

عودة
الجزائر ضربة
موجة لـ "المخزن"
وستفسد مخططات
لقجع



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

على هامش الجمعية الانتخابية الاستثنائية بالقاهرة

الجزائر ترسم عودتها إلى "الكاف" اليوم
وصادي يكسب الرهان



انتصار جديد لـ الجزائر

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 12 مارس 2025 الموافق لـ 12 رمضان 1446 هـ العدد: 1183 الثمن: 30 دج

تحديات كبيرة تنتظر صادي
في المكتب التنفيذي لـ "الكاف"

13 مرشحا
في صراع طاحن
على 5 مقاعد في
عضوية "الفيفا"

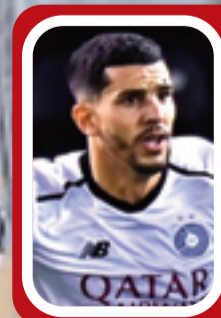
رئيس "انصاف"
وليد صادي حصريا
لـ "دزاير سبور":

"نحن هنا من
أجل تمثيل
الجزائر والعودة
إلى أسوار الكاف
ستكون في
صالحنا
مستقبلا"



نجم منتخب نيجيريا
السابق أوكوشا حصريا
لـ "دزاير سبور":

"الجزائر
تمتلك منتخبا
قويا ولاعبين
رائعين"



سجل أول أهدافه مع
السد القطري.. عطات،
"مواجهة بوتسوانا
صعبة وعلينا الفوز
بجميع اللقاءات
لبلوغ المونديال"

رئيس "الفاف" وليد صادي حصريا
لـ "دزاير سبور":

"نحن هنا من أجل تمثيل الجزائر والعودة إلى أسوار الكاف ستكون في صالحنا مستقبلا"



على هامش أشغال الجمعية العامة للكاف التي ستكون صبيحة اليوم بالقاهرة، جمع حديث هامشي لمبعوث جريدة "دزاير سبور" وقناة "دزاير توب" إلى مصر، سمير بادي مع وزير الرياضة رئيس الاتحاد الجزائري وليد صادي، أين قال الأخير بأنه هنا من أجل تمثيل الجزائر في هذا الحدث الإفريقي الكبير بما أنه يشهد تواجد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم ورئيس "الكاف" باتريس موتسيسي، وهو الحدث الذي سيشهد عودة الجزائر بعد غياب 8 سنوات كاملة إلى أسوار الكاف ومحاربة الكواليس التي عانت منها الجزائر في السنوات الماضية. صادي الذي من

المنتظر فوزه اليوم بعضوية المكتب التنفيذي للكاف، أكد أنه يعرف جيدا الرهانات التي تنتظره في المستقبل خاصة وأن المهمة لن تكون سهلة، كما ينتظر البعض لكنها ستكون مفيدة للجزائر للتواجد في مثل هذه الأماكن، ما سيعود بالفائدة على المنتخب الوطني والأندية الجزائرية بصفة عامة. كما توه صادي بالعدم من طرف السلطات العليا للبلاد من أجل الفوز بهذا المنصب الذي سيقوي من عزيمة الجزائر. وفي ذات الصدد، أشاد رئيس الكاف باتريس موتسيسي على هامش المؤتمر الذي عقده صبيحة أمس، مع الاتحادات الإفريقية بالجزائر ودورها الكبير في الرياضة الإفريقية.

سمير بادي

13 مرشحا في صراع طاحن على 5 مقاعد في عضوية "الفيفا"

تتجه الأنظار، اليوم الأربعاء، صوب العاصمة المصرية القاهرة، أين ستعقد الجمعية العامة الاستثنائية لـ 14 للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، والتي تشهد اختيار 5 أعضاء من ضمن 13 مرشحا في انتخابات المكتب التنفيذي لـ "الفيفا". ويتنافس في هذه الانتخابات كل من المغربي فوزي لقعج، والمصري هاني أبو ريدة، والموريتاني أحمد ولد يحيى، والستغالي أوغستين سانفور، والإيفواري إدريس ديالو، والنيجيري غبريلا هيميا حميدو، والجيبوتي حسن وبييري، والسيراليونية عائشة يوهانسن، والبورندية ليديا نسيكيرا، والبييني ماتورين دي تشاكوس، والنيجيري أماجو ملفين بينيك أندرو، والزامبي ندانغا كامانغا، وأخير، كنيذات إبراهيم من جزر القمر. وسيحضر الحدث كبار قادة كرة القدم الإفريقية، بمن فيهم رؤساء الاتحادات الأعضاء الـ 54 في "الكاف"، واتحادات المناطق الست، إضافة إلى كبار المسؤولين الدوليين في كرة القدم.

سمير بادي

نجم منتخب نيجيريا السابق أوكوشا
حصريا لـ "دزاير سبور":

"الجزائر تمتلك منتخبا قويا ولاعبين رائعين"



كشف النجم النيجيري، جاي جاي أوكوشا، أن الجزائر تمتلك منتخبا جيدا جدا ويضم كوكبة من اللاعبين الرائعين وقال أوكوشا في تصريح لـ دزاير توب على هامش المباراة الاستعراضية التي جمعت عدد من نجوم الكرة الإفريقية البارزين في القاهرة عشية الجمعية العامة الاستثنائية للكاف: "طبعاً الجزائر تمتلك فريقا جيدا جدا ولاعبين رائعين". وحرص أوكوشا على توجيه رسالة خاصة للجمهور الجزائري التي تتابعه قائلا: "أمر رائع بالنسبة لي أن هناك متابعين لي من الجزائر، شكرا لهم جميعا أنتم رائعون جدا" وأكد أوكوشا أن الكرة الإفريقية تطورت كثيرا في السنوات الأخيرة قائلا: "هناك تطور كبير في كرة القدم الإفريقية بصفة عامة، مستقبل الكرة الإفريقية سيكون مزدهرا، طالما نواصل التقدم والتطور على أرضية الميدان فالأمور على ما يرام، كما يجب وضع الثقة في الأشخاص التي تدير المنتخبات، المستقبل هو لكرة الإفريقية وأمل أن الجيل القادم في إفريقيا سيحمل الراية الإفريقية عاليا". وتحدث أوكوشا عن المباراة الاستعراضية التي جمعت نجوم القارة السمراء قائلا: "الهدف من هذه المباريات التقارب بين الناس وإنشاء علاقات ودية بينهم، شخصيا استمتعت كثيرا، في بعض الأحيان يمكنك أن تخسر كل شيء ولكن تحاول أن تتشبث بكل قواك لتصل إلى مبتغاك".

سمير بادي



على هامش الجمعية الانتخابية الاستثنائية اليوم

العودة إلى "الكاف" انتصار جديد للجزائر

تتجه الأنظار إلى العاصمة المصرية القاهرة، التي ستحتضن أشغال الجمعية الانتخابية الغير عادية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، والتي ستشهد عودة الجزائر للتمثيل على مستوى الهيئة القارية، من خلال الفوز المرتقب لرئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، ووزير الرياضة وليد صادي، وعضوية المكتب التنفيذي في منطقة شمال إفريقيا، باعتباره مرشحا بالتركية، وهو الموعد الذي سيرف كذلك بنسبة كبيرة تجديد الثقة في الرئيس الحالي لـ "الكاف"، الجنوب إفريقي باتريس موتسيسي، نظرا لترشحه وحيدا في هذا السباق.

صادي يعيد الجزائر إلى "الكاف" بعد 8 سنوات من الغياب

وتجرى انتخابات التجديد التصني للمكتب التنفيذي لـ "الكاف"، خلال الجمعية العامة الاستثنائية لـ 14، التي ستقام أشغالها اليوم بالقاهرة، فضلا على انتخابات لمنصب عدة أبرزها رئاسة الهيئة القارية، وممثلو الهيئة الكروية الإفريقية في مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، وستحمل هذه الانتخابات أخبار سارة للجماهير ولكرة القدم الجزائرية، بما أن رئيس "الفاف" وليد صادي سيحصل على مقعد في المكتب التنفيذي لـ "الكاف"، ويعيد الجزائر لهذا المنصب بعد غياب دام لـ 8 سنوات وأول مرة منذ عام 2017، في عهد الرئيس الأسبق للاتحادية، محمد روراوة، في حين أخفق في العام نفسه خليفته خير الدين زطشي في الوصول إلى المنصب ذاته، بسبب خطأ إداري، وهو حال جهيد زهيف في انتخابات 2021، عندما خسر السباق أمام الليبي عبد الحكيم الشلحاني، لتتم الإطاحة به بعد فضيحة مدوية، لتكون كرة القدم الجزائرية أمام عهد جديد على المستوى القاري، صنعه الوزير وليد صادي الذي يضيف إنجازا آخر له خلاله عهده.

رئيس "الفاف" يكسب تعديلا آخر

ويترسيم عودة الجزائر إلى دائرة القرارات في الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، يكون الرجل الأول في مبنى دالي إبراهيم قد حقق مكسبا جديدا له وللجزائر، حيث ومنذ توليه رئاسة "الفاف" سنة 2023 خلفا لجهيد زهيف الذي استقال من منصبه، سطر وزير الرياضة عدة أهداف من بينها إصلاح المنظومة الكروية واستعادة هبة الجزائر على الصعيد الإفريقي، وهي الطموحات التي جسدها على أرض الواقع بشهادة المتابعين بعدما نجح في إحداث ثورة كبيرة سواء على مستوى الهيئة الكروية، أو مختلف البطولات الوطنية، وكذا الانتصار الكبير للدبلوماسية الرياضية في مختلف الملفات والقضايا آخرها قضية الخريطة الوهمية لنادي نهضة بركان المغربي التي أسقطتها محكمة التحكيم الرياضي الدولية "الناس"، بسبب الاعتداء على أراضي الصحراء الغربية، لتكون بذلك عودة صادي إلى المكتب التنفيذي لـ "الكاف" انتصارا جديدا بالنسبة للجزائر.

مهمة كبيرة تنتظره لإعادة "الفاف" إلى مكانها الحقيقية

وبعد ترسيم عودة الجزائر إلى اللجنة التنفيذية للاتحادية الإفريقية الانتخابية الاستثنائية المقررة اليوم بالعاصمة المصرية القاهرة، سيكون رئيس "الفاف" وليد صادي على موعد مع تحديات جديدة من أجل إعادة الجزائر إلى مكانتها الحقيقية التي كانت عليها قبل سنة 2017، أي منذ رحيل الرئيس الأسبق محمد روراوة، وذلك من خلال فرض كلمتها في دواليب "الكاف"، فضلا عن الدفاع عن المنتخب الوطني الجزائري الذي لطالما عانى من لعبة الكواليس في السنوات الأخيرة، وهو ما أثر على نتائجها وجعله يتراجع في الفترة الماضية.

عودة الجزائر ضربة موجعة لـ "المخزن" وستفسد مخططات لقعج

والأكيد أن نجاح الرئيس وليد صادي في الفوز بعضوية المكتب التنفيذي للاتحادية الإفريقية لكرة القدم، يعتبر ضربة موجعة بالنسبة لنظام "المخزن" الذي لطالما عمل على بسط نفوذه على لجان "الكاف" والانفراد بالقرارات التي تخص "القارة السمراء" عن طريق أحد أبقائه فوزي لقعج، وذلك من خلال شراء ذمم المسؤولين الأفارقة بكل الطرق المتاحة، ولو كان ذلك على حساب تجويع الشعب المغربي، وهو الأمر الذي ظهر جليا في السنوات الأخيرة وأصبح واضحا للعيان، ويبدو أن عودة الجزائر مجددا إلى "الكاف"، أشارت الرعب لدى نظام "المخزن" الذي استعان بأجهزته الإعلامية في المغرب للهجوم على الرئيس وليد صادي، سيما وأنه يدرك جيدا بأن المسؤول الأول على قطاع الرياضة في الجزائر سيضد مخططات فوزي لقعج وسيكون شوكة في حلقه.

سمير بادي

صادي يشارك في اجتماع للمكتب التنفيذي لـ "الكاف"

سجل وليد صادي، رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "فاف"، حضوره في اجتماع الاتحاد الإفريقي للعبة، الذي انعقد أمس، وخصص لمناقشة اللجنة التنفيذية للاتحاد القاري. وشارك الرئيس وليد صادي، أمس، في اجتماع المكتب التنفيذي لـ "الكاف"، بقيادة الرئيس باتريس موتسيسي، وذلك قبل أقل من 24 ساعة على موعد الجمعية الانتخابية التي ستشهد فوزه بعضوية اللجنة التنفيذية عن منطقة شمال إفريقيا بصفتها مرشحا وحيدا لدخول الاتحادية القارية.

وأوضحت "كاف"، في بيان مقتضب، أن المكتب التنفيذي ناقش خلال الاجتماع تفاصيل مسابقة كأس أمم إفريقيا لأقل من 20 سنة، التي ستعقد في كوت ديفوار انطلاقا من شهر أفريل المقبل. كما عرف الاجتماع مناقشة المراحل النهائية لدوري أبطال إفريقيا للسيدات، إضافة إلى فتح ملف رابطة الأندية الإفريقية. ويكلف موتسيسي لقاءاته قبل موعد انتخابات "الكاف"، للحسم في عدد من الملفات التي تهم مسابقات المنتخبات والأندية، سواء تعلق الأمر بفضة الذكور أو الخاصة بالسيدات.

سمير بادي

شارك أساسيا وسجل هدفا عالميا في مرمى الوصل الإماراتي

عطال

يبدد المخاوف ويؤكد جاهزيته لمواجهتي بوتسوانا وموزمبيق



ساهم الدولي الجزائري يوسف عطال، في التأهل الذي حققه فريقه السد القطري إلى الدور ربع النهائي من منافسة دوري أبطال آسيا للدرجة الأولى، على حساب الوصل الإماراتي بعدما فاز عليه بنتيجة (3-1) أول أمس، في إياب الدور ثمن النهائي، مستفيدا من نتيجة الذهاب (1-1)، ليؤكد بذلك نجم "الخضر" جاهزيته لتدريب المنتخب الوطني المقرر من 17 إلى 25 مارس، ضمن تصفيات كأس العالم 2026. وبعدها أثرت المخاوف بشأن الوضع الصحي للظهير الأيمن للمنتخب الوطني، عقب تعرضه لإصابة خلال مباراة ذهاب ثمن نهائي رابطة أبطال آسيا للدرجة الأولى، يوم 3 مارس الحالي، وغيباه عن مباراة الشحانية في الدوري القطري الجمعة الماضي، عاد يوسف عطال إلى التشكيلة الأساسية لفريق السد وشارك في 70 دقيقة، مقدما مستويات باهرة في لقاء الوصل، حيث تألق من خلال تسجيل هدف عالمي، جاء بطريقة ساحرة، بعد أن توغل من الجانب الأيمن وراوغ أحد مدافعي المنافس ببراعة قبل أن يسدد كرة في الزاوية الضيقة للحارس معلنا الهدف الثاني في الدقيقة 30. ليصم على أول أهدافه من "الزعيم" الذي انضم إليه شهر سبتمبر من العام الماضي، واقتضرت مشاركته في المنافسة القارية فقط في النصف الأول من الموسم، قبل أن يتم تسجيل اسمه مؤخرا في القائمة المحلية. ويأتي تألق عطال ومشاركته مع السد، قبل حوالي أسبوع من انطلاق تدريب "الخضر" الذي يتخلله مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق يومي 21 و25 مارس الحالي، في إطار الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات مونديال 2026، ويضمن الناخب الوطني فلايدي بيتكوفيتش.

عطال: "مواجهة بوتسوانا صعبة علينا الفوز بجميع اللقاءات بلوغ المونديال"

أكد الدولي الجزائري يوسف عطال، جاهزيته وزملائه للعودة إلى المنافسة الرسمية من خلال مواجهة بوتسوانا وموزمبيق يومي 21 و25 مارس الجاري، لحساب الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026، مشددا على ضرورة الفوز بجميع المباريات من أجل التواجد في المونديال. وعبر الظهير الأيمن الجزائري عن تفاؤله بقدرته وزملائه على تحقيق نتائج إيجابية في تصفيات المونديال، وبالتحديد في لقاءي مارس الجاري، وقال في تصريحات إعلامية عقب لقاء فريقه السد أمام الوصل أول أمس: "أنا جاهز للمنتخب الوطني، وإن كنت في القائمة سنبدل مجهوداتنا من أجل تحقيق نتيجة إيجابية في مباراتي شهر مارس". وعن المواجهة الأولى أمام بوتسوانا والتي ستلعب في ظروف صعبة بسبب توقيت اللقاء (15:00 في نهار رمضان)، قال عطال في تصريحات لموقع "Sport24": "ندرك أن مباراة بوتسوانا ستكون صعبة، خاصة في رمضان، وعلى الثالثة زوالا وفي إفريقيا، لكن لا بد أن نكون جاهزين للقيام بالمهمة على أكمل وجه". وختم مدافع "الخضر": "علينا الفوز بكل المباريات، ويجب أن نحضر لكل مباراة من أجل تحقيق الفوز، والتأهل إلى نهائيات كأس العالم".

عبد المجيد

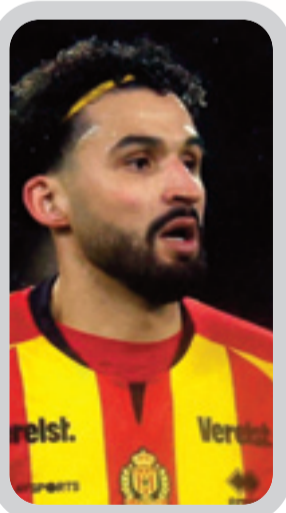
توبة ضمن تشكيلة الأسبوع للدوري البلجيكي الممتاز

تواجد الدولي الجزائري أحمد توبة، ضمن تشكيلة الأسبوع الخاصة بالدوري البلجيكي، بعدما تألق مع ناديه ميشلين وساهم في الفوز الذي حققه على ميدان شارلوروا السبت الماضي بنتيجة (1-0). وأعلن موقع "الطوت" البلجيكي، عن التشكيلة المثالية للجولة 29 من الدوري البلجيكي، التي عرفت تواجد الظهير الأيسر لـ"الخضر" أحمد توبة، نظير المستويات الرائعة التي قدمها خلال مباراة شارلوروا، حيث تحصل على أعلى تنقيط حسب منصة "سوفاسكور" بواقع 7.9 من 10، ليتال جائزة أفضل لاعب في اللقاء، مساهما في فوز مهم لناد ميشلين الذي حافظ على نظافة شبكاه، وعزز حظوظه لتحقيق البقاء في الدوري الممتاز. وقد يدخل توبة حسابات الناخب الوطني فلايدي بيتكوفيتش خلال تدريب مارس الجاري، الذي يتخلله مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق، ضمن تصفيات كأس العالم 2026، ليكون حلال في محور الدفاع الذي قد يشهد غياب محمد الأمين توعا في الإصابة، فضلا على معاناة عيسى ماندي من نقص المنافسة مع فريقه ليل الفرنسي.

غزال يعاني من إصابة في "ريلة الساق" وسيغيب عن لقاء "بودرييم سبور" بنسبة كبيرة

أكدت تقارير صحفية تركية، أن الجناح الجزائري، رشيد غزال، لا يزال يعاني من الإصابة التي غيبته عن لقاء الجولة الماضية التي جمعت فريقه تشايكور ريزا سبور ومضيفه أنطاليا سبور ضمن الأسبوع 27 من الدوري التركي الممتاز. وكشف تقرير لموقع "olay53"، أمس الثلاثاء، أن رشيد غزال تعرض لإصابة في ريلة الساق خلال الحصة التدريبية الأخيرة عشية المباراة ضد أنطاليا سبور، ورغم استبعاد اللاعب الجزائري من الفريق لهذا السبب، إلا أن بواصل العلاج وفق فحوصات طبيبه الخاص في فرنسا. وقال المصدر ذاته، إن تشايكور ريزا سبور سيقدم بنسبة كبيرة لخدمات لاعبه الجزائري بمناسبة استقبال بودرييم سبور الأحد القادم. جدير بالذكر، خاض رشيد غزال 20 مباراة في الموسم الحالي من الدوري التركي بقميص فريق تشايكور ريزا سبور، تمكن خلالها من تسجيل 4 أهداف وتقديم تمريرتين حاسمتين، من أصل 1353 دقيقة لعب.

وسيم



تصفيات مونديال 2026

مدرب موزمبيق يميل للثام عن قائمته المعنوية بمواجهتي أوغندا والجزائر

أماط مدرب منتخب موزمبيق، شيكينهو كوندو، الثام عن قائمته المتكونة من 25 لاعبا المعنوية بالمشاركة في مواجهتي الجزائر وأوغندا ولحساب الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026. و حسب بيان الاتحادية الموزمبيقية لكرة القدم، اتسمت القائمة المعلنة بعودة كل من الحارس الشاب كيسيمي زافالا والمدافعين إيدميسون دوفي وشيكو موشانغاو، بالإضافة إلى توجيه الدعوة للمهاجم كيلفيو نيفي من نادي بلاك بولز. وحملت قائمة منتخب موزمبيق ثلاثة حراس للمرمى وسبعة لاعبين في وسط الميدان وسبعة مهاجمين، منهم 12 يلعبون داخل موزمبيق و 13 ينشطون بالخارج وتحديدا بالبرتغال وإسبانيا والمملكة العربية السعودية والامارات العربية المتحدة وجنوب أفريقيا وبلغاريا وأذربيجان وتنزانيا وبنغالا. وستتوجه مجموعة اللاعبين التي تلعب داخل موزمبيق يوم الأحد 16 مارس الجاري من مابوتو اتجاه القاهرة مكان إجراء التبرص الاعداي ضد أوغندا على أن تلتحق بقية العناصر بمكان التبرص مباشرة من الدول التي تنشط فيها. وسيكون منتخب موزمبيق معنيا بالتنقل إلى تيزي وزو لملاقاة المنتخب الوطني الجزائري يوم 24 مارس بملعب حسين آيت أحمد لحساب الجولة السادسة. يتصدر المنتخب الجزائري ترتيب مجموعته، بتسع نقاط رفقة المنتخب الموزمبقي، بفارق 3 نقاط عن الملاحظين المباشرين بوتسوانا، غينيا وأوغندا، في الوقت الذي تتذلل فيه الصومال الترتيب بدون رصيد.

وسيم

قال إنه لم يتلق أي اتصال من القاف

صهيب ناير: "خيارتي واضح الجزائر لا غير ومحرز هو قدوتي"

كشف اللاعب الفرانكو جزائري، صهيب ناير، مدافع نادي غانغون الفرنسي، بأنه لم يتلق أي اتصال إلى حد الآن من طرف القائمين على شؤون الاتحاد الجزائري لكرة القدم، من أجل الإلتحاق بالمنتخب الجزائري، معربا عن عن أمه في تمثيل "الخضر" قريبا. وصرح صهيب ناير لبرنامج "c'est vous l'expert" الذي يبث عبر قناة "لاغازيت دي فينيك" في اليوتيوب قائلا: "في الوقت الحالي لم أتلق أي اتصال، القائمة سيكشف عنها يوم 16 مارس ليس سهلا أن انضم للمنتخب الأول بعد 18 مباراة في الدرجة الفرنسية الثانية"، وأضاف: "أنا مدرك للأمور من حولي، وأعرف أن القائمة ستعلن قريبا، وسنرى إن كنت فيها أم لا. اللحم أصبح هدفا قابلا للتحقيق، لا أريد أن أرفع سقف طموحاتي كثيرا". وتابع: "لقد تلقيت فعلا اتصالات من طرف الاتحاد الجزائري لكرة القدم، لتمثيل المنتخب الجزائري للشباب، لكن كنت لم أستطيع الانضمام إلى الفريق الوطني، لأنني كنت أعرض لإصابات كثيرا، ولذلك خيارتي لطالما كان واضحا، الجزائر وليس أي بلد آخر". وكشف ناير أنه ينحدر من مدينة تلمسان، حيث، قال: "أنا أنحدر من مدينة تلمسان، سواء من ناحية الأب أو الأم". ولم يفتقر ناير الفرصة للحديث عن رياض محرز وقال: "بطبيعة الحال، مثل كل الشباب في الجزائر، رياض محرز هو قدوتي، تلك الركلة الحرة التي سجلها ضد نيجيريا شكلت لحظات لا يمكن نسيانها على الإطلاق". وتخرج المدافع الجزائري الأصل من أكاديمية نادي تولوز الفرنسي،

قبل أن ينتقل إلى غانغون صيف 2023، وبات الآن قطعة أساسية في تشكيلة غانغون، الذي لعب له 20 مباراة هذا الموسم في منافسة "الليغ 2"، و3 في كأس فرنسا، سجل خلالها هدفا واحدا فقط وصنع آخرها بواقع 1771 دقيقة لعب

وسيم

متفوقا على نجوم عالميين ...

محرز الأعلى اجرا في العالم

يتصدر الدولي الجزائري، رياض محرز، المحترف في صفوف نادي الأهلي السعودي، قائمة اللاعبين الأعلى اجرا في العالم متقدما على المصري محمد صلاح والبرازيلي فينيسيوس جونيور وفقا لتقرير صحفي إنجليزي. ونشر موقع "givemesport"، لائحة من عشرة لاعبين يتقدمهم في المركز الأول، رياض محرز، براتب أسبوعي يصل حدود 832227 جنيهها إسترليني أسبوعيا، متفوقا على السنغالي ساديو ماني نجم النصر السعودي، الذي يتقاضى ما مجموعه 637758 جنيهها إسترليني في الأسبوع، في حين حل محمد صلاح ثالثا في هذا التصنيف براتب أسبوعي لا يتعدى الـ350 ألف جنيه إسترليني.

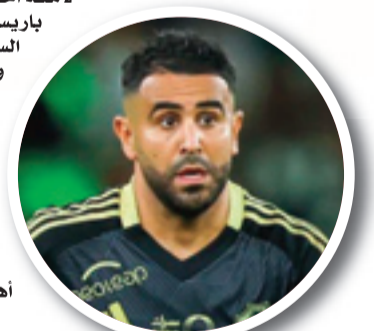
وتضمنت القائمة كل من نجم ريال مدريد الإسباني فينيسيوس في المركز الرابع بدخل أسبوعي يقدر بحوالي 332 ألف جنيه إسترليني أسبوعيا، ولم يتفوق محرز على هؤلاء النجوم فقط، بل تقدم أسماء لامعة أخرى، على غرار عثمان ديمبيلي نجم باريس سانت جيرمان الفرنسي، وزميله السابق في السيتي جاك غريليتش، والنجم الجديد للبرشلونة، الجورجي خفيشا كفاتسخيليا. وبعده رياض محرز أكثر اللاعبين حسما في نادي الأهلي السعودي بـ24 مساهمة تهديفية في 33 مباراة خاضها، حيث سجل 5 أهداف وصنع 5 أخرى في 23 مباراة ضمن دوري "روشن"، أما في دوري أبطال آسيا، فقد شارك في 9 مباريات، سجل فيها 6 أهداف وصنع 7 أهداف أخرى.

وسيم

غلام يهاجم مسؤولي "ميلان" بسبب بن ناصر

وجه اللاعب الدولي السابق، فوزي غلام، انتقادات حادة لإدارة "أسي ميلان"، بشأن تفريطه في متوسط ميدان "الخضر"، إسماعيل بن ناصر، لمصلحة أو لمصلحة مارسيليا الفرنسي خلال الميركاتو الشتوي المنقضي مشيرا إلى أن تراجع نتائج الفريق اللومباردي يعود بالأساس لافتقاده لنقطة قوته الأساسية في خط الوسط التي كان يتميزه في السنوات القليلة الماضية وأوضح فوزي غلام الذي لعب لعدة سنوات في الدوري الإيطالي من بوابة نادي نابولي في تصريحات لموقع "بيانيتا ميلان" قائلا: "ميلان الحالي يفترق إلى التوازن في خط الوسط، هل تتذكرون بن ناصر وتونالي خلال عام التتويج بلقب الدوري الإيطالي (2022)؟". وتابع: "ميلان حاليا يفتقر إلى استمرارية الأداء، ليس فقط على أرض الملعب مع النتائج بل حتى خارجه. أرى ناديا مختلفا، نتوقع دائما المزيد من ناد تاريخي مثل ميلان حتى لو أدركت أنه ليس من السهل إدارته". وواصل: "كان هذا الفريق يتمتع بتوازن كبير على أرض الملعب وليس من قبيل الصدفة أن يفوز. أتذكر العمل الذي قام به بن ناصر وتونالي وما كان بإمكان ثيو أو لياو أو ريببتش تحمله. البوي ليس هناك توازن"، في إشارة من غلام إلى تفريط ميلان في أفضل لاعبيه، وفي مقدمتهم بن ناصر. "تجدر الإشارة، خاض فوزي غلام 215 مباراة في كل المسابقات سجل خلالها 3 أهداف ومنح 28 تمريرة حاسمة، وفاز مع الفريق بلقب كأس إيطاليا مرتين 2014 و2020 وكأس السوبر الإيطالي 2015.

وسيم



البطولة المحلية

ثمان نهائي كأس الجزائر

شباب بلوزداد - اتحاد الشاوية
(اليوم سا 22:00 بملاعب 5 جويلية)

"السياربي" لمواصلة حملة الدفاع عن اللقب والشاوية لصنع المفاجأة

يستقبل نادي شباب بلوزداد، سهرة اليوم، بداية من الساعة 22:00، ضيفه اتحاد الشاوية على ملعب 5 جويلية الأولمبية، لحساب الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر، في مباراة يسعى من خلالها أصحاب الأرض للفوز ومواصلة رحلة الدفاع عن اللقب بثبات، بالرغم من أن المنافس الذي ينشط في بطولة الهواة، سيلعب مباراة الموسم بهدف تحقيق المفاجأة والعبور إلى ربع النهائي، وهو الأمر الذي يرفضه البلوزدادية، الذين يحلمون بلقبهم العاشر في الكأس. شباب بلوزداد الذي يتأخر بفارق سبع نقاط في بطولة الرابطة الأولى "موبيليس" عن الرائد مولودية الجزائر، يأمل في الانتفاضة في منافسة "السيدة الكأس" وهذا يمر حتما عبر التأهل للدور ربع النهائي للمسابقات أمام اتحاد الشاوية، صاحب المركز الخامس في بطولة الرابطة الثانية للهواة "مجموعة وسط-شرق". وسيكون الشباب الذي تعادل سلبا في لقاء خارج القواعد أمام مولودية البيض في البطولة، مرغما على توخي الحذر، أمام تشكيلة الشاوية التي تخوض منافسة الكأس هذا الموعد وكلها أمل في تحقيق إنجاز كبير وتفنيد كل التكهنات التي تصب في صالح البلوزداديين. و كان أشبال المدرب محمد بن لشتر قد سجلوا هزيمة مفاجأة في آخر لقاء لبطولة الهواة، يوم الخميس الماضي بورقلة أمام الاتحاد المحلي (2-1)، وهي الهزيمة التي وضعت حدا لسلسلة 8 مباريات بدون خسارة للشاوية بكل المنافسات، وستفتقد تشكيلة النادي العاصمي كل من جاك مبي وشعيب كداد، بسبب العقوبة، بينما سيستفيد الطاقم الفني، بقيادة راموويتش، من عودة القائد عبد الرؤوف بن غيث، الذي غاب عن مواجهتي بسكرة والبيض الأخيرتين، بسبب عقوبة الإيقاف التي سلطت في حقه عقب طرده في لقاء الجولة الـ 17 من البطولة أمام وفاق سطيف، ومن المؤكد بأن بن غيث، سيكون أساسيا اليوم، وهو الذي يعول عليه المدرب الألماني الصربي، لقيادة خط وسط "السياربي"، لاسيما وأن غيابه أثر بشكل مباشر على أداء الفريق في اللقاءين الماضيين.

سفيان ع



اتحاد خنشة يستعيد المصايين قبل مواجهة "العميد"

استأنفت تشكيلة نادي اتحاد خنشة مساء أول أمس، تحضيراتها استعدادا للمواجهة القوية التي تنتظر الفريق يوم الأحد المقبل أمام نادي مولودية الجزائر، برسم الجولة الـ 20 من الرابطة المحترفة الأولى، وعاد "السيكسكوة" إلى أجواء التحضيرات بمعنويات في السماء بعد الفوز الباهر الذي حققه الفريق في اللقاء الأخير أمام أولمبي الشلف، وهو الانتصار الذي عزز حظوظ الفريق لضمان البقاء أكثر، بعد المرحلة الصعبة التي مر بها الاتحاد في الفترة الماضية، وشهدت التدريبات اندماج الثلاثي رباعي، شعراوي، ذبيح رفقة المجموعة، وهي الأنباء التي ستريح دون شك الطاقم الفني قبل المواجهة التي تنتظر الفريق أمام رائد الترتيب مولودية الجزائر، وجدير بالذكر، أن اتحاد خنشة لا يزال بدون مدرب رئيسي إلى غاية الآن، بعد رحيل المدرب السابق شريف حجار، حيث تتواجد إدارة الرئيس وليد بوكرومة في مفاوضات متقدمة مع بيت جودي لتعيينه على رأس العارضة الفنية فيما تبقى من الموسم الجاري.

سفيان ع

في ذهاب الدور ربع النهائي لأبطال إفريقيا

"الكاف" تبرمج لقاء "العميد" وأورلاندو بيراتس بـ5 جويلية

مباراة الجيش الملكي المغربي، ونادي بيراميدز المصري.

لاعبو "العميد" يدخلون أجواء لقاء خنشة

وعلى صعيد آخر، دخلت تشكيلة مولودية الجزائر، في أجواء المباراة القادمة، التي ستجمعهم بالضيف اتحاد خنشة، سهرة السبت المقبل في الجولة الـ 20 من البطولة المحترفة، وكانت تشكيلة العميد، قد استأنفت التدريبات سهرة الاثنين، بمركز تحضيرات الفريق بزوالدة، بعد راحة استمرت لـ 3 أيام كاملة، منذ الفوز المحقق أمام مولودية وهران، سهرة الخميس الماضي، بينما أجرى رفقاء الحارس رمضان عبد اللطيف، سهرة أمس الثلاثاء، ثاني الحصص التدريبية، وسط تركيز وعزم كبيرين على مواصلة النتائج الإيجابية وتحقيق فوز جديد من شأنه أن يسمح للفريق بتعزيز الصدارة وتوسيع الفارق أكثر عن الملاحقين، وفي ذات السياق شدد المدرب التونسي خالد بن يحي على ضرورة الحذر من المنافس وعدم التهاون بالرغم من الوضعية الصعبة التي يمر بها اتحاد خنشة، وطالب بن يحي في اجتماع مع لاعبين بخوض لقاءات خنشة، أو لمبيك، أقبو واتحاد العاصمة، بإصرار كبير على الفوز من أجل تأمين الصدارة الاقتراب شيئا فشيئا من التتويج باللقب التاسع، قبل التضرع للمنافسة الإفريقية والتحضير لمواجهة نادي أورلاندو بيراتس في الفاتح من شهر أفريل القادم.

سفيان ع

أعلنت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، عن برمجة لقاء ذهاب الدور ربع النهائي من منافسة رابطة أبطال إفريقيا بين نادي مولودية الجزائر وضيفه أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي على ملعب 5 جويلية الأولمبي.

ويستقبل ممثل الجزائر منافسه الجنوب إفريقي يوم 01 أفريل المقبل، على الملعب الذي "العميد" على ملعب 5 جويلية الذي اعتاد استقبال منافسيه فيه، بسبب عدم جاهزية ملعب علي عمار المدعو "علي لاوانت" بالدويرة، إلى غاية الآن، وذلك من إغلاقه في بداية الموسم الجاري للإصلاح بعد الأحداث التي شهدتها على هامش مباراة الفريق أمام المستشير التونسي، وقررت "الكاف" تحويل مواجهة "العميد" وضيفه أورلاندو إلى ملعب 5 جويلية بناء على مراسلة إدارة المولودية التي تحصلت في وقت سابق على الضوء الأخضر لبرمجة اللقاء بالدويرة، غير أن عدم جاهزيته إلى غاية الآن، جعل المسؤولين في النادي العاصمي يرسلون "الكاف" مجددا من أجل تغيير مكان إجراء اللقاء. ويعود ذلك، إلى عدم تسليم واستلام ملعب علي عمار بين شركة "سوناطراك مالكة أسهم الفريق، ووزارة الرياضة، لغاية الآن، وهو ما يعني أن عودة الفريق إلى معقله مؤقتة إلى إشعار آخر. وسيواجه الممثل الوحيد للجزائر في هذه المنافسة، مباراة الذهاب من هذا الدور بالجزائر، على أن تكون مباراة العودة بجنوب إفريقيا. وفي حال تجاوز مولودية الجزائر، عقبة أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي، سيواجه في الدور النصف النهائي، الضانز من

المشاركة القارية مهددة

لاعبو "السياسي" تحت الضغط ولا بدليل عن الفوز أمام بارادو

تواصل تشكيلة نادي شباب قسنطينة تحضيراتها على قدم وساق استعدادا لمواجهة الغد أمام نادي أتلتيك بارادو لحساب الجولة الـ 20 من الرابطة المحترفة الأولى، في مواجهة يسعى من خلالها "السياسي" لوضع حد لسلسلة النتائج السلبية التي تصارد الفريق منذ أزيد من شهر، حيث عجز أشبال خير الدين مضوي عن تحقيق أي فوز خلال آخر 5 مباريات، واكتفوا بـ 3 نقاط فقط من أصل 15 نقطة ممكنة، ليتبعد الفريق شيئا فشيئا عن "البوديوم" ويفقد حظوظه في المنافسة عن اللقب، وسيكون رفقاء الحارس زكريا بوحلماية تحت ضغط كبير من أجل العودة بالنقاط الثلاث من العاصمة والإبقاء على حظوظهم قائمة في ضمان مشاركة إفريقية الموسم المقبل على الأقل.

عودة المصايين سلاح في بيد مضوي

وعلى صعيد آخر، تلقى الطاقم الفني بقيادة المدرب خير الدين مضوي، أبناء مطمئنة بخصوص الإصابة التي تعرض لها هواري بعوش، حيث وبعد خضوعه لكشوفات معمقة جديدة، أكدت إمكانية تقاذه الخضوع لعملية جراحية في الوقت الراهن، مع الاكتفاء ببرنامج علاجي، وهو ما يعني إمكانية لحاقه بلقاء بارادو المقبل، ودوره عاد بعوش مجددا إلى أجواء التدريبات الجماعية ليبرح بذلك التقني السطايفي، على اعتبار أن غياب مدافع السنافر ترك فراغا رهيبا على مستوى الجهة اليسرى، والحال كذلك بالنسبة لميصاله ولو أن هذا الأخير تلقى الضوء الأخضر من طرف الطاقم الطبي، وسيكون متاحا في المباراة المقبلة أمام نادي بارادو، مثلما هو الحال بالنسبة لبين شاعة الغائب عن لقاء شبيبة القبائل، غير أنه بات جاهزا للاندماج في التدريبات الجماعية، بعد تخلصه من الألام التي يعاني منها على مستوى الركبة. وجدير بالذكر، أن نادي شباب قسنطينة يحتل المرتبة الثامنة في جدول الترتيب العام برصيد 26 نقطة بفارق 12 نقطة عن الصدارة و6 نقاط عن "البوديوم" وهو ما جعل مواجهة الغد مهمة جدا ولا بدليل فيها عن الفوز للبقاء ضمن المنافسة على إحدى البطاقات المؤهلة لمشاركة قارية الموسم القادم.

سفيان ع



كانوي - كاياك :

المنتخبان الوطنيان في تربية مغلقة بالدوييرة

دخل المنتخبان الوطنيان للكانوي- كاياك أول أمس في تربية تحضيرية بسد الدوييرة يتواصل حتى 20 مارس الجاري، تحسبا للاستحقاقات الدولية المقبلة، حسبما علمت "واج" من الاتحادية الجزائرية للتجديف والكانوي كاياك. ويخص هذا التجمع التحضيري 16 بحارا (رجال وسيدات)، من فئات الأواسط والأكابر، بقيادة المدرب الوطني، مالك عزراون. وتضم مجموعة الأكابر/ رجال في اختصاص كاياك : عبد الحمدي جلوتي، أيوب حيدرة ورياض بن تواتي، بينما تتكون مجموعة الأواسط (K1) من رسيم عليان ووسام عبد الله بو قزولة. وفي الكانوي، تقتصر المشاركة عند الأكابر/رجال، على سيد علي بلعدي وعلي مرزوقي، بينما قائمة الأواسط - ذكور فتضم: عبد الله راشدي وطارق أيوب بوقزولة. أما مجموعة الكيريات في اختصاص الكاياك فاقترنت على الثاني إيه فرهاد - العربي انفال، بينما عند الوسيطيات (إناث) في نفس الاختصاص، فاختار المدرب الوطني دنيا بختاوي. وفي اختصاص كانوي (وسيطيات- إناث)، يشارك كل من، كوثر دلملي، شاز سليمان وأمال فرقان، بينما الرياضي ال16 والأخير هو الدولي البرمبي، ابراهيم قندوز. وتعد هذه المجموعة، نفسها التي شاركت في التبرص الإعدادي من 18 إلى 28 فبراير الماضي بالدوييرة، تحت إشراف المدرب مالك عزراون، مع تسجيل غياب يسرى أولاد التي كانت من ضمن تعداد التبرص الأول لكنها لم تحضر هذا التبرص.



تحدي رمضان الجهوي
للدراجات الهوائية:

مشاركة أزيد من 50 دراجا سهرة الجمعة المقبل بوهراان

ينتظر مشاركة أزيد من 50 دراجا سهرة يوم الجمعة المقبل ببدة بلفايد بوهراان في السباق الخاص بالأواسط والأكابر ضمن الأسبوع الثاني من تحدي رمضان الجهوي للدراجات الهوائية. وسيجري السباق على مسلك مغلقة طوله 2,5 كيلومتر ب"بلفايد" ببلدية بئر الجير حيث سيقطع المتسابقون 18 دورة للأواسط و 20 دورة بالنسبة للأكابر. وسيختتم هذا التحدي الرياضي يوم 21 مارس المقبل بإجراء الأسبوع الثالث والأخير الذي سيخصص لسباقين لثقتي المدارس على مسافة 5 كلم والأشبال على مسافة 3,25 كلم. وتندرج هذه المنافسة الجهوية المنظمة سهرة كل جمعة من طرف الرابطة الولائية للدراجات الهوائية بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة وتحمل اسم المرحوم "بلعدي محمد" بمشاركة أزيد من 90 رياضيا ورياضة من فئة المدارس والبراعم والأصغر والأشبال والأواسط والأكابر ذكور وإناث يمثلون إيطات كل من سيدة عين تموشنت ومستغانم وهران ضمن برنامج النشاطات الرياضية المخصصة لشهر رمضان الكريم.

مهدي



كايليا نهور تحصد 3 ذهبيات في إحدى أكبر منافسات الجيمباز

توجت البطلة الأولمبية الجزائرية في الجيمباز، كايلى نهور، بلقب اختصاصي العمودين غير المتوازيين و عارضة التوازن ضمن دورة "جيمنيكس" الدولية بمدينة مونتريال الكندية. وفي اختصاص العمودين غير المتوازيين، تحصدت نهور على (14.633 نقطة) متقدمة على اليابانية أسومي موريشيتا الحائزة على (13.300 نقطة) وعلى الكندية زوي كاردين (12.966 ن). أما في اختصاص عارضة التوازن، فقد حصدت الجزائرية 14.200 نقطة، تفوز على الكندية آيسا غيري كاليكست (13.533 ن) واليابانية شيوري ناكاهاما (13.333 ن). وفي منافسات يوم الجمعة الماضي، نالت نهور (18 سنة) المرتبة الأولى في الترتيب العام لدورة "جيمنيكس" الدولية بحصدها 200.54 نقطة. حيث نالت 14.750 نقطة في اختصاص العمودين غير المتوازيين، 600.13 نقطة في عارضة التوازن، 350.13 نقطة في طاولة القفز و 500.12 نقطة في الحركات الأرضية. وفي الترتيب العام، تفوقت ممثلة الجزائر على الكنديتين: ليا مونيكا فونتانا (52.800 نقطة) واليسا غيري- كاليكست (100.52 نقطة). وتعد دورة "جيمنيكس" الدولية للجيمباز أكبر المنافسات الدولية في كندا ويشارك فيها أحسن الجيمبازيين في العالم، بما فيهم رياضيو النخبة في كندا.

مهدي

الجمعية العامة للـ 22 لجمعية اللجان
الأولمبية الوطنية الإفريقية:

براف عهدا جديدة لرفع تحديات جديدة

يستعد الرئيس المنتهية ولايته لجمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية، الجزائري، مصطفى برف، للترشح لعهدة جديدة بهدف "رفع تحديات جديدة وتحسين وضعية إفريقيا على الخارطة الرياضية الدولية". وبمناسبة عقد الجمعية العامة العادية الـ 22، المزمع تنظيمها يومي 14 و 15 مارس الجاري بالمركز الدولي للمؤتمرات عبد اللطيف رحال (الجزائر)، يترشح الرئيس المنتهية ولايته، عضو اللجنة الأولمبية الدولية ورئيس مؤسسة "أولامب. أفريكا"، لولاية جديدة على رأس الهيئة الإفريقية، مما يدل على الدعم الكلي للجان الأولمبية الوطنية الـ 54. وقد صرح برف خلال ندوة صحفية بالجزائر العاصمة، أن "جمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية عرفت تقدما ملموسا في مجال الحكامة والهياكل الرياضية ومرافقة الرياضيين، وقد عملنا أيضا على تحقيق أفضل تمثيل للنساء على مستوى الهيئات الرياضية الإفريقية والدولية، طبقا لمبادئ اللجنة الأولمبية الدولية". كما تطرق إلى المشاريع الكبرى المنجزة خلال عهده، "و التي تهدف إلى إعادة هيكلة الرياضة الإفريقية وتوفير أفضل الظروف التحضيرية للرياضيين". ومن بين هذه الانجازات، أشار ذات المسؤول إلى إنشاء و تجهيز مقرات للجان الأولمبية الوطنية الإفريقية، و هي مبادرة هامة سمحت لمعيد اللجان الأولمبية الإفريقية بالاستفادة من هياكل حديثة من أجل ضمان أفضل تأطير للرياضيين. ومن بين المكتسبات التي حققتها جمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية في عهدها السابقة، هناك أيضا تعزيز برنامج المنح للرياضيين الذين يشاركون في المنافسات الدولية الكبرى، كالألعاب الأولمبية بباريس 2024، والألعاب الأولمبية المقبلة بولس أنجلس 2028. وأضاف برف أن "هذه الانجازات الجسدة بالتشاور مع مجموع أعضاء اللجنة التنفيذية، قد جعلت من جمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية نموذجا للحكامة و فاعلا محوريا لتطوير الرياضة الإفريقية". كما يسعى خلال بدء العهدة الجديدة بالتزامه برفع طموحات الرياضة الإفريقية إلى أعلى مستوى على الساحة الدولية. كما أشار إلى أن "هذه العهدة الجديدة ستشكل فرصة لتعميق هذه المكتسبات ورفع تحديات جديدة من أجل تحسين وضعية إفريقيا على خارطة الرياضة الدولية". وتطرق الرئيس المنتهية ولايته لجمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية إلى تنظيم "الجوائز الأولمبية الإفريقية 2025" التي ستجري بالنادي الوطني للجيش بيني مسوس (الجزائر) أسبوعا يوم 15 مارس 2025، وهو حدث كبير يخصص لتكريم أفضل الرياضيين الأفارقة والتقنيين والشخصيات التي تركت بصمتها في الرياضة والنشاط الأولمبي الإفريقي. كما أن من شأن هذه الانتخابات، التي ستجري على هامش الجمعية العامة لجمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية، أن تحدد التوجهات الاستراتيجية الجديدة للمنظمة خلال السنوات الأربع المقبلة.

مهدي



كرة القدم داخل القاعة المنتخب الجزائري يختم تربيته بمركز فوكة

اختتم المنتخب الجزائري لكرة القدم داخل القاعة، أول أمس تربيته التحضيري الذي أقيم بمركز تجمع وتحضير النخبة الرياضية بفوكة (ولاية تيبازة) تحسبا للمواعيد الرسمية المقبلة، حسبما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف). وشرع الفريق الوطني في معسكره التحضيري منذ الأربعاء الماضي، حيث خضع اللاعبون لبرنامج تحضيري مكثف، اختتم بحصة تدريبية أخيرة سهرة الأحد، ليتم تسريحهم صباح الاثنين للتأهل باندبتهم، حسب ذات المصدر. وشارك في هذا التجمع، الرابع منذ بداية السنة، 15 لاعبا من البطولة الوطنية بقيادة الناخب الوطني نور الدين بن عمروش، في إطار استعداداته للمواعيد المقبلة.

مهدي

موندليات 2025

ألعاب القوى
داخـل القاعة

الجزائر تشارك

برياضيين في نانجينغ بالصين

يشارك العداءان الجزائريان، جمال سجاتي وسليمان مولا في بطولة العالم داخل القاعة لألعاب القوى، المقرر إقامتها في نانجينغ بالصين خلال الفترة الممتدة من 21 إلى 23 مارس 2025، حسبما أعلنه المنظمون. ويتبارى جمال سجاتي، صاحب برونزية في الألعاب الأولمبية بباريس 2024، وسليمان مولا، صاحب ذهبية ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 بوهراان، في سباق 800 لموندليات الصين. وعلى الرغم من تأهل وصفي بطل العالم (أواسط) محمد علي غواند وهيثم شنيث في موندليات داخل القاعة، إلا أن قوانين الاتحادية الدولية للاختصاص لا تسمح بمشاركة أكثر من عدائين اثنين من نفس الجنسية وعلى نفس المسافة وتم عليه اختيار سجاتي ومولا، لأنهما يمكن أكثر الحظوظ للتأهل في المنافسة العالمية. للتذكير، تأهل سجاتي إلى الموعد العالمي بعد تحقيقه توقيتا قدره 1د و 42ثا و 86ج.م يوم 14 سبتمبر ببروكسل (بلجيكا)، بينما اقتطع مولا ورقة العبور إلى الموندليات، بتوقيت 1د و 45ثا و 11ج.م، حققه في 8 فيفري بمانتر (فرنسا). وبدأت فترة التأهيلات إلى هذه المنافسة العالمية- 2025 يوم الفاتح سبتمبر 2024 واختتمت يوم الأحد 9 مارس في منتصف الليل. ومن المرتقب مشاركة أكثر من 500 رياضي (رجال وسيدات)، يمثلون 120 بلدا سيتنافسون على 26 مسابقة تنشط في هذا الموندليات.

ألعاب القوى

برنامج تحضيري مكثف للرياضيين
الجزائريين تحسبا للألعاب الأولمبية

تنظم الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى عدة منافسات لصالح المواهب الرياضية الشابة، في إطار التحضيرات للألعاب الأولمبية للشباب 2026 بالعاصمة السنغالية دكار. فضلا عن المنافسات الوطنية، ستجري الألعاب الإفريقية المدرسية بمدينة عنابة، في الفترة ما بين 25 إلى 29 أوت القادم، بالإضافة إلى الألعاب الإفريقية للشباب المقررة شهر ديسمبر القادم بالعاصمة توندا (أنغولا). وجاء في بيان الاتحادية الجزائرية أن "هذه المنافسات، تستهدف الرياضيين من فئة أقل من 17 سنة من مواليد 2009 أو 2010 الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 16 سنة بحلول 31 ديسمبر 2025. كما يتم السماح للمشاركين بخوض حد أقصى من ثلاث مسابقات ميدانية (بما في ذلك التتابعات) على ألا تتجاوز مسابقة واحدة منها 200 متر. بالنسبة لسباق المشي لمسافة 10,000 متر لفئة الشبان، يسمح فقط للمشاركين المولودين في عام 2009. وأشار ذات المصدر، بأنه سيتم تنظيم أيام وأسميات للمواهب الرياضية الشابة وتخص فئة أقل من 17 عاما، والتي لن تختلف المعايير الفنية فيها عن فئة ما دون 18 عاما.

مهدي

أول أزمات نيمار مع سانتوس ..!

شهدت أروقة نادي سانتوس البرازيلي أول أزمة لنجم الفريق نيمار دا سيلفا بعد عودته، وذلك بسبب استبعاده من المشاركة في مباراة نصف نهائي بطولة باوليستا أمام كورينثيانز، ما أثار استياءه الشديد.

وعلى الرغم من شعوره ببعض الانزعاج البدني، إلا أن اللاعب لم يكن مصابا بشكل يمنعه من اللعب، لكن الطاقم الفني قرر منحه راحة تبادليا لأي مضاعفات، خاصة مع اقتراب مبارياته الدوليتين مع المنتخب البرازيلي.

وبحسب صحيفة غلوبوسبورت، فإن هذا القرار لم يرق لنيمار، الذي بدا غاضبا للغاية قبل المباراة، لدرجة أنه ظهر عاطفيا عند حديثه مع زملائه في غرفة الملابس.

وتسبب غياب نيمار عن نصف نهائي بطولة باوليستا في انتقادات حادة له عبر وسائل التواصل الاجتماعي والصحافة البرازيلية التي كشفت أن اللاعب حضر قبلها بأسبوع فعاليات كرنفال ريو دي جانيرو دون أي متاعب بادية عليه.

وجاءت حالة الجدل التي أحيطت بتلك الإصابة بسبب مصادفة غريبة خلال مسيرة النجم البرازيلي، والتي تمثلت في إصابته أو إيقافه بالتزامن مع موعد عيد ميلاد شقيقته رافاييلا سانتوس في 11 مارس الجاري.

وكانت البداية لمدة خمسة مواسم متتالية منذ موسم 2014-2015 إلى 2019-2020، ثم غاب عن مباريات في عامي 2021 و2023 مع باريس سان جيرمان الفرنسي.

وتكرر الأمر مع الهلال في العام الماضي بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي، تسبب في ابتعاده عن الملاعب لأكثر من عام كامل.

وعاد نيمار إلى سانتوس خلال "الميركاتو الشتوي" الماضي بعد تجربة غير موفقة مع الهلال السعودي، والتي انتهت بإصابته بتمزق في الرباط الصليبي. ومنذ عودته، خاض سبع مباريات في الدوري، مسجلا ثلاثة أهداف وصانعا لثلاثة أخرى، لكنه لا يزال يواجه شكوكا حول جاهزيته البدنية ومدى جديته في التعامل مع مسيرته الاحترافية.

كريستيانو رونالدو ينهي العقدة الإيرانية

سجل البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد النصر السعودي، هدفا مميذا في دوري أبطال آسيا للنخبة أمام الاستقلال الإيراني.

وجاء هدف رونالدو في فوز النصر 3-0 على استقلال طهران، الاثنين، في إياب دور ال16 لبطولة دوري أبطال آسيا للنخبة.

وبهذا أسهم النجم البرتغالي في التأهل إلى ربع النهائي متفوقا 3-0 في مجموع المباراتين، بعد انتهاء الذهاب بالتعادل السلبي.

قبل مواجهة استقلال طهران، سجل رونالدو هدفا على الأقل ضد فرق جميع الدول التي واجهها في دوري أبطال آسيا للنخبة، باستثناء الفرق الإيرانية.

وبهذا بات الاستقلال أول فريق إيراني يسجل ضده رونالدو، بعد 3 مباريات سابقة أطلق فيها النجم البرتغالي 11 تسديدة لم تسفر أي منها عن أهداف.

جدير بالذكر أن النجم صاحب ال40 عاما سجل 27 هدفا في 32 مباراة بمختلف المسابقات هذا الموسم، منها 7 أهداف في دوري أبطال آسيا.

سواريز عن كأس العالم للأندية: لا توجد مباريات سهلة وعلينا الاستعداد

أعرب المهاجم الأوروغوياني لويس سواريز، نجم إنتر ميامي، عن رأيه في المجموعة التي وقع فيها فريقه ببطولة كأس العالم للأندية 2025، و المقرر إقامتها في الولايات المتحدة الأمريكية، مؤكدا أن المنافسة ستكون قوية للغاية. وفي تصريحاته، قال سواريز: «اللعب في كأس العالم للأندية سيكون تجربة خاصة وصعبة في آن واحد، لا توجد مباريات سهلة في هذه البطولة الجديدة». وأضاف: «النسخة المقبلة ستشهد مشاركة العديد من الفرق القوية، لذا ستكون المنافسة على أشدها، علينا دراسة منافسينا جيدا والاستعداد بأفضل شكل ممكن لتقديم أداء مميز».

وواصل: «البنية التحتية في الولايات المتحدة مذهلة، والملاعب هنا توفر تجربة رائعة للمنافسة على أعلى المستويات». ويشارك إنتر ميامي ضمن المجموعة الأولى التي تضم الأهلي المصري، بالميراس البرازيلي، و بورتو البرتغالي، حيث سيخوض الفريق الأمريكي مباراة قوية في الافتتاح أمام الأهلي المصري يوم 15 جوان 2025 على ملعب هارد روك.

أداة ذكاء اصطناعي خارقة تساعد الأندية على إيجاد أنسب اللاعبين

نجم باريس سان جيرمان السابق .. من كرة القدم إلى التجارة في فرنسا

نجحت تطبيقات الذكاء الاصطناعي في فرض نفسها على مجالات كثيرة ومختلفة في الحياة، ومن بينها عالم الرياضة وتحديد كرة القدم، حيث باتت الأندية الكبرى تعتمد عليها بشكل كبير لقياس مدى جودة لاعبيها وتحليل أدائهم. وتؤكد صحيفة "ماركا" الإسبانية أن تطبيقات الذكاء الاصطناعي أصبحت أداة "ذات إمكانات هائلة وفوائد لا جدال فيها، بغض النظر عن النقاش العميق حول تداعياتها ومستقبلها".

وتحظى هذه التطبيقات حاليا بأهمية متزايدة بالنسبة للأطقم الفنية في الأندية وحتى اللاعبين أنفسهم، حيث لم يعد بالإمكان تحليل أدائهم دون الاستعانة بالعديد من المقاييس المتقدمة التي تسمح برصد أي تفصيل ومراقبته بدقة.

أحدثت هذه الأدوات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي هي "بلايير" (PLAIER) التي توفر معلومات وتحليلات واسعة النطاق بالاعتماد على قاعدة بيانات تضم أكثر من 300 ألف لاعب في حوالي 200 دولة، وهو ما يسمح بربط مليارات من نقاط البيانات لتقديم تحليلات وإحصائيات ومعلومات حول الأندية واللاعبين.

وتتميز الأداة المذكورة بقدرتها على تقديم نتائج دقيقة في غضون 15 دقيقة، وذلك باستخدام بيانات وتحليلات على مستوى أجهزة الكمبيوتر العملاقة، وهو ما يمنحها ميزة تنافسية قوية ليتم الاعتماد عليها بالفعل من قبل العديد من الأندية الأوروبية الكبرى.

وتقدم هذه الأداة تحليلا شاملا للمقاييس المختلفة، ويمكن السر فيها بقدرتها على ربط المقاييس بعضها ببعض وفق أحد مؤسسيها وهو يان فينندت.

وأوضح فينندت ذلك بالقول "هناك العديد من المتغيرات، منها هل يلعب اللاعب في فريق قوي أم ضعيف؟ يلعب في مناخ بارد أم دافئ؟ على ارتفاع شاهق أم على مستوى سطح البحر؟ في ملعب ممتلئ أم فارغ؟ يجب المقارنة بين جميع هذه البيانات".

وأضاف "على سبيل المثال أيضا فإن تسجيل 15 هدفا في دوري الدرجة الأولى الإنجليزي ليس مثل تسجيل 5 أهداف في الدوري الإسباني. الذكاء الاصطناعي ضروري لربط وتحليل هذه البيانات، وهذا بالضبط ما نقوم به".

وتابع "نمتلك بيانات كثيرة عن كل لاعب، وهي مترابطة ومدروسة وتخبرنا بأهمية كل عامل وفقا للدوري الذي يلعب فيه، يتم الربط بين كل هذه العوامل لإيجاد اللاعب المثالي الذي يتناسب مع النادي ويحسن أداءه".

وزاد فينندت "هدفنا الأساسي هو قياس كرة القدم ثم التنبؤ بها، وهذا هو الفرق الكبير بيننا وبين أي شيء آخر في السوق".

ووفق فينندت فإن أكبر وأبرز التحديات التي تواجه الذكاء الاصطناعي في عالم كرة القدم هو التغلب على الشكوك والمخاوف.

ويتين "حاليا هناك نوع من الريبة والخوف من الذكاء الاصطناعي في الأندية الرياضية، خاصة في كرة القدم، لكن الواقع أن استخدامه يوفر فوائد كثيرة، حيث يمكن أن يجعل ناديك أكثر نجاحا. الأمر ليس متعلقا بالخوف بل بتقبل التكنولوجيا".

أصبح المدافع السابق بفرير سان جيرمان الفرنسي، غريغوري بوريون، مديرا لـ "سوبر ماركت" بفرنسا، في تحول مفاجئ بعد مسيرته المهنية، عقب تجربة احترافية استمرت 17 عاما في ملاعب الدوري الفرنسي لكرة القدم، إذ يركز جهوده الآن على النشاط التجاري، مبتعدا عن عالم كرة القدم بشكل كامل تقريبا. ونقل موقع سبورت إن الفرنسي، تفاصيل الاختيار المفاجئ في مسيرة بوريون، الذي ينحدر من مدينة لافال، جنوب غرب باريس، وقد انطلقت مسيرته الاحترافية في نادي رين عام 2003، قبل أن ينضم إلى باريس سان جيرمان عام 2007، الذي فاز معه بكأس الرابطة عام 2008، ووصل إلى نهائي كأس فرنسا في العام نفسه، ثم انتقلت مسيرته المهنية إلى نادي لوريان، وكذلك ستاد ريمس، إضافة إلى أنجيه، وأخيرا أنهى مسيرته المهنية في فريق شاتورو، والتي كان خلالها لاعبا مميذا، وهو ما يؤكد تراكم التجارب في الأندية الفرنسية، إذ كانت فترة مروره بنادي العاصمة الفرنسية الأهم، بما أن باريس سان جيرمان حصد ألقابا في تلك المرحلة، رغم قوة المنافسة.

وبعد اعتزاله اللعب نهائيا، قرر غريغوري بوريون في البداية ممارسة مهنة المدير الرياضي، وحصل على دبلوم جامعي في إدارة المنظمات الرياضية عام 2021، وشارك في العديد من الحلقات التكوينية، لكن خططه اتخذت اتجاها مختلفا تماما في وقت لاحق، فقد قال مدافع سان جيرمان السابق، في تصريحات نقلها الموقع الفرنسي، إن عائلته وعائلة زوجته كانتا تعملان في عالم التجارة، وهو ما حفزه على الاشتغال في التجارة، واليوم، يدير جريغوري وسيريل بوريون الشركة التي توظف 40 شخصا على مدار العام، وما يصل إلى 70 شخصا في موسم الصيف.

والى جانب هذه المهنة الجديدة، يظل غريغوري متصلا بعالم كرة القدم، بعيدا عن عالم الاحتراف، ففي عام 2024، وقع عقدا مع فريق إيكري، الذي ينافس في مسابقات الهواة، حيث يلعب أيضا ابناه: ساشا ومايل. وعن ذلك يقول: "لقد لعبت دائما بشغف، وعندما تفعل الأشياء بشغف وحب، تحدث دائما أشياء جميلة وراء ذلك". غير أن مدافع سان جيرمان السابق يريد الاهتمام أكثر بعالم التجارة، حتى يكسب التحدي، مثلما نجح عندما كان لاعبا.

موسم أتليتيكو مدريد على المحك في أسبوع الحسم

تلقى أتليتيكو مدريد، ضربة موجعة، بسقوطه المفاجئ أمام خيتافي بنتيجة 1-2 بالليغا، في مباراة لم تكن في الحسبان، أن تكون عشرة بهذا الحجم لفريق المدرب ديفغو سيميوني. وتجمد رصيد أتليتيكو مدريد عند 56 نقطة في المركز الثالث بجدول ترتيب الليغا، بعد خوض 27 مباراة. لكن الهزيمة أمام خيتافي، لم تكن مجرد فقدان 3 نقاط، بل جاءت في توقيت حساس، قد يجعل الموسم بأكمله يتبخر للأتلتي خلال الأيام القليلة المقبلة.

نهاية غريبة

أتليتيكو مدريد قدم موسما قويا حتى الآن، إذ حقق سلسلة انتصارات متتالية في الليغا، ووضع نفسه في دائرة المنافسة على اللقب، بجانب ريال مدريد وبرشلونة. ولم يكن الأتلتي مجرد منافس محلي، بل تألق أوروبيا أيضا بتأهله إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد احتلاله المركز الخامس في مرحلة الدوري برصيد 18 نقطة خلال 8 مباريات. لكن الهزيمة أمام خيتافي، كانت ضربة مؤلمة غير متوقعة، وضعت كل إنجازات الروخي بلانكوس على المحك هذا الموسم.

أسبوع مصيري

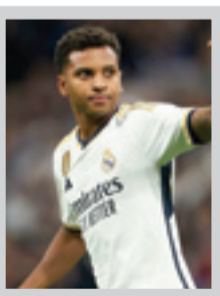
سيخوض أتليتيكو، أكبر اختبار له هذا الموسم، عندما يلتقي ريال مدريد، اليوم الأربعاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، ثم يصطدم ببرشلونة في مواجهة تاريخية بالليغا، قبل أن يواجه الفريق الكتالوني مجددا في إياب نصف نهائي كأس الملك. ولا شك أن هذه المباريات الثلاث، ستحدد مصير موسم الأتلتي، فاما الاستمرار في المنافسة على أكثر من جبهة، أو الخروج من المشهد تماما. وتعد مواجهة الغريم التقليدي ريال مدريد، هي المواجهة الأكثر أهمية لأتلتيكو، حيث أن الخروج من البطولة الأوروبية، سيغني ضياع حلم طال انتظاره منذ سنوات طويلة. وسيواجه أتليتيكو مدريد، صعوبة كبيرة، خاصة مع خسارته في لقاء الذهاب بنتيجة 1-2، كما أنه لم يحقق طوال تاريخه، نتائج إيجابية ضد ريال مدريد في البطولة الأوروبية. كما أن ريال مدريد يمتلك خبرة كبيرة في التعامل مع مثل هذه المواجهات، مما يضاعف الضغط على كتيبة المدرب سيميوني.

ويعد مباراة دوري الأبطال، لن يكون هناك الوقت الكافي للراحة، إذ سيواجه أتليتيكو مدريد، خصمه برشلونة، في قمة قد تحدد مسار الليغا. ولا شك أن خسارة هذه المباراة، قد تعني خروج الروخي بلانكوس من سباق المنافسة على لقب الدوري الإسباني هذا الموسم، حيث أن الفريق الكتالوني يعيش فترة جيدة مع مدربه هانز فليك. وخلال أسابيع قليلة، سيواجه أتليتيكو مدريد، نظيره برشلونة، مرة أخرى، ولكن هذه المرة في بطولة كأس ملك إسبانيا. ويستضيف الروخي بلانكوس، خصمه الكتالوني، في إياب الدور نصف النهائي، بعد أن حسم التعادل، لقاء الذهاب بنتيجة 4-4. ولعل فرصة التتويج ببطولة محلية، قد تكون الأمل الوحيد في حال تعثر الأتلتي في دوري الأبطال والليغا.

مهمة إنقاذ

المدرّب ديفغو سيميوني، الذي قاد أتليتيكو مدريد لتحقيق نجاحات كبيرة على مدار العقد الماضي، يواجه الآن واحدة من أصعب لحظاته كمدرّب للفريق. ويمكن القول بأن نجاح سيميوني في هذه الفترة، قد يعزز مكانته كواحد من أعظم مدربي أتليتيكو مدريد عبر التاريخ، لكن الشغل قد يعني نهاية مشروعه مع الفريق. وينتظر الجميع بفارغ الصبر كيف سيتعامل "التشولو" مع هذا الضغط، وهل يستطيع قيادة الفريق لعبور هذه المرحلة الحرجة أم أن أحلامه ستتحطم أمام العملاقين ريال مدريد وبرشلونة؟

رودريجو: التفاهم يزداد مع مبابي وفينيسيوس . . وسنكتب التاريخ



أبرز البرازيلي رودريجو جويس، مهاجم ريال مدريد، قبل الديربي الحاسم، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا أمام أتليتيكو مدريد، على ملعب (رياض إير ميتروبوليتانو)، أن هذه المواجهة تمثل حدثا خاصا بالنسبة له، لا سيما في هذه البطولة. وقال رودريجو، خلال مقابلة مع الموقع الرسمي للاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوييفا): "المباريات أمام أتليتيكو مدريد دائما لها أجواء مختلفة، لأنها تتعلق بالديربي". وواصل: "نحن الضريقتان الأكبر في المدينة.. الأجواء تكون مختلفة، واللعب أمامهم مناسبة خاصة". وتابع: "اللعب بجوار مبابي وفيني أمر خاص للغاية.. اللعب بجوار لاعبين كبار هو بمثابة حلم، وكذلك أن تكون جزءا من هذا الهجوم". وأردف الدولي البرازيلي: "التفاهم بيننا يزداد يوما بعد يوم، ونعرف بعضنا بشكل أكبر، ونظهر بشكل أفضل.. هذه مجرد بداية، لأن أمامنا تاريخ رائع لنكتبه". واعتبر أن الريال تطور على مدار دوري الأبطال، هذا الموسم، بعد بداية مهتزة خلال مرحلة الدوري. كما أبدى رودريجو امتنانه لمدربه الإيطالي، كارلو أنشيلوتي، الذي تجمعه به "علاقة خاصة"، وكان سببا رئيسيا في تطوره "منذ اليوم الأول لتقدمه".

مدرّب ريال مدريد يرفض الاستسلام أمام سيدات برشلونة

أكد الإسباني ألبرتو توريل، مدرب ريال مدريد، أن فريقه لن يستسلم أمام غريمه التقليدي برشلونة، عندما يواجه اليوم الأربعاء، في إياب نصف نهائي كأس ملكة إسبانيا للسيدات. وكان ريال مدريد قد تلقى خسارة قاسية في لقاء الذهاب، يوم 6 مارس الجاري، على ملعب ألفريدو دي ستيفانو بالعاصمة مدريد، بنتيجة (0-5)، ما يجعل مهمة العودة على ملعب يوهان كرويف في برشلونة بالغة الصعوبة. وفي تصريحات لصحيفة "ماركا" الإسبانية، رفض توريل رفع راية الاستسلام، قائلا: "نعلم أن النتيجة كبيرة، لكن لدينا التزاما، كما هو متوقع في هذا النادي، بالتنافس، وتقديم أداء جيد، ومحاولة لعب مباراة قوية".

وأضاف: "قبل كل شيء، يجب التأكد من عدم وجود إصابات، وهو أمر مهم لما هو قادم.. لقد خضنا العديد من المباريات، وكان الجهد كبيرا، لكننا ستقدم أفضل ما لدينا، ونفادر بمشاعر إيجابية". وعن تعامله مع الخسارة، قال توريل: "نحن في ريال مدريد نلعب كل ثلاثة أيام، وعلينا الحفاظ على عقلية قوية وعدم الاستسلام.. لا يمكن أن نتأثر كثيرا بنتيجة سلبية، أو نبالغ في الاحتفال بنتيجة إيجابية". وختم بقوله: "يجب أن نحافظ على التوازن في الأداء، وهذا ما حققه الفريق خلال الموسم الماضي.. نحن ننافس باستمرار، ونتحمل مسؤولية الجهد المبذول، وأنا سعيد بأداء الفريق".

دياز يهزم كامافينغا في صراع "ثقة" أنشيلوتي

يتفوق المغربي إبراهيم دياز، لاعب وسط ريال مدريد، على زميله الفرنسي إدواردو كامافينغا في حسابات المدرب كارلو أنشيلوتي. ويستعد ريال مدريد لمواجهة أتليتيكو، الأربعاء، في إياب ثمن نهائي دوري أوروبا.

ووفقا لصحيفة "ماركا" الإسبانية، لم يحظ دياز سوى بدقائق قليلة أمام رايو فالينكانو، حيث يحتفظ أنشيلوتي للاعب بدور مهم أمام أتليتيكو.

وقالت الصحيفة: "على مدار أسابيع، شعر كارلو أنشيلوتي بالسوء عندما اضطر لاستبعاد اللاعب المغربي من التشكيل الأساسي، كما أن أرقام اللاعب تؤكد أنه كان يستحق أكثر من المساحة التي حصل عليها". وأضافت: "كان أنشيلوتي أول من يدرّك قيمة دياز، حيث اعتمد على الدولي المغربي في العديد من المباريات لتعويض الغيابات. وبالضبط، استغل إبراهيم تلك الفرص جيدا، حتى بات الآن يُعتبر لاعبا أساسيا".

وتابعت: "غياب جود بيلينغهام لمبارتين في الدوري وذهاب دور ال16 بدوري الأبطال أظهر مكانة دياز في التشكيلة الملكية، حيث إن نجم مانشستر سيتي السابق فرض نفسه كخيار أساسي، وعلى الأغلب سيشارك أساسيا في لقاء الإياب يوم الأربعاء ضد أتليتيكو".

وواصلت: "صحيح أن إدواردو كامافينغا يلعب رغم معاناته من آلام في الظهر، لكن مستواه وجراته تراجعا بشكل واضح". وأردف: "وضد رايو فالينكانو، بدا لاعب الوسط الفرنسي غير واثق عند امتلاك الكرة التي فقدتها مرتين وارتكب عدة أخطاء، مما دفع أنشيلوتي إلى تفضيل فيدي فالفيردي عليه، رغم أن المباراة لم تكن محسومة بعد". وأردفت: "مع عودة بيلينغهام، كان يُفترض أن يكون كامافينجا الشريك الأساسي لتشواميني في وسط الملعب، لكن مستواه الضعيف وردود فعل أنشيلوتي تشير إلى أن دياز هو من سيرافق لاعب مونكو السابق في بناء اللعب، مع تقديم بيلينغهام دعما إضافيا في تلك المهمة".

واستطردت: "شراك دياز أساسيا في إياب ثمن النهائي قد يبدو وكأنه اختيار هجومي مضطرب، لكن أنشيلوتي يؤكد أن الأمر يعتمد على الفلسفة وروح الفريق داخل الملعب، لا سيما أن فالفيردي سيعود لشغل مركز الظهير الأيمن، بينما يتواجد فيرلاندي ميندي على الجهة اليسرى، في حين سيلعب روديجر وأسينسيو في قلب الدفاع". واسترسلت: "الإصابات لم تكن في صالح كامافينغا هذا الموسم، إذ فقد لياقته البدنية التي كانت تمنحه التفوق في المواسم الماضية". وبيّنت: "نتيجة لذلك، أصبح أداءه أقل ثقة، وتراجعت مكانته في التشكيلة مقارنة بموسم 2023-2024، حيث كان أساسيا في نهائي دوري الأبطال ضد بوروسيا دورتموند". ولم يغيب دياز سوى عن 8 مباريات هذا الموسم، وكلها بسبب الإصابة العضلية التي تعرض لها، وأحرز 6 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة في 37 مباراة، مما يعزز موقفه كخيار ثابت في التشكيلة الأساسية. والأهم أنه أثبت امتلاكه المهارات التي تؤهله لذلك.

على الجانب الآخر، لم يعد لكامافينغا نفس التأثير الذي كان عليه في المواسم السابقة. فقد خاض 25 مباراة فقط هذا الموسم، وسجل خلالها هدفا واحدا وصنع هدفين.

بعد صافرات الاستهجان . . مودريتش كلمة السر في انتفاضة تشواميني

شهد مستوى الفرنسي أوريلين تشواميني، لاعب وسط ريال مدريد، تحولا كبيرا خلال الأسابيع الأخيرة مع الميرنغي. وقالت صحيفة "أس إن تشواميني" بدأ في استعادة تألقه، منذ أن استقبلته جماهير البرنابيو، بصافرات الاستهجان في 16 جانفي الماضي ضد سيلتا فيغو. وتعرض تشواميني لصافرات استهجان، بعد الهزيمة القاسية لريال مدريد في نهائي السوبر الإسباني أمام برشلونة (2-5)، عندما لعب كقلب دفاع. وبعد ذلك الموقف، أظهر تشواميني، شخصيته القوية، ورد على الانتقادات بأفضل طريقة، وهو ما أكدته المباريات الأخيرة التي خاضها في خط الوسط. وأضافت "قبل 51 يوما، أثير الجدل حول تشواميني، أما الآن، فلا أحد يشك فيه، بعدما أظهر أفضل نسخة منه أمام فالينكانو، ولم يكتف بالركض، بل اتخذ قرارات حاسمة، تماما كما يجب لمدربه أنشيلوتي".

وتابعت "تشواميني يتمتع الآن بثقة عالية ويعيش واحدة من أفضل فتراته، حيث أن قدراته الدفاعية كانت متوقعة، وأثبتها أمام فالينكانو، باستعادة 8 كرات وتقديم 4 تدخلات، كما أنه كان قويا في الالتحامات، ويحفظ في قراءة اللعب".

ونوهت الصحيفة أن تشواميني ارتكب بعض الهفوات، لكنه عوض ذلك بلمساته الذكية، وتمتع بحضور قوي، ومن تمريرته الرائعة إلى رودريجو، جاءت تسديدة فينيسيوس التي ارتطمت بالقانم، كما أنه كان وراء الهدف الأول لمبابي، بعد أن خطف الكرة في منتصف الملعب، ومررها عموديا لثقل الضغط. وأشارت الصحيفة إلى أن وجود مودريتش في الملعب، خفض من مهام تشواميني في بناء الهجمات، مما منحه مساحة أكبر للتألق، عكس كامافينغا، الذي يتداخل معه في المناطق ذاتها، لذا فإن لعب أوريلين بجانب لاعب وسط مبدع، يمنحه توازنا أفضل.

بشق

الأنفوس . . جيرونا يتعادل مع إسبانيول

تعادل جيرونا بشق الأنفوس، مع مضيفه إسبانيول 1/1، مساء الإثنين، ضمن منافسات الجولة 27 من الدوري الإسباني. ورفع جيرونا رصيده إلى 33 نقطة في المركز 13، حيث يتبعه بشارق 10 نقاط خلف المراكز العشرة الأولى في الترتيب. على الجانب الآخر، رفع إسبانيول رصيده إلى 28 نقطة في المركز 15، بشارق نقطتين فقط عن مراكز جوفري كاريريس في الدقيقة 49، قبل أن يدرّك كريستيان ستواني التعادل لجيرونا من ضربة جزاء في الدقيقة 88.

ضربة كبيرة لباير ليفركوزن ومنتخب ألمانيا.. إصابة خطيرة لفيرتزر

تعرض نادي بايرن ليفركوزن لضربة قوية، مع إعلانه إصابة نجمه الشاب فلوريان فيرتزر، الأمر الذي سينعكس على المنتخب الألماني الذي سيفتقد لأفضل مواهبه في مواجهة مرتقبة مع إيطاليا. وأعلن النادي الألماني، أن فيرتزر (21 عاما) سيغيب لعدة أسابيع، بعد أن تلقى يوم السبت إصابة في الكاحل، بعد ربع ساعة من بداية الشوط الثاني بمباراة جمعت فريق المدرب تشابي ألونسو، مع فيردير بريمن الذي سجل مفاجأة كبيرة وخرج بانتصار خارج الديار 2-0. وفي البيان الذي صدر مساء أول أمس، قال ليفركوزن "أصيب في الرباط الإنسي لكاحله الأيمن" و"سيغيب لعدة أسابيع". وقال المدير الرياضي للفيركوزن سايمون رولفس: "نعرف فلوريان ونعلم أنه سيعود في أقرب وقت ممكن"، مضيفاً أن النادي "يفترض أنه سيستعيد جاهزيته مجدداً من أجل (مساعدة الفريق) في الدفعة الأخيرة من الموسم"، أي المراحل الأخيرة الحاسمة. ويقدم فيرتزر موسماً رائعاً مع بطل الدوري، الذي يتخلف حالياً بفارق 8 نقاط عن بايرن المتصدر، إذ سجل 15 هدفاً مع 13 تمريرة حاسمة في المسابقات كافة، كما ساهم في وصول الفريق إلى نصف نهائي كأس ألمانيا، حيث سيواجه أرمينيا بيليفيلد من الدرجة الثالثة. وإضافة لغيابه عن من المرجح أن يغيب فيرتزر عن مبارياتي الأمم الأوروبية بين ألمانيا وإيطاليا في مارس الحالي. ويعتبر فيرتزر أساسياً في تشكيلة المدرب يولييان ناغلسمان، إذ يشكل النجم الشاب مع الموهوب جمال موسيالا ثنائياً مميزاً بصوف المنتخب العائد بقوة إلى الساحة القارية.

بفضل ثورة أحدثها المدرب السابق لبايرن ميونخ، عول خلالها على الكثير من الوجوه الشابة في الدوري الألماني.

فرانكفورت يخطط للتعاقد مع نجم ريال مدريد

يملك فريق ريال مدريد عدداً من اللاعبين الذين لا يحصلون على فرص للمشاركة بانتظام، وهو ما يخلق صراعاً بين الأندية من أجل ضم هؤلاء اللاعبين في الفترة المقبلة. ويخطط أحد الأندية الألمانية للتعاقد مع أروا لاعب خط وسط الفريق، في الميركاتو الصيفي خاصة وأنه لا يحصل على فرص للمشاركة في مباريات ريال مدريد، مما جعله على طاولة عدد

الأندية الأوروبية في الصيف المقبل. ووفقاً لما ذكرته شبكة "سكاي سبورتس"، فإن نادي فرانكفورت الألماني يراقب وضع أروا غولر مع ريال مدريد، تمهيداً للتحرك لضمه في الصيف المقبل على سبيل الإعارة.

وأشارت الشبكة إلى أن نادي ريال مدريد لن يضطر في أروا غولر بشكل نهائي، بجانب أن اللاعب يريد البقاء في الفريق، وبالتالي فإن الأندية الراغبة في ضمه ستعمل على استعارته فقط.

وتابعت الشبكة أن نادي فرانكفورت سيتواصل خلال الفترة المقبلة مع أروا غولر من أجل معرفة موقفه من الانضمام لصوف الفريق على سبيل الإعارة، قبل تقديم عرض رسمي لريال مدريد. ومن المنتظر أن تشهد الفترة المقبلة مفاوضات بين فرانكفورت وأروا غولر من أجل حسم موقفه من اللاعب لصوف الفريق الألماني في الصيف المقبل.

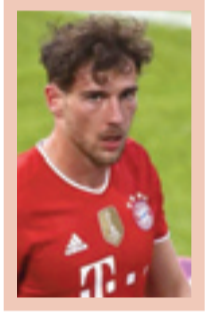
مانشستر سيتي يستهدف فيرتزر لتعويض دي بروين

بدأت إدارة مانشستر سيتي التحرك جدياً للتعاقد مع لاعب قادر على لعب دور كيرفين دي بروين. وينتهي عقد دي بروين بنهاية الموسم الحالي، ولم يتوصل الطرفان لاتفاق بشأن تجديد التعاقد الأمر الذي يفتح الباب أمام إمكانية رحيل النجم البلجيكي. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إنسايدر فإن مانشستر سيتي بدأ مفاوضات مع وكيل لاعب باير ليفركوزن فلوريان فيرتزر لبحث إمكانية التعاقد معه في الصيف. ولن يكون مانشستر سيتي وحيداً في سباق الوصول لتوقيع فيرتزر في ظل اهتمام نادي بايرن ميونخ وريال مدريد. وأشار التقرير إلى أن الرئيس التنفيذي لنادي بايرن ميونخ كارل هاينز رومينغيه أكد أن النادي البافاري يستهدف التعاقد مع فيرتزر في الصيف. وتضع إدارة نادي ريال مدريد اسم فيرتزر في قائمة أهدافها التعاقدية خلال الفترة المقبلة. وتبلغ القيمة السوقية للنجم فيرتزر حالياً حاجز الـ 140 مليون يورو، وستجيب الفترة المقبلة عن السؤال بخصوص مستقبل النجم الشاب في حالة الرحيل عن ليفركوزن. ويبلغ فيرتزر من العمر 21 سنة، ويجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وينتهي تعاقداه مع ليفركوزن في جوان 2027.

هل يرحل عن بايرن ميونخ؟ غوريتسكا يرد

تحدث ليون غوريتسكا، ميدان بايرن ميونخ، قائلا: "كانت بالمشاركة حاولت القيام عدت وأنا سعيد الأمر".

متوسط عن موسمه البداية صعبة بصورة قليلة.. بعملتي، والأنا للملعب مرة أخرى، بذلك، وأمل أن يستمر وأردف: "كان الأمر يتعلق بالعمل الجاد، وأعتقد أنني مثال جيد على أن العمل يؤتي ثماره". وحول مستقبله، قال: "لا أفكر هناك عام



به في الوقت الراهن، لا يزال في عقدي، والتركيز الآن المقبلة". ويخصوص علاقته بالمدرّب فينسنت كومباني، قال غوريتسكا: "جيدة للغاية منذ البداية، أشعر دائماً بأنه أمين معي، وأشعر أيضاً أنه مقتنع بي.. كان التغيير إيجابياً". وبشأن إصابة مواطنه فلوريان فيرتزر، نجم ليفركوزن، صرح: "أتمنى له التعافي السريع، الأمر مؤسف له ولضيقه ولألمانيا.. لكن ليفركوزن لديه العديد من اللاعبين الجيدين، وهذا لن يغير من نهجنا في المباراة". وعما إذا كان يفكر في الرحيل عن بايرن، أجاب: "لم أفكر في ذلك، كل شخص يمكنه تحليل الأمور كما يريد.. أنا أؤمن بقدرتي على تقديم المساعدة، لدي شعور جيد في الفريق، وبطريقة اللعب الحالية.. أؤمن بقدرتنا على تحقيق العديد من الأمور معاً". وفيما يتعلق بإمكانية عودته للمنتخب الألماني، قال غوريتسكا: "لم أتواصل مع (المدرّب) يولييان ناغلسمان.. لعبت كل مباراة لبلدي بخير كبير، وأمل أن يكون هناك المزيد".

سيدات بريمن يهزمن هوفنهايم

حقق فيردير بريمن، أول أمس فوزاً صعباً على ضيفه هوفنهايم (1-0)، في ختام منافسات الأسبوع الـ 16 من الدوري الألماني للسيدات. وانتظر أصحاب الأرض حتى الدقيقة 78 لحسم المواجهة، بعد الحصول على ركلة جزاء، نفذتها بتجاح المهاجمة الألمانية لاريسا مولهاوس. ورفع فيردير بريمن رصيده إلى 23 نقطة، لكنه بقي في المركز الثامن، بينما تجمد رصيده هوفنهايم عند 24 نقطة، في المركز السابع. وشهدت الجولة نجاح بايرن ميونخ، حامل اللقب، في اعتلاء صدارة الترتيب برصيد 41 نقطة، عقب فوزه على مضيفه كولن بثلاثية نظيفة. ويلاحق كل من آينتراخت فرانكفورت وفولفسبورغ المتصدر بفارق 3 نقاط، بعدما حققا انتصارتين مهمتين على إس إس إيسن (1-2) ولايبزيغ (0-2)، على التوالي.



رايس يرفض الاستسلام في سباق البريميرليغ

علق الدولي الإنجليزي ديكلان رايس، نجم وسط أرسنال، على سباق لقب البريميرليغ بين الفائز ليفربول، وخسر أرسنال نقطتين جديدتين، بعد تعادله مع مانشستر يونايتد، يوم الأحد الماضي، بهدف لمتله، فيما فاز ليفربول على ساوثهامبتون، بنتيجة 3-1. وقال رايس، في تصريحات نقلها الصحفي "فابريزيو رومانو"، حول انتهاء سباق اللقب، "الأمر لم ينته بعد، نحتاج إلى الاستمرار في الضغط... نحن أرسنال!" واتسع الفارق بين ليفربول وأرسنال إلى 15 نقطة لصالح الريدز، ولكن أرسنال خاض مباراة أقل. ولم يحقق ليفربول لقب البريميرليغ، منذ عام 2020، بينما لم يفز به أرسنال منذ 2004. جدير بالذكر، أن أرسنال أنهى الموسم في المركز الثاني، خلال الموسم الماضي، خلف مانشستر سيتي.

ليس
رودريغو

مانشستر
سيتي
يستهدف
نجم ريال مدريد

أكد تقرير صحفي إنجليزي، أن مانشستر سيتي يستهدف ضم صفقة كبرى من ريال مدريد، ليست البرازيلي رودريغو جوس. وارتبط اسم رودريغو أكثر من مرة، بالانضمام إلى مانشستر سيتي، في ظل رغبة بيب غوارديولا مدرب الفريق، في التعاقد معه، لكن ريال مدريد وكذلك اللاعب رفضا الأمر. وبحسب شبكة "سكاي سبورتنس" الإنجليزية، فإن مانشستر سيتي يرغب في مواصلة إنفاق الأموال لإعادة بناء فريق قوي ينافس على البطولة، في ظل النتائج السلبية التي تحقق مؤخرا.

وأضاف التقرير، أن السيتيزنس يرغبون في التعاقد مع الفرنسي إدواردو كامافيغا، نجم وسط ريال مدريد، بداية من الموسم المقبل. وأشار التقرير، أن مانشستر سيتي وضع كامافيغا بين أهدافه الصيفية، نظرا لأن وكالته تجمعها علاقة مميزة مع النادي الإنجليزي، وهي النفس الوكالة التي أحضرت المصري عمر مرموش للفريق، في الماضي. من جانبه، يركز اللاعب على موسم مع ريال مدريد، حيث ينتهي عقده في عام 2029، بالإضافة إلى كونه أحد أهم اللاعبين للنادي في الوقت الحاضر وفي المستقبل. لذا، إذا انتهى به الأمر بالرحيل، فمن المنطقي أن يتم ذلك مقابل مبلغ كبير من المال يسمح لريال مدريد بتعزيز مركز مثل لاعب الوسط.

راتكلييف: أشعر بالندم بسبب تين هاغ

اعترف جيم راتكلييف، أحد ملاك نادي مانشستر

يونايتد، بالخطأ الذي ارتكبه رفقة إدارة الشياطين الحمر، والمتعلق بالإبقاء على المدرب الهولندي إريك تين هاغ عقب نهاية الموسم الماضي. وخلال مقابلة مع شبكة "بي بي سي"، قال راتكلييف عن استمرار تين هاغ في بداية الموسم الحالي: "كان من المبكر جدا بالنسبة لنا اتخاذ قرار كبير في الواقع". وأقيل تين هاغ لسوء النتائج بعد 9 مباريات فقط قاد فيها الشياطين الحمر هذا الموسم، وحل بدلا منه البرتغالي روبن أمورييم. وعن سبب التأخر في الإقالة، قال: "كان من الصعب جدا استخراج أداء إريك من الهيكل المحيط به، حيث كنا نسأل: هل كان الأداء غير المنتظم بسببه أم متعلق بالمنظومة". واستطرد: "لم نستطع الوصول لإجابة شافية، ولهذا قررنا منحه فرصة الاستفادة من هذا الشك". وبسؤاله عما إذا كان نادما على إرجاء الإقالة، أجاب: "نعم، كان ذلك قرارا خاطئا من جانبنا، ولهذا أشعر بالندم على ذلك". وفي ختام تصريحاته، أشار راتكلييف إلى انخراط تين هاغ في اختيارات الصفقات الجديدة التي أبرمها النادي الصيف الماضي، رغم حالة الشك في استمراره، مضيفا: "لهذا السبب كان هناك لاعب أو اثنين من هولندا".

16 نقطة..

ليفربول ينسج سيناريو التتويج

بدأ فريق ليفربول في الاستعداد للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز (البريميرليغ)، الذي بات شبه مؤكد. وتصل فرص فوز الريدز باللقب إلى 99.6% بحسب موقع (أويتا) للإحصائيات، في ظل تقدمه بفارق 15 نقطة عن الوصيف أرسنال، قبل 10 جولات فقط من نهاية المسابقة.

وقد تتراجع الصدارة الفعلية للريدز قليلا لأنه لعب مباراة أكثر من أرسنال، لكن الحقيقة هي أنه لم يسبق لأحد أن عاد من تأخره بفارق 15 نقطة في هذه المرحلة منذ بداية المسابقة الإنجليزية.

وكل ما تبقى الآن هو انتظار اليوم الذي يستطيع فيه ليفربول رفع اللقب أمام جماهيره للمرة الثانية عقب 2020 بعد غياب دام أكثر من 30 عاما.

لكن هذه المرة في أجواء احتفالية، لأنه عندما حصد اللقب في صيف 2020، رفع جوردان هندرسون وزملاؤه الكأس إلى السماء في ملعب أنفيلد الخالي من جماهير الريدز تماما بسبب جائحة (كوفيد-19).

ووفقا للحسابات، فإن ليفربول سيكون بطلا للدوري الإنجليزي، مهما كانت نتائج أرسنال، إذا فاز بـ 16 نقطة من أصل 27 نقطة قادمة. وإذا فاز كلا

الفريقين بكل شيء، سيتوج فريق آرنه سلوت بطلا في 3 ماي المقبل، بينما أقرب وقت يمكن أن يتوج فيه ليفربول باللقب سيكون 12 أفريل.

لكن لتحقيق ذلك سيحتاج الفريق الأحمر إلى الفوز في المباراتين التاليتين، وخسارة المدفعية في المباريات الأربع التالية.

ولم يخرج توتنهام فورست بعد من السباق على اللقب، لأن فريق المدرب نوو إسبيريتو سانتو يحتل المركز الثالث بفارق 19 نقطة عن ليفربول، لكن فرصه ضئيلة. وخاضت كتيبة سلوت، بقيادة النجم المصري محمد صلاح، مباراة إياب دور الـ 16 من دوري أبطال أوروبا أمم أمام باريس سان جيرمان، ونهائي كأس الرابطة أمام نيوكاسل يونايتد الأحد المقبل، بالإضافة إلى فترة التوقف الدولي المقبلة، مما يعني أن الريدز لن يعود إلى الدوري الإنجليزي الممتاز حتى 2 أفريل، عندما يستضيف إيضوتون على ملعب أنفيلد. وبعد ذلك سيخوض مباريات فولهام ووست هام وليستر سيتي وتوتنهام وتشيلسي وأرسنال وبراييتون وكريستال بالاس، الذي سيختم

ليفربول الموسم أمامه في 25 ماي. ويهدد اللقب، سيكون في ليفربول 20 بطولة إنجليزية، وهو نفس رصيد مانشستر يونايتد، وسيتفوق على أرسنال بـ 7 ألقاب ومانشستر سيتي بـ 10 ألقاب.

سانشو: ماريسكا يشعرنا بأجواء منزلية

أعرب الدولي الإنجليزي جادون سانشو، نجم تشيلسي، عن سعادته باللعب في صفوف البلوز، والتعاون مع المدرب الإيطالي إنزو ماريسكا. ورحل سانشو عن صفوف

مانشستر يونايتد، في الصيف الماضي، على سبيل الإعارة إلى تشيلسي، بعد أزمته مع المدرب السابق للشياطين

الحمر، الهولندي إريك تين

هاغ. وكان سانشو قد

دخل في أزمة كبيرة مع

تين هاغ عقب مباراة

أرسنال في الموسم

الماضي، وبدأ

الثنائي حرب

تصريحات انتهت

بإعارة اللاعب

إلى دورتموند،

ولكن الأمور لم

تحل بعودة

الجناح عقب

انتهاء

إعارته،

لن يتم

إعارته من

جديد إلى

تشيلسي.

وقال سانشو،

في

تصريحات

نقلها الصحفي

"فابريزيو

رومانو": "أنا سعيد

حقا بوجودي هنا،

ولعب كرة القدم في

تشيلسي". وأضاف "ماريسكا

(مدرب تشيلسي) يجعلنا نشعر

وكأننا في منزلنا". وختم: "ليس من

السهل على اللاعبين أن يقولوا ذلك،

لقد أصبحنا عائلة كبيرة.. الشباب

جيدون جدا وكل يوم هو يوم

متع".



مستقبل موتا على صفيح ساخن ودي زيربي مرشح لخلافته في جوفنتوس

يواجه تياغو موتا، مدرب جوفنتوس، انتقادات حادة بعد الخسارة على ملعبه 0-4 أمام أتالانتا في الدوري الإيطالي. في ظل الغضب الجماهيري لفريق السيدة العجوز، تداولت الصحافة الإيطالية العديد من الأسماء المرشحة لتعويض موتا، على غرار روبرتو دي زيربي مدرب مارسيليا الفرنسي. تلقى جوفنتوس، الذي يمتلك أفضل دفاع في الدوري الإيطالي، هزيمته الثانية هذا الموسم بخسارته على أرضه أمام أتالانتا (4-0)، والتي جعلته بعيداً بتسع نقاط خلف إنتر ميلان يواجه البيانكونيري موسمًا صعباً للغاية. فبعد الإقصاء من ملحق ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا وأيضاً من كأس إيطاليا أمام إمبولي، تعرض اللاعبون والمدرّب لصيحات استهجان من الجماهير. نظراً لأن التاهل لدوري أبطال أوروبا القادم ليس مضموناً، إذ يحتل الفريق المركز الرابع بفارق نقطتين عن لاتسيو، فإن موقف موتا غير مريح، حتى لو كان مدعوماً بشكل علني من قبل الإدارة وبحسب "الأغزيتا ديلو سبورت"، فإن أي شيء يمكن أن يحدث في الأسابيع المقبلة، حيث أكدت الصحيفة أن اللاعبين لا يشككون أبداً في صفات وأفكار تياغو موتا، لكنهم اشتكوا كثيراً من طريقة تعامله. أضافت الصحيفة، أن جيان بييرو غاسبريني الذي سيرحل عن أتالانتا لديه الأولوية لخلافة موتا، لكن جماهير تورينو تحلم بعودة أنطونيو كونتي الذي قاد جوفنتوس إلى النجاح بين 2011 و2014.

ومن بين الأسماء المطروحة يأتي اسم روبرتو دي زيربي، الذي وصل إلى نادي مارسيليا في صيف عام 2024 بعقد لمدة 3 سنوات، حيث يحتل فريقه المركز الثاني في الدوري الفرنسي.

سباليتسي: لن أدرب أي ناد بعد نابولي.. ومارادونا ألهمني كثيراً

لن يتولى الإيطالي لوتشيانو سباليتسي تدريب أي ناد في مسيرته التدريبية مع كرة القدم بعد تجربته الأخيرة رفقة نابولي، بحسب تصريحاته. وقال سباليتسي في تصريحات نشرها موقع "فوتبول إيطاليا"، اليوم الإثنين: "كنت أكرس كل وقتي من أجل العمل عندما كنت مدرباً لنابولي، ولم يكن لدي وقت أضعه في الانتظار". وأضاف: "علقت قمصان مارادونا لأنه كان هناك يراقبنا.. كان يمنحنا القوة، كنت دائماً أدخل غرفة الملابس وأنا أدير مشاعري، ولم أكن أعلم ما إذا كنت جيداً بما يكفي للقيام بذلك". قبل أن يختم: "نابولي هو آخر تجربة لي مع الأندية، لم يكن بإمكانني تدريب فريق آخر في إيطاليا.. عندما تعيش في ذلك المناخ، يصبح من الصعب أن تعود كمناضس لنابولي". ويعيش نابولي موسمًا جيدًا مع كونتي، إذ يبقى نادي الجنوب منافساً على لقب الدوري الإيطالي رفقة إنتر. يشار إلى أن أنطونيو كونتي هو من يتولى تدريب نابولي هذا الموسم.

أريديو بريدا: ميلان يعاني من أزمة هوية وإبراهيموفيتش ليس جاهزاً لقيادة النادي

أعرب المدير الرياضي السابق لنادي ميلان، الإيطالي أريديو بريدا (78 عاماً)، في تصريحات لموقع سو فوت الفرنسي، أمس الأحد، عن قلقه العميق إزاء الوضع الحالي للنادي، مشيراً إلى أن الفريق يمر بأزمة هوية، ويقتصر على الشعور بالانتماء. وأوضح بريدا أن التغييرات المستمرة في الإدارة والقرارات غير المستقرة أدت إلى فقدان النادي لهويته المميزة. وأكد بريدا، الذي شغل منصب المدير الرياضي لميلان لأكثر من 27 عاماً، أن الاستقرار هو مفتاح النجاح لأي ناد، وأشار إلى أن منح الثقة للمدربين والسماح لهم بالعمل لفترات طويلة يمكن أن يسهما في بناء فريق قوي ومتماسك، كما أبدى أسفه لتدهور أداء الفريق على أرض الملعب، مشيراً إلى أن اللاعبين يبدون وكأنهم استسلموا ولا يظهرون الروح القتالية التي كانت تميز ميلان في السابق. وأبدى بريدا تحفظه بخصوص إمكانية تولي السويدي زلاتان إبراهيموفيتش (43 عاماً) دوراً قيادياً في النادي، مشيراً إلى أن النجم السويدي يفتقر حالياً إلى الخبرة والمهارات اللازمة لتولي مثل هذا الدور المهم، وأكد أن قيادة ناد بحجم ميلان تتطلب معرفة عميقة بالجوانب الإدارية والفنية، وهو ما قد لا يتوفر لدى إبراهيموفيتش في الوقت الحالي.

وشدد المدير الرياضي السابق للميلان على أهمية وجود رجل قوي يقود النادي، مشابهاً للدور الذي كان يلعبه سيلفيو برلسكوني في الماضي، وأكد أن غياب مثل هذه القيادة القوية هو أحد الأسباب الرئيسية للأزمة الحالية التي يمر بها ميلان. كما أشار إلى أن البيئة الحالية في النادي قد تكون غير صحية، ما يجعل من الصعب على المدربين واللاعبين تقديم أفضل ما لديهم. وفي ختام حديثه، دعا بريدا إلى ضرورة إعادة بناء هوية النادي وتعزيز الشعور بالانتماء بين اللاعبين والإدارة والجماهير، وأكد أن ميلان بحاجة إلى استعادة قيمته التقليدية والتركيز على الاستقرار والتخطيط طويل المدى للعودة إلى مكانته الطبيعية كأحد أعرق الأندية في أوروبا.

إنزاغي: لا جدوى من إخفاء الأمر... تورام يعاني منذ شهر!

كشف سيموني إنزاغي مدرب إنتر، متصدر الدوري الإيطالي لكرة القدم، أن المهاجم الفرنسي ماركوس تورام يعاني من مشكلة في الكاحل منذ شهر، وذلك عشية المواجهة أمام فينورد الهولندي في إياب دور ثمن النهائي لمسابقة دوري أبطال أوروبا. وقال إنزاغي في مؤتمر صحفي: «لا جدوى من إخفاء الأمر؛ إنه يعاني من مشكلة في الكاحل منذ شهر، الأمر يزعجه ولا يستطيع التدرّب كما كان يفعل من قبل، على الرغم من مسكنات الألم والحقن»، من دون أن يدلي بتفاصيل أخرى حول طبيعة الإصابة التي تعرض لها المهاجم الدولي نجل ليليان تورام بطل مونديال 1998 (29 مباراة، سجل هدفين).

وأضاف: «بدأ المباراة أمام مونزا (في الدوري ضمن المرحلة الـ28، السبت) على مقاعد البدلاء، وسأقرر صباح الثلاثاء ما إذا كان سيتكرر الأمر ضد فينورد.. ورغم معادلته هذا الموسم لأفضل رصيد تهديفي له في الدوري، خلال موسمها الأول (2023-2024) بقميص «نيراتزوري» (13 هدفاً)، فإن تورام (27 عاماً) لم يسجل سوى هدف واحد في الدوري منذ نهاية ديسمبر (كانون الأول) الماضي.



نجم أتليتيكو مدريد في ورطة بعد إهانة حكم مباراة خيتافي

وضع نجم أتليتيكو مدريد الإسباني، الأرجنتيني أنخل كوربا (30 عاماً)، نفسه في ورطة حقيقية، بعد قيامه بإهانة حكم مباراة فريقه أمام خيتافي، ضمن منافسات الأسبوع 27 من المسابقة المحلية. إذ قرّر الحكم غيرمو كوادرا طرده عند الدقيقة 88، وسط أجواء من الاحتقان والغضب عاشها لاعبو ثالث "الليغا"، نظراً لخسارتهم نقاطاً كانت في المتناول أمام صاحب المرتبة 11. ويواجه كوربا عقوبة ثقيلة، قد تؤدي إلى غيابه عن عدة مباريات مهمة، وفقاً لما نشرته صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، اليوم الأحد، بعدما وجه عبارة مهينة للحكم، وشتم والدته، احتجاجاً منه على قرار طرده، وهو تجاوز من شأنه أن يتعكس سلباً عليه في ما تبقى من مشوار، بما أن العقوبة في مثل هذه الحالات تتراوح بين أربع و12 مباراة كاملة.

وسيفيب أنخل كوربا، في أحسن الحالات، عن خمس مباريات كاملة، أي أنه سيضيع مباراة برشلونة في الدوري الإسباني، ومواجهة إسبانيول في المسابقة نفسها، ثم لقاء إياب نصف نهائي كأس الملك ضد برشلونة، إضافة إلى مباراتي إشبيلية وبلد الوليد في "الليغا"، بينما سيشكل غيابه خسارة كبيرة للمدير الفني لاروخيل أنكوس، الأرجنتيني ديفغو سيميوني (54 عاماً)، خاصة أنه يعول عليه كثيراً، في الأشواط الثانية، وعادة ما يدفع به ليكون التغيير الأول. وسيتجنب اللاعب الأرجنتيني العقوبة القاسية في حالة واحدة، وهو إن لم تعتبر لجنة العقوبات ما فعله كوربا إهانة، بل ازدراء، وهنا يقلص القانون العقوبة لتتراوح بين مباراتين وثلاث مباريات، وتتحصر على الدوري الإسباني فقط، وهو ما يتمناه اللاعب، خاصة أن النادي المدريري يعرف جيداً نتائج هذه العقوبات، إذ سبق أن عوقب نجمه البرازيلي، ديفغو كوستا، بالغياب عن ثماني مباريات كاملة، وذلك بعد إهانتته الحكم جيل مانزانو، في مباراة ضد برشلونة بملعب كامب نو، عام 2019.

نيمار يُثير الجدل في البرازيل بسبب كرنفال ريو دي جانيرو

يواجه نجم نادي سانتوس، البرازيلي نيمار داسيلفا (33 عاماً) موجة من الانتقادات في بلاده، بعد غيابه عن مباراة فريقه الأخيرة في نصف نهائي بطولة باوليستا ضد كورينثيانز (1-2) بداعي الإصابة، ورغم حضوره على مقاعد البدلاء، إلا أن النجم البرازيلي لم يشارك، وهو ما أثار الكثير من التساؤلات حول مدى التزامه المهني. وأكد مدرب سانتوس البرتغالي بيدرو كاشينيتا (54 عاماً) أن نيمار شعر بانزعاج في الضد، لكنه قرر الحضور لدعم زملائه، قائلاً: "لقد طلبت منه أن يكون مع الفريق، وهو لاعب مختلف، ذكي، ويتمتع بطاقة رائعة، لقد عانى كثيراً لأنه لم يستطع المشاركة". وعاد موقع آر أم سي الفرنسي، الاثنين، إلى تسليط الضوء على مشكلة متكررة في مسيرة نيمار، والتي تتعلق بأسلوب حياته، ففي وقت سابق من الأسبوع، شوهد النجم البرازيلي وهو يحتفل في كرنفال ريو دي جانيرو برفقة زوجته برونيا بيانكاردي، رغم أنه كان من المفترض أن يكون في فترة تعاف من الإصابة، هذا التصرف أثار استياء الجماهير والصحافة المحلية. ونقلت الصحيفة آراء بعض الصحفيين البرازيليين حول القضية، إذ وجه الصحفي ريناتو مورييسو برادو انتقاداً لاذعاً لنيمار، قائلاً: "نيمار لا يمكن الدفاع عنه، فهو لا يأخذ كرة القدم على محمل الجد. إصابته لم تمنعه من حضور الكرنفال"، ومن جهته، وصف الصحافي دانييلو لافييري ظهور نيمار في الاحتفالات بـ"الفضيحة"، مضيفاً: "الجميع يتذكر مشاركته في كرنفال سابوكاي، حتى لو لم يكن جاهزاً للعب، هل من المنطقي أن يحتفل بدلاً من التركيز على علاجه؟". وعاد نيمار إلى سانتوس خلال "الميركاتو الشتوي" الماضي بعد تجربة غير موفقة مع الهلال السعودي، والتي انتهت بإصابته بتمزق في الرباط الصليبي. ومنذ عودته، خاض سبع مباريات في الدوري، سجلاً ثلاثة أهداف وصانعاً لثلاثة أخرى، لكنه لا يزال يواجه شكوكاً حول جاهزيته البدنية ومدى جديته في التعامل مع مسيرته الاحترافية.

نجم باريس سان جيرمان السابق من كرة القدم إلى التجارة في فرنسا

أصبح المدافع السابق بفرقي باريس سان جيرمان الفرنسي، غريغوري بوريون، مديراً لـ "سوبر ماركيت" بفرنسا، في تحول مفاجئ بعد مسيرته المهنية، عقب تجربة احترافية استمرت 17 عاماً في ملاعب الدوري الفرنسي لكرة القدم، إذ يركز جهوده الآن على النشاط التجاري، مبتعداً عن عالم كرة القدم بشكل كامل تقريباً. ونقل موقع سيورث إن الفرنسي، أمس الأحد، تفاصيل الاختيار المضاعف في مسيرة بوريون، الذي يتحدر من مدينة لافال، جنوب غرب باريس، وقد انطلقت مسيرته الاحترافية في نادي رين عام 2003، قبل أن ينضم إلى باريس سان جيرمان عام 2007، الذي فاز معه بكأس الرابطة عام 2008، ووصل إلى نهائي كأس فرنسا في العام نفسه، ثم انتقلت مسيرته المهنية إلى نادي لوريان، وكذلك ستاد ريمس، إضافة إلى أنجيه، وأخيراً أنهى مسيرته المهنية في فريق شاتورو، والتي كان خلالها لاعباً مميزاً، وهو ما يؤكد تراكم التجارب في الأندية الفرنسية، إذ كانت فترة مروره بنادي العاصمة الفرنسية الأهم، بما أن باريس سان جيرمان حصد ألقاباً في تلك المرحلة، رغم قوة المنافسة. وبعد اعتزاله اللعب نهائياً، قرر غريغوري بوريون في البداية ممارسة مهنة المدير الرياضي، وحصل على دبلوم جامعي في إدارة المنظمات الرياضية عام 2021، وشارك في العديد من الحلقات التكوينية، لكن خططه اتخذت اتجاه مختلفاً تماماً في وقت لاحق، فقد قال مدافع سان جيرمان السابق، في تصريحات نقلها الموقع الفرنسي، إن عائلته وعائلة زوجته كانتا تعملان في عالم التجارة، وهو ما حفزه على الاشتغال في التجارة، واليوم، يدير جريجوري وسيريل بوريون الشركة التي توظف 40 شخصاً على مدار العام، وما يصل إلى 70 شخصاً في موسم الصيف. وإلى جانب هذه المهنة الجديدة، يظل غريغوري متصلاً بعالم كرة القدم، بعيداً عن عالم الاحتراف، ففي عام 2024، وقع عقداً مع فريق إيكري، الذي يناهس في مسابقات الهواة، حيث يلعب أيضاً أبناءه، ساشا ومايل. وعن ذلك يقول، "لقد لعبت دائماً بشغف، وعندما تفعل الأشياء بشغف وحب، تحدث دائماً أشياء جميلة وراء ذلك". غير أن مدافع سان جيرمان السابق يريد الاهتمام أكثر بعالم التجارة، حتى يكسب التحدي، مثلما نجح عندما كان لاعباً.

تفاصيل وفاة طبيب برشلونة التي قادت لتأجيل مبارياته أمام أوساسونا

تأجلت مباراة نادي برشلونة وضيفه أوساسونا التي كانت مقررة السبت، ضمن منافسات الأسبوع 27 من الدوري الإسباني لكرة القدم، إلى موعد يحدد لاحقاً، بعد وفاة طبيب النادي الكتالوني كارليس مينيارو (40 عاماً)، إذ تسمح القوانين بتأجيل المباراة في حالة "القوة القاهرة"، مثلما هو الحال في وفاة طبيب برشلونة، باعتبار أنه يباشر مهامه يومياً مع الفريق الأول. ونقلت صحيفة موندو ديبورتيفو، تفاصيل عن الحادثة، فقد تولى رئيس برشلونة خوان لابورتا، إبلاغ لاعبي فريقه بالحادثة وتأجيل المباراة، فانسحب اللاعبون سريعاً، إضافة إلى حراس مرمى فريق أوساسونا الذين كانوا قد شرعوا في القيام بالحرركات الإحمائية على أرضية الملعب. وقال رئيس أوساسونا، لويس سابالزا، عن قرار التأجيل: "كان على النادييين التوصل إلى اتفاق، ومن ثم فإن الحكم هو الذي يقرر ما إذا كان يمكن لعب المباراة أم لا. اعتبر الحكم أنه يمكن تأجيل المباراة، واتخذ هذا القرار، أوساسونا ينضم إلى عائلة برشلونة في حدادهم". وانضم مينيارو إلى الفريق الأول هذا الموسم، إذ كان يعمل سابقاً في فريق كرة الصالات التابع للنادي الكتالوني، كما عمل ست سنوات طبيياً مساعداً في وحدة المساعدة والوقاية الرياضية، وقد ذكر موقع إنستان فوت الفرنسي، أنه توفي أثناء نومه خلال قبولة بعد الغداء مع الفريق الأول، دون أن يتم الكشف عن المزيد من التفاصيل بشأن الوفاة. وبحسب الصحيفة فقد قام الطبيب الراحل بمجهود كبير منذ بداية الموسم، خاصة بعد تعدد الإصابات في الفريق، كما انتشر له مقطع فيديو برفقة لاعب الوسط غافي، وهو يحاول مساعدته بعد إصابته في الرأس منذ أيام قليلة، إذ أصر على أن لا يعود اللاعب بسبب خطورة الإصابة رغم أن غافي، كان رغباً في استكمال المواجهة حينها.



مساهمة الرياضة في الاستشفاء

لم تعد الرياضة وسيلة للترفيه عن النفس فحسب بل أصبحت قاسما مشتركا وفعال إلى حد كبير في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة والمؤلمة وبدأت العديد من المراكز الطبية والعلاجية الاعتماد عليها بشكل كبير جدا. وهذه التمارين معتمدة عالميا وقد توصل إليها كبار أطباء العلاج الطبيعي في العالم ولكن لا بد أثناء القيام بها مراعاة الدقة في التمارين مع ضرورة المواظبة على ممارسة الرياضة بصفة دائمة وبشكل منتظم وذلك لضمان الشفاء وأول مرحلة في البرنامج العلاجي السباحة فهي تؤثر بصورة واضحة على حركة الدورة الدموية وتنشطها وتجعل الأوردة والشرايين أكثر نشاطا وقدرة على التخلص من العقد الدموية والدوالي. وليس هذا فحسب لكن خفة وزن الجسم تحت الماء تسمح بانديفاد الدم بصورة أكبر وأكثر قوة وكذا حركة الساقين تحت الماء بحرية وفي ضغط جوي كبير لها مفعول فعال على الدوالي والجلطات لذا فالسباحة مهمة جدا ولا بد من ممارستها بصفة يومية. وثاني مرحلة في البرنامج استخدام الدراجة الرياضية والهدف من هذه المرحلة في عملية العلاج تقوية عضلات الساقين والخصدين وهما أكثر المناطق عرضة للجلطات، وتساعد حركة البديل المستمرة على دفع الدم بسرعة لأعلى وأسفل مما يساعد على توسيع الشرايين ويخلصها من العقد والتجمعات الدموية، وتنبض دائمات المرضى أن يكون التبديل ببطء ولفترات طويلة. ويأتي المشي في المرتبة الثالثة وله دور كبير ومؤثر في التخلص من دوالي الساقين خاصة إذا تم بالأسلوب الصحيح من خلال إرداء الأحذية الرياضية المريحة للقدم، يفضل السير في الأماكن المفتوحة ويجب على المريض أن يسير ساعة على الأقل يوميا مع تغيير إيقاع المشي كل فترة من بطة، إسرار، هرولة ثم جري خفيف ثم العودة إلى المشي البطيء مرة أخرى. ثم يأتي بعد ذلك دور الدراجة الرياضية حيث يستلقي المريض على الظهر ويرفع ساقه لأعلى ويبدأ في التبديل مع خفض الركبة حتى تصل إلى البطن ثم يمد الساق إلى أقصى ما يستطيع وتكمن فاعلية هذا التمرين في أنه يرفع الدم إلى الجسم مرة أخرى ويحركه إلى الأمام والخلف. ويمكن للرياضة أيضا علاج البواسير بدون الحاجة إلى المسكنات أو العمليات الجراحية التي لا تساعد بشكل نهائي في الشفاء لأنها قد تعود مرة أخرى وبالتالي يكون الاعتماد على المسكنات والمراهم المخدرة لتخفيف الآلام، فهي من أكثر الأمراض انتشارا في العالم حيث تبلغ نسبة الإصابة به إلى حوالي 3 أضع من سكان الكرة الأرضية وهذا رقم لا يمكن الاستهانة به. وقد ظل هذا المرض بلا علاج فعال رغم محاولات العلماء

تواصل معهد الطب الرياضي الأمريكي إلى الحل، وأثبتت الأبحاث والدراسات التي أجريت بالمعهد أنه يمكن القضاء على الأم البواسير بشكل نهائي وذلك من خلال برنامج رياضي يطبق في فترة ما بين 8: 15 أسبوعا يمارس فيه المريض تمارين لاطالة وتقوية العضلة الخلفية من الفخذ، وأخرى خاصة بتقوية العضلات الضامة وعضلات الحوض وتمنح هذه التمارين المرونة الكافية لمقاومة الألم وهي أفضل بكثير من استخدام المراهم الموضعية التي لا تعالج ولكن تخفف فقط وبصورة مؤقتة.

تأخذ استراحة من النشاط الذي تسبب في الإصابة، لكنك قد تكون قادرا على ممارسة تمرين بديل طالما أنه لا يضغط على العضو المعني في الجسم. إذا واجهت صعوبة في التنفس أثناء أداء نشاط بدني معين، فحاول تقليل شدة هذا النشاط، تجنب حبس أنفاسك وتنفس بعمق لمساعدة جسمك ودماعك في الحصول على الصدر الكافي من الأكسجين، بالإضافة إلى أن التنفس العميق يساعد جسمك على الاسترخاء. واحرص على أن تبلغ طبيبك إذا كنت قد أجريت مؤخرا تغييرات في أسلوبك في التمرين أو كثافته أو مدته أو تكراره أو أنواع التمارين، سيساعدك تحديد سبب إصابتك مع فرط الجهد في تصحيح المشكلة وتجنب تكرارها. وعندما تعتقد أن الإصابة بفرط الجهد قد شفيت، اطلب من طبيبك أن يتحقق من استعدادك الكاملة للقوة والحركة والمرونة والتوازن قبل البدء في النشاط مرة أخرى. عندما تعود إلى نشاطك، انتبه بشكل خاص للأسلوب الملائم لتجنب الإصابات المستقبلية. لا تجعل الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب تمنعك من أن تكون نشطا بدنيا. فمن خلال التعاون مع الطبيب والانتباه لجسديك والتوقف بنفسك، يمكنك تجنب هذه الانتكاسة الشائعة وزيادة نشاطك البدني بأمان. يحدث "فرط الإجهاد" عادة بسبب فعل حركات متكررة أو مفاجئة أو بذل جهد كبير لفترات طويلة، وقد يكون مرتبطا أيضا باتباع أساليب خاطئة عند استخدام أعضاء الجسم أو العمل في ظروف متاخية قاسية. إذا كنت مصابا بالإجهاد المفرط، فقد تشعر بالإرهاق أو الألم أو تصبح أكثر عرضة للإصابات، فالإجهاد المفرط لا يكون جسديا فحسب، بل تستطيع أيضا إجهاد نفسك نفسيا إذا كنت تعمل بجهد كبير يثوق طاقتك أو تشعر بالضغط الشديد جراء العديد من التحديات والمهام المستندة إليك.

تأثير فرط التدريب على صحة الرياضي

الحالي. قد يعرض طبيبك نصائح للمساعدة على جعل نشاطك البدني أكثر أمنا بالنسبة لك. إذا كنت تعاني من ضعف في عضلات الورك، على سبيل المثال، قد يريك طبيبك تمارين للتعامل مع المشكلة ومنع ألم الركبة. وأغلب الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب يمكن تجنبها. ولمنع الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب، يجب مراعاة استخدام الأسلوب والأدوات المناسبة. سواء كنت تبدأ نشاطا جديدا أو كنت تمارس إحدى الرياضات لفترة طويلة، ففكر في تلقي التدريبات التعليمية. فاستخدام الأسلوب الصحيح له أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب. تأكد أيضا من ارتداء الحذاء المناسب للنشاط، ولا تنس أن تستبدل أحذيتك كل 250 إلى 500 ميل تمشييه أو تركضه أو على الأقل مرتين سنويا إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام. وفي حالة بدء برنامج جديد للياقة البدنية، ترفق بنفسك، فانت لن تكون مقاتلا بنهاية الأسبوع. فضعف النشاط البدني الممارس طوال الأسبوع إلى يومين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة الناتجة عن الإفراط في التدريب. أو استهدف ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا. إذا لم يكن لديك وقت لإتمام النشاط الذي تصل مدته إلى 30 دقيقة متواصلة، فمن الممكن أن تقسم النشاط إلى فترات أقل طوال اليوم. كما ينصح أيضا باستغراق وقت أطول في عملية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني ثم تبريد الجسم بعد ذلك. يجب زيادة مستوى نشاطك تدريجيا، عند تغيير شدة النشاط البدني أو مدته، فافعل ذلك تدريجيا. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في زيادة مقدار الوزن الذي تستخدمه أثناء تمارين القوة، فقم بزيادته بنسبة لا تزيد على 10 في المئة كل أسبوع حتى تصل إلى هدفك الجديد. امزج روتينك مع التدريب التبادلي. بدلا من التركيز على نوع واحد من التمارين، اتبع عدة أنواع مختلفة في برنامج اللياقة البدنية. إن ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة ذات التأثير المنخفض مثل المشي، وركوب الدراجات والسباحة والركض في الماء يمكن أن يساعد على الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب عن طريق السماح لجسمك باستخدام مجموعات مختلفة من العضلات وعدم التحميل الزائد على مجموعة واحدة. تأكد من تضمين تمارين القوة لمجموعات العضلات الأساسية في الذراع والساق وباقي العضلات الأساسية مرتين أسبوعيا على الأقل، إذا كنت تشك في إصابتك بسبب فرط الجهد، فشاور طبيبك. سيطلب منك على الأرجح أن

إذا كنت رياضيا تنافسيا أو تشغل وظيفة تتطلب منك العمل فترات طويلة، فأنت على الأرجح تعرف معنى العمل الشاق، إذ تتطلب العديد من المهن والهوايات أداء مهام متكررة ومتواصلة، وهو ما قد يصيبك بفرط الإجهاد. وقد تؤدي المبالغة في إجهاد نفسك إلى ظهور أعراض تشمل الشعور بالألم أو عدم الراحة أو حتى حدوث إصابات لهذا السبب، يجب أن تكون مدركا لحدود طاقتك وتصفي إلى متطلبات جسديك. ومن الأسباب الشائعة لإصابة الإفراط والتي هي نوع من إصابات العضلات أو المفاصل، مثل التهاب الوتر أو الكسر المضغوط، نتيجة الإصابات المتكررة، تتبع إصابة الإفراط عادة من أخطاء التدريب. يمكن لأخطاء التدريب أن تحدث عند ممارستك لكمية كبيرة من النشاط البدني بسرعة كبيرة، قد يؤدي التحرك بسرعة كبيرة والتمرين لفترة طويلة أو ببساطة أداء الكثير من نوع واحد من النشاط إلى تقيد عضلاتك وحدوث إصابة الإفراط. ثمة سبب آخر محتمل للإصابة بفرط الإجهاد يتمثل في أداء عمل أو ممارسة نشاط في درجات حرارة قاسية، وعندما يكون المناخ شديد الحرارة أو البرودة، يحتاج جسمك إلى بذل جهد إضافي للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية. نتيجة لذلك، قد تحتاج إلى الضغط على جسديك بصورة أكبر لإنجاز أعمال أساسية، وهو ما قد يؤدي إلى الإجهاد المفرط، وغالبا ما يرتبط الإجهاد المفرط الناجم عن المناخ القاسي بأنشطة مثل العمل البدني أو التدريبات الرياضية في الهواء الطلق. وكذا أخطاء التقنية، فقد يكون للتقنية غير الملائمة ضريريتها أيضا على جسديك. إذا استخدمت شكل فقير عندما تقوم بمجموعة من تدريبات تمارين التقوية، أرجحة كرة جولف أو رمي كرة قاعدة، على سبيل المثال، قد تزيد من الحمل على عضلات معينة وتنتسب في إصابة الإفراط. يعد الألم علامة شائعة على أنك تتعامل على نفسك، قد تشعر بألم مزعج أو حاد، وقد تشعر أيضا بالخفقان أو الوخز، وإذا شعرت بألم توقف فوراً عن النشاط الذي تفعله وخذ قسطا من الراحة، أما إذا استمر الألم أو ازداد سوءا، ينبغي لك حينها استشارة طبيبك. وعلى الرغم من أن إصابة الإفراط يمكنها أن تحدث لأي شخص، لكنك قد تكون معرض أكثر لهذا النوع من الإصابة إذا كنت مصاب بحالة طبية معينة. إصابات الإفراط تميل أيضا للحدوث أكثر كلما كبرت في السن، خاصة إذا لم تستطع التعرف على تأثير السن الممكن على جسديك وتعديل روتينك اليومي بناء عليه. لهذه الأسباب، يصبح التحدث مع طبيبك فكرة جيدة قبل البدء بنشاط جديد أو تكثيف نشاطك

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

من أجل إخباركم توجها إلى
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة
ANEP، المتواجدة ب10 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.anna@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

الطبع: **SAMPRAL**
TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

العنوان:
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة بارقم 05-الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



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

