنت إدارة نادي الشمال القطري بخصوص إصابة الدولي الجزائري بغداد بونجاح، بعد الشكوك التي حامت حول إمكانية غيابه عن تربيص المنتخب الوطني المرتقب هذا الشهر، حيث خرج اضطراريا خلال مباراة العربي السبت الماضي، ضمن الجولة الـ 18 من الدوري القطري، بعد أن نجم "الخضر" هلما خلال مباراة العربي والشمال، بعدما غادر أرضية الميدان اضطراريا في الدقيقة التسعين بسبب معاناته من إصابة، إذ شوهد بونجاح وهو يسير بصعوبة، ما أثار المخاوف حول إمكانية غيابه عن تربيص "الخضر" الذي سيتخلله مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق يومي 21 و25 من مارس الحالي، غير أن صحيفة "العرب" القطرية، كشفت عن مصدر مسؤول من نادي الشمال، بأن الحالة الصحية للهداف الجزائري لا تدعو للقلق، وأنه يعاني من الإرهاق فقط ما تسبب في إصابته بشد عضلي. وبهذا، سيكون بغداد بونجاح معنيا بتربيص المنتخب الوطني الذي سيكون محتاجا لخدماته، من أجل تحقيق العلامة الكاملة في المواجهتين المرتقتين هذا الشهر، من أجل تعزيز صدارة المجموعة السابعة في طريق التأهل إلى مونديال 2026، في ظل المستويات الباهرة التي يقدمها هذا الموسم مع الشمال، حيث يعيش فترة زاهية على غرار ما كان عليه عندما حمل ألوان السد في المواسم التسعة الماضية، ولم تتأثر أرقامه بعد سنوات من الإنجازات والألقاب. ويتصدر بونجاح قائمة هدافي الدوري القطري برصيد 17 هدفا بالإضافة إلى 7 تمريرات حاسمة، في 18 مباراة خاضها هذا الموسم مع الشمال.

عبد المجيد



بعد مستواه المخيب في لقاء ناديه نيس أمام ليون

## بوداوي يتعرض لانتقادات الصحافاة الفرنسية



تلقى الدولي الجزائري، هشام بوداوي انتقادات لأذعة من قبل الصحافاة الفرنسية، عقب مستواه الباهت في اللقاء الذي خسره ناديه نيس أمام ضيفه ليون، مساء أول أمس، لحساب الجولة الـ 25 من الدوري الفرنسي، وتحصل متوسط ميدان "الخضر" الذي عاد إلى التشكيلة الأساسية مجددا، على تقييم سيء من قبل موقع "نيس ماتان" الذي يهتم بأخبار نادي نيس، حيث نال بوداوي علامة 4 ضمن أسوأ اللاعبين في مواجهة ليون، واعتبر المصدر ذاته، أن اللاعب الجزائري كان الأقل ظهورا بين لاعبي نيس في خط الوسط، مضيقا "لم يكن متاحا كثيرا في الشوط الأول، ولم يتحسن سجله بسبب بعض الاختيارات السيئة في التمرير. لكنه استطاع إخراج عدة كرات من منطقة الخطر قبل أن يتم استبداله بـ روزاريو (77)". وجدير بالذكر، أن بوداوي الذي يقضي عامه السادس مع نيس الفرنسي، شارك هذا الموسم في 20 مباراة في "الليغ 1"، سجل خلالها ثنائية وقدم تمريرة حاسمة.

عبد المجيد

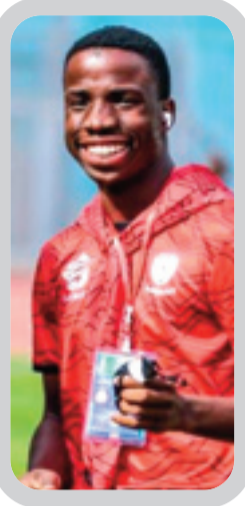
## جماهير بريست تكرم بلقبلة على هامش لقاء أونجي

أقدمت جماهير نادي ستاد بريست، على تكريم لاعبيها السابق والحالي لفريق أونجي، الدولي الجزائري هاريس بلقبلة، وذلك على هامش المباراة التي جمعت الفريقين أول أمس، لحساب الجولة الـ 25 من الدوري الفرنسي، وعرفت خسارة رفقاء متوسط الميدان بثنائية نظيفة. وعاد لاعب "الخضر" هاريس بلقبلة، مجددا إلى ملعب "فرانسيس لو بلي"، وهذه المرة كمنافس لنادي ستاد بريست مع فريقه الحالي أونجي، أين شارك أساسيا في جميع أطوار اللقاء، وقد عبرت جماهير نادي بريست عن امتنانها لمتوسط الميدان في لحظة جميلة تشهد على قيم هذا النادي وأنصاره، بعد تحيته والترحيب به قبل بداية المواجهة وبالإضافة إلى لافتة تكريما له كتب عليها: "هاريس من بريست وسيبقى كذلك"، وترديد عبارة "إنه جزائري، لا يستسلم أبدا"، قبل أن يتوجه بلقبلة بعد المباراة لتحية جماهير بريست، حيث صرح لوسائل الإعلام بأنه يقدر كثيرا هذا الموقف، مؤكدا بأنه سعيد بالعودة إلى "بيته" ملعب بريست. وحمل بلقبلة ألوان نادي بريست في 167 مباراة بين موسمي 2023 و2024، ثم غادر نحو فريق أحد الناشط في دوري الدرجة الثانية السعودي، في تجربة قصيرة لم تدم سوى 5 أشهر، قبل أن يعود لـ "الليغ 1" من بوابة نادي أونجي في بداية الموسم الحالي، أين شارك في 20 مباراة قدم خلالها تمريرة حاسمة واحدة.

عبد المجيد

## معتزفا بصعوبة مواجهة "الخضر" .. إيدوين لاعب بوتسوانا، "الجزائر من أفضل المنتخبات في إفريقيا والتهديد الأكبر سيأتي من محرز"

تحدى لاعب منتخب بوتسوانا، إيدوين موهتسيوا، المنتخب الجزائري، قبل المواجهة المرتقبة بين المنتخبين يوم 21 مارس الجاري الجولة الخامسة من تصفيات كأس العالم 2026. وقال إيدوين موهتسيوا الذي يلعب في أولمبي الشلف في حوار مع موقع "أفريكا فوت بونايتد"، "نتنظرنا مباراة حاسمة أمام الجزائر خلال أيام قليلة ضمن تصفيات كأس العالم، هذه المباراة مهمة للغاية لنا لأننا نحتل حاليا المركز الثالث برصيد 6 نقاط بفارق ثلاث نقاط عن الجزائر". وأضاف: "هذا يعني أن هذه المباراة ستكون برصيد 6 نقاط، والفوز سيسمح لنا بمعادلة الجزائر في النقاط. بطبيعة الحال لن تكون مهمتنا سهلة أمام أحد أفضل المنتخبات في إفريقيا، والذي سيلعب بعزيمة كبيرة من أجل الفوز والحفاظ على موقعه في صدارة المجموعة وهذا ما يجعل المباراة مثيرة للغاية". وأقر إيدوين موهتسيوا بأن مهمة منتخب بلاده لن تكون سهلة ضد منتخب جزائري قوي ويمتلك كوكبة من النجوم قائلا: "المنتخب الجزائري يمتلك تشكيلة ثرية، حيث يلعب العديد من اللاعبين على مستوى عال جدا، كل واحد منهم يمكن أن يحدث فرقا ويسبب لنا العديد من المشاكل"، وأوضح: "شخصيا، أعتقد أن التهديد الأكبر سيأتي من رياض محرز، أحد أفضل اللاعبين في القارة، وكذلك بغداد بونجاح وبلايلي، هناك الكثير من الجودة في الجزائر ويجب علينا أن نكون يقظين للغاية". وعن برمجة المواجهة المرتقبة في النهار قال المتحدث: "أعلم أن اللعب نهارا خلال شهر رمضان سيكون صعبا على اللاعبين الجزائريين"، وأضاف: "بصراحة، كنت أتمنى أن يكون الأمر مختلفا بالنسبة لهم، لكن ليس لدينا القدرة على تغيير ذلك، من جهتنا سنركز فقط على المباراة لمحاولة تحقيق الفوز". وحرص إيدوين موهتسيوا على توجيه رسالة خاصة للجمهور الجزائرية باعتبار أنه ينشط في البطولة المحلية رفقة أولمبي الشلف كاشفا في الوقت ذاته أن سيبذل قصارى جهده لمساعدة منتخب بلاده للفوز على الجزائر، "لا أخفي أن لدي الكثير من المودة تجاه الشعب الجزائري الذي استقبلني بحرارة، أشعر وكأنني واحد منهم تقريبا بفضل كرم الضيافة والدفء الذي أظهره لي الجميع"، قبل أن يؤكد: "الكنني سادف عن ألوان منتخب بلادي بوتسوانا بكل ما أوتيت من قوة، وسأبذل قصارى جهدي لمساعدته في الفوز وإسعاد جماهيرنا الكثيرة التي تتوقع منا الكثير". وسيم



## صادي يحل بالقاهرة للمشاركة في الجمعية العامة الاستثنائية 14 "الكاف"

حل وزير الرياضة ورئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، أمس الإثنين، بالعاصمة المصرية "القاهرة"، لحضور الجمعية العامة الاستثنائية 14 "الكاف" في القاهرة، المقررة غدا الأربعاء، ببنديق ماريوت مينا هاوس، المطل على أهرامات الجيزة. رئيس الكاف تنقل إلى مصر، مرفوقا بالسكرتير العام للاتحاد الجزائري لكرة القدم، نذير بوزناد، للمشاركة في أشغال الجمعية العامة الانتخابية للجنة التنفيذية للكاف في أول مهمة له بعد إعادة انتخابه حتى 2029. وتشهد أشغال الجمعية العامة للجنة التنفيذية للكاف "التصديق على عودة عضوية الجزائر عبر، وليد صادي، إلى المكتب التنفيذي للكاف"، كمرشح وحيد عن المقعد الوحيد الخاص بمنطقة شمال أفريقيا. وسيحضر الحدث كبار قادة كرة القدم الإفريقية، بمن فيهم رؤساء الاتحادات الأعضاء 54 في "الكاف"، واتحادات المناطق الست، إضافة إلى كبار المسؤولين الدوليين في كرة القدم، يليها مؤتمر صحافي لرئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم باتريس موتسيبي وكان من المقرر أن يعقد الاتحاد الجزائري لكرة القدم بقيادة صادي أول اجتماع لمكتبه القيادي السبت الماضي، قبل أن يقرر الرجل الأول في دالي براهيم تأجيل موعد أول اجتماع للمكتب القيادي منذ انتخابه لهيئة جديدة على رأس الكاف، إلى تاريخ 24 مارس الجاري والذي يتزامن مع مقابلة موزمبيق في الجولة السادسة من تصفيات المونديال. وسيم

## "ليفربول" يضع آيت نوري ضمن قائمة مختصرة لتعزي ز دفاع الفريق هذا الصيف

يوصل نادي ليفربول الإنجليزي، تحضيراته لسوق الانتقالات الصيفية القادمة، حيث، وضع قائمة مختصرة من اللاعبين لتدعيم خط دفاعه الموسم المقبل على رأسهم الدولي الجزائري، ريان آيت نوري، حسب ما كشفت عنه تقارير صحفية. أكد تقرير لموقع "the-roping-kop"، أمس الإثنين، أن الظهير الأيسر للمنتخب الجزائري، ريان آيت نوري، اللاعب الحالي لنادي وولفرهامبتون الإنجليزي، يتواجد ضمن القائمة المختصرة للاعبين الذين يريد نادي ليفربول اقتنابهم في الميركاتو الصيفي القادم. وبحسب الموقع فإن لليفربول يريد تدعيم الجهة اليسرى للدفاع الفريق بعدما عانى أندري روبرتسون في بعض الأحيان هذا الموسم. وأشار الموقع الإنجليزي، إلى أن لليفربول وضع قائمة مختصرة من اللاعبين المرشحين لتدعيم النادي وهي القائمة التي تضم 4 أسماء: الصربي ميلوس كيركيز وجوريل هاتو لاعب أجاكس أمستردام الهولندي ومدافع فولهام أنتوني روبينسون، والجزائري ريان آيت نوري. ويقدم آيت نوري مستويات مذهلة مع نادي وولفرهامبتون في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ الموسم الماضي، وتم تصنيفه خلال الموسم الجاري على رأس قائمة المدافعين الأكثر تهديفا وتقديما للتمريرات الحاسمة من خلال تسجيله 4 أهداف وتقديمه 5 تمريرات حاسمة في 31 مباراة خاضها مع "الثاب" في جميع المسابقات. وسيم



إياب الدور ثمن النهائي لدوري أبطال أوروبا

## حاج موسى يحل رفقة "فينورد" بمدينة "ميلانو" لمواجهة "انتر"

حل أمس، نادي فينورد روتردام الهولندي بمدينة ميلان الإيطالية تحسبا لخوض مباراته ضد انتر ميلان في إياب الدور ثمن النهائي من دوري أبطال أوروبا. وتواجد الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، ضمن قائمة فريقه فينورد روتردام التي سافرت أمس الإثنين، إلى مدينة ميلانو الإيطالية. وأعلن الموقع الرسمي لنادي فينورد روتردام، عن قائمته المعنية بخوض مباراة انتر ميلان والتي ضمت اسم الجناح الجزائري، أنيس حاج موسى، في حين غاب مواطنه رامز زروقي بسبب عدم تماثله للشقاء من الإصابة التي أبعدهت عن الملاعب منذ تاريخ 18 جانفي الفارط. وكان فينورد سقط في ميدانه بنتيجة هدفين دون رد على يد النيراتورزي في مباراة الذهاب من دور ال16 في دوري أبطال أوروبا. ويطمح الجناح الجزائري، إلى تقديم أفضل ما لديه ومساعدة فريقه على صنع المفاجأة ولو أن الأمور باتت محسومة بشكل كبير لصالح الإيطاليين، لكن في كرة القدم لا شيء مستحيل، كما يسعى أنيس حاج موسى للعودة إلى سكة التهديف، حيث، إكتفى بتسجيل هدف واحد فقط منذ دخول العام الجديد. وسيم

## أسباب تنظيمية

## تقديم موعد الندوة الصحفية لـ "بيتكوفيتش" بـ 24 ساعة

تقرر أن يعقد الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، السبت المقبل ندوة صحفية على الساعة 15:00 بملعب نيلسون مانديلا لتسليط الضوء على قائمة "الخضر" الخاصة بتريص مارس الجاري وكذا موجهتي موزمبيق وبوتسوانا ضمن تصفيات المونديال والتي كانت مقررة يوم الأحد. وجاء تقديم الندوة الصحفية للتقني السويسري، بـ 24 ساعة، لأسباب تنظيمية كون الوقت الأول يتزامن مع مباراة منتخب الإناث لحساب تصفيات كأس العالم مع بوتسوانا وكان المؤتمر الصحفي مقررا، سهرة الأحد، غير أن برمجة الرابطة المحترفة لقاء شباب بلوزداد واتحاد الجزائر بملعب نيلسون مانديلا أجبر مسؤولي الكاف على تقديم الموعد بيوم واحد فقط. ويواجه المنتخب الجزائري ضيفه منتخب بوتسوانا يوم 21 مارس الجاري، في الجولة الخامسة، قبل استضافته منتخب موزمبيق يوم 24 من الشهر ذاته برسم الجولة السادسة. وسيم



مولودية الجزائر

## إدارة "العميد" في مفاوضات لتمديد عقده بن يحي

شرعت إدارة نادي مولودية الجزائر، في مفاوضات مع المدرب التونسي خالد بن يحي، من أجل تمديد عقده مع الفريق والذي سينتهي مع نهاية الموسم الجاري، حيث تعمل إدارة حاج رجم على الحفاظ على الاستقرار تحسبا للموسم القادم. وحقق التقني التونسي، نتائج إيجابية منذ توليه زمام العارضة الفنية لـ "العميد" خلفا للمدرب الفرنسي باتريس بوميل، حيث قاد الفريق إلى بلوغ الدور ربع النهائي لرابطة الأبطال الإفريقية، وكذا صدارة الرابطة المحترفة الأولى بفارق 7 نقاط كاملة عن الوصيف شباب بلوزداد. ولم يتعرض بن يحي سوى لهزيمة واحدة كانت في كأس الجزائر، أمام الجار شباب بلوزداد، وهو الأمر الذي جعله محل إشادة واسعة من قبل جماهير المولودية التي أثنت كثيرا على نتائجه الإيجابية، وكذا تحسن طريقة لعب الفريق مقارنة بما كان عليه الحال مع بوميل. وفي ذات الصدد، سارعت إدارة النادي العاصمي، لفتح خط المفاوضات مع الطاقم الفني خاصة في ظل تواجد محل اهتمامات عدة أجنبية، وحسب مصادر مقربة من بيت العميد "فإن الرئيس عرض على بن يحي تمديد عقده الذي ينتهي الموسم الجاري، وهو العرض الذي رحب به المدرب خالد بن يحي، في انتظار ترسيم الأمور خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

### تقليص عقوبة عبد اللاوي تريخ الطاقم الفني

وعلى صعيد آخر، تلقت أسرة مولودية الجزائر، أخبار سارة بخصوص الطعن الذي تقدم به الفريق في عقوبة الايقاف في حق القائد أيوب عبد اللاوي، الذي سيكون جاهزا لاستئناف المنافسة، بداية من لقاء أولمبيك أقبو، في الجولة الـ 21، وكشفت إدارة العميد، بأن لجنة الطعون التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم "هاف"، قلصت عقوبة القائد لـ 4 لقاءات، بعد أن كان القرار الأول يتضمن عقوبة 6 لقاءات نافذة، إثر حادثة شتمه للحكم في داري الكأس أمام شباب بلوزداد، وعليه فإن مواجهة اتحاد خنشلة ستكون آخر مباراة يغيب عنها عبد اللاوي، وبالتالي سيكون حاضرا في مواجهة أولمبيك أقبو في الجولة الـ 21 من البطولة، ي خطوة من شأنها أن تريخ المدرب خالد بن يحي، وذلك قبيل الداربي أمام الغريم التقليدي اتحاد العاصمة.

## الرابطة تجري تعديلات على برنامج مباريات الجولة الـ 20

أقدمت الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم، على إجراء تعديلات في رزمة لقاءات الجولة الـ 20 من المحترف الأول "موبيليس"، والمقرر أن تلعب أيام الجمعة والسبت والأحد المقبلين. فبعد أن كان ملعب 5 جويلية الأولمبي مرشحا لاحتضان ثلاث لقاءات متتالية، قررت الرابطة المحترفة تعديلات عن برنامج الجولة الـ 20، وأبرزت الرابطة، بأن هذه التغييرات جاءت بسبب مواجهة ثمن نهائي كأس الجزائر، المرتقب اليوم الثلاثاء بين راند القبة واتحاد الجزائر، وست تعديلات الهيئة الكروية للقاء بين المضررين بالعاصمة، بين مولودية الجزائر والضيف اتحاد خنشلة، إلى جانب "الداربي" بين اتحاد الجزائر وشباب بلوزداد. وتم تقديم مواجهة "العميد" وخنشلة من يوم الأحد 15 مارس إلى السبت 14 من نفس الشهر، بملعب 5 جويلية بداية من الساعة 22:00، فيما تم تأخير "الداربي" بين الاتحاد وبلوزداد، الذي كان مقررا السبت 15 مارس، إلى اليوم الموالي. بملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، بداية من الساعة 22:00. يذكر أن مولودية الجزائر يتصدر البطولة برصيد 40 نقطة على بعد 7 نقاط عن شباب بلوزداد صاحب 34 نقطة، فيما يحتل اتحاد الجزائر المرتبة الثالثة برصيد 32 نقطة.

سفيان ع.



تسوية الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر

## داربي عاصمي واعد في القبة

تتجه أنظار عشاق كرة القدم المحلية، سهرة اليوم إلى ملعب محمد بن حداد بمدينة القبة، الذي سيحتضن "داربي" عاصمي بين راند القبة النشط في الرابطة الثانية للهواة، وضيفه اتحاد الجزائر المنافس في الرابطة المحترفة الأولى، ضمن تسوية مباريات الدور ثمن النهائي من مسابقة كأس الجزائر 2025، بينما يستقبل مولودية البيض الضيف أولمبيك أقبو في صدام بين فريقين من المحترف الأول. وسيعرف ملعب بن حداد بالقبة، أجواء احتفالية، على وقع "داربي محلي" الذي طالما وفي بوعوده في السابق، حيث سيستضيف راند القبة وصيف مجموعة "وسط-غرب" لرابطة الهواة، جاره اتحاد الجزائر، أحد الاختصاصيين في منافسة "الكأس"، في مباراة تعد بالكثير. وحتى وإن يستفيد الاتحاد من أفضلية التكتيكات، نظرا لموازين القوة، إلا أن القبيين الذين سيحظون بتشجيعات أنصارهم، سيرمون بكل ثقلهم بهدف محاولة إحداث مفاجأة من العيار الثقيل وتكرار الإنجاز المسجل في الدور السادس عشر أمام شبيبة الساورة (1-2). فريق راند القبة الذي يشرف على تدريبه المدرب بوعلام شارف، الذي سبق له أن درب اتحاد الجزائر، ينوي تحقيق صعوبات كبيرة لمنافسهم المطالب بالظهور بكل قوة، لتواصل المشوار. أما المباراة الثانية في عملية التسوية، ستجمع وجها لوجه، ممثلي الرابطة الأولى موبيليس مولودية البيض وأولمبي أقبو في مباراة متكافئة ومفتوحة على كلا لاحتمالات، تشكيلة البيض المتواجدة في منحن تصاعدي، ستستفيد من عامل الميدان والجمهور، لكن أولمبي أقبو لن يأتي في ثوب الضحية، بل سيعمل كل ما في وسعه لتحقيق نتيجة طيبة تمكنه من العودة بتأشيرة التأهل من تنقله الصعب. وتطمع المولودية المحلية في تحقيق تأهل تاريخي للدور ربع النهائي عبر مواصلة سلسلة ميزتها سبع مباريات بدون هزيمة بكل المنافسات، أما أولمبي أقبو الذي يعاني في البطولة (م. 13 - 20 ن)، فتأهل بملعبه أمام أزيو من الجهوي الأول (0-1) ثم شباب قسنطينة (0-1)، وسيقوم بأول تنقل له خارج قواعده في منافسة الكأس. ويختتم هذا الدور غدا الأربعاء، بمواجهة شباب بلوزداد واتحاد الشاوية بملعب "نيلسون مانديلا" ببراق. للتذكير، جرت المباريات الخمسة الأولى للدور ثمن النهائي يومي 6 و 7 فيفري حيث تكتمت أندية وفاق سطيف (1) وترجي مستغانم (1) وشباب تموشنت (2) ومولودية بجاية (ما بين الجهات) واتحاد الحراش (2) من حجز تذكرة الدور ربع النهائي المبرمج يومي 27 و 28 مارس الجاري.

**الدور ثمن النهائي من كأس الجزائر نقل مباراة بلوزداد والشاوية إلى ملعب 5 جويلية**

أعلنت لجنة منافسة كأس الجزائر، على مستوى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، نقل مباراة شباب بلوزداد مع الضيف اتحاد الشاوية، لحساب الدور ثمن النهائي من كأس الجزائر، المقررة غدا الأربعاء (20:00) إلى ملعب 5 جويلية الأولمبي، بدل ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، كما كان مقرر سابقا. وجاء في بيان الهيئة الفدرالية أن: "لجنة منافسة كأس الجزائر قررت نقل لقاء بلوزداد مع اتحاد الشاوية إلى ملعب 5 جويلية 62 مع الإبقاء على نفس التاريخ والتوقيت (الأربعاء 12 مارس بداية من الساعة العاشرة ليلا 20:00)".

سفيان ع.



## استياء لدى جماهير "سوطارة" بسبب التذاكر

أبدت جماهير نادي اتحاد العاصمة استياءه الكبير بسبب منح الفريق حصة 300 تذكرة فقط في مباراة اليوم أمام الجار راند القبة، بملعب الشهيد "عمر بن حداد" بالقبة، لحساب الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر. وكشف الناطق الرسمي لاتحاد العاصمة، طارق حاج عدلان. بأنه تقرر على هامش الاجتماع الأمني الذي أجري سهرة الأحد إلى الاثنين، برمجة اللقاء بالقبة. مضيضا، بخصوص حصة المسامية: "الملعب يتسع لـ 3 آلاف متاصر، ونملك الحق في 10 ألف فقط أي 300 تذكرة.. للأسف هي مباراة تستحق تواجد 80 ألف متاصر". وواصل حاج عدلان، في تصريحات للصحافة الرسمية للاتحاد: "بدورنا قمنا بمجهودات كبيرة وعدة مراسلات من أجل تغيير الملعب. ولكن مسؤولي القبة وهذا حقهم أصروا على الاستقبال في ملعبهم". وختم ذات المتحدث: "أتمنى أن يتفهم الأنصار الوضع، لأن الأمور ليست بيدينا، لو كان كذلك، لجلينا عدد أكبر من التذاكر لأنصارنا". وكان عشاق اللونين "الأحمر والأسود" يأملون في نقل المواجهة إلى ملعب نيلسون مانديلا حتى يتمكن الجميع من الحضور ودعم رفقاء الحارس بن بوط، غير أن مسؤولي راند القبة تمسكوا ببرمجة اللقاء في ملعب بن حداد، الذي لا يتسع سوى لـ 3 آلاف متفرج.

سفيان ع.

## رابطة الهواة تعاقب 5 أندية بسبب الديون

أعلنت الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، خصم نقاط من رصيد عدد من الأندية بسبب عدم تسوية ديونها، وفق ما أورده بيان صادر عنها مساء أول أمس. وكانت "الضاف" قد حذرت هذه الأندية سابقا من خطر عدم تسديد الديون في الأجل المضبوطة، إلا أن بعضها لم يلتزم، ما أدى إلى فرض العقوبات. وللمرة الثانية، خسر كل من غالي معسكر واتحاد سوف نقاطا من رصيدهما نتيجة عدم تسوية الديون، حيث تم خصم 4 نقاط من رصيد غالي معسكر، في حين فقد اتحاد سوف نقطتين. وفي السياق ذاته، شملت العقوبات أيضا شباب المشرية الذي خسر نقطتين، بينما تم خصم نقطة واحدة من كل من أمل عين مليلة وشباب عين الدفلى، وفقا لبيان الرابطة. ولفتت الهيئة ذاتها إلى أنها أصدرت، في 11 فيفري الماضي، إشعارا رسميا إلى 32 ناديا ينشطون في ثلاثة مستويات (الرابطة الثانية، ما بين الرابطة، والجهوي)، دعوتهم فيه إلى تسوية ديونهم قبل 28 فيفري 2024، وإلا سيتم خصم نقاط من رصيدهم. ويذكر أن هذه الديون تتعلق بالقرارات المفروضة في 31 جانفي 2025، والتي أعلنتها اللجنة التأديبية للرابطة الوطنية، أو الديون المتعلقة بالبروتوكول الذي وقعته الأندية الموسم الماضي مع "الضاف"، وفقا للمصدر ذاته.

سفيان ع.

أسامة حمدان - مدرب حراس منتخب تنزانيا في حوار لـ "دزاير توب":

# "الكرة التنزانية عرفت نهضة كبيرة وأعمل على تقديم صورة مشرفة عن الجزائر"



فتح مدرب حراس منتخب تنزانيا أسامة حمدان قلبه لقناة "دزاير توب" الإلكترونية، للحديث عن العديد من المواضيع والمسلطات في الكرة الجزائرية وكذا طموحاته مع المنتخب التنزاني في التمهيات المؤهلة إلى كأس العالم وكأس أمم إفريقيا القادمة.

عمر رفيق هو الخاسر الأكبر واستدعاؤه للمنتخب إنجاز بالنسبة له

بداية، كيف وجدت تجربتك مع المنتخب التنزاني كمدرب للحراس ومحلل فيديو؟

التجربة مع المنتخب التنزاني انطلقت قبل سنة ونصف من الآن كنا طاقم فني جزائري مكون من كل من لخضر عجالي عادل عمروش وفؤاد بوعلي، كفاءات جزائرية فضلت أن تكون طاقم واحد، الجميع يعلم ماذا حدث في كأس إفريقيا حتى غادر المدرب عادل عمروش وطاقمه، لكن الاتحاد التنزاني قرر وضع ثقته في لاستكمال المشروع مع المنتخب، الحمد لله وجدت تسهيلات كبيرة وحتى المسؤولين الكبار في تنزانيا لديهم طموح كبير لتطوير الكرة التنزانية، حينما ترى البطولة التنزانية تجد أن معظم الفرق تملك حوالي 11 لاعبا محترفا، هذا ليس أمرا سهلا، حتى مدربين معظمهم أجنبي، بالنسبة لي لا أمثل نفسي بل أمثل الجزائر ومطلوب منا تقديم صورة جميلة عنها.

وماذا عن ظروف العمل في تنزانيا؟ قبل المنتخب التنزاني، عملت في الإسماعيلي المصري مع خوان غاريدو لمدة سنة ونصف وكانت لدي تجربة أخرى في الدوري السعودي، أنا كمدرب ليس لدي أي إشكال، كما أنني تأقلمت مع الأجواء هناك.

تنتظركم تحديات كبيرة في تصفيات المونديال وكأس أمم إفريقيا، ما هي طموحاتكم؟

أمامنا تصفيات كأس العالم بمواجهة ضد المنتخب المغربي، ولا يخفى عليكم أننا تأهلنا إلى كأس أمم إفريقيا للمرة الثانية على التوالي، صراحة عمل جبار تقوم به الاتحادية التنزانية، لدينا لاعبين محترفين، كما أن الكرة الإفريقية تطورت ولم يبق هناك منتخب كبير ومنتخب صغير، هناك عمل قاعدي يقوم به الاتحاد التنزاني، هناك مراكز تكوين، والبنية التحتية تطورت بشكل واضح، بالإضافة إلى أن هذا البلد سيحتضن نهائيات كأس إفريقيا 2027 رفقة كل من غينيا وأوغندا.

الكرة التنزانية بدأت تفرض نفسها على المستوى القاري في السنوات الماضية ما هو السر وراء ذلك؟

المسؤولين يعملون على تطوير الكرة التنزانية، وهناك كفاءات أوروبية للإشراف على المواهب الكروية، كما أنهم استفادوا من تجربة "الفيضا" لتدعم الكرة الإفريقية، المدارس الكروية التي تتواجد في تنزانيا كلهم تحت إشراف مدربين إنجليز وألمان ضمن مشروع "الفيضا".

مؤخرا طفت إلى السطح قضية اللاعب عمر رفيق الذي رفض دعوة "الضاف" للعب مع الجزائر، في خطوة أثارت الكثير من الجدل ما رأيك في ذلك؟

تحويل لاعب بعمر 18 كان أمرا غير متوقعا،

الملاعب الجزائرية أصبحت تضاهي الملاعب الأوروبية

الأكيد أنك سمعت تصريحات بلعمري الأخيرة بعدما حدث له في مباراة الترجي واتحاد العاصمة، كيف ترى ردة فعله على استقازات الجماهير؟

جمهورية اتحاد العاصمة من الجماهير الراقية، وما جرى نعتبره حادثة معزولة، لأن اللاعب السابق لمولودية الجزائرية سبق له وأن حدث سوء فهم بينه وبين أنصار الاتحاد، وما جرى قد جرى، حتى جمال بلعمري ضحى وأعطى الكثير للكرة الجزائرية، وعدم رده على الأنصار هو أمر جيد بالنسبة له، نحن في شهر رمضان شهر التوبة والغفران، من المفترض أن نقدم صورة جميلة ونحتسفي باللاعبين الذين قدموا الكثير للكرة الجزائرية، وأحيي بلعمري على موقفه، هو قدوة بالنسبة للاعبين من أجل التحكم في أعصابهم، بلعمري أثبت أنه لاعب دولي ولاعب يقتدى به حتى وهو في نهاية مشواره.

كيف ترى حظوظ ممثل الكرة الجزائرية؟

مولودية الجزائر عادت بقوة مؤخرا وأرى أن الحظوظ هي 50/50، ربيع نهائي أبطال إفريقيا لا يوجد فريق صغير وآخر كبير، اللاعبون تحرروا ورأينا ذلك في الفترة الأخيرة وأستطيع القول أن المولودية قادرة على تحقيق التأهل إلى الدور المقبل.

نادي راند القبة سيستقبل اتحاد العاصمة اليوم الثلاثاء في مباراة ستكون استثنائية بالنسبة للجماهير القباوية، كيف تراها؟

راند القبة مدرسة كبيرة وأتمنى له الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى وتتمنى أن تسود الروح الرياضية بين راند القبة واتحاد العاصمة في كأس الجزائر، في الأول والأخير هما نادبان عاصميان عريقان، ونستعيد طعم زمان حتى ملعب بن حداد معروف لعب فيه العديد من أساطير الكرة الجزائرية، الأمر الأهم هو إعطاء صورة جميلة عن الكرة الجزائرية.

حظوظ مولودية الجزائر في التأهل متساوية مع أورلاندو بيراتس

شاهدت مباراة شباب قسنطينة وشبيبة القبائل الأخيرة ما هو انطباعك على البطولة الجزائرية؟

نعم تابعت مباراة شباب قسنطينة وشبيبة القبائل، وأعطت وجهها جميلا للكرة الجزائرية، أرى بأن الدولة الجزائرية تقوم بعمل جبار فيما يخص البنية التحتية، شاهدنا الملاعب التي صرحة أصبحت تضاهي الملاعب الأوروبية، لما يكون لديك ملعب جميل والظروف ملائمة نشاهد مباريات كبيرة مثل لقاء "السياسي" والكتناري، مباراة في القمة والجمهور كان رانعا، حقيق هذا وجه المشرف للكرة الجزائرية.

جماهير نادي مولودية الجزائر تطالب بالمودة إلى ملعب الدوري في مباراة أورلاندو بيراتس هل ترى ذلك خيارا صائبا؟

كنت أتمنى أن تعود مولودية الجزائر إلى معقلها، ملعب علي لا بوانت يعطي شيئا كبيرا للجماهير الفريق، وشاهدنا في الفترة الأخيرة المولودية تحررت مع المدرب بن يحيى والفريق يقوم بعمل كبير، وهم يفضون بجميع المباريات، معروف عن المولودية اللعب السريع، وملعب 5 جويلية تأثر بكثرة المباريات، لذلك من الأفضل أن تكون مباريات رابطة الأبطال في علي لا بوانت يحكم الجمهور وحكم الضغط الذي يكون في صالح المولودية.

كيف ترى حظوظ ممثل الكرة الجزائرية؟

مولودية الجزائر عادت بقوة مؤخرا وأرى أن الحظوظ هي 50/50، ربيع نهائي أبطال إفريقيا لا يوجد فريق صغير وآخر كبير، اللاعبون تحرروا ورأينا ذلك في الفترة الأخيرة وأستطيع القول أن المولودية قادرة على تحقيق التأهل إلى الدور المقبل.

نادي راند القبة سيستقبل اتحاد العاصمة اليوم الثلاثاء في مباراة ستكون استثنائية بالنسبة للجماهير القباوية، كيف تراها؟

راند القبة مدرسة كبيرة وأتمنى له الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى وتتمنى أن تسود الروح الرياضية بين راند القبة واتحاد العاصمة في كأس الجزائر، في الأول والأخير هما نادبان عاصميان عريقان، ونستعيد طعم زمان حتى ملعب بن حداد معروف لعب فيه العديد من أساطير الكرة الجزائرية، الأمر الأهم هو إعطاء صورة جميلة عن الكرة الجزائرية.

## دي زيربي يوبخ غرينوود: عليك أن تضحي من أجل الفريق

استبعد روبرتو دي زيربي مدرب مارسيليا الفرنسي لاعبه الإنجليزي المتألق ماسون غرينوود من التشكيلة الأساسية أمام لانس، يوم السبت، ودفع به في الشوط الثاني على أمل مساعدة الفريق في تحقيق الفوز، لكن مارسيليا تلقت هدا في الدقيقة الرابعة من الوقت بدل الضائع ليخسر (0-1).

أثار استبعاد غرينوود، الذي أحرز 15 هدفا في الدوري وقدم 3 تمريرات حاسمة خلال 25 مباراة، العديد من التساؤلات، قبل أن يكشف دي زيربي الأسباب.

قال دي زيربي في تصريحات نقلتها صحيفة "ميرور": "سبق وأكدت أنني أردت انضمام غرينوود. لقد كان أول لاعب اتصلت به من أجل الانضمام إلى مارسيليا. فعلت ذلك حتى قبل توقيع العقود مع النادي.

تحدثت مع والده. لا أحد يكتفٍ احتراماً له أكثر مني". واستدرك: "لكن هذا لا يغير حقيقة الأمر. أتوقع منه المزيد. ما يقدمه حالياً ليس كافياً بالنسبة للفريق".

وأضاف المدرب الإيطالي: "إذا أراد أن يحقق حلمه وأن يكون بطلاً فعلياً، عليه أن يصبح أكثر شباتاً وتركيزاً خلال المباريات. عليه أن يضحي". وتابع: "إذا لم يحدث ذلك، سيظل أداء الفريق متذبذباً. نفوز في مباراة ونخسر في الأخرى. سنظل مثل الأمواج. وهذا شيء لا أحبه".

يحتل مارسيليا المركز الثاني في جدول الترتيب برصيد 49 نقطة بفارق 1 نقطة عن المتصدر باريس سان جيرمان.

واجه غرينوود اتهامات بالاعتداء الجنسي على فتاة في إنجلترا قبل أعوام، ورغم تبرئته من الاتهامات إلا أن ناديه السابق مانشستر يونايتد فضل عدم الإبقاء عليه.

## حارس بلجيكا كاستيلز يضع حداً لمسيرته الدولية بعد عودة كورتوا

كاستيلز حداً لمسيرته الدولية رداً نظيره تيبو كورتوا إلى صفوف أعلن في إحدى حلقات

عاماً الذي يدافع عن ألوان حارساً أساسياً بين

وضع الحارس البلجيكي كون على عدم رضاه من عودة «الشياطين الحمر»، وفقاً لما البودكاست.

وفرض كاستيلز البالغ 32 القادسية السعودي، نفسه الخشبات الثلاث خصوصاً خلال النسخة الأخيرة من كأس أوروبا في ألمانيا بعدما قرر كورتوا، حارس ريال مدريد الإسباني، إغلاق الباب أمام التشكيلة البلجيكية عقب خلاف مع المدرب دومينيكو تيديسكو الذي كان يشرف حينها على المنتخب.

وبمجرد تعيين رودى غارسيا (61 عاماً) على رأس «الشياطين الحمر» هذا الشتاء، أعلن كورتوا رغبته في العودة، في حين صرح المدرب الفرنسي أثناء تعيينه أنه سيكون من العار «الاستغناء عن خدمات أفضل حارس مرمى في العالم».

قال كاستيلز غير الراضي عما يحصل: «أجد الأمر غريباً بعض الشيء أن يتمكن تيبو كورتوا من اتخاذ القرار بنفسه بشأن ما إذا كان بإمكانه العودة. وأجد الأمر غريباً للغاية أن يقوم الاتحاد بالاستدارة بهذه الطريقة ويمد السجادة الحمراء».

وأضاف في تصريحات تؤكد كل التساؤلات والمخاوف التي أثارها عودة كورتوا للمنتخب الوطني: «هناك الكثير من اللاعبين الذين يفكرون بالشيء ذاته مثلي». وكان كورتوا قد تخلى عن ارتداء القميص الوطني بسبب استيائه من عدم حمله شارة القيادة خلال مباراة بلاده أمام النمسا في جوان 2023.

ولا يبدو أن جميع اللاعبين يؤيدون هذه العودة، وهو ما قد يؤدي إلى تعقيد بداية فترة غارسيا، الذي سيعلن عن قائمة منتخب بلجيكا، الجمعة المقبل، حسب صحيفة «سودينغو» اليومية.

وتواجه بلجيكا نظيرتها أوكرانيا في ذهاب وإياب ملحق البقاء في المستوى الأول في مسابقة دوري الأمم الأوروبية في 20 و23 مارس.

## حراس المرمى يتصدرون مشهد كرة القدم.. من العقوبات إلى الإصابات

المشهد في الأيام الأخيرة، أخرجهم دييورتيفو ألافيس، أنطونيو نُقل إلى المستشفى، بعد مستوى الرأس، إثر اصطدامه مع فقد على أثرها الوعي، في اللقاء الدوري الإسباني.

دييورتيفو الإسبانية، فقد أعلن

نادي ألافيس، في بيان صحافي، أن سيفيرا "سيخضع لمزيد من الفحوصات الطبية

لتقييم حالته". وتعرض اللاعبان لاصطدام قوي انتهى بفقدان الحارس وعيه، إذ

تلقى العلاج من قبل الجهاز الطبي وخدمات الطوارئ، فيما ظل ملعب المواجهة في

صمت مطبق، خلال فترة العلاج، التي استمرت عشر دقائق. واستعاد سيفيرا

وعيه على أرض الملعب، وخرج على قدميه، قبل أن يجري طرده بسبب صده

هجمة نادي فياريال بيده، خارج منطقة الجزاء، في الواقعة التي اصطدم فيها

بـ «أيوزي بيريز». وتأتي هذه الحادثة على مستوى حراس المرمى، بعد يوم

واحد من قرار الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بمضاعفة عقوبة حارس فريق

ميلوول، ليام روبرتس، بعد تدخله المتهور العنيف على مهاجم كريستال

بالاس، فيليب ماتيتا، في اللقاء الذي جمع الفريقين، في ثمن نهائي بطولة

كأس الاتحاد الإنجليزي. وتعرض روبرتس لعقوبة بالإيقاف ثلاث مباريات،

بسبب ارتكابه الخطأ الفادح، لكن الاتحاد الإنجليزي لعبة تقدم بطلب لزيادة

فترة الإيقاف، مبيناً أن العقوبة القصوى لهذه المخالفة "غير كافية

بالتأكيد"، لتؤيد لجنة تنظيمية مستقلة طلب الاتحاد، ويجري إلغاء

عقوبة الإيقاف القصوى لثلاث مباريات، وفرضت بدلاً من ذلك الإيقاف

ست مواجهات.

ومن جهته، غاب الفرنسي مايك مينيان، حارس مرمى ميلان الإيطالي، عن صفوف فريقه، في مباراته التي انتصر بها على ليتشي 2-3، مساء السبت، بعد أن أوقفته لجنة الانضباط

التابعة لرابطة الدوري الإيطالي لكرة القدم. وجاء في بيان اللجنة: «جرى إيقاف مايك مينيان لمباراة واحدة، وفرض غرامة قدرها 15 ألف يورو (نحو 15500 دولار)، بسبب السلوك غير المحترم تجاه حكم المباراة، في التناق

المؤدي إلى غرف الملابس"، دون أن تشير إلى تفاصيل ما حصل بالضبط. وكان مينيان ساخطاً، بعد أن احتسب حكم المباراة ركلة جزاء لصالح لاتسيو في الدقيقة الثامنة من الوقت بدل الضائع، إثر خطأ

ارتكبه ضد مهاجم فريق العاصمة، غوستاف إيساكسن، وسمح للاتسيو بالخروج فائزاً في المباراة.

## إنتر ميامي يحقق فوزه الثالث

## تواليا دون ميسي

نتزع إنتر ميامي، فوزاً صعباً أمام ضيفه شارلوت، بهدف نظيف، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الأمريكي للمحترفين.

وبدأ إنتر ميامي، اللقاء، بنجومه المخضرمين

جوردي ألبا وسيرجيو بوسكيتس، لوييس

سواريز في التشكيل الأساسي، بينما جلس ليونيل ميسي

على مقاعد البدلاء.

ويغيب ميسي عن صفوف فريقه، منذ المساهمة في

الفوز على كانساس سيتي في 25 فيفري الماضي،

لإراحتته من الإجهاد بقرار من المدرب خافيير

ماسكيرونو.

وحقق إنتر ميامي، فوزه الثالث على التوالي في جميع

المسابقات بدون ميسي، بعدما تغلب

على هيوستن في 4 - 1،

والفوز بثنائية دون رد أمام كافالير في ذهاب ثمن نهائي

بطولة كأس الكونكاكاف، بينما ستقام مباراة العودة

يوم 13 مارس الجاري.

وزادت الأمور تعقيداً على إنتر ميامي بعد طرد

حارسه أوسكار أوستاري في الدقيقة 38 بعدما

منع فرصة انفراد تام بعرقلة ويلفريد زاها

مهاجم شارلوت، ليكمل ميامي، اللقاء، بحارسه

البدليل روكوربيوس.

وسجل إنتر ميامي، هدفة الوحيد، بعد مرور

17 ثانية فقط من انطلاق الشوط الثاني

بتسديدة للاعبه تاديو أئيندي، بعد تمريرة

من لوييس سواريز.

وأحرز أئيندي، هدفة الرابع بقميص إنتر

ميامي في أول 4 مباريات بقميص الفريق في

جميع المسابقات، ليواصل التوهج منذ قدمه

من سياتل فيجو.

أما لوييس سواريز فقد ساهم في 7 أهداف في 6

مباريات مع إنتر ميامي بجميع المسابقات هذا

الموسم، بواقع 3 أهداف إضافة إلى 4 تمريرات

حاسمة.

ورفع إنتر ميامي رصيده بهذا الفوز الصعب إلى 7 نقاط،

بينما تجرد رصيد شارلوت عند 4 نقاط، بعدما تلقت

خسارته الأولى.

## لوكاكو يطارد رقم ليفاندوفسكي

قاد المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو، فريقه نابولي، لفوز صعب على حساب فيورنتينا، بنتيجة 2-1، لحساب الجولة 28 من عمر الدوري الإيطالي. وسجل لوكاكو، الهدف الأول لفريق الجنوب الإيطالي، بينما صنع الهدف الثاني. وذكرت شبكة "سكواكا" أن لوكاكو شارك في هدفي المباراة ضد الفيولا، ليرفع رصيده إلى 10 أهداف بجانب 8 تمريرات حاسمة، وذلك في 26 مباراة بالدوري الإيطالي هذا الموسم. وأوضحت أنه منذ موسم 2012-2013، فقط روبرت ليفاندوفسكي (13 موسماً) سجل 10 أهداف أو أكثر في عدد مواسم، أكثر من لوكاكو الذي حقق ذلك في 12 موسماً، وذلك بالدوريات الخمس الكبرى.

ورفع نابولي رصيده إلى 60 نقطة بالمركز الثاني بجدول ترتيب الكالتشيو، ليواصل الضغط على إنتر ميلان، الذي يحتل الصدارة، بفارق نقطة واحدة.

## فالفيدي: اللعب للريال شرف .. ومباراة أتلتيكو الأهم في الموسم

علق الأوروغوياني فيدي فالفيدي، لاعب وسط ريال مدريد، على فوز فريقه (2-1) على رايو فالكانو، أول أمس، وكذلك وصوله إلى 200 مباراة في الليغا. ووصل فالفيدي إلى مباراته رقم 200 مباراة في الليغا مع ريال مدريد، بعد خوضه مواجهة فالكانو، في الجولة 27.

وقال فالفيدي في تصريحات لقناة لشرف كبير أن اللعب في أفضل نادٍ أن أستمر في ارتداء هذا القميص، وأن أحقق أهدافا على المستوى "أشكر الجماهير التي تدعنا دائما في اللحظات الجيدة وكذلك الصعبة، عائلتي وزملائي، يجب أن نستمر على نفس النهج". وتابع: "سعيد لما نقوم به من أجل استعادة لياقتي البدنية، ومع مساعدة الأطباء والأشخاص المقربين مني، يمكنني الاستمرار في العمل والنمو وأكون دائما في أفضل حالاتي مع الفريق". عن الفوز على رايو، قال: "كان مهما أن نحقق النقاط الثلاث، كانت مباراة صعبة بعض الشيء، لكن الأهم هو الاستمرار في تحقيق الانتصارات والتحضير لما هو قادم، وهو دوري الأبطال والذي يعد مهما جدا". وعن مباراة أتلتيكو يوم الأربعاء، قال: "تعلم أنها المباراة الأهم في الموسم، وأود أن أشكر الجميع على دعمهم الدائم، إذا وصلنا للاتحاد، سنتمكن من تحقيق كل شيء هذا العام".

## ريال مدريد يزاحم برشلونة بالفوز على فالكانو

حقق ريال مدريد فوزا مهما بنتيجة (2-1) على ضيفه رايو مساء أول أمس على ملعب "سانتياجو برنابيو"، ضمن منافسات الجولة 27 من الدوري الإسباني. وسجل هدفي الميرينغي، كيليان مبابي وفينيسيوس جونيور في الدقيقتين 30 و 34، بينما أحرز بيدرو دياز هدف رايو فالكانو الوحيد، في الدقيقة (45+2). واستفاد ريال مدريد من خسارة أتلتيكو مدريد (56 نقطة) أمام خيتافي (1-2)، ليحتل المركز الثاني في جدول ترتيب الليغا، برصيد 57 نقطة، متساويا مع المتصدر برشلونة في عدد النقاط، متأخر بفارق الأهداف.

ولعب البارسا مباراة أقل، حيث تأجلت أواسونا، بسبب وفاة طبيب الفريق الكتالوني، كارليس مينيارو غارسيا. من جانبه، تجدد رصيد رايو فالكانو عند 36 نقطة، في المركز السابع. بدأ ريال مدريد المباراة بضغط هجومي، وكاد فينيسيوس جونيور أن يفتتح التسجيل في الدقيقة 14، بتسديدة قوية ارتطمت بالعارضة، لترتد أمام مبابي الذي سدد الكرة، لكن الحارس باتالا تصدى لها. وفي الدقيقة 23 كاد راؤول أسينسيو، مدافع الريال، أن يسجل بالخطأ في شبك فريقه، عندما مرر كرة إلى الحارس لوينين، الذي كان متقدما عن مرماه، لكنها مرت بجوار القائم. وافتتح مبابي التسجيل في الدقيقة 30، بعدما تلقى تمريرة من مودريتش، وانطلق ليسدد كرة أرضية، سكنت أسفل يسار الحارس باتالا. ولم ينتظر ريال مدريد طويلا لإضافة الهدف الثاني، حيث نجح فينيسيوس جونيور بالدقيقة 34 في تكرار سيناريو الهدف الأول، حين راوغ الدفاع وسدد كرة قوية أسفل يمين الحارس. وقبل نهاية الشوط الأول، قلص بيدرو دياز الفارق لرايو فالكانو، بتسجيله الهدف الأول في الدقيقة (45+2). وفي الشوط الثاني، مرر مودريتش كرة إلى مبابي، الذي سدد بجوار القائم الأيسر في الدقيقة 53. وعلى الجانب الآخر، كاد الفارو أن يسجل هدف التعادل لرايو، بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، لكن لوينين تصدى لها ببراعة في الدقيقة 75. واقترب ريال مدريد من تسجيل الهدف الثالث، في الدقيقة 83، بعد انطلاقة من فينيسيوس جونيور، الذي أرسل كرة عرضية نحو فران غارسيا، لكن الدفاع نجح في قطعها. وفي الدقائق الأخيرة، سيطر ريال مدريد على مجريات اللقاء، ليؤمن فوزه ويحصد 3 نقاط مهمة، في سياق المنافسة على لقب الليغا.

## سيميووني: هزيمتنا مستحقة لهذا السبب

تقبل ديفغو سيميووني مدرب أتلتيكو مدريد الخسارة "المستحقة" التي تلقاها فريقه (2-1) على يد خيتافي. وأكد أنه يتعين على فريقه "اللعب بشكل أفضل"، وكذلك الاستمرار في التحلي "بالقوة والاتحاد وتحسين اللعب"، كي يمكن تخيل "أشياء أخرى". وقال سيميووني، خلال المؤتمر الصحفي عقب اللقاء: "حين تنتهي المباراة، تكون قد انتهت بالفعل، ويتعين علينا التحسن". وواصل: "لا يمكننا التفكير في الحكم.. يجب أن نلعب بشكل أفضل، لم نستطع الظهور بالصورة التي كنا نريدها". وأضاف: "يبحث كل شخص عن الطريقة المثلى لخوض اللقاء.. لم نقدم مباراة جيدة من حيث طريقة اللعب، التي كانت هذه المواجهة تتطلبها" وأردف المدرب الأرجنتيني: "لكن سحت لنا فرصة ركلة جزاء، وأحسننا استغلالها لتتقدم.. حتى طرد كوريا، الذي قد يكون طردا وربما لا.. أتقن دجينييه السقوط، وقرر الحكم طرد كوريا".

وتابع: "من هنا أصبحوا أفضل، سجلوا هدفين.. الهدفان متشابهان للغاية.. نتقبل هذه الهزيمة المستحقة، لأننا لم نتمكن عندما كنا متقدمين 1-0 من حسم الأمور لصالحنا.. سنتقبل ما حدث، ونفكر فيما هو مقبل". واعترف سيميووني بأن فريقه لم يستطع "التعامل بشكل جيد في الدقائق الأخيرة"، واستقبلت شبكاه هدفين، في ظل "أسلوب مباشر للغاية من المنافس.. لعب خيتافي بشجاعة وتصميم وحماس وإلهام، لقد استحقوا الفوز حقا".

## رقم مؤي جديد لفالفيدي مع ريال مدريد

وصل الأوروغوياني فيدي فالفيدي، نجم وسط ريال مدريد، إلى مباراته رقم 200 في الدوري الإسباني مع الميرينغي، بمشاركته أمام رايو فالكانو. واستقبل ريال مدريد نظيره رايو فالكانو، أول أمس على ملعب سانتياجو برنابيو، في الجولة 27 لليغا، وفاز عليه بهدفين لهدف. وحقق فالفيدي، الذي خاض قبل أيام قليلة مباراته رقم 300 بقميص ريال مدريد في كل المسابقات، 137 انتصارا في المسابقة المحلية. وفاز فالفيدي بلقب الدوري الإسباني في 3 مناسبات (2020 و 2022 و 2024) منذ انضمامه إلى ريال مدريد قبل 7 مواسم. وعلى مدار هذه المباريات الـ 200، فإن أكثر الفريق التي واجهها في البطولة هي برشلونة وأتلتيكو مدريد وفاريال (12 مرة)، أما الموسم الذي خاض فيه أكبر عدد من المباريات فهو الموسم الماضي بواقع 37 مباراة.

## أنشيلوتي: أتفهم غضب الجماهير.. وانظروا إلى ليفربول وبايرن

أبدى الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، سعادته بالفوز الثمين الذي تحقق على حساب رايو فالكانو، بصرف النظر عن الأداء في الشوط الثاني. وفاز ريال مدريد على رايو فالكانو، بنتيجة 2-1، على ملعب سانتياجو برنابيو، ضمن لقاءات الجولة 27 من الليغا. وقال أنشيلوتي في المؤتمر الصحفي "الدينا مشاعر طيبة، كما أتفهم أن الجماهير غاضبة ولم يعجبها الأداء في الشوط الثاني". وتابع "هناك فرق أخرى لعبت في دوري أبطال أوروبا، ولم تلعب بشكل جيد أمس واليوم، لقد خسر بايرن ميونخ وليفر كوزن، وعانى إنتر وليفربول، فالأمر ليس سهلا". وحوّل مشاركة مودريتش لمدة 90 دقيقة أمام فالكانو، واحتمالية عدم مشاركته من البداية أمام أتلتيكو، علق "لا أعتقد ذلك، لوكا يمكنه التعافي بشكل جيد، كان متعبا بعض الشيء، ولكنه مثل الآخرين". وأضاف المدرب الإيطالي "نأمل في استعادة خدمات أنطونيو روديجر وتيبو كورتوا في المباراة القادمة أمام أتلتيكو مدريد". وعن رأيه في أداء فينيسيوس جونيور، أوضح "اللاعب البرازيلي ظهر بشكل جيد، ونفس الحال لمودريتش وتشواميني". وزاد "جود بيلينغهام تعرض لضربة قوية، ولكن لا شيء خطير حوله". وأتم "ستكون لدينا فرصة جيدة للتأهل، إذا لعبنا أمام الأتلتي، بنفس الطريقة التي ظهرنا بها في الشوط الأول ضد رايو فالكانو". ويحل ريال مدريد، ضيفا على أتلتيكو، غد الأربعاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، علما بأن مباراة الذهاب انتهت بفوز الملكي 2-1.

## بيلينغهام يثير قلق ريال مدريد قبل موقعة أتلتيكو

أثار الإنجليزي جود بيلينغهام، نجم ريال مدريد، قلق جماهير فريقه خلال الانتصار (2-1) على رايو فالكانو، مساء أول أمس ضمن منافسات الجولة 27 من الليغا، في معقل الميرينغي "سانتياجو برنابيو". فقد خرج بيلينغهام مستبدلا، في الدقيقة 86، حيث جلس على دكة البدلاء، ووضع الثلج على قدمه، مما أثار المخاوف بشأن تعرضه للإصابة. ويأتي هذا قبل المواجهة الحاسمة، التي تنتظر ريال مدريد غدا الأربعاء أمام مضيفه أتلتيكو مدريد، في إياب دور الـ 16 من دوري أبطال أوروبا. وسجل هدفي الفريق الملكي في لقاء أول أمس: كيليان مبابي وفينيسيوس جونيور في الدقيقتين 30 و 34، بينما أحرز هدف رايو فالكانو الوحيد: بيدرو دياز في الدقيقة (45+2). واستفاد ريال مدريد من خسارة أتلتيكو مدريد (56 نقطة) أمام خيتافي (1-2)، ليحتل المركز الثاني في جدول ترتيب الليغا، برصيد 57 نقطة، متساويا مع المتصدر برشلونة في عدد النقاط، لكنه متأخر بفارق الأهداف.

## مستقبل غنابري . . جهد ضائع !

شهدت أجواء الاحتفال بالذكرى الـ 125 لتأسيس النادي، والتي تضمنت عرضاً جماهيرياً مذهلاً، وأداء نشيد جديد، وارتداء قميص خاص، مشاركة لاعبين يحاولون إثبات جدارتهم بالبقاء في الفريق. من بين هؤلاء كان سيرج غنابري، الذي يعتبر مرشحاً للبقاء إلى جانب كينجسلي كومان. لم يعد اللاعب البالغ من العمر 29 عاماً يحظى بمكان أساسي، رغم مشاركته بانتظام كبديل، لكنه لم يقدم ما يثبت أنه لا يزال من ضمن "الفئة العليا" التي وضعه فيها كومان في أكتوبر الماضي.

حصل غنابري على فرصة نادرة في التشكيل الأساسي لأول مرة منذ أواخر جانفي، وبدأ في البداية وكأنه عازم على استغلالها، لكنه لم يترك انطباعاً قوياً. بعد تحرك عميق مميز، صنع هدف التقدم 0-1 بطريقة غير مقصودة إلى حد ما. لاحقاً، سحنت له فرصة ذهبية لتعزيز النتيجة من ركلة جزاء غير مباشرة داخل المنطقة، لكن الكرة ارتطمت بالقائم. ثم قبل الاستراحة بقليل، سجل هدفاً ألقاه الحكم بسبب التسلسل.

قدم غنابري لمحات جيدة وأداءً جماعياً مميزاً، لكنه افتقر للحظة الحاسمة التي تثبت جدارته. والأدهى أنه لم يبذل جهداً كافياً لإيقاف فيليكس باسلاك قبل تمريرته الحاسمة لسيسوكو، مما زاد من الشكوك حول أدائه. في النهاية، كانت مبارياته بين "محاولة مستمرة" وجهد واضح، لكن دون أي نجاح يذكر.

### موسم كارثي

وصف موسم جواو بالينيا الأول مع بايرن ميونخ بأنه "غير موفق" سيكون تقليلاً من حجم معاناته. اللاعب البرتغالي كان بالفعل يواجه صعوبات تحت قيادة كومان حتى قبل مباراة بوخوم، حيث أثرت الإصابات ومركزه المتأخر في ترتيب خط الوسط، خلف كل من جوشوا كيمييش، ألكسندر بافلوفيتش، وليون جوريتسكا، على عدد دقائق لعبه بشكل كبير. لكن غياب بافلوفيتش بسبب المرض وإراحة كيمييش قدم له فرصة لتلقب الأمور لصالحه بعد ظهوره بشكل مقبول أمام شتوتغارت، إلا أن الأمور ازدادت سوءاً لتحول موسم الأول مع بايرن إلى كارثة حقيقية.

بعد 40 دقيقة من اللعب المتناسك والخالي تقريباً من الأخطاء، دخل بالينيا في تدخل خطير ضد جيورجوس ماسوراس، وتلقى بطاقة حمراء مستحقة. المدير الرياضي للنادي، ماكس إيبرل، لم يخف انتقاده للاعب القادم مقابل 50 مليون يورو. وقال: "عليك أن تتجنب التدخلات التي تتبجح للحكم فرصة لإشهار البطاقة الحمراء". كان هذا الطرد نقطة التحول في مباراة كانت تسير في اتجاه واحد. بايرن فقد السيطرة بسبب النقص العددي، كما أقر إيبرل: "لو كنا 11 لاعباً، لفزنا بالمباراة".

والآن، يجد بالينيا نفسه خارج حسابات الفريق في الدوري الألماني لشهر مارس، ومن المرجح أن يتم تفضيل لاعبين آخرين عليه في دوري أبطال أوروبا. ليس من المستغرب أن صحيفة "taz" ذكرت مؤخراً أن موقف بالينيا أصبح موضوع نقاش داخل إدارة النادي، وأن فكرة بيعه بعد عام واحد فقط لم تعد مستبعدة. ومن المتوقع أن تتزايد هذه النقاشات في الأسابيع المقبلة.

### كابوس لا ينتهي

الأمر ذاته ينطبق على ساشا بوي. بعد نصف موسم كارثي مع بايرن، ظهر الأمل في تحسن وضعه في الموسم الجديد، خاصة أن المدرب كومان يقدره بشدة وكان يرغب في ضمه إلى بيرنلي عندما كان مدرباً للفريق الإنجليزي. لكن منذ تولي البلجيكي قيادة بايرن، لم يتحسن وضع بوي على الإطلاق. فقد استمرت معاناته من الإصابات (تمزق الغضروف الهلالي وإصابة في الكاحل). إضافة إلى تذبذب مستواه وجلوسه المتكرر على مقاعد البدلاء. أمام بوخوم، لعب الفرنسي مبارياته الرسمية الـ 12 فقط هذا الموسم، منها 6 مباريات كأساسي. ووفقاً لتقارير "سكاي"، فإن بايرن لا يخطط للاعتماد عليه في الموسم المقبل، المتوقع أن يتم بيعه في حال وصول عرض مناسب، على أن يتقاسم كل من جوسيب ستانيفيتش وكوتراد لايمر مهامه في مركز الظهير الأيمن. ضد بوخوم، لم يقدم بوي أي شيء يغير موقف الإدارة تجاهه. بدأ متوتراً وغير واثق، ولم يتسجم مع ليروي ساني، وهو ما انعكس في تمريرة خاطئة على مسافة مترين فقط خلال الشوط الأول. لم يساهم هجومياً بأي شكل، بل كان غائباً تماماً في لحظة هدف التعادل 2-2 الذي سجله سيسوكو.

لم يكن بوي الوحيد الذي قدم أداءً باهتاً، حيث ظهر إيريك داير - الذي تألق مؤخراً كلاعب احتياطي مثالي لكنه سيصبح حراً في الصيف - بمستوى ضعيف أيضاً. في المقابل، شهدت المباراة عودة غير متوقعة لرافاييل جيريرو، الذي لم يشارك في آخر 5 مباريات رسمية للفريق.

### خليفة مولر

كان البرتغالي رافاييل جيريرو هو الفائز الوحيد على المستوى الشخصي في هزيمة "مزعجة" (كما وصفها إيبرل). وللمرة الأولى هذا الموسم، سمح له تحت قيادة كومان بيلعب ما يجيده: لعب كرة القدم. ولم يكن ذلك في المركز الذي كشف عن نقاط ضعفه مؤخراً، بل في المركز الذي قد يكون فيه أحد أفضل لاعبي الدوري الألماني. بدلاً من رؤية جيريرو كظهير أيسر، شاهد جمهور ملعب أرينا لاعباً هجومياً. صانع ألعاب مبدع، وعنصر حر من دون مركز ثابت، دائم الحركة، جاهز لاستلام الكرة، متميز هنياً وقادر على الهجمات بمهارة.

سجل جيريرو هدفي بايرن ميونخ، الأول بطريقة المتابعة، والثاني برأسية. كما انسجم بشكل رائع مع توماس مولر، حيث شكلت تحركاتهما المستمرة وتبادلتهما للمراكز إزعاجاً واضحاً للدفاع بوخوم.

العيب الوحيد في أدائه كان إهدار فرصة تسجيل الهاتريك بعد تمريرة رائعة، حيث سد الكرة خارج المرمى وهو في وضعية ممتازة. كانت لتصبح هدف التقدم 2-3. ومع ذلك، إذا كان مولر سيخوض موسم الأخير مع بايرن هذا العام، فإن جيريرو سيكون خليفته المثالي. بالطبع، ليس كرمز للنادي، ولا كمصدر للنتائج والتصريحات الطريفة، ولا كدراديو مولر، ولا معشوق الجماهير، ولا حتى كقائد للفريق. كل هذه الصفات سيفقدتها بايرن ميونخ برحيل مولر. لكن من الناحية الرياضية البحتة، سيكون جيريرو البديل المنطقي لما مثله مولر حالياً: لاعب احتياطي لجمال موسيالا. في حال غياب النجم الشاب أو إراحته، يمكن لكومان الاعتماد على جيريرو دون قلق في مركز صانع الألعاب خلف هاري كين.

يتميز اللاعب البالغ من العمر 31 عاماً بحس كروي عال. فهمه للعبة وتحكمه الممتاز في الكرة يسعجان له بالتواجد في المساحات المناسبة، استقبال التمريرات، والتحرك بحرية على أرض الملعب. ورغم تسجيله رسمياً كظهير أيسر، إلا أن جيريرو في الواقع يعد لاعباً غير "مركزي"، وهو أمر قد يتغير في حال رحيل مولر.

## بايرن ميونخ: مباراة ليفركوزن ستكون متوترة . . والدفاع ليس أسلوبنا

قال ماكس إيبرل، عضو مجلس إدارة بايرن ميونخ للشؤون الرياضية، إنه يتوقع أن تكون الأجواء "متوترة"، عندما يستضيف بايرن ليفركوزن نظيره البافاري اليوم الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز بايرن (3-0)، في معقله "أرينا أرينا".

وخسر بايرن بعشرة لاعبين (3/2) أمام ضيفه بوخوم، كما سقط ليفركوزن (0/2) في ميدانه على يد فيردير بريمن، يوم السبت في البوندسليغا. وشوهد صانع ألعاب ليفركوزن، فلوريان فيرتز، يعرج بسبب إصابة في الكاحل. وقال إيبرل للصحفيين: "اعتقد أن المباراة ستكون متوترة ومشحونة بالعواطف.. ليفركوزن سيحاول بكل ما أوتي من قوة تسجيل الأهداف، وسيفضل إحراز هدف مبكر.. هذا من وجهة نظرهم". وتابع: "ونحن يجب أن نكون في غاية القوة بالدفاع منذ البداية.. يجب أن ندافع، لكن يجب أيضاً نلعب بطريقةنا". ولعب بايرن بشكل دفاعي للغاية، في المباراة التي تعادل فيها الفريقان سلبياً، الشهر الماضي بالبوندسليغا.. لكن إيبرل يتوقع ألا يتكرر هذا الأمر. وقال إنه "ليس في الحمض النووي لبايرن، أن يلعب بشكل دفاعي للحفاظ على التقدم، بل يفضل الفريق اللعب بشكل هجومي.. في أفضل الحالات، سيسعى الفريق لتسجيل هدف على الأقل".

وحول إمكانية غياب فيرتز عن المباراة، قال: "فلوريان لاعب مهم للغاية ليفركوزن.. دعونا نتنظر ونرى من سيكون في التشكيل الأساسي، يوم الثلاثاء".

## سيدات بايرن يهزمن كولن ويتصدرن الدوري الألماني

انتصر حامل اللقب بايرن ميونخ، على مستضيفه كولن، بثلاثية دون رد، ضمن منافسات الأسبوع 16 من عمر الدوري الألماني للسيدات. وضرب الضيوف بقوة منذ الدقيقة الثامنة، بهدف أول عبر المدافعة الألمانية كارولين سيمن، قبل أن تضيف زميلتها المهاجمة الدنماركية بيرنيل هارد، الهدف الثاني في الدقيقة 31. واستمر تألق بايرن ميونخ في الشوط الثاني، ليضيف الهدف الثالث عن طريق لاعبة الوسط الألمانية سيدني لومان في الدقيقة 55. وعاد صاحب الأرض لتصدر جدول الترتيب، بعدما نجح في رفع رصيده إلى 41 نقطة، متقدماً عن فريقي آينتراخت فرانكفورت وفولفسبورغ بفارق 3 نقاط. وتجمد رصيد الخاسر كولن عند 7 نقاط، بعد أن تلقى الخسارة رقم 11 بالموسم الحالي، ليبقى في المركز العاشر بجدول الترتيب.

## مغامرة كومان الفاشلة . . ثقب فادحة في رداء بايرن

سمح فينست كومباني، مدرب بايرن ميونخ، للعديد من لاعبي الصف الثاني بالمشاركة ضد بوخوم بالدوري الألماني، حيث استغل البعض الفرصة، بينما أهدرها كثيرون بقرابة!

وبدل كومباني وجه بايرن بشكل غير مسبق على أرضه ضد بوخوم المهمد بالهبوط، إذ أجرى 10 تغييرات على التشكيل الأساسي مقارنة بالفوز المقنع 3-0 على باير ليفركوزن في منتصف الأسبوع. ولم يسبق أن شهد تاريخ النادي البافاري مثل هذه التغييرات، حتى في عهد "ملك التدوير" أوتمار هيتسفيدل.

اعتاد المدرب الأسطوري هيتسفيدل على منح البدلاء فرصة خلال مباريات الدوري، خاصة في أسابيع المباريات الحاسمة بدوري الأبطال، حتى عندما لم يكن بايرن يتصدر الجدول بفارق كبير كما هو الحال الآن. لكن تجربة كومباني جاءت بالفشل. فزط بايرن في تقدمه 0-2 ليخسر 3-2. رغم ذلك، فإن اتهامه بالتلاعب في صراع الهبوط أمر غير منطقي، خاصة أن بوخوم، الذي اعتبر في فترة الشتاء مرشحاً أكيدا للهبوط، أصبح الآن قريباً من مناطق الأمان.

وحتى مع تشكيله الاحتياطي، قدم بايرن أداءً جيداً، حيث سيطر على المباراة لمدة 40 دقيقة وقدم كرة قدم جماعية رائعة. حتى مدرب بوخوم، ديبتر هيكينغ، اعترف بأن فريقه كان محظوظاً بعدم تلقيه 3 أو 4 أهداف خلال تلك الفترة، قائلاً: "لو حدث ذلك، لكننا خارج المباراة تماماً". قال كومباني بعد الانهيار: "في الواقع هذا ما أردناه بالضبط". لقد كان طرد أحد لاعبيه عاملاً رئيسياً على الخسارة، لا سيما أن الفريق أجبر على استكمال الشوط الثاني كاملاً بـ 10. لكن كومباني رفض استخدام النقص العددي كعذر، مؤكداً أن بايرن يجب أن يكون قادراً على تجنب الهزيمة حتى عندما يلعب بـ 10 لاعبين. وكان هذا بمثابة مؤشر على استيائه الشديد من أداء بعض البدلاء الذين منحهم الفرصة، إذ لم يتبثوا جدارتهم.



**أول مرة في التاريخ . . لعنة غريبة تضرب جميع فرق البوندسليغا**

شهدت الجولة الـ 25 من الدوري الألماني، رقماً غريباً غير مسبق في تاريخ البطولة. فبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، لأول مرة في تاريخ الدوري الألماني، لم يتمكن أي فريق من تحقيق الفوز على أرضه، في جولتين متتاليتين وخلال الجولتين أقيمت 18 مباراة، بواقع 9 في كل جولة. ولم يحقق أي فريق الفوز على ملعبه في الجولتين، وهو رقم لم يحدث من قبل في تاريخ الكرة الألمانية. ويتصدر بايرن ميونخ جدول ترتيب الدوري الألماني، برصيد 61 نقطة، بفارق 8 نقاط عن وصيفه باير ليفركوزن، حامل اللقب. وسيلتقي العملاقان، اليوم الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعدما انتصر الفريق البافاري ذهاباً على ليفركوزن (3-0). أرضه (0-3).



## أمورييم: مانشستر يونايتد لن يموت أبدا

لا يحب مدرب مانشستر يونايتد روبن أمورييم، أن يرى فريقه يعتمد على الهجمات المرتدة فقط، بعد التعادل على أرضه مع أرسنال 1-1 مساء أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الإنجليزي. وسيطر أرسنال على الكرة أغلب الوقت، بيد أنه لم يتمكن من تهديد مرمى مضيئه الذي تقويع لاعبه في الخلف، أملا في اقتناص الكرة، وشن هجمات خاطئة. وقال أمورييم "قدمنا أداء جيدا. بالطبع لا نريد أن نلعب بهذه الطريقة ونُدافع كثيرا ونمرر الكرة للخصم. لكن توجب علينا ذلك مع كل المباريات وخصائص اللاعبين. (فيكتور لينديلوف على سبيل المثال الذي لم يخض الكثير من المباريات. وكاسيميرو الذي يبدو أكثر ارتياحا في هذا النوع من المباريات".

وأضاف في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتنس": "الأمر متعلق بالخصم. كانت آخر مباراة له في دوري أبطال أوروبا عبارة عن ضغط عال من قبل آيندهوفن، ورقابة رجل لرجل. من الصعب القيام بهذه الطريقة. لدينا بعض اللاعبين الجيدين في الانتقال. قدم (أليخاندرو) جارناتشو مباراة جيدة حقًا". وتابع: "إنه أمر طبيعي. نحاول الحفاظ على التشكيلة الأساسية حتى الهدف. عندما تتلقى هدفا، يتعب اللاعبون. نحاول اختيار أفضل اللحظات للضغط العالي".

واعترف: "عندما تدرب مانشستر يونايتد، لا يمكنك اللعب كثيرا بهذه الطريقة. عليك أن تحاول الفوز بالمباراة. أعلم أنه أمر محبط للجماهير في بعض الأحيان. علينا أن نلعب هذا الأمر، وأحيانا نقوم بأشياء لا تحظى باحتجاجات الجماهير قبل المباراة، "هذا النادي لن يموت أبدا. تشعر هذا عمل ضخيم وربما يشعر هذه البطولة أحيانا أنه من ودفع ثمن التذكرة. نريد أن نكون في المستقبل

نتعامل مع شعبية". وعن قال أمورييم: بذلك في الشوارع. جميع المشجعين في الصعب الذهاب للمباريات نبذل الكثير من الجهد لهم. لن نلعب بهذه الطريقة". وفي تصريحات أخرى لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، أشاد أمورييم بلاعبه الشاب آيدن هيغن الذي خاض مباراته الأولى بالبريميرليغ، عندما شارك كبديل بين الشوطين. وقال المدرب البرتغالي: "اعتقد أنه قدم أداء جيدا للغاية. إنه يشعر بالراحة مع الكرة. إنه هادئ وقوي للغاية، واعتقد أن لدينا لاعبا جيدا للغاية".

## رايس: اتسمنا بالسذاجة أمام يونايتد المتفوق

اعترف لاعب وسط أرسنال ديكلان رايس، بأن فريقه لم يقدم ما هو مطلوب منه، ليسقط في فخ التعادل مع مضيئه مانشستر يونايتد 1-1 مساء أول أمس، ضمن الجولة 28 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأنهى يونايتد الشوط الأول متقدما بهدف، قبل أن يتحسن أداء أرسنال في الشوط الثاني ويتمكن من تحقيق التعادل بهدفه أحرز رايس نفسه. وقال رايس في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتنس": "في الشوط الأول، قدمنا بعض التميرات الجميلة لكننا لم نكن نملك الحد الأقصى من الدقة". وأضاف "في الشوط الثاني، اتسمنا بالسذاجة وكدنا نمنح مانشستر يونايتد الفوز، ولكننا نجحنا في العودة إلى المباراة والتسجيل والاستمرار في الضغط، وربما كانت هذه نقطة عادلة في النهاية".

وأضاف: "لقد سجلنا 7 أهداف في منتصف الأسبوع (ضد آيندهوفن) وهذا ليس حظا، لم يخسر آيندهوفن على أرضه منذ عامين، أما مانشستر يونايتد فقد قدم أداء جيدا وتوقع في منطقة عميقة، وقد يستغرق الأمر 90 دقيقة لكسر هذا الدفاع". وعن هدف يونايتد الذي جاء من ركلة حرة نفذها برونو فرنانديز، قال رايس: "لم أشاهد الكرة التي جاءت من الخلف، لقد شعرت وكأن الكرة طارت فوقنا على ارتفاع منخفض". وأوضح "شعرت أن الحائط الذي أمام الركلة الحرة كان بعيدا، أنتوني تايلور هو الحكم، وهو من يتخذ هذا القرار". وحول تسجيل هدف التعادل، قال قائد وست هام السابق، "كنت سعيدا، إنها منطقة أريد الاستمرار في التواجد فيها وقد خلقت المزيد من الفرص. أحتاج إلى مواصلة إضافة الأهداف، يريد المدرب يشركني في مركز الرقم ثمانية لإضافة الأهداف والتميرات الحاسمة". وأكمل: "الفرصة في نهاية برونو عندما قام دافيد (رايا) بتصديين رائعين، هي قولي أننا كنا ساذجين، كان الأمر متروكا لنا وكان من المباراة". وواصل: "كما قال المدرب، المحاولة حتى نهاية الموسم، كان طوال العام، نحن أرسنال، لقد تعرضنا للإصابات. سنستمر في المحاولة

## روبرتسون قبل لقاء باريس: لن نعتمد على أليسون كل مرة

يعتقد الإسكتلندي أندي روبرتسون، ظهير ليفربول، أن باريس سان جيرمان، هو أفضل فريق واجهه الريذر هذا الموسم. وفاز ليفربول على مضيئه باريس سان جيرمان، يوم الأربعاء الماضي، بهدف دون رد، على ملعب حديقة الأمراء، في ذهاب دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا. ويستعد الريذر لملاقاة سان جيرمان مرة أخرى، اليوم الثلاثاء، على ملعب أنفيلد، في مباراة الإياب. وقال روبرتسون، في تصريحات نقلتها صحيفة "ذا أتلتيك" البريطانية: "ستكون مباراة صعبة، لقد أظهرنا مدى قدرتهم على التفوق، باريس فريق استثنائي، ربما يكون أفضل فريق واجهناه هذا الموسم". وأضاف: "لقد حققنا فوزا مهما، ولكن من الواضح أننا نستطيع أن نقدم مستوى أفضل مما قدمناه يوم الأربعاء الماضي، وهذا واضح، وعلينا أن نلعب بشكل أفضل لأننا لا نستطيع الاعتماد على أليسون في لعب مباراة حياته في كل مرة". وتابع: "يجب أن نكون أكثر جرأة، وأن نكون أفضل بدون الكرة، وإذا فعلنا ذلك، نأمل أن يكون الجمهور خلفنا لأننا نعرف كيف يمكن أن يكونوا في ليالي دوري أبطال أوروبا". وأكمل: "لقد أحدثت ملعب باريس فرقا الأسبوع الماضي حيث تضاعل اللاعبون مع جماهيرهم، وفي كثير من الأحيان في ليالي دوري أبطال أوروبا في أنفيلد يضع جمهورنا ذلك". وختم: "لا نحتاج إلى مطالب جماهيرنا بأن يكونوا في أفضل حالاتهم، إنه أمر مضروب منه، والأمر متروك لنا للتفاعل مع ذلك، لأنه ليس من السهل الوصول إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، وخاصة مع الفرعة التي أجريت لنا، وإذا كنا في أفضل حالاتنا، نعتقد أننا نستطيع الفوز على أي فريق".

## على رأسها يونايتد.. أمريكا تجهز 4 أندية إنجليزية للموسم الجديد

## برونو فيرنانديز يعادل سجل صلاح وهالاند

انضم النجم البرتغالي برونو فيرنانديز، لاعب وسط مانشستر يونايتد، لقائمة مميزة، يعد هدفه في شباك أرسنال. وسجل برونو هدف فريقه خلال التعادل مع أرسنال (1-1)، أول أمس، على ملعب أولد ترافورد، في قمة لقاءات الجولة 28 للبريميرليغ. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فقد شارك برونو فيرنانديز بشكل مباشر في 25 هدفا أو أكثر في المواسم الثلاثة الماضية (12 هدفا و13 تمريرة حاسمة هذا الموسم). وأضافت الشبكة، أن برونو أصبح واحدا من ثلاثة لاعبين فقط فعلوا ذلك مع ناد في الدوري الإنجليزي الممتاز، إلى جانب محمد صلاح نجم ليفربول وإيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي. بهذه النتيجة، رفع أرسنال رصيده إلى 55 نقطة في المركز الثاني، بينما صار رصيد مانشستر يونايتد 34 نقطة، في المركز الرابع عشر.

تخوض أندية بورنموث وإيفرتون ومانشستر يونايتد وست هام يونايتد مباريات استعدادية في الولايات المتحدة الأمريكية، لموسم 2026/2025 للدوري الإنجليزي. وستخوض تلك الفرق 3 مباريات هذا الصيف في استعداداتها للموسم الجديد للدوري الإنجليزي، وجاء الإعلان عن ذلك في فترة ما بين شوطي مباراة مانشستر يونايتد وأرسنال، وذلك عبر قنوات "إن بي سي" و"بيكوك أند تيلموندو".

وستنطلق المباريات يوم 26 جويلية في ملعب "ميتلايف" في شرق روثفورد، الذي سيستضيف نهائي كأس العالم 2026، حيث سيلعب إيفرتون مع بورنموث، فيما يواجه مانشستر يونايتد فريق وست هام، ويوم 30 من الشهر ذاته في شيكاغو، سيلعب وست هام مع إيفرتون، فيما يلعب مانشستر يونايتد مع بورنموث.

وتنتهي المباريات في أتلانتا وبالتحديد في ملعب "مرسيدس بنز" يوم الثالث من أوت المقبل، حيث يواجه بورنموث فريق وست هام، ويلعب مانشستر يونايتد مع إيفرتون.



## كونتسي: سنقاتل حتى النهاية من أجل جماهيرنا

أكد أنطونيو كونتي، المدير الفني لنادي نابولي، أن فريقه قدم أداءً جيدًا أمام فيورنتينا، لكنه شدد على ضرورة التحسن واستغلال الفرص بشكل أفضل، مشيرًا إلى أهمية التفكير بعقلية الأبطال في المرحلة القادمة من الدوري الإيطالي.

وصرح كونتي عقب المباراة: «حققنا فوزًا مستحقًا اليوم، لكن علينا تحسين الضغالية الهجومية، خلقنا العديد من الفرص وكان بإمكاننا إدارة الدقائق الأخيرة بشكل أكثر هدوءًا، مع ذلك، اللاعبون أدوا مباراة جيدة واستوعبوا المطلوب، لكن الفرق التي تريد الفوز يجب أن تسجل أكثر».

وأضاف: «لم أقل شيئًا استثنائيًا عن مهاجمينا، كل لاعب لديه مسيرته وسجله، لكن عندما تلعب في فريق يريد المنافسة على الألقاب، يجب أن تكون لديك الضغالية الهجومية المطلوبة، الفرق الكبيرة تبنى وفق مبادئ واضحة، ويحكم خبرتي، أعرف ما يلزم لتحقيق النجاح».

وعن أداء لوكاكو، قال: «لوكاكو يتحسن كثيرًا، وقد قدم مباراتين رائعتين أمام إنتر و اليوم، نحن نثق به وندعمه، وهو يعرف ذلك جيدًا، أمامنا 10 مباريات بمثابة الثعالب، وستحتاج إلى كل لاعب في الفريق، لا أحد يملك مكانًا مضمونًا في التشكيلة، فالمعايير الوحيد للمشاركة هو الأداء داخل الملعب».

وعن سباق الدوري، والمنافسة ونريد

أوضح كونتي: «نحن ما زلنا في قلب البقاء فيها حتى النهاية، ندرك أن المهمة لن تكون سهلة، لكننا سنواصل القتال وسنبذل أقصى ما لدينا لتكون في موقع المنافسة حتى الجولة الأخيرة».

واختتم حديثه: «علينا التركيز على أنفسنا فقط، هناك أهداف متعددة نسعى لتحقيقها، يجب أن نحلم ونفكر بشكل كبير، لأن هذا الفريق وهذه الجماهير يستحقون ذلك، في بداية الموسم كان الحديث عن اللقب مجرد حلم بعد أن أنهى نابولي الموسم الماضي في المركز العاشر، لكننا اليوم نقاتل على القمة، نريد رد الجميل لجماهيرنا، وسنواصل العمل بجد حتى النهاية».

## غاسبريني: حققنا انتصارًا مهمًا، ولا شيء مستحيل في كرة القدم

أكد جيان بييرو غاسبريني، المدير الفني لنادي أتالانتا، أن الفوز الكبير على يوفنتوس بنتيجة 0/4 في الجولة 28 من الدوري الإيطالي يمثل دفعة معنوية قوية للفريق، مشيرًا إلى أن مثل هذه الانتصارات قد تجعل الأحلام تتحول إلى حقيقة.



وقال غاسبريني: «جوفنتوس فريق قوي وجاء إلى المباراة بعد خمس انتصارات متتالية،

لكننا قدمنا مباراة مثالية، سيطرنا على اللقاء، وسجلنا أهدافًا جميلة، وهذا النوع من الانتصارات يمنحنا ثقة كبيرة».

وأضاف: «اللاعبون كانوا في قمة تركيزهم، وظهر ذلك في سرعة الأداء والجاهزية البدنية، كان لدينا تفوق واضح من الناحية البدنية والذهنية، هذا ما صنع الفارق».

وعن طموحات أتالانتا فيما تبقى من الموسم، قال: «الأحلام جزء من كرة القدم، والجماهير لها الحق في ذلك، في بعض الأحيان، عندما تؤمن بشئ يبدو مستحيلًا، يصبح ممكنًا، سنواصل العمل بجدية، وسنرى إلى أين يمكن أن نصل».

بهذا الفوز يقترب أتالانتا أكثر من المراكز المتقدمة، فيما تتجه الأنظار إلى المواجهة القوية أمام إنتر ميلان في الجولة المقبلة، والتي قد تحدد الكثير في سباق المنافسة.

## ريتيغي يقترب من كسر رقم إنزاغي التاريخي مع أتالانتا

واصل ماتيو ريتيغي، مهاجم أتالانتا، تألقه بالدوري الإيطالي هذا الموسم، بعدما سجل هدفًا في شباك جوفنتوس، في اللقاء المقام ضمن فعاليات الأسبوع 28 من عمر مسابقة الكالتشيو.

واستغل ريتيغي خطأ ماكينتي في لمس الكرة بيده داخل منطقة الجزاء، ليحتسب الحكم ركلة جزاء لأتالانتا، تقدم لها ماتيو الذي حولها بتجاذح داخل الشباك.

وذكرت شبكة «أوبتا» للإحصائيات، أن ماتيو وصل بذلك إلى الهدف رقم 22 هذا الموسم بالدوري، ليواصل تصدر جدول ترتيب الهدافين وبضارق كبير (7 أهداف) عن أقرب ملاحقيه موييس كين مهاجم فيورنتينا صاحب الـ 15 هدفًا.



وأضافت أن ريتيغي اقترب من كسر رقم فيليببو إنزاغي، في عدد الأهداف المسجلة بموسم واحد بالدوري الإيطالي بقميص أتالانتا. وسجل إنزاغي 24 هدفًا.

موسم 1996 - 1997  
19  
كأكثر عدد أهداف مسجل في موسم واحد مع أتالانتا، يأتي خلفه دوفان زاباتا موسم 2018-2019 والذي أحرز 23 هدفًا، فيما يحل ريتيغي ثالثًا بـ 22 هدفًا.

## نجل الأسطورة بوفون يخوض أول مباراة رسمية له في الدوري الإيطالي

خاض لويس بوفون، النجل الأكبر للحارس الأسطوري السابق لجوفنتوس وإيطالي جانلويجي بوفون، أول مباراة له في دوري الدرجة الثانية الإيطالي لكرة القدم مع فريق بيزا في سن الـ 17.

ودخل لويس الذي يلعب في مركز الجناح، في الدقيقة 84 من المباراة التي خسرها فريقه أمام سبيتسيا 2-3 في المرحلة التاسعة والعشرين. وعلى الرغم من الخسارة، حافظ بيزا الذي يقوده نجم جوفنتوس وميلان السابق فيليببو إنزاغي، على المركز الثاني المؤهل مباشرة إلى الدرجة الأولى.

وأشار لويس بوفون الذي سجل ستة أهداف في عشرين مباراة مع الفريق الريديف لبيزا، اهتمام وسائل الإعلام في الفترة الأخيرة.

وُلد في تورينو، لكنه اختار تمثيل جمهورية تشيكيا، بلد والدته، حيث استدعي في نهاية فيفري للانضمام إلى منتخب تحت 18 عامًا.

كان جانلويجي بوفون أعلن اعتزاله كرة القدم نهائيًا في أوت 2023، بعدما ودع المنتخب الإيطالي في أواخر 2017.

توج مع منتخب بلاده بطلا للعالم في 2006، وأحرز لقب الدوري الإيطالي عشر مرات مع جوفنتوس، كما أنه يُعد أكثر اللاعبين خوضًا للمباريات في الدوري الإيطالي للدرجة الأولى (657).

## موتا: جوفنتوس دفع ثمن الاندفاع الهجومي أمام أتالانتا

تحدث المدرب الإيطالي تياغو موتا، مدرب جوفنتوس، عن هزيمة فريقه التاريخية أمام أتالانتا بنتيجة 0-4، وذلك في إطار منافسات الدوري الإيطالي.

وسجل زباجية أتالانتا على أرض ملعب أليانز تورينو كل من ماتيو ريتيغي ومارتن دي رون وزاباكوستا وأديمولا لوكمان.

وقال موتا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «أعتقد أننا بدأنا المباراة ونحن نعرف أنها ستكون معقدة ضد فريق يرغب في استغلال القدر الأكبر من أخطائنا».

وتابع: «عشنا لحظة مؤلمة في المباراة بعد ركلة الجزاء (لقطعة الهدف الأول) بدون الدخول في تفاصيل الجدل الذي واكب لحظة احتسابها».

وأضاف مدرب اليوفي: «نحن فريق شاب، وحاولنا الضغط بقوة في الشق الهجومي للعودة في أجواء المباراة، ولكن ذلك فتح مساحات في الخط الدفاعي».

وأكمل: «عانيًا نفسيًا بعد الهدف الأول، وأصبح الفريق غير متوازن، وهو الأمر الذي منح أتالانتا مساحات للتحركات السريعة».

وأردف بالقول: «بعد هزيمة من هذا النوع نحن حزينون ومحبطون، ولكن في نفس الوقت فإن الحديث عن التتويج بالدوري الذي أقممتونا فيه لن يتم التطرق إليه مجددًا».

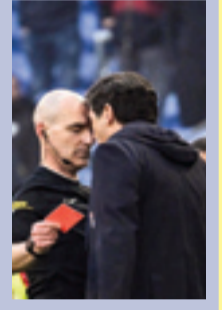
وأضاف: «الآن علينا إعادة تنظيم أنفسنا ضد فريق جيد آخر وهو فيورنتينا، وعلينا المضي قدمًا». وحدد موتا سبب الهزيمة الثقيلة قائلًا: «اليوم رأينا خاصة بعد الهدف الأول أننا حاولنا الضغط هجومياً وارتكبنا الأخطاء، وهو ما جعل الأمر سهلاً على المنافس الذي يمتاز بقوة كبيرة في الهجمات المرتدة».

ويحتل جوفنتوس حالياً المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 52 نقطة، وذلك بضارق 9 نقاط عن إنتر ميلان صاحب المركز الأول برصيد 61 نقطة. وسيلعب جوفنتوس الجولة المقبلة ضد فيورنتينا يوم 16 مارس على أرض ملعب أرتيميو فرانكي.



## دموع فونسيكا تصنع الحدث في الدوري الأوروبي ولاعبوه يتضامنون معه

ظهر مدرب نادي ليون الفرنسي البرتغالي باولو فونسيكا (52 عاماً) باكياً عندما سجل فريقه هدفاً في مرمى مضيضه ستيفو بوخارست الروماني، مساء الخميس، في ذهاب ثمن نهائي الدوري الأوروبي، حين حسم النادي الفرنسي النتيجة (1:3)، واقترب من التأهل إلى ربع النهائي، وقد جرى تداول مشهد المدرب متأثراً على منصات التواصل بشكل كبير، بما أن البرتغالي صنع الحدث منذ بداية الموسم انطلاقاً من شمله مع ميلان الإيطالي وصولاً إلى معاقبته في الدوري الفرنسي، ولم يتماسك فونسيكا نفسه وهو يشاهد هدف فريقه الأول حين انهمرت الدموع من عينه، ومن الواضح أن السبب الحقيقي لهذا التأثر ليس الهدف الذي يفتح باب التأهل، بل إن المدرب البرتغالي استعاد حتماً العقوبة التي تعرض لها مساء الأربعاء من قبل رابطة الدوري الفرنسي، التي قررت منعه من الجلوس على بنك الاحتياط أو دخول حجرات الملابس طوال تسعة أشهر، بسبب خلافه الحاد مع مدرب في الدوري الفرنسي يوم الأحد الماضي، إذ سيواجه مدرب ميلان سابقاً صعوبات كبيرة من أجل قيادة فريقه في الدوري المحلي. كما اختار لاعبو ليون بعد الهدف الاحتفال حول مدرّبهم، في لحظة تعتبر عن تضامنهم معه، باعتبار أن نتائج ليون شهدت تحسناً كبيراً منذ قدوم المدرب البرتغالي الذي يرتبط على ما يبدو بعلاقة قوية مع اللاعبين، وهو ما يعكسه تصرفهم، إذ انضمّ العناصر الاحتياطيون أيضاً إلى بقية اللاعبين للاحتفال بالهدف مع المدرب. ويخشى فونسيكا أن تطبق العقوبة عليه في المسابقات الدولية، ذلك أن انتقادات قوية وجهت إليه بعد تصرفه الأخير، ورغم اعتذاره من الحكم، فإن ذلك لم يكن كافياً من أجل تقاضي العقوبة التي تهدد مستقبله مع النادي الفرنسي، بما أنه في حال تراجع فونسيكا عن النتائج، فسيفسكون من السهل إقالته من مهامه.



## بايرن ميونخ يدخل أسطوره بكنباور التاريخ بهذه الطريقة

تواصل إدارة نادي بايرن ميونخ الألماني العمل على تكريم أسطورة الفريق الراحل، فرانز بكنباور، إذ وضعت قانوناً جديداً يُعزّز تطبيقه، وذكرت صحيفة بيلد الألمانية، الثلاثاء الماضي، أن إدارة نادي بايرن ميونخ لم تكتفِ نهائياً بفكرة سحب القميص رقم خمسة بشكل نهائي، بل قررت وضع القميص، الذي يحمل الرقم الأسطوري في ملعب أليانز أرينا، ما يجعل الراحل فرانز بكنباور يدخل تاريخ الملاقي "الباهاري"، ليكون أول لاعب في كرة القدم ينال هذا الشرف، خلافاً لفريق كرة السلة بالنادي، الذي علق القميصين رقمي ستة و24 الخاصين بستيفن هامان والأميركي- الألماني ديموند غرين.

ومن جهته، قال رئيس نادي بايرن ميونخ، هيربرت هاينر، في بيان: "يسعدنا أن يكرم الفريق فرانز بكنباور بهذه الطريقة في ملعب أليانز أرينا، بعدما قرر أعضاؤنا في الاجتماع العام السنوي عدم استخدام الرقم خمسة الخاص به (سحب القميص) في المستقبل".

وسيمكن زوار ملعب "أليانز أرينا" من رؤية هذا القميص الأحمر، الذي يزيد طوله على 15 متراً وعرضه على 10 أمتار، ويحمل الرقم خمسة، الذي ارتداه بكنباور خلال مسيرته، اعتباراً من مساء غد الأربعاء في مباراة ذهاب ثمن نهائي دوري الأبطال ضد ليفركوزن.

وولد بكنباور في ميونخ عام 1945، وانضم إلى الفئات السنية للبايرن عام 1959 في طريقه لقيادته إلى الصعود لدوري الدرجة الأولى عام 1965، وذلك لأول مرة في تاريخ النادي، الذي بات معه من الأعظم في القارة الأوروبية، فيما قاد الراحل منتخب ألمانيا الغربية للفوز بلقب كأس العالم 1974 على أرضها، بعدما تغلبت على هولندا 1-2 في نهائي.

ميونخ، ثم قاد "المانشافت" مدرباً للفوز بالوندريال في إيطاليا عام 1990، عقب الفوز على الأرجنتين 0-1 في روما. وحصل بكنباور على لقب أفضل لاعب أوروبي عامي 1972 و1976، وشارك في 424 مباراة في الدوري الألماني، وسجل 44 هدفاً، وقضى 13 عاماً مع بايرن ميونخ، الذي قاده لإحراز لقب "البوندسليغا" أربع مرات، وكأس الأندية الأوروبية البطل ثلاث مرات متتالية بين عامي 1974 و1976، قبل انضمامه إلى هامبورغ ونيويورك كوزموس الأميركي، منهيًا مسيرته كلاعب في عام 1983.

## أشهر المدربين الذين تعرضوا للإيقاف قبل فونسيكا

يعيش مدربو كرة القدم فترات جميلة وأخرى سيئة، بين التتويج بالألقاب وخسارتها، وأيضاً عند التعرض لعقوبات طويلة المدى، مثل المصير الذي يواجه البرتغالي باولو فونسيكا (52 عاماً)، بعدما أعلنت رابطة الدوري الفرنسي إيقافه لمدة تسعة أشهر كاملة، وقبله، عاش مدربون عديدون مصيراً مشابهاً، مثل الاسكتلندي السير أليكس فيرغسون (83 عاماً) والإيطالي أنطونيو كونتي (55 عاماً).

وتعد عقوبة المدرب الإيطالي أنطونيو كونتي من بين أطول العقوبات في عالم كرة القدم بعد عقوبة المدرب فونسيكا مع نادي ميلان، إذ قررت المحكمة الوطنية للتحكيم الرياضي في إيطاليا إيقافه عشرة أشهر، قبل تخفيضها إلى أربعة، وهذا بعد ثبوت تورطه في فضيحة التلاعب بنتائج المباريات لمصلحة مرهات غير شرعية، وهي تهمة رفض الإيطالي الاعتراف بها، كما نفي ذلك في كل مناسبة، وفقاً لما نشره موقع قننة آر تي بي إف البلجيكية. وأوقف البرتغالي جوزيه مورينيو (62 عاماً) أربع مباريات كاملة، بعدما سخر من حكام الدوري التركي، كما حرض بطريقة غير مباشرة على العنف، في وقت تعيش الأندية التركية، لا سيما فريقه فنريخشة والمتصدر غلطة سراي، احتقاناً غير مسبوق، بسبب أخطاء حكمية، حسب تقدير الفريقين، فيما فقد "السبيشل وان" التحكم في تصريحاته وهاجم الجميع خلال مؤتمر صحفي ظهر فيه أخيراً. وعاقب الاتحاد الإسباني لكرة القدم المدرب الأرجنتيني لنادي أتليتيكو مدريد، دييغو سيميوني (54 عاماً) بالإيقاف ثماني مباريات، بعدما احتج على الحكم الرابع خلال مباراة كأس السوبر ضد ريال مدريد، عام 2014، وفقد أعصابه بشكل لا يشرفه، فضربه على رقبته وخلف رأسه، وهو ما كلّفه الانتقاد والغياب عن مباريات مهمة للكلوتشونيروس.

كما منع المدرب التاريخي لنادي مانشستر يونايتد، السير ألكس فيرغسون، من الجلوس على دكة فريقه في خمس مباريات، بعد إطلاقه تصريحات نارياً تجاه الحكم مارتن أكتيسون، الذي أدار مباراة فريقه أمام تشلسي، وقال حينها: "نريد حكماً نزيهاً، عندما تعرفت على هوية الحكم شعرت بالخوف".

## مورينيو يدافع عن نفسه بعد اتهامه بالعنصرية في الملاعب

دافع مدرب فريق فنريخشة التركي، البرتغالي، جوزيه مورينيو (62 سنة)، عن نفسه بعد اتهامه بالعنصرية خلال مباراة في بطولة الدوري التركي لكرة القدم، واعترف ببعض الأخطاء التي ارتكبها، إلا أنه نفي مسألة العنصرية تماماً ورفض الحديث عنها. وكان مورينيو قد تحدث في مؤتمر صحفي بعد مباراة فريقه فنريخشة وغلطة سراي التي لعبت في بطولة الدوري يوم 24 فيفري الماضي، وقال: "للاعبو غلطة سراي كانوا يقفزون مثل القروء"، وذلك عندما طرد أحد لاعبيه، وهي تصريحات وصفها نادي غلطة سراي بأنها "عنصرية".

وواجه مورينيو انتقادات حادة وصلت إلى حد التهديد بمقاضاته، رغم أن الاتحاد التركي لكرة القدم عاقب المدرب البرتغالي بالإيقاف مباراتين فقط (فرض عقوبة أربع مباريات ثم قلّصها إلى مباراتين). وقال مورينيو في مقابلة مع شبكة سكاي سبورتنس، اليوم الخميس: "لم يكونوا أذكياء تماماً في الطريقة التي هاجموني بها، لأنهم لا يعرفون ماضي. إنهم لا يعرفون علاقاتي مع أفريقيا، مع شعبيها ولاعبها، ومع الجمعيات الخيرية. وبدلاً من أن يتألوا مني، ارتد الأمر عليهم مثل عصا البومرانغ".

الجميع يعرف طبيعتي، الجميع يعرف أخطائي، لكن هذه (العنصرية) ليست واحدة منها، بل العكس. الشيء الأكثر أهمية، أن الناس يعرفون طبيعتي، وأن الهجوم لاتهامي بالعنصرية كان خياراً سيئاً". وكانت وسائل إعلام تركية قد ذكرت، الشهر الماضي، أن مورينيو يفكر في مقاضاة نادي غلطة سراي التركي بسبب الهجوم الذي شنّه عليه واتهامه بالعنصرية، وفي المطالبة بالحصول على تعويض عن الأضرار الناتجة من تشويه صورته الشخصية. كذلك دافع العديد من النجوم السابقين عن المدرب البرتغالي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، على غرار الغاني مايكل إيسيان والعاجي ديديه دروغبا.



# متى يظهر تأثير الرياضة على الجسم؟

ربما يكون هدفك من لعب الرياضة هو بناء العضلات، جعل العضلة ذات الرأسين تبدو أكبر أو أجمل، زيادة القدرة على التحمل أثناء الركض، أو ربما ترغب فقط في الحصول على جسم متناسق ومظهر جذاب، أو الحصول على بعض الراحة من القلق. مهما كانت أهدافك من ممارسة الرياضة، فمن المؤكد أنها تحتاج بعض الوقت والالتزام بالطبع لرؤية تلك التغييرات الإيجابية، البدنية والعقلية على حد سواء. وإذا كنت تريد رؤية بعض التحولات والنتائج الإيجابية في القوة العضلية وشكل الجسم، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر حوالي ثمانية أسابيع. بطبيعة الحال، ثمانية أسابيع ليس رقما صعبا وسريعا، وبالرغم من اعتباره قاعدة بالنسبة لمعظم المتمردين، إلا أنه لا ينطبق على الجميع، حيث قد تختلف مدة ظهور النتائج باختلاف الأعمار، الجنس، طريقة التمرين، شدة التمرين، عدد مرات تكرار التمرين في الأسبوع، وطبيعة الغذاء المتناول أثناء فترة التمرين. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح مع تحقيق أهدافك تأكد من تطوير عادات متناسقة تساعد جسمك على تحقيق أهدافه، مثل التمدد قبل التمرين وبعده، تناول وجبات متوازنة والسماح لنفسك بالراحة عند الحاجة إليها، ومن المهم أن تتذكر أهمية الشكل المناسب عند إجراء أي تمرين، خاصة عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة. ضمان شكل صحيح للتمرين يجعل جسمك يتحرك في الاتجاه الصحيح نحو النتائج التي تريدها، وسوف تمنع إصابة غير ضرورية على طول الطريق أيضا، والحفاظ على تمرين صحيح وأوزان خفيفة قد يعني أنك لا تستطيع الحصول على النتائج بالسرعة التي تريدها، أو قد لا تتمكن من القيام بعدد كبير من التكرارات في التمرين الواحد، وكذا تحقيق أهدافك والحفاظ على سلامتك أمران أكثر أهمية من سرعة الإنجاز، حيث سترى النتائج في أقل من شهر، لاسيما إذا لم تكن قد تدرت بمثل هذه الطريقة (تمارين القوة) منذ فترة طويلة. من حيث التدريب على القوة، يمكنك أن ترى زيادة بنسبة 10 في المئة في قوة العضلات كل شهر خلال الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى، وعند هذه النقطة ستتباطأ التعديلات وستتوجب عليك تغيير التدريبات للحفاظ على سلامتك. بالنسبة لتضخم العضلات، قد تستغرق النتائج الملحوظة وقتا أطول قليلا من 4 إلى 8 أسابيع من التدريب المستهدف مع نتائج قابلة للقياس بشكل كبير خلال أربعة إلى ستة أشهر. ويمكن للمبتدئين أن يلاحظوا ما يصل إلى 2 ونصف باوند من العضلات شهريا، لكن هذا سيزداد تدريجيا مع ازدياد الخبرة في التمرين، على الرغم من أن قياس الوزن قد لا يظهر ذلك، لأن الميزان سوف لا يظهر أي خسارة في الدهون يمكن أن تحصل. كما تختلف احتياجات السرعات الحرارية بشكل كبير بين الناس، بينما يؤدي نقص السرعات الحرارية إلى فقدان الوزن، والنقص الكبير في السرعات قد يؤدي إلى الاحتفاظ بالدهون، وفائض السرعات الحرارية مثالي لبناء العضلات، لذا بدلا من التعلق والتفكير الكبير في حساب السرعات الحرارية، ركز على الطعام كوقود. يمكن أن تزيد تدريبات القوة من حرق السرعات الحرارية، حتى أثناء عدم ممارسة الرياضة لمدة تصل إلى 72 ساعة بعد مغادرة صالة الألعاب الرياضية وفقا لبحث نشر في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي. إضافة إلى ذلك، فإنه يبني عملية الأيض للعضلة ويزيد من قوة الأداء، وقم بقضاء وقت للتعافي من نفسك يوم راحة كامل واحد على الأقل في الأسبوع ولا تتدرب لتضخم العضلة العظمية مرتين خلال فترة ثلاثة أيام. التدريبات الخاصة بك وشدتها للسماح لجسمك بالتعافي. الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد 24 إلى 48 ساعة من التدريبات، خاصة في البداية، لكن لا يجب أن تشعر بالوهن أو عدم القدرة على المشي، إضافة إلى تغيير التمرينات بعد ستة إلى 12 أسبوعا، وللحفاظ على جسمك يتكيف باستمرار، من المهم تغيير التمرينات الخاصة بك كل ستة إلى 12 أسبوعا. قد يعني ذلك تغيير عدد مرات التكرار في التمرين أو تجربة تمارين جديدة أو تجربة السباحة الأسبوعية وتغيير نمط القيام بالتمارين، بخلاف ذلك يمكنك أن يتأقلم جسمك بشكل جيد مع التمرين الاختياري الذي لم يعد يرى له فائدة على العضلات.



# أهمية ممارسة الرياضة لكبار السن

يعود النشاط البدني لكبار السن بفوائد جمة على صحتهم الجسدية، كما يزودهم بالطاقة، ويخفف من شعورهم بالآلم، ويزيد من استقلاليتهم مما يمكنهم من تلبية احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الحفاظ على صحتهم العقلية، ولذلك يوصى بمزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على مدار الأسبوع، تقسم إلى جلسات تتراوح مدة الجلسة الواحدة من 10 إلى 15 دقيقة يوميا. وقد اعتبر هذا التراجع أمر طبيعى ونتيجة حتمية للشيخوخة، إلى أن نشرت دراسة عام 1994 أظهرت أنه من الممكن تجاوز التدهور الوظيفي الذي يصيب كبار السن، عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، حتى عند النساء الأكبر سنا والأكثر ضعفا، حيث قام مجموعة من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 72 عاما و98 عاما، بممارسة تمارين المقاومة 3 مرات أسبوعيا لمدة عشرة أسابيع، وفي نهاية هذه المدة أصبحوا قادرين على رفع أوزان أقل، وتسلق المزيد من السلالم، والمشي بشكل أسرع وأبعد بالمقارنة مع المجموعة الأخرى من كبار السن، الذين استمروا في التراجع وخسارة العضلات. وتشمل الأنشطة البدنية المناسبة لكبار السن التمارين الرياضية الهوائية والتي تمد الجسم بالطاقة، وتزيد من قدرته على التحمل، وذلك عن طريق تقوية عضلة القلب وبالتالي زيادة قدرتها على أداء وظيفتها في ضخ الدم. عضلة القلب مثل باقي عضلات الجسم تضعف نتيجة لتقدم السن ونمط الحياة الخامل، كما تعمل هذه التمارين على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، والتقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان، والسكري، والاكنتاب. ومن أمثلة التمارين الهوائية التي يمكن ممارستها من قبل كبار السن هي المشي الذي يعد أحد أفضل التمارين الهوائية لكبار السن، ومن فوائده أنه يعمل على الحفاظ على كثافة العظام. يعد الحفاظ على قوة الجسم عند كبار السن من أهم الطرق لضمان استقلاليتهم، والذي يمكن تحقيقه عن طريق ممارسة تمارين تقوية العضلات والتي تعمل على بناء العضلات، فتقوم بتعويض ما يحدث من فقدان كتلة العضلات مع تقدم العمر، كما تقلل من خطر السقوط عند كبار السن والإصابة بكسور في العظام تساعد تمارين التوازن في التقليل من خطر السقوط، والذي قد يؤدي إلى مضاعفات كبيرة تهدد كبار السن. وقد أشارت دراسة حديثة، أن ممارسة اليوغا مرتين أسبوعيا لمدة ثمان أسابيع تحسن التوازن والمشي، وبالتالي تقلل بشكل كبير من خطر السقوط عند كبار السن. تصبح العضلات أقل مرونة مع تقدم السن، مما يجعل ممارسة تمارين المرونة أو ما يعرف أيضا بتمارين الإطالة ضروريا قبل البدء بجلسة التمارين الهوائية وتمارين القوة، أو في نهاية الجلسة لمدة 15 دقيقة فهي تساعد على تمدد العضلات وتزيد من مرونتها. كبار السن الذين يعانون من مشاكل في القلب أو السكري أو هشاشة العظام أو التهاب المفاصل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات صحية نتيجة لممارسة التمارين، ولذلك ينبغي مراجعة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية. تزيد حساسية كبار السن، الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما، لدرجات الحرارة الشديدة، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، والإجهاد المفرط، وضربة الشمس، وإصابات البرد. مما يجعل تتبع معدل ضربات القلب باستخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ضروري، للحد من خطر الإجهاد المفرط. يجب التوقف عن المشي فوراً وأخذ قسط من الراحة، في حالة الشعور بضيق في التنفس، أو ألم في الصدر، أو دوام، أو عدم وضوح في الرؤية.

# تسعة أفكار خاطئة عن النشاط البدني

لدى الكثير من الأشخاص أفكار غير صحيحة حول النشاط البدني، نتيجة لنقص أو انعدام الوعي بالفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، لكن أمور سلبية تعززت مع مرور الزمن وتحتاج إلى جهود كبيرة لتغيير قناعات الناس حول فوائد النشاط البدني، ومن الأفكار الخاطئة حول النشاط البدني، فالفكرة الأولى هي أن الشخص البدني فقط يحتاج إلى النشاط البدني لكن في الحقيقة الصحة الجيدة تعني أن لديك قلب قوي وسليم، ولديك رنتين وعضلات وعظام ومفاصل قوية تعمل بصورة جيدة. والفكرة الثانية هي أن النشاط البدني يعتبر من السلوكيات الترفيهية، لكن في الحقيقة أن التمارين هي حاجة وليست ترفيه. إن كل إنسان بغض النظر عن فئته العمرية وحالته الصحية يحتاج إلى ممارسة الرياضة لأنها تعزز صحته. وثالثا عندما يقول الفرد لا أستطيع تلبية معايير النشاط البدني، لكن في الحقيقة اختيار أهداف غير واقعية هي السبب، فالأفضل البدء بوضع أهداف صغيرة ومن ثم وضع أهداف أكبر. أما رابعا فإن الركض هو أفضل من المشي، لكن في الحقيقة المشي هو وسيلة ممتازة للحصول على قوة القلب والرنتين، ويقلل من خطر المرض. والفكرة الخامسة هي أن ممارسة النشاط البدني عملية باهظة التكاليف، لأنها تتطلب معدات وأحذية وملابس، لكن يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريبا، وليس بالضرورة، استخدام معدات معينة. أما الفكرة السادسة فيقول الشخص أن هناك طريقة واحد هي الأفضل لتكون نشطا بدنيا، لكن الأصح هو هناك أنواع عديدة من النشاط البدني التي هي ممتعة ومفيدة للصحة بنفس الوقت. وسابع فكرة هي الشباب فقط المعنيون في النشاط البدني، لكن الدراسات أوضحت أن ممارسة النشاط البدني بانتظام من الأمور التي تسهم في تحسين وظائف الجسم لدى المسنين وتحسين نوعية حياتهم. وثامنا هناك من يقول ليس لدي الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني، لكن يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة. وآخر فكرة هي تناول الكثير من البروتين يساعد في بناء العضلات، لكن في الحقيقة أن البروتين له فوائد صحية، ولكن تناول الكثير منه لن يساعد على زيادة كتلة العضلات بل العكس.



من أجل إشهاركم توجهوا إلى  
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة  
ANEP، المتواجدة ب101 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.aran@anep.com.dz  
agence.annaba@anep.com.dz  
agence.onargline@anep.com.dz  
agence.constantine@anep.com.dz

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:

📍 Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

🌐 www.dzair-tube.dz    📧 dzairtube13@gmail.com

