

فيما تم انتخاب حماد عضوا في المكتب التنفيذي

## تزكية براف لعهدة جديدة على رأس اللجان الإفريقية



الناخب  
الوطني  
يفضل  
الاستقرار  
ويواصل  
تهميش  
الورقة  
المحلية !

غويري:  
"أطمح لبلوغ 10  
مساهمات  
تهديفية مع  
مارسيليا"

فان  
بيرسى يدعم  
حاج موسى  
ويصفه  
بالمبدع

# الرياضة

www.dzair-tube.dz

## SPORT

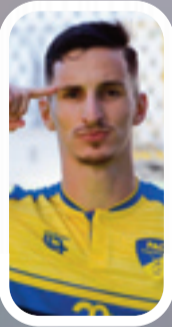
### يومية رياضية جزائرية

الأحد 16 مارس 2025 الموافق لـ 16 رمضان 1446 هـ العدد: 1185 الثمن: 30 دج

بلايبي يعود ويلتقي  
بيتكوفيتش لأول مرة

# عودة مستحقة

لاعب محلي  
وحييد في  
القائمة وغياب  
بولبينه يثير  
التساؤلات



استدعاء  
أوكيدجة...  
شايبي  
وبن رحمة  
يثير الجدل



مدرب فولفسبورغ رالف هازنهوتل:

"عمورة يلعب صائما  
ويرفض الإفطار خلال  
أيام المباريات"



بعد تجاهل ديشان للاعبان مجددا

الكرة في ملعب شرقي  
وأكليوش لحسم  
اللعبة "الخضر"



مدرّب فولفسبورغ رالف هازنهوتل:

## "عمورة يلعب صائما ويرفض الإفطار خلال أيام المباريات"

أكد مدرّب فولفسبورغ الألماني رالف هازنهوتل، أنه يحترم قرار الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، الذي يرفض الإفطار خلال أيام المباريات ويصّر على الصيام خلال شهر رمضان المبارك، مشيراً أنّ الطاقم الفني والإدارة أمام حتمية دعم مهاجم "الخضر" في هذا الخصوص. وقال مدرّب فولفسبورغ في تصريحات نقلتها قناة "sportschau" الألمانية، أنّ عمورة متمسك بقرار الصيام طيلة أيام شهر رمضان، رافضاً أي مقترح متعلق بالإفطار حتى ولو خلال أيام المباريات فقط، وأوضح "عمورة يلعب صائماً، ونحن أمام حتمية دعم لاعبينا في هذا الشأن"، مضيفاً "أنا أتابعه بالتنسيق مع المحضر البدني وطبيب النادي للتأكد من وجوده في أفضل أحواله طيلة الشهر الحالي". وواصل رالف هازنهوتل: "نتفهم موقفه ونحترمه، وسنواصل الاعتماد عليه باعتباره من أهم العناصر في النادي".

واختتم مستغرباً:

"على كل حال لا أزال

غير مقتنع بأن لاعبا لا يأكل ولا يشرب طيلة يوم كامل قادر على تقديم أفضل ما عنده خلال يوم المباراة". وجدير بالذكر، أنّ الصيام لم يمنع مهاجم من التألق خلال مباراة الأسبوع الماضي من الدوري الألماني الممتاز أمام سانت باولي، عندما سجل هدفاً وظهر بمستوى ممتع طيلة أطوار الـ 90 دقيقة.

### الصيام يبعد بن سبيني عن تشكيلة دورتموند

وعلى خلاف عمورة، فقد الدولي الجزائري رامي بن سبيني مكانته مع ناديه بوروسيا دورتموند الألماني، خلال المواجهة الأخيرة أمام نادي ليل في رابطة الأبطال الأوروبية يوم الأربعاء الماضي، بسبب الصيام. وكشف المدرّب الكرواتي كوفاتش حسبما أوردت يومية "بيلد" الألمانية، أنّ سبيني استبعاد رامي بن سبيني من تشكيلة بوروسيا دورتموند لمباراة ليل، هو الصيام وتأثيره على المخزون البدني للاعب. وأوضح "بالطبع، إنه الصيام- يلعب دوراً هاماً، عليك أن تتخيل مقدار الطاقة المطلوبة من اللاعبين في الميدان"، وتابع "يمكنكم ملاحظة أنه الصيام- يستنزف طاقة اللاعبين، نحن كمدرّبين نُدعم اللاعبين لفضل ذلك، لكن علينا أيضاً اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بالقوة الكافية لإشراكهم في الميدان". وللإشارة، سيكون ثاني "الخضر" عمورة وبن سبيني معنيان بالمشاركة في تربيص المنتخب الوطني المقرّر بداية من يوم غد الاثنين تحسباً لمواجهة بوتسوana وموزمبيق لحساب الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات المونديال.

### رغم استبعاده عن تربيص مارس

## بونجاح يدعم "الخضر"

أبدى المهاجم الدولي الجزائري بغداد بونجاح، دعمه للمنتخب الوطني خلال مواجهتي بوتسوana وموزمبيق خلال الشهر الجاري لحساب الجولتين الخامسة والسادسة على التوالي من تصفيات كأس العالم 2026. ورغم غياب المهاجم نادي الشمال القطري عن قائمة "الخضر" التي أعلن عنها المدرّب فلاديمير بيتكوفيتش سهرة أول أمس، تحسباً للدخول في تربيص تحضيرية بداية من يوم غد الاثنين، إلا أنّ بونجاح لم يعترض وتمنى التوفيق للمنتخب، حيث قام بنشر "ستوري" عبر حسابه الرسمي بموقع "إنستغرام"، مرفوقاً بصورة القائمة بتربيص المنتخب الوطني، وعلق عليها قائلاً: "حظاً سعيداً". ويبدو أنّ المهاجم المخضرم يبقى واثقاً من قدرته على العودة سريعاً لتشكيلة منتخب بلاده، خاصة أنّ سقوطه من الحسابات تزامن مع تعرضه لإصابة الأسبوع الماضي خلال مباراة ناديه الشمال أمام العربي في دوري نجوم قطر، وهو ما يرجّح إمكانية استبعاده لهذا السبب.

عبدالمجيد



ALGERIA NATIONAL FOOTBALL TEAM	
A. GUENDOUZ FC Girardot	A. ZORGHANE FC Girardot
A. OUKADJA FC Girardot	F. CHAÏBI FC Girardot
A. MANDREA FC Girardot	Y. BENZAÏ FC Girardot
M. FARI FC Girardot	H. BOUDDAOU FC Girardot
Y. ATAL FC Girardot	H. ABDELLI FC Girardot
R. AIT NOUR FC Girardot	M. AMOURA FC Girardot
J. HADJAM FC Girardot	Y. BELAÏLI FC Girardot
A. MANDI FC Girardot	R. MAHREZ FC Girardot
A. TOUBA FC Girardot	A. HADJ MOUSSA FC Girardot
M. MADANI FC Girardot	A. GOURI FC Girardot
R. BENSEBAINI FC Girardot	L. MAZA FC Girardot
I. BENNACER FC Girardot	S. BENRAHMA FC Girardot
A. KENDOUZI FC Girardot	A. CHAKHA FC Girardot

### تحسباً لمواجهة بوتسوana وموزمبيق في تصفيات المونديال

# بيتكوفيتش يفضل الاستقرار وعودة بلايلي الحدث الأبرز

علامات استفهام، إذ قرر الطاقم الفني تجديد الثقة في فارس شايبى الغائب لمدة طويلة عن المنافسة مع فريقه أينتراخت فرانكفورت في آخر شهرين، قبل عودته للمشاركة أساسياً أمام يونيون برلين قبل أيام ولأول مرة منذ 21 ديسمبر الفارط. وكذلك سعيد بن رحمة لاعب نادي نيوم الناشط في دوري الدرجة الثانية السعودي، بعد أن انضم إليه في خطوته الغربية خلال "الميركاتو" الأخير، في حين حضر الحارس الكساندر أوكيدجة رغم أنه لا يشارك رفقة ناديه ميتر منذ 3 أشهر.

### في مقابل غياب بولبينة وحلايمية وبن بوط..

إلى ذلك، عرفت القائمة غياب لاعبين متأقلين في البطولة الوطنية، على غرار عادل بولبينة، نجم نادي بارادو وهداف الرابطة الأولى بـ 15 هدفاً، في خطوة استغربها الكثيرون بالنظر لتألقه الكبير وأخراها في مواجهة أول أمس أمام النادي الرياضي القسنطيني، عندما سجل ثنائية، شأنه شأن الظهير الأيمن لمولودية الجزائر رضا حلايمية، صاحب 5 تمريرات حاسمة و5 أهداف مع المتصدر، في حين غاب حارس اتحاد الجزائر أسامة بن بوط أكثر الحراس حفاظاً على شبابه هذا الموسم بـ 20 مباراة.

### مدني اللاعب المحلي الوحيد

وواصل محمد الأمين مدني، مدافع شبيبة القبائل، حفظ ماء وجه اللاعبين المحليين، بعدما تواجد وحيداً في قائمة بيتكوفيتش، ليؤكد مجدداً أنه يحظى بثقة كاملة من الطاقم الفني لـ "الخضر"، الذي يبدو مقتنعاً بمستوياته ويراها حلاً جيداً في الخط الخلفي، الذي سيعرف غياب محمد الأمين توغاي، ما جعل حظوظ مدني تتضاعف لحضور مواجهتي بوتسوana وموزمبيق، بينما سقطت جميع الأسماء المحلية التي كانت في القائمة الموسعة المعنية بهذا التربيص.

### الخلاصة... بيتكوفيتش يصر على الحفاظ على نفس المجموعة

ويبدو أنّ بيتكوفيتش، بواصل سياسته في اختيار القائمة بناء على عامل الاستقرار وتجديد الثقة في التركيبة التي تحقق نتائج ممتازة، إذ لم تشهد القائمة المعنية بتربيص مارس الحالي تغييرات كثيرة رغم غياب عدة عناصر بسبب الإصابة، كما لم تعرف تواجد لاعبين جدد، ما يؤكد إصراره على المحافظة على نفس المجموعة تحسباً للمواعيد القادمة.

### وجاءت القائمة على النحو التالي:

حراس المرمى: ألكسيس قندوز، الكساندر أوكيدجة، أنطوني مانديرا. خط الدفاع: محمد فارسي، يوسف عطال، عيسى ماندي، محمد مدني، أحمد توية، رامي بن سبيني، ريان آيت نوري، جوان حجاج. خط الوسط: إسماعيل بن ناصر، أحمد قندوسي، آدم زرقان، فارس شايبى، ياسين بن زية، هشام بوداوي، حيماد عبدلي، إبراهيم مازة. خط الهجوم: محمد أمين عمورة، يوسف بلايلي، رياض محرز، أنيس حاج موسى، أمين غويري، سعيد بن رحمة، أمين شياخة.

أعلن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش في ساعة متأخرة من ليلة أول أمس، عن قائمة المنتخب الوطني المعنية بتربيص مارس ومواجهتي بوتسوana وموزمبيق، لحساب الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس العالم 2026، يومي 21 و 25 من الشهر الحالي، والتي لم تشهد مفاجآت تذكر، في حين عرفت عودة النجم يوسف بلايلي كما كان منتظراً، وكذا إسماعيل بن ناصر، في مقابل غياب بعض العناصر بسبب الإصابة وتواصل خروج اللاعبين المحليين من مخططات الطاقم الفني باستثناء المدافع محمد الأمين مدني.

### بلايلي لأول مرة في عهد بيتكوفيتش

واستدعى المدرّب بيتكوفيتش 26 لاعباً، من بينهم يوسف بلايلي، الذي يعود إلى قائمة "الخضر" من الباب الواسع بعد غياب لأكثر من عام، حيث كانت كأس أمم إفريقيا 2023 التي جرت بكوت ديفوار في جانفي 2024، آخر ظهور له مع المنتخب، ما يعني أنّ اللاعب سيحضر لأول مرة تحت قيادة التقني البوسني، الذي يبدو أنّ اقتنعه أخيراً بمستويات ابن مدينة وهران الذي يقدم مردوداً رائعاً مع الترجي التونسي محلياً وقارياً، ودون شك سيكون إضافة حقيقية لتشكيلة الوطنية بالنظر للخبرة التي يمتلكها في الملاعب الإفريقية، خاصة الخرجة التي تنتظره وزملائه إلى مدينة "فرانسيس تاون" لملاقاة منتخب بوتسوana، في مباراة ستجرى نهاراً بـرمضان، وما يحاط بها من ظروف مناخية صعبة.

### عودة بن ناصر بعد غياب عن ثلاث تربيصات

وسيستعيد الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، خدمات إسماعيل بن ناصر، الذي يعود للقائمة منذ شهر 2024، حينما خاض المنتخب الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات المونديال، قبل أن يتعرض لإصابة خطيرة مع ناديه السابق ميلان الإيطالي شهر سبتمبر من نفس العام ويغيب على إثرها عن الميدان إلى غاية شهر ديسمبر ويضيع بذلك تربيصات سبتمبر وأكتوبر ونوفمبر، لتكون عودته في صالح "الخضر" الذين يسعون لخطوة عملاقة نحو المونديال، عبر الفوز بالمواجهتين القادمتين.

### الإصابة تحرم عوار وزروقي وبونجاح وتوغاي من الحضور

وضرب شبح الإصابات 4 لاعبين، حيث قرر بيتكوفيتش استبعاد بغداد بونجاح ورامز زروقي، ومحمد الأمين توغاي، وأخيراً حسام عوار الذي سيعيب عن التربيص في آخر لحظة بعدما تلقى إصابة مع فريقه اتحاد جدة السعودي الخميس الماضي، وخرج اضطرارياً خلال مباراة الرياض في دوري "روشن"، ليغيب للتربيص الثاني تواليها بعدما تعرض لنفس الموقف خلال تربيص نوفمبر الماضي، ويرى متأهون أنّ الطاقم الفني يمتلك حلاً لتعويض غياب الرباعي، رغم تأخر الفريق بالنظر لمكانة هؤلاء اللاعبين في التشكيلة الوطنية.

### استدعاء أوكيدجة وشايبى وبن رحمة يثير الجدل

وحملت القائمة أسماء كانت مرشحة للاستبعاد، وهو ما أثار جدلاً وطرح



## مارسيليا ينزل ضيفا بحديقة الأمرء لمواجهة "البياسجي" غويري وبن ناصر على موعد ناري في "كلاسيكو فرنسا"

### رونجييه يرفض رفع الراية البيضاء أمام بن ناصر

أفاد فالنتين رونجييه، بأنه مستعد لمنافسة، اسماعيل بن ناصر، من أجل استعادة مكانته في التشكيلة الأساسية لأولمبيك مارسيليا، مؤكداً أنه سيواصل العمل بجديّة لكسب ثقة مدربه مجدداً. وقال رونجييه في تصريحات نقلها موقع "lephocean": "أعتقد أنه لو لم يزعجني ذلك، لكنت هناك مشكلة كبيرة. عندما تكون لاعب كرة قدم، فمن الواضح أنك تريد اللعب بانتظام، فلا نحب أبداً أن نكون على مقاعد البدلاء"، وأضاف: "لقد قلنا الآن وسأقولها مرة أخرى: المدرب هو الذي يتخذ خياراته. إذا كان يشعر أن لعب بيير إميل هوجبيرغ واسماعيل بن ناصر في ذلك الوقت هو الحل الأفضل، فليس لدي خيار سوى مواصلة العمل ومحاولة استعادة مكاني". وتابع: "من الواضح أنني أشعر بخيبة أمل عندما لا أبدأ المباريات، ولكن مثل أي منافس، أريد أن أكون في الملعب. على أية حال، أفعل كل شيء من أجل اللعب قدر الإمكان وأظهر للمدرب أنه يجب أن يعتمد علي".

جته، من المتوقع أن يبدأ اسماعيل بن ناصر هو الآخر أساسياً من جانب "لوام"، حيث، سيعمل على استعراض كامل إمكانياته لمساعدة مارسيليا من أجل الخروج بنقطة إيجابية من حديقة الأمرء.

### غويري يرفع سقف الطموحات ويريد تسجيل المزيد من الأهداف

عبر مهاجم المنتخب الجزائري، أمين غويري، عن تطلعه لمواصلة التآلق بألوان أولمبيك مارسيليا وتسجيل المزيد من الأرقام القياسية من حيث المساهمات التهديدية. وقال في تصريحات نقلها موقع "foot01": "بصراحة ضد سانت إتيان ونانت، أعتقد أنه كان بإمكانني وضع واحد أو اثنين آخرين، وأضاف: "كمهاجم، لا تكتفي أبداً بتسجيل الأهداف، وبأن تكون حاسماً، الهدف هو أن تكون حاسماً عشر مرات على الأقل للحد الأقصى، لا أضع حدوداً لنفسي". ولعب غويري حتى الآن 6 مباريات مع مارسيليا أسهم خلالها في 6 أهداف ما بين تسجيل وصناعة.

تتجه الأنظار إلى ملعب حديقة الأمرء بباريس، الذي سيحتضن "كلاسيكو فرنسا"، اليوم الأحد، بين أولمبيك مارسيليا والغريم باريس سان جيرمان، في مقعة نارية على ملعب حديقة الأمرء، وذلك في إطار منافسات الجولة الـ 26 من مسابقة الدوري الفرنسي. يسعى مارسيليا للعودة للانتصارات بعد خسارته في الجولة الماضية أمام لانس بهدف نظيف، ليتجمد رصيده عند 49 نقطة، متأخراً بفارق 16 نقطة عن المتصدر. ورغم الفارق الضخمة التي تصب في مصلحة سان جيرمان، إلا أن مارسيليا يسعى لتعويض هزيمته في مباراة الذهاب، وكسر سلسلة الهزائم المتتالية أمام باريس في أربع مواجهات. وسيكون الثنائي الجزائري، اسماعيل بن ناصر وأمين غويري، على موعد مع اختبار صعب في ملعب البارك دي برانس واكتشاف أجواء كلاسيكو الدوري الفرنسي، عندما يلاقي مارسيليا باريس سان جيرمان صاحب الأرض والجمهور. من المرتقب، أن يقود غويري هجوم مارسيليا من جديد، على أمل استرجاع فعاليته أمام المرمى سواء بالتسجيل أو تقديم التمريرات الحاسمة، بعد صدمة الأسبوع الماضي والخسارة المفاجئة داخل الديار أمام لانس. من

### بعد ارتقاع أصوات بعض المنتقدين

## "فان بيرسي" يدعم حاج موسى ويصفه بالمبدع

رد مدرب فينورد روتدراام الهولندي، روبن فان بيرسي، على الانتقادات التي طالت لاعبه الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، وأكد أنه يثق كثيراً في قدراته على تقديم أداء أفضل مما يقدمه حالياً مبرراً أنه من أكبر المعجبين به. وقال فان بيرسي خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمباراة فينورد وتفينتي في الجولة الـ 26 من الدوري الهولندي: "يحتاج الحاج موسى إلى الحرية لكي يكون مبدعاً وأنا أخذ ذلك في الاعتبار في الطريقة التي تعامل بها مع الأمر". وأضاف: "يمكنه الاستمرار في أداء مهامه الهجومية، حتى لو فشل بشكل متكرر بطرق غير متوقعة، لا أتوقع منه التسجيل كل أسبوع، لكنني أتوقع منه أن يخاطر. وتابع: "أنا معجب به حقاً، ولكن أعتقد أنه يستطيع أن يفعل ما هو أفضل، إنه يعرف ذلك أيضاً. نحن نعمل على ذلك، لكن عليه أن يستمر في التمتع بهذا الشعور بالحرية" وواصل: "يمكنكم ملاحظة افتقاده لخبرة اللعب مع ناد كبير، إنها غير موجودة ويمكنكم رؤية ذلك بوضوح في بعض اللقطات، ولكن في نفس الوقت تلك هي نقطة قوته، إنه لا يفعل دائماً الأشياء الأكثر منطقية، لكن هذا إبداع أنت لا تريد أن تأخذ ذلك منه". جدير بالذكر، شارك أنيس حاج موسى، في 33 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها سبعة أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين بواقع 2144 دقيقة لعب.



وسيم

### مدرب منتخب موزمبيق يقر بصعوبة لقاء الجزائر ويصرح:

## "الخضر الأوفر حظاً للتأهل إلى كأس العالم"

أقر مدرب منتخب موزمبيق، شيكيني كوني، بصعوبة المهمة، التي تنتظر أشباله ضد الجزائر برسم الجولة السادسة من التصفيات الأفريقية المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026، مشيراً إلى أن تركيزه حالياً منصب على لقاء أوغندا الذي يسبق مواجهة "الخضر" هذا الشهر وقال مدرب منتخب موزمبيق: "لا أريد الخوض كثيراً في ثنائنا المنتظر ضد الجزائر، لأننا قبل ذلك سلعب ضد منتخب أوغندا في القاهرة، هو خصمنا القادم، ومن الطبيعي أن نضكر فيه، مع كل احترامنا للمنتخب الجزائري، إلا أنه ليس في تفكيرنا حالياً". وأضاف: "المنتخب الجزائري قوي للغاية، ولا يمكن أن نغفل ذلك، فهو يضم لاعبين ذوي خبرة يشاركون في البطولات الأوروبية، واعتادوا على اللعب في المستوى العالي". وواصل في السياق ذاته: "هم بلا شك المرشحون الأوفر حظاً للتأهل إلى كأس العالم عبر مجموعتنا، بعد أدائهم المميز في التصفيات، وهذا يعود للعديد من الأمور، من بينها التأثير الكبير لمدربهم، الذي يملك خبرة كبيرة على المستوى العالي" ويحتل المنتخب الجزائري المركز الأول في المجموعة السابعة من التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم 2026، بتسع نقاط، وبنفس رصيد منتخب موزمبيق.

وسيم

### بعد تجاهل ديشان للاعبان مجدداً

## الككرة في ملعب شرقي وأكليوش لحسم اللعاب لـ"الخضر"

واصل مدرب منتخب فرنسا، ديديه ديشان، استبعاده لمغناس أكليوش لاعب موناكو وريان شرقي المحترف في صفوف نادي أولمبيك ليون، وذلك عكس الأخبار التي راجت في وسائل الإعلام الفرنسية، حول احتمال تواجد اللاعبان لأول مرة ضمن كتبية "الديكة". ولم يدرج ديشان في قائمته الثنائي أكليوش وشرقي اللذان يملكان أصولاً جزائرية استعداداً للمباراة ضد كرواتيا في ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية، ليؤكد مرة أخرى عدم اقتناعه بمستوى اللاعبان ومواصلة تجاهلها بعد سنوات حملها فيها قميص المنتخب في الفئات العمرية والأولمبي الفرنسي، في المقابل، استدعى، ديزيري دوي، لاعب نادي باريس سان جيرمان الذي قال بشأنه بأنه تطور كثيراً، ويحظى باهتمام كبير منا ومن شأن هذا الاستبعاد الجديد، أن يدفع بريان شرقي وأكليوش إلى إعادة استقبالهما الدولي وحسم قراره في أقرب وقت قبل هوات الأوان مثلما حدث مع العديد من اللاعبين على غرار ياسين عدلي الذي أبدى ولاءه لفرنسا في عدة تصريحات سابقة. ولا ينوي الاتحاد الجزائري لكرة القدم التوصل من جديد مع اللاعبان في الوقت الحالي، كونهم يرون أن الكرة في ملعبهما، وهما المطالبان بالردّ لا العكس، ففضية شرقي وأكليوش لا تعد هي الأولى من نوعها، حيث عاش المنتخب الجزائري قضايا كثيرة مع اللاعبين مزدوجي الجنسية. وتترقب الجماهير الجزائرية الآن موقفاً واضحاً وحاسماً، من ريان شرقي وأكليوش بعد تصريحات ديشان الذي أشار ضمناً إلى أن اللاعبان لا يدخلان ضمن حساباته نظراً لقوة المنافسة داخل تركيبة "الديكة"، وفي حال استمرار موقفهما غير الواضح إلى غاية اقتراب كأس أفريقيا والاستحقاقات القادمة سيجعلهما مرفوضين من الجماهير الجزائرية التي تبقى مطالبية بمساندة الأسماء الحالية والتي أظهرت إمكانيات كبيرة على غرار إبراهيم مازة وأمين شياخة.

وسيم



وسيم

ختام الجولة 20 من الرابطة المحترفة الأولى

## شباب بلوزداد واتحاد العاصمة في مواجهة بـ6 نقاط

تختتم فعاليات الجولة 21 من الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" مساء اليوم، بلعب مباراتين، أبرزهما "الداربي" العاصمي بين شباب بلوزداد واتحاد الجزائر، فيما يلاقي نجم مقرة الضيف مولودية البيض. وسيكون الرهان سيد الموقف في اللقاء العاصمي بين شباب بلوزداد (م. 2-33 ن) واتحاد الجزائر (م. 3-32 ن) الذي سيحتضنه ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، والذي يكتسي أهمية كبيرة للناديين، في صدام محلي محلي واحد ومفتوح على كل الاحتمالات، حيث سيسعى الشباب للحفاظ على مركز الوصافة، بينما سيحاول الاتحاد المتأهل، الأربعاء، إلى الدور ربع النهائي لكأس الجزائر أمام راند القبة (0-1)، اقتناص المركز الثاني من الشباب، خاصة بعد الفوز الذي حققه شبيبة القبائل أول أمس على حساب مولودية وهران، ارتقى من خلاله إلى المركز الثالث بنفس رصيد بلوزداد. وفي مباراة أخرى، يستضيف نادي نجم مقرة (16م، 17ن)، الضيف مولودية البيض (10م، 25م)، على ملعب الأخوة بوشليق، وكله عزيمة لتحقيق الفوز لا غير، إذا ما أراد إنعاش آماله في تحقيق البقاء ضمن حظيرة الكبار، خاصة بعد فوز منافسه على ورقة البقاء نادي ترحي مستغانم، ما قد يعقد الأمور على أكثر على الكتيبة الزرقاء. من جانب آخر، سيحل نادي مولودية البيض الحظاظ على ديناميكية النتائج الإيجابية والمواصلة على هذا النسق، وبالتالي التقرب أكثر من أصحاب المقدمة الذي لا يبعد على الفريق إلا فرق بسيط.

### برنامج اليوم الأحد:

شباب بلوزداد - اتحاد الجزائر (22:00)  
نجم مقرة - مولودية البيض ( : )  
سفيان ع

رفع رصيده لـ15 هدفا هذا الموسم

## بولبيينة يتربص على عرش هدافي البطولة

عزز مهاجم نادي أتلتيك بارادو، عادل بولبيينة صدارة هدافي الرابطة المحترفة الأولى بعد قيادة ناديه لتحقيق فوز ثمين، سهرة أول أمس، لحساب الجولة الـ20 من البطولة الوطنية، وسجل بولبيينة ثنائية "البالك" أمام "السياسي"، حيث افتتح باب النتيجة في الدقيقة 18 بطريقة رائعة، بعد انفراده بحارس المنافس زكرياء بوحفاية قبل أن يرفع الكرة فوق رأسها، قبل أن يعزز رصيده بهدف ثان في آخر أنفاس المباراة (3+90) عن طريق ركلة جزاء، وبهذا رفع بولبيينة رصيده لـ 15 هدفا، في صدارة ترتيب هدافي الرابطة الأولى، ويشارك 6 أهداف كاملة عن أقرب الملاحقين أغيانو مهاجم نادي أولمبي الشلف. ويصم بولبيينة على موسم استثنائي إلى غاية الآن، بتسجيله لـ 15 هدفا من أصل 18 مباراة لعبها مع أتلتيك بارادو، متفوقا بذلك على هدافي البطولة الوطنية في الموسم الماضي إسماعيل بلقاسمي ويوسف بلابلي (14 هدفا). وشكل غياب بولبيينة عن قائمة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش المعنية بخوض تريفص "الخضر" شهر مارس الجاري تحسبا لمواجهة بوتسوانا وموزمبيق، صدمة كبيرة للجماهير الجزائرية التي كانت تنتظر التحاقه بصوف المنتخب الوطني، خاصة وأن الأرقام والمستويات التي ظهر بها منذ بداية الموسم، ترحج كفته على العديد من لاعبي المنتخب الحاليين. وجدير بالذكر، أن بولبيينة يتواجد محل اهتمام عدة أندية أوروبية تسعى للتعاقد معه خلال فترة التحويلات الصيفية القادمة، أبرزها نادي بريست الفرنسي، إلى جانب أياكس أمستردام وهيرينفين هولنديين، وسبورتنغ لشبونة البرتغالي، مع العلم أن إدارة بارادو التي رفضت عدة عروض محلية لضمه في الميركاتو الشتوي الأخير، تشترط حوالي 2.5 مليون أورو للتخلي عن خدماته. سفيان ع

### الدور ربع النهائي لأبطال إفريقيا

## الكشف عن حكام مواجهتي المولودية وأورلاندو بيراتس الجنبوب إفريقي

عينت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، طاقم تحكيم سوداني، لإدارة مواجهة مولودية الجزائر وضيفه أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي، في ذهاب الدور ربع النهائي لأبطال إفريقيا. ويستقبل ممثل الكرة الجزائرية الوحيد في "الشامبينز ليغ"، بعد إقصاء شباب بلوزداد من دور المجموعات، ضيفه أورلاندو بيراتس، يوم 01 أبريل المقبل، على ملعب 5 جويلية الأولمبي، في مواجهة يسعى من خلالها أشبال المدرب التونسي خالد بن يحي، لتحقيق فوز مريح، قبل مواجهة العودة في جنوب إفريقي، بعد أسبوع من ذلك. وقررت "الكاف" تعيين الحكم السوداني محمود علي إسماعيل لإدارة هذه المواجهة، بمساعدة مواطنه محمد عبد الرحمان، والجيبوتي، عبد الرزاق أحمد، ويقود غرفة تقنية "الضار"، الكيني بيتر واريرو. وفي السياق ذاته، كلفت الاتحادية الإفريقية الحكم الإفريقي إبراهيم خاليلو طراوي لإدارة لقاء إياب ربع نهائي رابطة الأبطال بين الفريقين، المقرر يوم 9 أبريل المقبل بملعب جوهانسبورغ. وفي غرفة الضار تم تكليف الموريتاني دهان بيده بمساعدة الكاميروني فيس غاي نغوغ. سفيان ع

### معبرا عن أمله في إنقاذ الفريق من السقوط

## لكنناوي يثمن الفوز أمام الوفاق ويدعو للوقوف خلف الترحي

ثمن مدرب نادي ترحي مستغانم نذير لكاناوي الفوز الذي حققه الفريق سهرة أول أمس أمام نادي وفاق سطيف، بهدف دون مقابل لحساب الجولة الـ20 من الرابطة المحترفة الأولى، معززاً بذلك حظوظه في البقاء ضمن حظيرة الكبار. وأكد لكاناوي في تصريحاته عقب نهاية المباراة: "الفوز لم يكن سهلاً أمام فريق محترم وخلق لنا مشاكل كثيرة وخاصة في الشوط الأول أين كان قادراً على التسجيل، وفي الشوط الثاني عدلنا في النتيجة التكتيكية وهو ما أعاد التوازن للفريق وتمكنا من تسجيل هدف ميكرو". مشيراً أن الفوز جاء في فترة حساسة جدا وهو ما يشكل دفعة معنوية للفريق من أجل النجاة من السقوط، وتابع "الشيء الإيجابي هو أننا منذ مرحلة العودة لم نلتق أهداف فوق أرضية ميداننا، وهو أمر جيد". وواصل ذات المتحدث "الانتصار جاء في وقته، حتى يرفع معنويات اللاعبين ويحفزهم على العمل أكثر فيما تبقى من الموسم خاصة وأن وضعيتنا ليست سهلة"، وشدد لكاناوي على ضرورة البقاء على وتيرة النتائج الإيجابية لضمان البقاء، وأبرز: "تواجد ترحي مستغانم في الرابطة الأولى هو مكسب للولاية ويجب الحفاظ عليه، نحن نحاول تحقيق ذلك، وأمامنا مباراة ربع نهائي كأس الجزائر ستحاول الفوز بها". معبرا عن أمله أن تكون عودة الجماهير إلى المدرجات فال خير على الفريق واللاعبين، وجدير بالذكر، أن ترحي مستغانم يحتل المرتبة الـ14 في جدول الترتيب العام بـ3 نقاط فقط عن أقرب المراكز المؤدية لسقوط إلى القسم الثاني هوة. سفيان ع

الفريق عجز عن تحقيق أي فوز خلال آخر 6 مباريات

## "السياسي" يواصل الفرق ويشير مخاوف الأنصار

تأزمت وضعية نادي شباب قسنطينة، أكثر فأكثر عقب هزيمته أمام مستضيفه أتلتيك بارادو سهرة أول أمس، لحساب الجولة الـ20 من الرابطة المحترفة الأولى، وتلقى أشبال المدرب خير الدين مضي هزيمة جديدة بثنائية دون رد، على ملعب 5 جويلية الأولمبي، ليتراجعا بذلك إلى المركز التاسع في جدول الترتيب العام بشكل مؤقت برصيد 26 نقطة. وعجز النادي القسنطيني عن إيقاف نزيف النقاط وهو الذي فشل في تحقيق أي انتصار خلال آخر 6 مباريات (واحدة منها في كأس الجزائر)، ليكتفي بجمع 3 نقاط فقط من أصل 15 ممكنة، ما أدخل الفريق في أزمة حقيقية وجعل الأنصار يتخوفون من سيناريو كارثي، بعد ابتعاد "السياسي" عن المراكز المؤهلة لمشاركة إفريقية الموسم المقبل.

### مضي: "نمر بمرحلة فراغ ولم نلعب بطريقة الموهودة"

من جانبه، تحسّر مدرب شباب قسنطينة، خير الدين مضي، على الهزيمة التي مني بها فريقه، على يد أتلتيك بارادو، مؤكداً في الندوة الصحفية التي عقدها عقب نهاية المباراة أن فريقهم دخل من أجل الفوز والخروج من مرحلة الفراغ التي يعيشها من ناحية النتائج، قبل أن يضيف: "أحسست بأن فريقنا لم يلعب بطريقة الموهودة. وقتنا في التسرع إلى جانب دخولنا السين في اللقاء. ولم نأخذ الأمور بجدية، لاسيما وأن الهدف الأول جاء في أول ربع ساعة. ما جعلنا نلعب كرات طويلة ووقتنا في التسرع". كما أبرز مضي، بأنه تشككته تعاني من افتقاد الثقة، وقال: "المشكل أكبر من أن يكون نفسي.. مشكل ثقة. هذا ما أحسنا به وفي الأخير خسرتنا مباراة كانت تهمنا، لأنها كانت من الممكن أن تكون انطلاقاً أخرى للنادي". وتابع مضي "يجب أن نقوم بتحضير تقرير مفصل، ونبحث أين هو المشكل من أجل إيجاد الحلول اللازمة والخروج بالفريق من مرحلة الفراغ".

### "هدفنا التأهل لنصف نهائي كأس الكاف"

وعزج التقني السطاطي للحديث عن مواجهتي اتحاد العاصمة في الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، مشدداً على ضرورة تحقيق التأهل إلى المربع الذهبي لتجاوز مرحلة الفريق التي يعاني منها الفريق منذ بداية مرحلة الاياب، واختتم: "هدفنا التأهل لنصف نهائي كأس الكاف، ومباراة اتحاد العاصمة راح تكون فرصة للخروج من مرحلة الفراغ".

سفيان ع



رغم الفوز الثمين أمام مولودية وهران

## زينباور يعدد النقائص وعمل كبير ينتظره في الهجوم

عبر مدرب نادي شبيبة القبائل، جوزيف زينباور عن أسفه الشديد لتضيق العديد من الفرص السهلة في المواجهة الأخيرة أمام نادي مولودية وهران، مؤكداً أن الفريق كان قادراً على تسجيل 4 أهداف لولا تضيق الفرص السهلة، ورغم الفوز الثمين الذي حققه "الكناري" في الجولة الـ20 من الرابطة المحترفة الأولى، على ملعب حسين آيت أحمد بتيزي وزو إلا أن المدرب الألماني، بدى غير راض على النتيجة قائلا: "لست راض عن اللاعبين بعد كل تلك الكرات السهلة الضائعة لأننا كنا قادرين على تلقي التعادل في أي لحظة من اللقاء"، وتابع "الشوط الأول سيطرنا على اللقاء لكن عدنا للوراء في الشوط الثاني وتلقينا هدف التعادل وأشعر بالحرز لأننا كنا قادرين على إنهاء اللقاء باكراً بثلاث أو أربع أهداف". وواصل زينباور "صحيح أننا نضيق كثيراً لكنني متفائل جداً لأننا نستطيع خلق هجمات كثيرة من أجل التسجيل وهذا شيء مهم وسنعمل على تحسين إنهاء الفرص أمامنا"، وأردف "الثلاث نقاط مهداة للأنصار الذين يقفون معنا في كل مكان والفوز هو أهم شيء لكن لدينا عدة أشياء يجب علينا العمل على تحسينها وأهمها هاجس تضيق الفرص السهلة عندما نكون فائزين". وفي ختام تصريحاته، أكد التقني الألماني، بأن مداني يستحق دعوة الناخب الوطني فلا ديمير بيتكوفيتش للمشاركة في تريفص "الخضر" المقرر بداية من 17 من هذا الشهر تحسبا لمواجهة بوتسوانا وموزمبيق في التصفيات المؤهلة لمونديال 2026 وأنه كلامه "مداني يستحق هذا الاستدعاء من المنتخب الجزائري فهو لاعب مثابر وقائد حقيقي في الميدان وخارجه، يفوز بكل الصراعات الثنائية أتمنى له كل التوفيق". سفيان ع

## فيما تم انتخاب حماد عضوا في المكتب التنفيذي تزكية براف لعهدة جديدة على رأس اللجان الإفريقية

أعيد انتخاب الجزائري مصطفى براف، بالنزكية، أمس، رئيسا لجمعية اللجان الوطنية الألفية الإفريقية للعهدة (2025-2028). وتم انتخاب براف، خلال الجمعية العامة العادية الـ22 التي انعقدت بالمركز الدولي للمؤتمرات "عبد اللطيف رحال" بالجزائر العاصمة. وتمت تزكية الجزائري الذي كان المرشح الوحيد لمنصب رئيس "الأكثرو"، من قبل ممثلي الدول الـ54 الأعضاء في الهيئة الرياضية القارية. وفي رسالة موجهة إلى الاتحادات الأعضاء في اللجان الوطنية الألفية الإفريقية، سلط براف الضوء على الإنجازات البارزة والمهمة التي حققها خلال فترة ولايته الأولى. كما شدد على الأهمية الحاسمة للوحدة والاستقرار داخل المنظمة، مع ضمان احترام قوانين الدول الإفريقية ومبادئ اللجنة الألفية الدولية. ومن بين النقاط التي تطرق إليها، أيضا، أشار إلى النتائج الباهرة للرياضيين الأفارقة في المنافسات الدولية المختلفة، على غرار دورة الألعاب الألفية الصيفية التي جرت في باريس عام 2024. وكان براف البالغ من العمر 71 عاما، قد انتخب رئيسا للجان الوطنية الألفية الإفريقية في سنة 2018 للفترة المتبقية من العهدة الألفية 2017-2021. خلفا لاسانو باينغفو، قبل أن يعاد انتخابه في ماي 2021. وهنأت اللجنة الألفية والرياضية الجزائرية. براف، على تجديد الثقة في شخصه. متمنية له التوفيق والسداد، في خدمة الرياضة. كما أعلنت ذات اللجنة، عن انتخاب رئيسها عبد الرحمان حماد عضوا في المكتب التنفيذي، ورئيس المنطقة الأولى لجمعية اللجان الألفية الإفريقية. مهدي



## سياسي فرنسي "ديشامب يكره الجزائريين مثل وزير الداخلية روتايو"

يبدو أن ديديه ديشامب مدرب المنتخب الفرنسي سيرك منصبه بعد مونديال 2026 تاركا خلفه العديد من الاتهامات، وخاصة من الأطراف اليسارية في فرنسا، وذلك على خلفية الضجة التي أشيرت مؤخرا بشأن عدم استدعائه للثلاثي الضانكو-جزائري ريان شرقي من نادي ليون ومفانس أكليوش من نادي موناكو. ورغم أن هذه الخطوة تبدو مناسبة جدا للمنتخب الجزائري الذي سيصبح الخيار الوحيد المتبقي أمام هذين اللاعبين، غير أن ديشامب تلقى اتهامات تشير إلى تهميشه اللاعبين مزدوجي الجنسية لأسباب لا علاقة لها بالرياضة، وهو ما تحدث عنه كريم زربيي البرلماني الأوروبي السابق عن أحد الأحزاب اليسارية. وبحلوله ضيفا على "راديو الجنوب" الفرنسي، شبه زربيي، المدرب الفرنسي ببيرون روتايو وزير الداخلية الفرنسية الذي أظهر بشكل علني كرهه للجزائريين، ولا يزال يواصل تحركاته بكل الطرق لإلغاء "اتفاقية الهجرة" بين البلدين التي تم توقيعها سنة 1968. وقال

زربيي في تصريحاته:

"أعتقد أن ديشامب هو برونو روتايو، لديه مشكل مع اللاعبين الضانكو-جزائريين"، وأضاف، "عندما تختار عدم استدعاء ريان شرقي وأكليوش لصالح لاعبين عاندين من إصابة أو لا يعتبرون أساسيين بشكل غير قابل للنقاش في أنديةهم، فهذا يشير إلى أن هناك مشكلة كامنة مع هؤلاء اللاعبين، وما النقطة المشتركة مع هذين اللاعبين؟ إنهما فرانكو-جزائريين". وأكمل زربيي معربا عن أمه في اختيار شرقي وأكليوش للمنتخب الجزائري وقال: "أتمنى أن يقوما باختيار الجزائر، لأنه مع مدرب مثل ديشامب لا يمكن أن يخسر هؤلاء اللاعبين وقتا أكثر، إنهما يتألقان مع فريقهما ويقومان بعملهما كما يجب، كما أنهما أساسيان بشكل دائم وفي فورمة عالية". وأضاف: "ريان شرقي ظاهرة كروية، ونحن لا نصادف دائما مثل هذه الظواهر الكروية، وعندما لا تقوم باستدعائه فهذا غريب، حتى إنه سبق أن عاش مشاكل مع كريم بنزيما وهذا لا يمكن أن يكون مصادفة، أنا هنا أطرح التساؤلات ولدي الحق في طرحها". وزاد: "لا أقول هذا لأنني من أصول جزائرية، بل لأنني أحب كرة القدم، وهنا لدينا لاعبين رائعون ويستحقون أن يحملوا القميص الأحمر والأبيض والأزرق، والغريب أن هؤلاء اللاعبين الذين يعانون من مشاكل لديهم عامل مشترك واحد، وهو أصولهم". وكان برونو روتايو وزير الداخلية الفرنسية قد تلقى انتقادات لاذعة من سياسيين فرنسيين اتهموه بتأجيل الأزمة الدبلوماسية بين الجزائر وباريس، وأخرها من برلمانية يسارية من أصول جزائرية تدعى صبرينة صبيحي التي انتقدته قائلا: "إنه يتصرف مثل صاحب متجر صغير وليس مثل رجل دولة، كراهية الأجانب والعنصرية ضد الجزائر هما ما يميزان روتايو، إنه لا يزال يظن أن فرنسا لديها حاكم عام في الجزائر العاصمة". مهدي

وأدت كل محاولاته لتبرير انتصار مزعوم بخصوص "الخريطة الوهمية"

## "التاس" تطلق رصاصه الرحمة على لقبج

أصدرت المحكمة الرياضية الدولية، قرارها النهائي في قضية اتحاد العاصمة ونهضة بركان، في منافسة كأس الكاف للموسم الماضي، والتي عرفت انسحاب ممثل الجزائر، بسبب الخريطة الوهمية التي حملها قميص النادي المغربي. ونشرت المحكمة الرياضية الدولية، على موقعها الرسمي تقريرا مفصلا من 38 صفحة عن القضية، إلى جانب القرار النهائي. وألغى القرار الصادر من لجنة الاستئناف بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم. وألغى قرار "التاس" أقمصه نهضة بركان التي تحمل الخريطة التوسعية الوهمية، عكس ما كانت تروج له الصحافة المغربية. كما أكدت المحكمة الرياضية الدولية أن القرار في القضية نهائي ولن يقبل أي طعن بعد الآن. وجاء في الصفحة الأخيرة لبيان "التاس" حول القضية: المحكمة الرياضية الدولية، "تعلن أن الطعن الحالي المقدم من نادي اتحاد العاصمة الجزائري ضد القرار الصادر في 21 أبريل 2024 من لجنة الاستئناف بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم غير مقبول"، وأضافت: "تعلن أن الطعن الحالي المقدم من الاتحاد الجزائري لكرة القدم ضد القرار الصادر في 21 أبريل 2024 من لجنة الاستئناف بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم مقبول"، وتابعت: "تقبل الطعن المقدم من الاتحاد الجزائري لكرة القدم ضد القرار الصادر في 21 أبريل 2024 من لجنة الاستئناف بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم". وعليه أعلنت عن إلغاء القرار الصادر في 21 أبريل 2024 من لجنة الاستئناف بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم، وواصلت: "تؤكد أن قميص نادي نهضة بركان التي تم اعتمادها للمباراة ضد اتحاد العاصمة الجزائري في 21 أبريل 2024 في كأس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم لموسم 2024/2025، والتي تحتوي على خريطة إقليمية تتضمن صورة ذات طابع سياسي، مخالفة لأنظمة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم"، واختتمت "ترفض المحكمة أي طلب أو استئناف آخر". مهدي

مونديال-2025 لألعاب القوى داخل القاعة:

## هيثم شنيثف العداء الجزائري الوحيد المشارك في موعد نانجينغ بالصين

سيكون العداء هيثم شنيثف، الاختصاصي في سباقات نصف الطويلة، الممثل الجزائري الوحيد في مونديال ألعاب القوى داخل القاعة المقررة من 21 إلى 23 مارس الجاري بنانجينغ (الصين)، حيث سيشارك في سباق 800 متر، حسب القائمة التي كشف عنها المنظمون. وكانت الجزائر قد نجحت في تأهيل أربعة عدائين لسباق مسافة 800 م. ويتعلق الأمر بجمال سيجاتي، سليمان مولة، محمد علي قوائد و هيثم شنيثف، لكن قوانين الاتحاد الدولي للعبة، لا تسمح سوى بمشاركة عداءين اثنين من نفس الجنسية وفي نفس الاختصاص. وقد وقع الاختيار في بادئ الأمر على سجاتي ومولة، المتوجين على التوالي ببرونزية أولمبياد-2024 بباريس، وذهبية الألعاب المتوسطية-2022 بوهران، اللذين يعتبران نظريا أفضل المرشحين للحصول على ميدالية في الصين. و بما أن المشاركة في هذه المنافسات العالمية ليست إجبارية، رغم تحقيق الحد الأدنى، فقد اعتذر الشانسي سجاتي ومولة عن المشاركة في موعد نانجينغ. وبعد انسحاب الشانسي، سجاتي ومولة، تم اختيار الشاب شنيثف على أمل تحقيق مشاركة جيدة سيما وأنه يتمتع حاليا بلياقة جيدة مثلما تؤكد نتائجه المسجلة في شهر فيفري الماضي. وكانت البداية بتسجيله لرقم قياسي شخصي في مسافة 800 م (1:47.39 ج. من المئة) خلال تجمع داخل القاعة بمدينة ليون (فرنسا)، قبل أن يفوز بعد أيام قليلة بسباق 1.000 م في البطولة الوطنية الشتوية متقدما كل من عبد الناصر دوو ياسر طواهرير. وحسب المنظمين، سيتنافس حوالي 500 عداء و عداءة يمثلون 120 بلدا على الميداليات المخصصة في 26 مسابقة خلال مونديال داخل القاعة. مهدي

## مأمورية اتحاد بسكرة في البقاء تتعقد

عادي ناد اتحاد بسكرة، يجر أذيال الخيبة من بشار عقب هزيمته أمام نادي شبيبة الساورة بثنائية دون مقابل، سهرة أول أمس، لحساب الجولة الـ20 من الرابطة المحترفة الأولى، وبهذا تعقدت مأمورية تحقيق البقاء أكثر فأكثر. وفشل أشبال المدرب ليامين بوغرارة، في تأكيد الفوز الذي حققه الفريق في الأسبوع الماضي أمام مقرة ليتناد إلى خسارة جديدة هي التاسعة له هذا الموسم، مقابل 8 تعادلات و3 انتصارات فقط. وبهذا الضخامة تجدد رصيد اتحاد بسكرة عند النقطة الـ17 في المركز ما قبل الأخير، بطارق 3 نقاط عن ترجي مستغانم صاحب أقرب المراكز المؤدية للبقاء في حظيرة الكبار. ورغم اعتراف المدرب ليامين بوغرارة، بأن المأمورية أصبحت أكثر من أي وقت مضى إلا أنه أبدى تفاؤله بانتقاد الفريق من السقوط إلى التسم الثاني هوة خاصة وأنه لا تزال هناك 10 مباريات كاملة قبل نهاية الموسم. وقال بوغرارة في تصريحات عقب نهاية اللقاء: "استلما زمام الأمور في هذه الوضعية ونحن نحاول إعادة الفريق إلى السكة الصحيحة"، وتابع "حاولنا العودة بنتيجة إيجابية من الساورة، لكننا اصطدمنا بفريق قوي استغل أخطاءنا الضردية التي كنا قادرين على تصديدها"، وأبرز ذات المتحدث بأن الغيابات أثرت على نادي اتحاد بسكرة: "عائينا من الغيابات، حوالي 4 لاعبين لم يكونوا حاضرين، وخاصة في الشق الهجومي لذلك اضطررنا إلى الاستعانة بلاعبين من صنف الريف هو ما صعب مهمتنا"، وختم "كل هزيمة تزيد مأموريتنا تعقيدا، لكن لا يزال الأمل قائما مادام هناك 10 مباريات على نهاية الموسم، ومع المردود الذي قدمه اللاعبين أمام الساورة، نستبشر خيرا في باقي المواجهات". مهدي



## أجاكس ينهي عقد مديره الرياضي بسبب أزمة صحية

قزرت إدارة فريق أجاكس أمستردام الهولندي إنهاء عقد المدير الرياضي، كلاس يان هونتيلار (41 عاماً)، الذي يُعتبر من أهم اللاعبين الذين التحقوا بالفريق، خلال السنوات الماضية، كذلك فإنه خاض الكثير من التجارب في الدوريات الأوروبية المختلفة، خصوصاً مع ريال مدريد الإسباني، وكذلك ميلان الإيطالي وشالكة الألماني، وقد شغل منصب المدير الرياضي منذ عام 2022، قبل أن يبتعد عن مهامه، في العام الماضي، عندما فضل التمتع بفترة راحة.

وأكدت صحيفة ماركا الإسبانية، أن أجاكس أوقف عقد مديره الرياضي رسمياً، رغم أنه ينتهي في عام 2026، وذلك بسبب أزمة صحية يُعانيها المهاجم السابق، تمنعه من مواصلة عمله على الوجه الأكمل، وتحقيق النجاحات، التي يطمح إليها النادي، بعدما طالت فترة غيابه عن مهامه، ما دفع إدارة النادي إلى إيقاف العقد بشكل آني، وإعلان إيقاف العقد.

وأشار المدير التنفيذي للنادي الهولندي، أليكس كروس، إلى أن هونتيلار كان عليه أن يُعطي الأولوية لصحته، وشكره على عمله، وأضاف: "كلاس ابن فريقنا أجاكس، سيكون من الرائع لو تمكن من العودة إلى نادينا يوماً ما، ولكن صحته هي الأهم في الوقت الراهن، نشكره على العمل الذي قام به هنا، ونتمنى له القوة والنجاح في تعافيه".

وعلق هونتيلار، الذي تولى منصب المدير الرياضي في مارس 2022، مهامه في أكتوبر 2023، مشيراً إلى مشاكل طبية والإرهاق الذهني، ولم يعد هونتيلار منذ ذلك الحين إلى منصبه رئيساً لإدارة الرياضة للنادي الهولندي، وقد خاض خلال مسيرته مع النادي، التي امتدت على مرحلتين، 257 مباراة في كل المسابقات.

## رونالدو: أنا نموذج جيد بنسبة 90 بالمئة .. وأثبت خطأ الجميع

قال البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد النصر، إن انتقاله إلى الدوري السعودي كان خطوة صحيحة، رغم الانتقادات التي وُجّهت إليه في البداية، مشيراً إلى أن المسابقة في طريقها للنمو، وستشهد قدوم المزيد من النجوم العالميين. وصرح رونالدو لبرنامج "حكاية وعد"، على قناة "MBC1": "عندما يتخذ كريستيانو قراراً أو يتحرك في اتجاه معين، فإن العالم يلاحظ ذلك.. اللاعبين أذكاء، وإذا جئت إلى السعودية، فذلك لأن هناك شيئاً مهما يحدث". وأضاف: "لن أقول إنني كنت سبياً في استقطاب اللاعبين، لأنني أركز فقط على فريقتي وحياتي الخاصة، وهذا يكفي.. لكن في قرارة أنفسهم، اللاعبون أذكاء، وعندما يرون أن رونالدو جاء إلى هنا، فهذا يعني أن الأمر جيد".

وعن تأثيره كقوة للاعبين، قال: "لا يمكنني إنكار أن البعض ينظر إليّ كنموذج، أحياناً بشكل إيجابي، وأحياناً أخرى بشكل سلبي.. لكنني أعتقد بنسبة 90% أنني نموذج جيد".

وبيرى النجم البرتغالي أنه أثبت صحة قراره بالانتقال إلى الدوري السعودي، قائلاً: "الجميع رأوا أنني لم أكن مخطئاً.. في البداية قال الناس إنني مجنون، وإنها ستكون نهاية مسيرتي، لكنني أثبت لهم مجدداً أنهم كانوا مخطئين.. لذا أنا سعيد جداً بالمشروع السعودي".

وأردف "الدون": "الدوري السعودي سيواصل التطور، والبلد بأكمله يشهد تقدماً ملحوظاً.. سترى مزيداً من اللاعبين العالميين ينضمون إلى المسابقة، كما أن المستوى العام سيتحسن كثيراً.. أنا جزء من هذه الرحلة، وسعيد بذلك".

وانضم رونالدو إلى النصر في جانفي 2023، وبيتهى عقده بنهاية الموسم الجاري.

ورغم تحقيقه عدداً من الأرقام الفردية المميزة، أبرزها لقب أفضل هداف في موسم واحد بتاريخ الدوري السعودي للمحترفين، إلا أنه لم يتوج بأي لقب محلي أو آسيوي مع الفريق الأصغر حتى الآن. واعتبر الإيطالي روبرتو دي زيربي، مدرب مارسييا، أن مواجهة باريس سان جيرمان المتصدر، في قمة الجولة 26 من الدوري الفرنسي، اليوم الأحد، ليست مجرد مباراة عادية، بل تحمل أهمية خاصة للفريق.

وقال الصحفي الذي يسبق اللقاء: "إذا ظننا أن المباراة أمام باريس عادية، فهذا يعني أننا لم نضهم شيئاً.. إنها مواجهة غير عادية، ليس فقط لأهميتها في الترتيب، ولكن أيضاً لأنها تحمل بعداً أكبر بالنسبة لنا جميعاً".

## دي زيربي: مواجهة باريس ليست عادية.. وعلينا الاستعداد للقتال

اعتبر الإيطالي روبرتو دي زيربي، مدرب مارسييا، أن مواجهة باريس سان جيرمان المتصدر، في قمة الجولة 26 من الدوري الفرنسي، اليوم الأحد، ليست مجرد مباراة عادية، بل تحمل أهمية خاصة للفريق.

وقال دي زيربي، خلال المؤتمر الصحفي الذي يسبق اللقاء: "إذا ظننا أن المباراة أمام باريس عادية، فهذا يعني أننا لم نضهم شيئاً.. إنها مواجهة غير عادية، ليس فقط لأهميتها في الترتيب، ولكن أيضاً لأنها تحمل بعداً أكبر بالنسبة لنا جميعاً".

وعند سؤاله عن كيفية مواجهة فريق العاصمة، الذي أقصى ليغربول من دوري أبطال أوروبا الأسبوع الماضي، شدد المدرب الإيطالي على ضرورة الحفاظ على هوية الفريق.

وأردف: "يجب ألا نغير طبيعتنا، لكننا سنحتاج إلى التحلي بالصبر، ومعرفة كيفية تحمل الضغط.. ضد الفرق القوية، علينا أن نكون مستعدين للقتال". وواصل: "هذه الروح جزء من هوية النادي، وهي موجودة في حمضي النووي، وفي بعض اللاعبين أيضاً، وسيتعين على الجميع التحلي بها".

ويحتل مارسييا المركز الثاني برصيد 49 نقطة، بينما يتصدر باريس سان جيرمان الترتيب بـ 65 نقطة، مقتربا من حسم لقب الدوري الفرنسي للمرة الـ 13 في تاريخه.

## ميسي يختار أفضل المدربين في مسيرته

يعد ليونيل ميسي أحد أعظم لاعبي كرة القدم على مر العصور، حيث حقق 46 بطولة مع أندية برشلونة وباريس سان جيرمان ومنتخب الأرجنتين في أكثر من 1000 مباراة رسمية، سجل النجم الأرجنتيني 852 هدفاً وصنع 381 تمريرة حاسمة، مما يعكس تأثيره الاستثنائي على عالم كرة القدم. حقق ميسي العديد من الألقاب التي جعلته في مصاف أساطير اللعبة، ويأتي على رأسها الفوز بدوري أبطال أوروبا أربع مرات مع برشلونة، بالإضافة إلى تتويجه بكأس العالم 2022 مع الأرجنتين، وهو اللقب الذي كان يحلم به طوال مسيرته. لعب ميسي تحت قيادة مجموعة من أعظم المدربين في العصر الحديث، حيث شارك تحت يد 14 مدرباً خلال مسيرته في برشلونة وباريس سان جيرمان وانتر ميامي حالياً.

بدأ ميسي مسيرته مع الفريق الأول لبرشلونة في موسم 2004/2005 وهو في سن 17 عاماً، ليصبح أصغر لاعب يشارك مع النادي حينها. وخلال 17 عاماً قضاها مع الفريق الكتالوني، توج بـ 35 بطولة كبرى، من بينها 10 ألقاب في مقابلة أجراها مع إذاعة "RAC1" عام 2019، كشف ميسي عن المدرب الذي يعتبره الأفضل في مسيرته مع الأندية، حيث قال: "جوارديولا هو الأفضل على الإطلاق، ولويس إنريكي يأتي في المرتبة الثانية بظرف بسيط".

تميزت فترة ميسي تحت قيادة جوارديولا بتحقيق نجاحات هائلة، حيث قاد برشلونة للفوز بثلاثة ألقاب في الدوري الإسباني، ولقبين في دوري أبطال أوروبا، متغلباً على مانشستر يونايتد في النهائي مرتين. وأضاف ميسي في حديثه: «كنت محظوظاً لأنني لعبت في عدة مراحل رائعة، لكن حقبة جوارديولا كانت من أفضل الفترات في حياتي». كما أشاد ميسي بلويس إنريكي، الذي دذب برشلونة بين عامي 2014 و2017، وقاد الفريق إلى تحقيق تسعة ألقاب، من بينها دوري أبطال أوروبا عام 2015.

وخلال تلك الفترة، كان ميسي جزءاً من ثلاثي هجومي ناري إلى جانب نيمار ولويس سواريز، الذي يعتبره الكثيرون أحد أفضل خطوط الهجوم في تاريخ كرة القدم.



## بيلينغهام وفينيسيوس يتصدران أزمات الريال أمام أتليتيكو

كشف تقرير صحفي إسباني، عن كواليس جديدة، لانتصار المثير لريال مدريد على أتليتيكو مدريد بركلات الترجيح (4-2)، الأربعة الماضية، بإياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وبحسب شبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن التوتر بين اللاعبين كان واضحا، إذ شوهد جودج يعاتب فينيسيوس جونيور بسبب عدم التزامه الدفاعي، وهي مشكلة مستمرة منذ بداية الموسم. وأضافت الشبكة: "بالرغم من أن (سحر الأبطال) أنقذ ريال مدريد مجددا، إلا أن

باللقاب". لاعب الفريق اللقاء قاتلا: "مرة هدفنا في الانتقادات يتمكن ولم فالفيدي، علامات القلق جاهزية الفريق المقبلة.

أنتقد ريال مدريد مجددا، إلا أن اللقاء قاتلا: "مرة هدفنا في الانتقادات يتمكن ولم فالفيدي، علامات القلق جاهزية الفريق المقبلة.

## أسينسيو يعلق على استدعائه الأول لتمثيل إسبانيا

أبدى راؤول أسينسيو مدافع ريال مدريد، سعادته البالغة بانضمامه لأول مرة إلى قائمة منتخب إسبانيا، التي أعلنها المدرب لويس دي لا فوينتي أول أمس. وقدم صاحب الـ22 عاما، مستويات متميزة مع الفريق الملكي هذا الموسم، جعلته يحظى بثقة المدرب الإسباني للمرة الأولى. وخلال مقابلة مع قناة ناديه، سئل أسينسيو عن شعوره بعد الاستدعاء الأول للمنتخب الوطني، فأجاب: "إنه شعور رائع وخيالي". وأضاف: "أعتقد أن هذا حلم أي طفل يلعب كرة القدم، فتمثيل بلدك يعتبر الشيء الأكثر جمالا وتميزا". وأكد أسينسيو أن هذا الاستدعاء ناتج عن توهجه مع الفريق الملكي في الفترة الأخيرة، مضيفا: "سأستغل هذه الفرصة للذهاب والاستمتاع بهذه التجربة". ويسأله عن تجربته مع زملائه في الفريق الأول هذا الموسم، أجاب: "مذهلة، فالعمل مع هؤلاء النجوم والطاقت الفتي يوما تلو آخر ممتع وشدّد على أنه يسعى دوما للتعلم من "أمل بالأ ينتهي هذا أبدا".

بشدة. زملائه، مضيفا:

## يامال: الضغوط مجرد عذر. وكنت مزعجا لزملائي

يتميز لامين يامال، مهاجم برشلونة، بالعديد من المقومات التي جعلته من أفضل اللاعبين في العالم، رغم صغر سنه (17 عاما). ومن أبرز نقاط القوة لديه، قدرته على تحمل الضغوط. وعن ذلك، قال يامال في تصريحات لشبكة "DAZN": "الكل يبدأ من الصفر عند بدء اللعب، لذا لا توجد أي ضغوط". وأردف: "فقط عندما تبدأ في المعاناة من مباريات سيئة، يكون الضغط هو العذر الذي يلجأون إليه.. لكنني أعتقد أن الضغوط لا تكون موجودة، عندما تفكر في الاستمتاع بوقتك، وهذا ما أحاول فعله". وأضاف: "الترقي في فرق الناشئين أمر رائع.. لكن في الواقع، من الصعب على فتى يبلغ من العمر 14 عاما، التواجد مع شاب في الـ19". وواصل: "في الصباح كنت أذهب إلى المدرسة مع أصدقائي حيث نلعب، ثم أذهب إلى غرف الملابس حيث كان هناك أشخاص يتحدثون عن أمور، مثل دفع إيجار شقتهم".

## توريس يتحدى ليفاندوفسكي بتصريح قوي

أبدى فيران توريس، مهاجم برشلونة، ثقته في قدرته على اللعب كرأس حربة بشكل أساسي. وقال توريس، خلال تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية: "أثق بنفسي، أستطيع أن أكون رأس الحربة الأساسي لبرشلونة، لم لا؟". وأضاف: "إذا رأى النادي أنه بحاجة للبحث عن مهاجم آخر، فلا بأس في ذلك، لكنني أتعامل مع المنافسة بشكل جيد للغاية". ويقدم توريس مستويات جيدة، في ظل كونه مهاجما بديلا للبولندي روبرت ليفاندوفسكي، هذا الموسم. وشارك الإسباني في 31 مباراة مع البارسا بجميع المسابقات، خلال الموسم الجاري، معظمها كلاعب بديل، وسجل 11 هدفا وقدم 3 تمريرات حاسمة، في 1105 دقائق لعب. ويرتبط توريس بعقد مع النادي الكتالوني حتى صيف 2027.

## أنشيلوتي غاضبا: أولويتهم الأموال وليست سلامة اللاعبين

أبدى ريال مدريد، استياءه من الموعد الذي حددته رابطة "الليغا" للرحلة الـ28، حيث منحت يوم راحة إضافيا لمنافسيه على اللقب، أتليتيكو مدريد وبرشلونة. وحل الريال أمس، ضيفا على فياريال على ملعب "لا سيراميك"، بينما يستقبل أتليتيكو مدريد اليوم على ملعب (رياض إير ميتروبوليتانو) برشلونة. وأبدى الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، غضبه خلال المؤتمر الصحفي الخاص بالمباراة، من أجددة المباريات، مؤكدا أن "الربح التليفزيوني والأموال" أهم من سلامة اللاعبين. وقال في هذا الصدد: "لا أفهم الأمر، لكن لا يمكننا فعل أي شيء. يجب أن تكون هناك، وأن لعب المباراة. لا أفهم الأمر، لأن الفريق يحتاج 72 ساعة على الأقل للاستشفاء، ولكن هذه هي الأجددة، وأتمنى أن تتغير". وتابع "ليس لدي ما أقوله. أعتقد أن الأولوية تعطى لأمر ليست الأهم، وهي استشفاء اللاعبين. الأولوية تذهب للربح التليفزيوني، والأموال، ولا يتم التفكير في مخاطر الإصابات. هذا آخر ما يتم التفكير فيه". كما أبدى صاحب الـ65 عاما أسفه لحمل المباريات لفريقه منذ العودة من عطلة أعياد الميلاد، حيث يخوض 3 مباريات كل أسبوع، وبدون أي متنفس في الأجددة.

## مدرب منتخب إسبانيا: ستنتقدون يامال.. وهذا سبب استدعاء نجم الريال

قال لويس دي لا فوينتي، مدرب منتخب إسبانيا، إن أول من سينتقدون النجم الشاب لامين جمال هم من يقولون إنه "عبقري"، مضيفا أن التعامل مع هذه الانتقادات هو جزء من عملية التضج التي يجب أن يمر بها أي لاعب. جاءت تصريحات دي لا فوينتي خلال مؤتمر صحفي بعد الإعلان عن قائمة إسبانيا لمواجهة هولندا في دور الثمانية ببطولة دوري الأمم الأوروبية. وقال في هذا الصدد: "لامين لا يزال في مرحلة التكوين والتضج. يبدو وكأنه منذ سنوات طويلة في المنتخب، رغم أن عمره 17 عاما فقط. يجب أن نطلب منه مواصلة الاستمتاع بكرة القدم، وأن يلعب كما يحلو له". وأضاف "أول من سينتقدونه هم أنتم. كل من يقول إنه عبقري. يجب أن يكون مستعدا للانتقادات، فهي جزء من مرحلة التضج. لكننا سعداء في كل الأحوال بوجود لاعبين بهذه المهوية". كما تحدث صاحب الـ63 عاما عن انضمام راؤول أسينسيو، مدافع ريال مدريد، للقائمة للمرة الأولى، مشيدا في الوقت ذاته بتطور المدافع الشاب. وأوضح "راؤول يقدم موسما عظيما. لقد انضم قبل ذلك للمنتخبات الوطنية الشابة، لكن ليس في منتخب دون 21 عاما، لكن هناك لاعبين يتطورون بسرعة كبيرة". وأكد دي لا فوينتي أن غياب بعض الأسماء عن القائمة، مثل إيسكو، نجم ريال بيتيس، يجب أن يكون دافعا لجميع اللاعبين لمواصلة العمل الجاد، مشيرا إلى أن الأمر أيضا يتعلق بقائمة مرتبطة بالتخطيط لمواجهة هولندا في دور الثمانية. وأشار أيضا إلى أن إينيغو مارتينيز، مدافع برشلونة، العائد مجددا للقائمة، لم يكن أبدا بعيدا عن خططه، وأن جميع اللاعبين يجب أن يتفهموا مسألة الانضمام أو الخروج من القائمة "بشكل طبيعي". يذكر أن "الماتادور" سيحل ضيفا على هولندا الخميس المقبل في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم، قبل أن يستقبله بعدها بثلاثة أيام على ملعب (المستايا) في فالنسيا.



## تألق غوتزرة أمام أياكس يعيده لدائرة الضوء

تلقى النجم المخضرم ماريو غوتزرة العديد من عبارات الثناء والإشادة، بعد أدائه الرائع في لقاء فريقه آينتراخت فرانكفورت الألماني أمام ضيفه أياكس أمستردام الهولندي، مساء يوم الخميس، في إياب دور ال16 لبطولة دوري الأوروبي لكرة القدم. وواجه صانع ألعاب فرانكفورت العديد من المشاكل منذ تسجيله هدف تتويج ألمانيا بكأس العالم عام 2014، لكنه وضع نفسه في بؤرة الأضواء من جديد، عقب تسجيله هدفين خلال فوز ناديه 4 / 1 على أياكس. وصرح ماركوس كروش، المدير الرياضي لفرانكفورت، للصحفيين بعد فوز الفريق الألماني 6 / 2 في مجموع مبارياتي الذهاب والإياب، "هذا يظهر مدى أهمية ماريو لفريقنا الشاب. لقد كان ركيزة أساسية في المباراة". وجاء الهدف الثاني لغوتزرة في اللقاء من تسديدة رائعة بعيدة المدى من مسافة 40 مترا. وقال دينو تويمولر، مدرب فرانكفورت "ربما يسدد غوتزرة بهذه الطريقة 10 مرات من أصل 10 لأنه ببساطة يمتلك هذه المهبة. لقد استحق الكثير من الثناء، وقد نالها بالفعل".

ورغم تلك الإشادات، احتفظ غوتزرة 32 عاما/ بتواضعه، حيث أبدى على الفور تطلعه لمواجهة توتنهام هوتسبير الإنجليزي في دور الثمانية للمسابقة القارية. وشدد غوتزرة "ستكون المهمة صعبة. ينبغي علينا أن نواصل العمل بجهد الأن". ويسعى فرانكفورت، بحقل الدوري الأوروبي لعام 2022، والذي يحل ضيفا على بوخوم "المتعثر" في الدوري الألماني (بوندسليغا)، اليوم الأحد، للتواجد في المراكز الأربعة الأولى بترتيب المسابقة المحلية، أملا في التأهل لبطولة دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

## كيميتش: ضحيت للبقاء مع بايرن ميونخ لهذا السبب

قال جوشوا كيميتش، قائد المنتخب الألماني، إنه كان بإمكانه كسب المزيد من الأموال من خلال الرحيل عن بايرن ميونخ، لكنه قرر البقاء مع متصدر البوندسليغا لأسباب أخرى. ووقع كيميتش (30 عاما) على عقد جديد، يوم الخميس، يبقيه مع بايرن حتى عام 2029، بدلا من الرحيل بشكل مجاني في جويلية المقبل. وعند سؤاله عما إذا كان سيحصل على راتب أكبر في ناد آخر، قال كيميتش لصحيفة "سود دويتشه تسايتونج"، اليوم الجمعة: "يمكنني أن أقول نعم". وأوضح كيميتش سبب توقيعه على العقد الجديد بقوله: "الأمر يتعلق بالمفهوم الشامل.. بالطبع الأموال أحد العوامل، لكن الشيء الأهم بالنسبة لي، كان التفكير في الفرص التي ستكون أمامي في الملعب". وكانت هناك "بدائل ملموسة" للاعب الوسط، الذي رفض ذكر الأسماء. وربطت تقارير إعلامية مؤخرا باريس سان جيرمان بضم الدولي الألماني، قبل أن يجدد عقده مع النادي البافاري.

## بايرن ميونخ يخسر نجمه أمام إنتر ميلان

يواجه بايرن ميونخ بقيادة مديره فينست كومباني، خطر فقدان أحد نجومه، في مباراته المرتقبة أمام إنتر ميلان. وضرب البافاري، موعدا كبيرا ضد النيرازوري، في ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا خلال الشهر المقبل، بعدما تغلب البافاري على باير ليفركوزن، فيما تجاوز إنتر ميلان، عقبة فينورد في دور ال16. وبحسب موقع "فوتبول إيطاليا"، فإن الكسندر بافلوفيتش لاعب وسط بايرن ميونخ، سيغيب عن الملاعب لفترة غير معلومة، بعد تشخيص إصابته بداء معددي فيروسي. وأضاف أن اللاعب صاحب 19 عاما، لعب دورا بارزا في وسط بايرن هذا الموسم، وأثبت جدارته كلاعب أساسي، نظرا لذكائه وهدوئه في التعامل مع الكرة والتحكم بإيقاع اللعب، مما جعله أبرز المواهب الصاعدة. وأوضح الموقع "نظرا لجدول التعافي غير المعلوم من المرض، لا يملك بايرن حاليا أي مؤشر واضح على موعد عودة اللاعب". وأتم "مشاركة بافلوفيتش في مبارياتي الذهاب والإياب ضد إنتر، غير مؤكدة إلى حد كبير، نظرا لأن طبيعة إصابته تحتاج لعدة أسابيع من أجل التعافي".

## عائقان أمام بايرن لخطف هدف برشلونة القديم

يرغب بايرن ميونخ في التعاقد مع أحد اللاعبين الذين كانوا قريبين من صفوف برشلونة، إلا أنه يواجه عائقين لإتمام الصفقة. وبحسب صحيفة البافاري بريد التعاقد مع جناح أتلتيك بيلباو نيكو ويليامز. وأضافت أن بقوة ومنذ فترة طويلة داخل أروقة بايرن، حيث يدرس النادي الألماني الصيف المقبل. ونوهت "يشكل الشرط الجزائي في عقد ويليامز مع بيلباو والبالغ 58 مليون يورو عائقا أمام بايرن، إضافة إلى رسوم التوقيع اللاعب نفسه، وهما ما يجعلان الصفقة صعبة". ويرتبط نيكو ويليامز حتى صيف 2027، ما يعزز موقف النادي الإسباني في أي مفاوضات. جدير ويليامز ارتبط بقوة في الصيف الماضي بالانتقال إلى برشلونة، لاسيما بعد تشكيله لثلاثية ممتازة مع جناح البارسا لامين يامال، خلال تواجدهما مع منتخب إسبانيا في بطولة يورو 2024.

## دي سالفو يحتفظ بمنصب مدرب ألمانيا للشباب

وقع أنطونيو دي سالفو، عقدا جديدا، ليبقى مدربا للمنتخب الألماني للشباب حتى 2027، حسبما أعلن الاتحاد الألماني. وذكر الاتحاد الألماني لكرة القدم، أول أمس، أنه جدد عقد المدرب أنطونيو دي سالفو، لعامين إضافيين. ومن المقرر أن تقام بطولة أمم أوروبا تحت 21 عاما في سلوفاكيا، خلال جوان المقبل، لكن العقد الجديد يعني أنه سيتولى أيضا مسؤولية نهائيات النسخة التالية من المسابقة القارية، التي تستضيفها ألمانيا وصربيا بعد عامين. وأكد رودر فولر، مدير المنتخبات الوطنية للرجال، على أهمية تطوير اللاعبين للمنتخب الأول. وقال فولر في بيان "لقد نجح دي سالفو، بالتعاون مع جهازه التدريبي، في تكوين فريق رائع، وهي تطوير مهارات اللاعبين بشكل واضح". ويخوض منتخب ألمانيا تحت 21 عاما، مباراتين وديتين هذا الشهر استعدادا لبطولة أوروبا، إحداهما في سلوفاكيا يوم الجمعة القادم، والأخرى في دارمشتات ضد إسبانيا يوم 25 مارس الجاري. وخلال بطولة أوروبا المقبلة، التي ستقام في جوان القادم، سيواجه المنتخب الألماني، منتخبات سلوفاكيا وجمهورية التشيك وإنجلترا في مرحلة المجموعات. وكشف دي سالفو، المولود في ألمانيا "بناء فريق جديد ومواصلة المساهمة في تطوير المنتخبات الوطنية بالاتحاد الألماني لكرة القدم مهمة صعبة بالنسبة لي، وأنا سعيد للغاية بقبولها". وسبق أن عمل دي سالفو، مساعدا لمدرب منتخب ألمانيا للشباب، ستيفان كونتز، وفاز معه ببطولة أوروبا مرتين.

## إيبرل: سعيد من أجل نجم بايرن ميونخ

تحدث ماكس إيبرل، المدير الرياضي لبيرن ميونخ، عن تجديد عقود نجوم العملاق البافاري وقال إيبرل عن تجديد عقد جوشوا كيميتش: "أراد (كيميتش) أن يعرف ما إذا كنا سنكون منافسين في السنوات المقبلة وتواصلنا بشفاافية تامة، هو يشعر بالراحة هنا، وتفصيل العقد بسيطة ونحن سعداء بذلك". وأضاف: "كان لدينا خطة مع بعض اللاعبين الذين يمثلون أهمية لمستقبل النادي، دائما ما تحدثنا بوضوح عن الموقف، والأمور سارت كما أردنا، وكانت لدينا خطة عملنا عليها بهدوء، والنادي يأتي في المقام الأول". وعن تجديد عقود لاعبين آخرين، قال: "نحن نفكر في الأمر، هناك لاعب خاص مثل توماس مولر وليروي ساني أيضا، وإريك داير أكد على أهميته بالمستويات التي قدمها، سنفكر في الأمر قريبا وسندعم خطتنا عندما نتخذ القرار". وفيما يخص ليون غوريتسكا، قال: "تعاملنا مع بعضنا البعض بالصورة الصحيحة، ليون استغل لحظاته وأثبت مدى أهميته، وكانت عودته بالتالي إلى المنتخب الألماني مستحقة، هو قاتل للعودة وقدم مستوى جيد ونحن سعداء بذلك". وأشار: "تخطط للموسم حتى المباراة الأخيرة وهي نهائي دوري الأبطال، وطالما أننا لا نزال في الموسم، فنحن نخطط له، ولا يزال هناك أسئلة بحاجة للإجابة عنها تتعلق بكأس العالم للأندية، ولا يمكننا منح اللاعبين إجازة".





## إيزاك: لا أفكر في مستقبلتي . . ويمكننا الفوز على ليفربول

أضلق الكسندر إيزاك، مهاجم نيوكاسل، ملف مستقبله مؤقتا في ظل سعيه لمساعدة فريقه على إنهاء 70 عاما على آخر لقب محلي توج به (كأس الاتحاد الإنجليزي 1955)، حينما يواجه ليفربول اليوم الأحد، في نهائي كأس الرابطة الإنجليزية المحترفة.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية أن إيزاك (25 عاما) والذي لديه سجل تهديفي مميز، سجل 22 هدفا حتى الآن في الموسم الجاري لجذب اهتمام العديد من الأندية، ومنها أرسنال من أجل الحصول على خدماته. ومع ذلك فقد أكد المهاجم السويدي أنه لن يسمح للتكهنات أن تعيق مساعيه مع نيوكاسل لتحقيق نتيجة أفضل من تلك التي تحققت أمام مانشستر يونايتد في نهائي نفس البطولة منذ موسمين. حيث خسر الفريق في ملعب "ويمبلي".

وقال إيزاك: "هذا النادي قادر على تحقيق الكثير من الأشياء العظيمة. أعتقد أن علينا النظر إلى ذلك موسما بعد الآخر ويمكننا الفوز ببطولة ستكون رائعة للجميع".

وأضاف: "بالنسبة لفكره حقا، لقد قلت في العديد من المرات خلال الموسم الماضي أنني أركز فقط على أداء عملي وربما يكون الوقت الحالي هو أسوأ وقت للتضكير في أي شيء آخر".

وأتم: "يجب أن يكون التركيز منصبا فقط على مباراة يوم الأحد (مواجهة ليفربول) ونأمل في أن نجلب البطولة إلى نيوكاسل".

## غوارديولا عن اتهامات كابيلو: أريد أن أعانقه

وجّه بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، تحذيرا للايطالي فابيو كابيلو، بعدما اتهم الإسباني بتدمير كرة القدم في إيطاليا؛ بسبب طريقة لعبه التي غزت العصر، لكنه قال إنه يريد أن يعانقه عناقا حازما. وفي حوار مع صحيفة "إل موندو" الإسبانية، الأسبوع الماضي، قال كابيلو، مدرب ميلان وريال مدريد ومنتخب إنجلترا السابق، إن غرور غوارديولا كلّفه العديد من الألقاب دوري أبطال أوروبا مع بايرن ميونخ؛ ومانشستر سيتي؛ لأنه دائما ما يرغب في أن يكون البطل بأسلوبه في إدارة اللعبة. وأوضح كابيلو، أن غوارديولا تسبب بضرر كبير لكرة القدم، خاصة في إيطاليا؛ لأن العديد من الفرق حاولت استنساخ أسلوب لعبه عوضا عن الحفاظ على طرقها الخاصة. وعندما قيل لغوارديولا، إنه كان موضع انتقادات من المدرب الإيطالي البالغ من العمر 78 عاما، وهو مدربه السابق في روما، قال مدرب مانشستر سيتي إنه على دراية كاملة بتلك التصريحات. وقال غوارديولا مازحا: "استمع لكل ما يُقال عني. كل شيء؛ لذلك كن حذرا لأنني أراقبك".

وأضاف: "إنها ليست المرة الأولى التي يقول فيها كابيلو ذلك، لكنني لست جيدا بشكل كاف للإضرار بالكرة الإيطالية، فهي أهم بكثير من طريقة لعبي". وتابع "أريد أن أعانق فابيو عناقا حازما". ويبدو أن هناك أمورا أهم يجب أن يفكر بها غوارديولا. الفائز بلقب دوري أبطال أوروبا مرتين مع برشلونة، ومرة مع مانشستر سيتي في 9 مواسم قضاها حتى الآن. ولم يصل مانشستر سيتي إلى ضمن نهائي دوري أبطال أوروبا هذا الموسم، وليس لديه فرص واقعية في الفوز بلقب الدوري الإنجليزي للمرة الخامسة على التوالي بعد فترة سيئة من النتائج بالإضافة لإصابة العديد من اللاعبين المهمين مثل الإسباني رودري، الفائز بالكرة الذهبية.

## ماديسون: بإمكان توتنهام تقديم موسم استثنائي

قال جيمس ماديسون، لاعب توتنهام، إنه لا زال من الممكن بالنسبة لفريقه تقديم موسم رائع بعد التأهل لدور الثمانية ببطولة الدوري الأوروبي يوم الخميس. وكان توتنهام بقيادة مدربه الأسترالي أنجي بوسيتوكولو، الذي تعرض لضغوطات شديدة في الفترة الماضية، قد خسر (0-1) أمام الكمار الهولندي في ذهاب ضمن نهائي البطولة الأسبوع الماضي، لكنه رد اعتباره في الإياب وحقق الفوز (3-1) حيث سجل ماديسون هدفا، وويلسون أوديبيرت هدفين. وتسببت الإصابات والغيابات في تراجع توتنهام للمركز الـ13 في ترتيب الدوري الإنجليزي، بعد الخروج من بطولتي الكأس في فيفري الماضي. ويسأله إذا كان الفريق قادرا على التتويج بلقب الدوري الأوروبي، قال ماديسون: "سيكون من السذاجة أن أقول أننا سنركز على المباراة المقبلة، لكن يجب أن نرغب في". وأضاف: "دور الثمانية هو المرحلة المقبلة وسنركز عليه، لكن المدرب دائما يتحدث عن موسم استثنائي وهذه هي الطريقة المثلى لتقديم موسم استثنائي". وتابع ماديسون: "هناك العديد من الفرق الجيدة لكننا فريق جيد والثقة موجودة لدينا بكل تأكيد".

## سلوت: التتويج بكأس الرابطة لن يمحو خيبة الأمل

أبدى آرتي سلوت، مدرب ليفربول، خيبة أمله بسبب توديع دوري أبطال أوروبا لهذا الموسم، مشيرا إلى أن التتويج بلقب كأس الرابطة لن يغير شيئا. ويستخدم ليفربول نيوكاسل، اليوم الأحد في نهائي كأس الرابطة، حيث يبحث الريز عن التتويج بول لقب تحت قيادة سلوت، بينما يستهدف الماكبايس التتويج بأول لقب منذ 56 عاما كأس المعارض بين المدن عام 1969). وتوج ليفربول باللقب العام الماضي بالتغلب على تشيلسي بعد اللجوء إلى الوقت الإضافي، وكان ذلك آخر لقب تحت قيادة المدرب السابق يورغن كلوب. ومر 10 أعوام منذ أن توج فريق بلقب كأس الرابطة غير ليفربول ومانشستر سيتي ومانشستر يونايتد، وهذا هو ثاني نهائي يخوضه نيوكاسل في هذه البطولة تحت قيادة إيدي هاو، بعد خسارة النهائي منذ عامين أمام اليونائيتد. وقال سلوت عن هذه المباراة، بحسب ما نقل موقع "بي بي سي": "نخوض مباريات مثل هذه المواجهات من أجل الفوز بها، وهذا ما ستحاول القيام به". وأضاف: "نحن نتطلع لخوض النهائي مرة أخرى، فلا يمكنك التعامل مع النهائي باعتباره أمر مسلم به، وخاصة هنا حيث تتواجد العديد من الفرق الجيدة في المسابقة كل عام". وتابع: "نتطلع لأن تكون جزءا من النهائي ومحاولة الفوز به، ولكن نيوكاسل سيرغب في القيام بالأمر ذاته". وعن الإقصاء مؤخرا من ضمن نهائي دوري الأبطال أمام باريس سان جيرمان، قال الهولندي: "سواء فزنا أو خسرنا في النهائي، فستبقى خيبة الأمل الخاصة بالخسارة أمام سان جيرمان وخروجنا من البطولة قائمة".

## توخيل يكشف موقف نجم أرسنال من منتخب إنجلترا

أكد توماس توخيل، مدرب منتخب إنجلترا، أن مدافع أرسنال وايت مستعد للعودة إلى صفوف "الأسود الثلاثة"، بعد أن كان قد استبعد نفسه سابقا من المشاركة؛ بسبب خلاف شهير خلال كأس العالم 2022 في قطر. ولم يظهر بن وايت 26 عاما، مع المنتخب الإنجليزي، منذ مغادرته معسكر الفريق في قطر قبل الأوان، عقب تقارير تحدثت عن وقوع خلاف بينه وبين المدرب المساعد ستيف هولاند. فيما بعد، كشف المدرب السابق لمنتخب جاريت ساوجيت، أن بن وايت أبلغه برغبته في عدم المشاركة ضمن تشكيلته.

لكن منذ تعيين توخيل مدربا لإنجلترا في جانفي الماضي، أجرى المدرب الألماني محادثات مع وايت حول إمكانية عودته، وأكد أن نجم أرسنال أصبح مستعدا مجددا ليكون جزءا من المنتخب الوطني. ومع ذلك، لم يتم استدعاء بن وايت إلى أول قائمة أعلنها توخيل لمواجهة إنجلترا في تصفيات كأس العالم هذا الشهر أمام ألبانيا، ولا تفي على ملعب ويمبلي، حيث فضل المدرب الاعتماد على ريس جيمس، وكايل ووكر، وتينو ليفرامينتو في مركز الظهير الأيمن. جاء قرار استبعاد بن وايت بعد عودته مؤخرا من إصابة في الركبة استدعت خضوعه لجراحة، حيث غاب عن 21 مباراة مع أرسنال بين نوفمبر وفيفري. ومع ذلك، شارك اللاعب في 3 مباريات كبديل وبدأ مباراة واحدة أساسيا منذ عودته. وفي حديثه خلال مؤتمر صحفي الجمعة، قال توخيل عن وايت: "إنه يرغب بشدة في العودة للمنتخب، لكنني أعتقد أن الوقت ما زال مبكرا بالنظر إلى خطورة الإصابة التي تعرض لها". وأضاف: "سعداء بالتحدث معه، وسعداء بعودته إلى مقاعد البدلاء مع أرسنال. الأمر الآن يتعلق بحصوله على المزيد من الدقائق واستعادة إيقاعه، وهو يريد أن يعود".

ورغم خوضه 150 مباراة مع أرسنال منذ انضمامه للفريق في 2021، إلا أن رصيده الدولي مع إنجلترا لا يتجاوز 4 مباريات فقط حتى الآن. ومنذ ظهوره الدولي الأخير، ساهم بن وايت في احتلال أرسنال وصافة الدوري الإنجليزي الممتاز مرتين.

## راشفورديرد على هدية توخيل

علق ماركوس راشفورديرد، مهاجم أستون فيلا، على استدعائه لمعسكر منتخب إنجلترا المقبل، بقرار من المدرب الألماني توماس توخيل. ومنح توخيل، قبلة الحياة لنجم مانشستر يونايتد المعار للفيلاز، بعدما استعاد توجهه منذ انتقاله لأستون فيلا في جانفي الماضي عقب تجميده في ملعب أولد ترافورد. وبعد تلقيه خبر الاستدعاء، خرج راشفورديرد برسالة عبر حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، جاء فيها: "لا تتوقف أبدا عن الإيمان.. لا أطيق الانتظار للبدء". وأرفق راشفورديرد برسائته صورة له بقميص الأسود الثلاثة في ظهور سابق. كان راشفورديرد، قد استبعد من قائمة إنجلترا في بطولة يورو 2024 للصيف الماضي، بعد تراجع مستواه بشكل لافت مع الشياطين الحمر. ويرر توخيل قراره بشأن راشفورديرد، بقوله: "شعرت أن ماركوس ترك أثرا بالغا في أستون فيلا".

## إنتر ميلان الإيطالي يرغب في ضم التركي "أردا غولر"

يقضي أردا غولر موسمه الثاني توتاليا في نادي ريال مدريد الإسباني، لكن الواقع يقول إن النجم التركي لم يتمكن من فرض نفسه لاعبا أساسيا بتشكيلة الفريق الملكي حتى الآن، رغم مقوماته العالية وإمكاناته الفردية الكبيرة. واكتفى غولر بخوض 10 مباريات فقط ضمن التشكيلة الأساسية لريال مدريد هذا الموسم، وقد ظل صاحب الـ20 عاما حبيسا لمقاعد البدلاء من دون أن يشارك -ولو لدقيقة واحدة- في 9 من آخر 10 مباريات خاضها ريال مدريد ببطولتي الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا. وبالنظر لوضعيته الصعبة في ريال مدريد، يعتقد مراقبون أن غولر قد يكون مضطرا لاتخاذ قرار الرحيل عن قلعة "سانتياغو برنابيو". ووفقا لما أورده موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، نقلا عن شبكة "سبورت ميدياست الإيطالية"، فإن نادي إنتر ميلان الإيطالي يعبر اهتماما جادا لضم التركي المتوقع مع الدولي التركي، خلال سوق الانتقالات الصيفية القادمة. وأضافت شبكة "ميدياست" الإيطالية أن المفاوضات بين ريال مدريد وإنتر ميلان بدأت بالفعل، وأن المحادثات تتقدم بصورة إيجابية، مع الإشارة إلى أن الطرفين لم يتوصلا لاتفاق بخصوص صفقة الصفقة المحتملة حتى الآن. ويرتبط أردا غولر مع ريال مدريد بعقد يمتد حتى 30 جوان 2029. وتقدر القيمة السوقية الحالية للاعب التركي بـ45 مليون يورو، وفقا لموقع "ترانسفير ماركيت" العالمي. ويحتل إنتر ميلان صدارة الدوري الإيطالي هذا الموسم 2024-25، برصيد 61 نقطة من 28 مباراة (18 فوزا، 7 تعادلات، 3 خسائر)، متقدما بفارق نقطة واحدة على نابولي الثاني، وفارق 3 نقاط على أتالانتا الثالث. وبالإضافة إلى صدارته للدوري الإيطالي، تأهل إنتر إلى نصف نهائي كأس إيطاليا، كما بلغ الفريق الدور ربع النهائي في مسابقة دوري أبطال أوروبا. يُذكر أن تشكيلة إنتر ميلان الحالية تضم زميل أردا غولر في منتخب تركيا، هاكان تشالهان أوغلو. وقد يمثل ذلك عامل جذب آخر أمام لاعب ريال مدريد لاتخاذ خطوة الانضمام إلى قلعة "النيرازتوري".

## أتالانتا الحالم بلقب غير مسبوق يصطدم بعقبة إنتر ميلان

سيكون إنتر ميلان على موعد مع اختبار جديد لدفاعه عن لقبه، بطل الدوري الإيطالي لكرة القدم، وذلك حينما يحل ضيفا على أتالانتا، الأحد، في قمة مباريات الجولة الـ29 من المسابقة. ويتصدر إنتر ميلان ترتيب المسابقة برصيد 61 نقطة، بفارق 3 نقاط فقط عن أتالانتا صاحب المركز الثالث. الأمر الذي يجعل الفوز الأخير أهمية كبيرة للغاية في سياق الحصول على اللقب. ويدخل إنتر ميلان المباراة بمعنويات مرتفعة، بعد نجاحه في التأهل إلى دور الثمانية بدوري أبطال أوروبا على حساب فينورد الهولندي، لكنه سيصطدم بالعملاق البافاري بايرن ميونخ الألماني، في مواجهة لا تقبل القسمة على اثنين في ربع النهائي. ويهدف سيموني إنزاغي، المدير الفني لفريق إنتر ميلان، إلى تحقيق فوز يساوي أكثر من مجرد 3 نقاط بالنسبة له، حيث سيبعد ذلك الفوز فريقا آخر في حسابات المنافسة، وهو أتالانتا، مع السعي للحفاظ على فارق النقاط مع نابولي صاحب المركز الثاني. من جانبه، يدخل أتالانتا المباراة وهو منتش بفوزه الكبير في الجولة الماضية على يوفنتوس برعاية نظيفة، وبأمل المدرب جيامبييرو غاسبريني في تحقيق فوز مهم، في سعي الفريق إلى تحقيق لقب الدوري للمرة الأولى في تاريخه. وستكون المواجهة عنوانا لأبرز اللاعبين في الدوري الإيطالي هذا الموسم، حيث يوجد ثنائي إنتر الهجومي؛ لاوتارو مارتينيز، وماركوس تورام. في مواجهة ثنائي لا يقل أهمية، وهو أديمولا لوكمان، وماتيو ريتيغي، هداف الدوري برصيد 22 هدفا. ويهدف أتالانتا إلى الثأر من إنتر ميلان، الذي اكتسحه برعاية نظيفة في الدور الأول من المسابقة. وسيكون نابولي في انتظار تعثر إنتر أو أن تأتي النتيجة في عليه أولا لمواجهة مضيفه فينيزيا، الأحد. ويحتل المركز الثاني برصيد 60 نقطة، بفارق نقطة واحدة فقط خلف إنتر ميلان، وبفارق نقطة واحدة عن أتالانتا في المركز الثالث. وتبدو المهمة سهلة أمام نابولي، خاصة مع تواضع مستوى المنافس واحتلاله المركز التاسع عشر (قبل الأخير) في الترتيب، لكن المدرب أنطونيو كونتي لا يريد أن يترك شيئا للصدفة، ويعول على الجولات الأخيرة من مسابقة الدوري من أجل استعادة صدارة المسابقة مجددا والمضي قدما نحو الفوز باللقب الذي توج به الفريق في الموسم قبل الماضي. وتقدم الأحد مباراة أخرى قوية، حيث يحل يوفنتوس «الجريش» ضيفا على فيورنتينا، ضمن منافسات الجولة ذاتها. وخسر يوفنتوس برعاية نظيفة على ملعبه ووسط جماهيره أمام أتالانتا في الجولة الماضية، ليثير ذلك الشكوك بشكل أقوى من ذي قبل حول المدرب تياغو موتا، حيث ذكرت تقارير أن إدارة يوفنتوس ليس لديها مانع من إقالة المدرب بنهاية الموسم، مع احتمالية عودة ماسيميليانو أليغري مجددا في الموسم المقبل لقيادة الفريق بعد رحيله نهاية الموسم الماضي.

## حلم إيطاليا بخمسة مقاعد في دوري أبطال أوروبا يتلاشى تدريجيا

عاشت إيطاليا خيبة كبيرة على مستوى المسابقات الأوروبية خلال الموسم الحالي (2024-2025)، إذ لم تتبق سوى ثلاثة أندية فقط في المنافسات القارية، بينما عززت إسبانيا وصافتها في تصنيف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، ما يعني أن حلم الدوري الإيطالي بمشاركة خمسة فرق في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل "قد انتهى تقريبا"، وفقا لما ذكرته صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية. ووفقا للمصدر نفسه، تحتل إيطاليا المركز الثالث في تصنيف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" في الموسم الحالي 2024-2025، لكن إسبانيا، صاحبة المركز الثاني، عززت موقعها بعد الجولة الأخيرة من المباريات الأوروبية، إذ يمتلك الكالانشيو حاليا 19.937 نقطة مقابل 21.678 لإسبانيا، بينما تتصدر إنكلترا الترتيب بفارق كبير برصيد 24.250 نقطة. ومع بقاء خمسة فرق إنكليزية في المسابقات الأوروبية، فإنه من شبه المؤكد أن تكون لديها خمسة فرق في دوري أبطال أوروبا حول المدرب تياغو موتا، حيث ذكرت تقارير أن إدارة يوفنتوس ليس لديها مانع من إقالة المدرب بنهاية الموسم، مع احتمالية عودة ماسيميليانو أليغري مجددا في الموسم المقبل لقيادة الفريق بعد رحيله نهاية الموسم الماضي.

## طلب رسمي لتأجيل مباراة فيورنتينا وجوفنتوس في الكالانشيو

طلب مجلس مدينة فلورنسا تأجيل مباراة فيورنتينا وجوفنتوس لحساب الجولة 29 من الدوري الإيطالي، المقرر إقامتها يوم الأحد، بسبب الظروف الجوية السيئة في المنطقة. ومن المقرر أن يستضيف فيورنتينا منافسه جوفنتوس على ملعب أرتيميو فرانكي اليوم الأحد، في مباراة حاسمة في سياق خطف مقعد مؤهل إلى دوري أبطال أوروبا.

وذكرت تقارير أن أليساندرو دراغي، نائب رئيس مجلس مدينة فلورنسا، كتب إلى عمدة المدينة لطلب تأجيل المباراة. وكتب دراغي، وفقا لصحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت": "نظرا لحالة الطوارئ الجوية، ينبغي على العمدة فونارو النظر في طلب تأجيل مباراة فيورنتينا ويوفنتوس. أدعو العمدة، إلى جانب الجهات المعنية، إلى دراسة طلب تأجيل المباراة المقررة يوم الأحد". ويحتل جوفنتوس حاليا المركز الرابع في ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 52 نقطة، بفارق نقطة واحدة فقط عن لاتسيو صاحب المركز الخامس (51)، بينما يحتل بولونيا المركز السادس بفارق نقطتين عن السيدة العجوز (50). ويحتل فيورنتينا المركز الثامن في الترتيب برصيد 45 نقطة، بفارق 7 نقاط عن المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا. وتعيش مدينة فلورنسا حاليا حالة تاهب قصوى بعد هطول أمطار غزيرة خلال الأسبوع الماضي، وهو ما يعني أن هناك فرصة لإلغاء المباراة.

## كونسيساو: أشعر بعدم الاحترام.. ولا أتحكم فيما يقوله الآخرون

أصر سيرجيو كونسيساو، مدرب ميلان على أنه يشعر أحيانا بعدم احترام؛ بسبب كثرة الأبناء المنتشرة عن إقالاته من تدريب الروسونييري. وقال كونسيساو في تصريحاته بالمؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: "كانت ردة فعل اللاعبين رائعا من حيث الروح المعنوية. أحب رؤية سلوكهم حتى في المباريات التدريبية، يبدون مبتهجين وسعداء". وأضاف "نكافح كل يوم لإحداث ثورة. هذا مهم كضيق. إذا حققنا ذلك ستتحسن نتائجنا. نركز على الحاضر. لدينا مباراة مهمة وصعبة ضد كومو". وتابع "لا داعي للتفكير في المستقبل البعيد. علينا العمل كل يوم، ويمكنك أن ترى متعة العمل حتى عندما نبذل قصارى جهدنا. المجموعة في وضع جيد". وأكمل المدرب "خلال الأسبوعين الماضيين قدموا لي أداء رائعا. علينا الاستمرار في هذا المسار وسنرى أين سنصل. نحاول العمل على جميع الجوانب البدنية، والنفسية، والتكتيكية. أنا سعيد بهذا الأسبوع تماما كما كنت في الأسبوع الماضي". وحول أبناء إقالاته وتفاوض ميلان مع مدربين آخرين، علق كونسيساو: "لا أستطيع التحكم فيما يقوله الآخرون أو يفكرون فيه. أستطيع التحكم بما نفعله في التدريب، أما الباقي فهو كما هو". وواصل "أمارس كرة القدم منذ سنوات عديدة. أنا معتاد على كل شيء. أحيانا أشعر بعدم احترام، لكنني معتاد على ذلك وهذه هي كرة القدم".





مورينيو

في صدام

مع لاعبيه...

تاريخ طويل

من الخلافات آخرهم

سانت ماكسيمين

# النصر يحقق إيرادات رعاية قياسية بفضل رونالدو

أشارت دراسة تحليلية إلى أن نادي النصر السعودي لكرة القدم حقق إيرادات رعاية قياسية كان للأسطورة البرتغالية كريستيانو رونالدو دور فعال فيها. ووفقاً لتحليل أجرته "غلوبل داتا" (GlobalData)، شركة البيانات والتحليلات الرائدة، يحقق "العالمي" الآن إيرادات رعاية قياسية، تصل إلى ما يقرب من 110 ملايين دولار في موسم 2024-2025. ويعتبر نادي النصر، القوة الاقتصادية الرائدة في دوري روشن السعودي، ولديه 10 شركات رعاية فقط، لكنها مهمة. ويصل أكبر عقد له مع شركة "كيه إيه إف دي" (KAFD) العقارية إلى 32 مليون دولار سنوياً، وهو رقم يضع النادي في تقدم كبير على منافسيه المحليين. ويشير التقرير إلى التأثير الواضح لرونالدو الذي أسهم انضمامه على الفور في تسليط الأضواء الدولية على النادي ودوري المحترفين السعودي، وأحدث انقلاباً تسويقياً مذهلاً وعزز بشكل آلي جاذبية العلامات التجارية. ويقدر راتب مهاجم النصر السعودي بـ 220 مليون دولار، إضافة إلى عائدات أخرى من الرعاية والإعلان تقدر بـ 65 مليون دولار. وكشفت مجلة "فوربس" الشهيرة أن الدولي البرتغالي أصبح أول رياضي في لعبة جماعية تتخطى أرباحه المليار دولار، بالإضافة إلى أنه يتمتع بعقد مدى الحياة مع شركة "نايكي"، مما يجعله يحقق قفزات اقتصادية للأندية التي لعب لها بعد سبورتينغ لشبونة البرتغالي. وأبان أحدث تقرير لشركة غلوبل داتا، بعنوان "أعمال الدوري السعودي للمحترفين 2024-2025"، أنه من المتوقع أن يحقق الدوري السعودي للمحترفين في الموسم الحالي إيرادات إعلامية محلية تبلغ 80.1 مليون دولار.



## الكشف

### عن قصة البرازيلي غيمارائش لاعب نيوكاسل مع الرقم 39

رغم أن البرازيلي برونو غيمارائش حمل أرقاماً مختلفة على قميصه طوال مسيرته الكروية، فإنه يتمسك أيضاً بالرقم 39 الذي لعب به في موسمه الأول مع باراناينسي في عام 2017 ومنذ ذلك الحين، اعتاد لاعب خط الوسط على هذا الرقم. ولم يكن الرقم 39 مجرد رقم حصل عليه غيمارائش بل أصبح جزءاً من هويته كلاعب ويحمل قيمة عاطفية، على الرغم من أنه لا يستطيع ارتدائه مع منتخب البرازيل. وكشف غيمارائش أن 39 هو رقم سيارة الأجرة التي يعمل عليها والده في ريو دي جانيرو، وقال "الرقم 39 يروي قصة أجمل مما يمكن للكلمات أن تعبر عنه.. أعلم أن الناس يعتقدون أن هذا رقم غريب بالنسبة للاعب كرة قدم لكن بالنسبة لي هو رقم خاص، بل إنه أكثر من ذلك". وأضاف لاعب وسط نيوكاسل الإنجليزي "إنه رقم سحري لقد منحتني الرقم 39 كل شيء في الحياة. لقد أوصلتني إلى نيوكاسل. لقد أطمعني، وكساني، ودفع لي ثمن رحلات الجافلات التي استغرقت 3 ساعات لتحقيق حلمي في أن أصبح لاعب كرة قدم". وأوضح الدولي البرازيلي: "كان والدي يقود سيارة الأجرة الصفراء ليل نهار حتى تمكن من الحصول على الطعام، الآن عندما يمشي في شوارع نيوكاسل يوقفه الناس ويسألونه عن الصور.. هذا التاكسي الأصفر أبقى حلمي حياً.. لن أنسى عندما كنت في الـ 15 أبدأ أن والدي قاداني لمدة 5 ساعات إلى ساو باولو في سيارة أجرة صفراء". وتابع اللاعب البالغ من العمر 27 عاماً "كان والدي يأتيان لرؤيتي بسيارة الأجرة في عطلات نهاية الأسبوع. وحتى في يوم إجازته، لم يكن والدي يستطيع التخلي عن سيارة الأجرة الصفراء رقم 39". وسجل غيمارائش، الذي خاض 12 مباراة دولية مع منتخب البرازيل، 5 أهداف في 40 مباراة مع نيوكاسل الموسم الماضي.



دخل المدير الفني لنادي فنريخشة التركي، البرتغالي جوزيه مورينيو (62 عاماً)، في حرب كلامية مع لاعبيه الفرنسي آلان سانت ماكسيمين (28 عاماً)، بعدما استبعده من قائمة الفريق التي واجهت نادي غلاسكو رينجرز الأسكتلندي على ملعب الأخير، أمس الخميس، في إياب الدور ثمن النهائي لبطولة الدوري الأوروبي لكرة القدم، جاء هذا القرار بعد فشل اللاعب في كسب ثقة المدرب الملقب بـ"سيبيل" منذ انضمامه إلى الفريق التركي الصيف الماضي على سبيل الإعارة من نادي الأهلي السعودي. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، أن مورينيو اصطدم بجناح فنريخشة آلان سانت ماكسيمين الذي لم يشارك في آخر خمس مباريات من الدوري التركي، قبل أن يواصل استبعاده من التشكيلة التي فشلت في التأهل إلى الدور ربع النهائي من بطولة الدوري الأوروبي، رغم الفوز على غلاسكو رينجرز في لقاء العودة بنتيجة هدفين دون رد. وبعد توديع المنافسة بكرات الترويج، نشب خلاف علني بين نجم نيوكاسل يونايتد الإنجليزي السابق والمدرّب البرتغالي. وكتب ماكسيمين على حسابه في موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام يوم الأربعاء الماضي: "سيستغرق الأمر أكثر من هذا لهزيمتي، عندما تصعد الكذبة عن طريق المصعد ترتفع الحقيقة على الدرج، يستغرق الأمر وقتاً أطول لكنها تصل دائماً في النهاية". ولم ينتظر اللاعب البالغ من العمر 28 عاماً طويلاً ليتلقى رداً نارياً من مورينيو الذي قال في تصريحات صحافية قبل مواجهة غلاسكو رينجرز: "لم أكن أعلم أن سانت ماكسيمين موهوب في الشعر، أنا لست سيئا في هذا المجال أيضاً، عندما يعمل اللاعب يجذب وينتدرب يومياً، يكون في حال بدنية جيدة، يمكنه صعود السلالم ولا يحتاج إلى المصعد، لكن إذا لم يتدرب اللاعب جيداً ويصل متأخراً وكان يعاني زيادة في الوزن، ولم يكن جاهزاً للعب، فسبحان إلى مصعد، لأنه يتعب بسرعة على الدرج". ولم تتوقف الأمور عند هذا الحد، بل رذ ماكسيمين على مورينيو مرة أخرى، وكتب عبر حسابه: "الأكاذيب تثبت الزهور لكنها لا تعطي ثماراً"، وأكد كلامه بنشر وزنه الحالي ومقارنته بوزنه في السنوات السابقة. واشتهر المدرب السابق لضيق ريال مدريد الإسباني بتصريحاته النارية ضد لاعبيه في الأندية التي درّبها خلال مسيرته، إذ لم يتردد في إلقاء اللوم على بعضهم علناً بسبب عدم وصولهم إلى مستوى توقعاته العالية، كما دخل في خلاف مع أسماء أخرى وتسبب في رحيلها لاحقاً. ولعل أبرز اللاعبين الذين اصطدم بهم مورينيو، هو مواطنه ريكاردو كواريسما، في فريق إنتر ميلانو الإيطالي، إذ انتقده علناً في كثير من المرات بسبب مستواه، قبل أن يرحل إلى تشلسي على سبيل الإعارة ثم انضم إلى نادي بشكتاش التركي بعقد دائم. ودخل مورينيو في خلاف كبير مع أسطورة حراسة المرمى السابق لضيق ريال مدريد، الإسباني إيكير كاسياس، بعدما فضل عليه الحارس الإسباني الآخر ديبغو لوبيز في التشكيلة الأساسية، ما تسبب في انقسام داخل غرف ملابس الميرينغي، خاصة مع موقف الإسباني سيرجيو راموس والبرتغالي بيبي الداعم لكاسياس. ودخل مورينيو في خلاف مع لاعب آخر، هو كيفن دي بروين، عندما لعب تحت قيادته في فريق تشلسي الإنجليزي، وصرح لوسائل الإعلام في أكتوبر من عام 2013، بعدما استبعد النجم البلجيكي من التشكيلة الأساسية في مباراة التأهل لدوري أبطال أوروبا أمام ستيتيو بوخارست الروماني، بقوله: "أحاول أن أكون صادقا مع كيفن، لم يتم اختياره لأنني لا أحب طريقة لعبه ولا الطريقة التي يتدرب بها". ويتذكر مشجعو فريق مانشستر يونايتد طريقة معاملة مدربهم السابق القاسية للظهير الإنجليزي لوك شاو، خلال فترته بملعب أولد ترافورد.

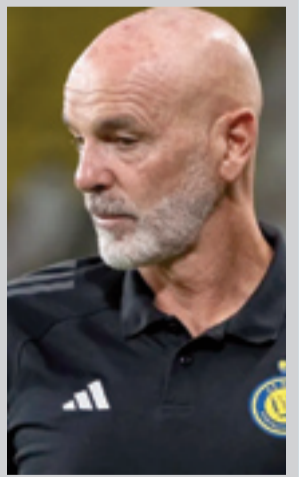
بيولي  
يشعل  
غضب

رونالدو...  
والبرتغالي يثير  
الجدل بهذا التصرف

وكان النجم الإسباني السابق خوان ماتا، ضحية للمدرّب البرتغالي الذي استبدله في مباراة الدور الخيرية بين يونائيد ولبيستر سيتي في عام 2016، رغم أنه دخل بديلاً في الشوط الثاني من اللقاء، وهو ما أثار غضب ماتا كثيراً، علماً أن العلاقة بينهما كانت متوترة منذ عملهما معاً في نادي تشلسي. كما قام مورينيو بإهانة اللاعب الألماني السابق باستيان شفابشتايفر، حين قال علناً إنه لا يجد مكاناً له في وسط الملعب الذي يعج بالنجوم، ليقرر اللاعب الرحيل في سنة 2017.

وهاجم مورينيو لاعب السابق ديلي آلي، أثناء توليه قيادة نادي توتنهام هوتسبيرز، إذ اتهم اللاعب الإنجليزي مدرّبه بدفعه إلى التفكير في اعتزال كرة القدم، بسبب الكلمات التي وجهها إليه أثناء التدريبات، وانتشرت لقطات للثنائي في فيلم وثائقي عرض على شبكة أمازون حول موسم توتنهام، ظهر فيها المدرب وهو يصف لاعبه بـ"الكسول".

وأخيراً، وجه المدير الفني البالغ من العمر 62 عاماً، انتقادات لاذعة لنجوم فريقه الحالي فنريخشة، بسبب أداؤهم السيئ في مواجهة غلاسكو رينجرز في مباراة الذهاب التي أقيمت بمدينة إسطنبول الأسبوع الماضي.



أثار النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو (40 عاماً) الجدل، خلال مواجهة فريقه النصر، التي انتصر فيها على حساب الخلود 3-1، مساء الجمعة، على ملعب أول بارك، لحساب الجولة 25 من الدوري السعودي لكرة القدم. وبحسب ما أوردته صحيفة ماركا الإسبانية، فقد تم استبدال رونالدو الذي سجل هدف فريقه الأول في اللقاء، عند الدقيقة 60، وهو الأمر الذي لم يعجب النجم البرتغالي، وغادر الملعب مباشرة إلى غرفة الملابس، وهو غاضب بشكل واضح. ورغم هدفه في الدقيقة الرابعة، والذي أصبح الآن الهدف رقم 929 في مسيرته، أراد رونالدو مواصلة مساعدة فريقه على أرض الملعب.

وبعد طرد زميله نواف بوشل، لحصوله على البطاقة الصفراء الثانية، قرر مدرب النصر، الإيطالي ستيفانو بيولي (59 عاماً)، تغيير "الدون" البرتغالي، الذي ظهر غاضباً في طريقه إلى نفق غرفة تغيير الملابس، مما يدل على أن رونالدو لم يفقد شغفه ورغبته في المنافسة. وهذه ليست المرة الأولى، التي يتصرف بها "الدون" بهذه الطريقة، فخلال فترته الثانية مع مانشستر يونايتد الإنجليزي، سار رونالدو نحو غرفة الملابس قبل صفارة نهاية لقاء "الشياطين الحمر" ضد توتنهام في الدوري الإنجليزي، وكان يبدو أنه غير سعيد، بعد عدم المشاركة في اللقاء، كما أنه خلال مسيرته مع يوفنتوس الإيطالي، خرج مستاء أيضاً خلال لقاء ضد لوكوموتيف موسكو الروسي، في لقاء ببطولة دوري أبطال أوروبا، وهمس ببعض العبارات للمدرّب الإيطالي ماوريسيو ساري، وسار مباشرة إلى غرف الملابس، وذكرت تقارير حينها أنه غادر الملعب قبل نهاية المباراة بدقائق.

# التمارين الرياضية الصباحية وأهميتها

عندما يتعلق الأمر بممارسة التمارين الصباحية، قد يبدو الأمر صعباً في البداية، ولكن بعد التعود على هذه الطقوس، ستصبح عادة سهلة لا يمكنك التخلي عنها بسهولة، حيث يشير العلم إلى أن الفرد يستفيد بشكل كبير من إجراء هذه في وقت مبكر تمارين قبل تناول وجبة الإفطار، سواء كانت مفيدة للصحة أو لأجندة يومية لا يستطيع بعضكم تأجيلها حتى وقت آخر، فسوف تعتاد على الاستيقاظ مبكراً للتركيز على تنفيذ تمارينك الجيدة وعادات التمرين، لا يستغرق الأمر سوى القليل من الوقت ليصبحوا عادة، والقيام بالتمارين بلا شك في أي وقت آخر من اليوم، لا تفني عن التمارين الصباحية. ينخرط العديد من الأشخاص في الأعمال اليومية بدءاً من تناول الطعام في الصباح، ثم الذهاب إلى العمل أو الدراسة، ثم الجلوس في المقهى ثم النوم، دون التفكير في الحصول على ما يكفي من التدريب والتمارين ضرورية للجسم والصحة، أشارت الأبحاث إلى أن خمس الأمريكيين فقط يحصلون على التمارين الصباحية الذي يحتاجونه الجسم، وقد يجهل العديد من الناس أهمية أو فوائد هذه التمارين ليس فقط على الصحة البدنية للفرد ولكن أيضاً سلامته العقلية وقدرته على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين أيضاً. استهلاك المزيد من الأوكسجين بعد التمرين يعني أن جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر مما تجلس على مكتب أو تقود سيارتك، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المشاركين في التمرين يحرق 190 سعراً حرارياً إضافياً خلال 14 ساعة بعد التمرين، مقارنة بمن لم يمارسوا تمارين الصباح على الإطلاق، تمارين صباحية تفتح الشهية للطعام بسبب زيادة التمثيل الغذائي، ويستفيد الجسم من هذا الطعام في ثلاثة أشكال على النحو التالي: (كمصدر للطاقة - لتجديد خلايا الجسم - لتخزينه في شكل دهون ل الاستخدام في وقت لاحق) لا يمكن الحصول على معدل الأيض هذا إذا تم ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم. تحسين الطاقة الجسدية والعقلية يعتبر الخبراء أن ممارسة الرياضة كل صباح ككوب قهوة طبيعي يعمل على إيقاظ الجسم وتحفيز العقل، حيث أن الحركة مصدر جيد للنشاط والطاقة التي تحتاجها في بداية يومنا، وأكثر من ذلك، فقد أثبتت قدرة التمارين الصباحية على تحسين التركيز والقدرة العقلية طوال اليوم، حيث تشعر بالاستيقاظ والاستمتاع والمزيد من الطاقة بعد التمرين، حيث أن العقل مستعد لتحمل جميع المهام الموكلة إليه طوال ذلك اليوم، وقد أجريت العديد من الأبحاث حول فوائد التمرين المبكر وأظهرت النتائج أنه يوقظ العقل وينبهه إلى العمل بشكل أفضل من شرب القهوة بطريقة تصل إلى ضعف ذلك. لا جدال في أن الاستيقاظ مبكراً لممارسة الرياضة بانتظام - وإن كان ذلك صعباً في البداية، ولكنه سيصبح عادة سهلة الوقت - سيعزز الانضباط والالتزام الشخصي على حد سواء في المواعيد أو تنظيم الأعمال، حيث ينتقل هذا الانضباط إلى مجالات وجوانب أخرى مهمة من حياتك، وسيكون أكثر فائدة وفائدة عندما يلتزم المرء بتناول و رعاية التغذية المناسبة التي تعطي الجسم والعقل المثالي. الاستيقاظ مبكراً لأداء التمارين الصباحية يساعد على النوم بشكل أفضل، حيث يتمتع الجسم بإحساس بالراحة في نهاية اليوم الذي يجعلها جاهزة للنوم بعيداً عن القلق والاضطراب، وأجريت دراسة حديثة على مجموعة من المشاركين في التمرين في أوقات مختلفة، بما في ذلك في الساعة صباحاً، وفي الواحدة مساءً، وفي الساعة في المساء، وأنه خلال ثلاثة أيام في الأسبوع، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الصباح الباكر يحصلون على نوم أعمق وأفضل من غيرهم، على عكس ممارسة التمارين المسائية التي



## حاجبة الجسم للفيتامينات والمعادن

تتعرض الضغوط عن طريق إطلاق الأدرينالين، وتأثيرها على الجسم في ذلك الوقت مرهق. أثبت باحثون يابانيون أن التمرين الذي يقوم به الفرد قبل تناول وجبة الإفطار يعمل على أكسدة الدهون، حيث تحلل جزيئات الدهون الكبيرة أن الجسم يمكن أن يستفيد منها للحصول على الطاقة التي يحتاجها، بالإضافة إلى فقدان الوزن الذي يؤدي إلى الحصول على القوة من الناحية المثالية. الجري أو بعض التمارين الأخرى في الصباح الباكر تسمح للفرد بالاعتناء بنفسه ليكون في حالة صحية أفضل وصحة نفسية، حتى يتمكن من رعاية كل شيء، تماماً كما تجعله هرمونات السعادة في مزاج أفضل، حيث يتعامل مع الآخرين بشكل أفضل، وقد أثبتت دراسة أمريكية في جامعة نيويورك أن النساء اللواتي يمارسن تمارين الصباح بانتظام يحافظن على الهدوء والراحة النفسية أكثر من غيرها، كما أثبتت أهمية هذه التمارين الصباحية في تحسين العلاقات الاجتماعية، وتمكن الفرد من تكوين صداقات جديدة مع الاحتفاظ بالصداقات لأطول فترة ممكنة. ومن أهم الفوائد الصحية لممارسة التمارين الصباحية للأطفال، أظهرت الأبحاث أن الأطفال يمارسون الرياضة بانتظام بجانب التغذية حتى مرحلة البلوغ تساعدهم في الحفاظ على وزن صحي مع تقليل إمكانية زيادة الوزن، كما أنها تحسن صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق الحد من أمراض القلب مثل ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري وغيرها، كما تساعد الطفل على توازن روف المرونة والقوة، من خلال بناء العضلات وتحسين الصحة العامة واللياقة البدنية للطفل، بالإضافة إلى تطوير المهارات الحركية الجسدية الدقيقة التي تستخدم فيها اليدين والأصابع والساقين، وما إلى ذلك. أظهرت الدراسات الحديثة أن التمرين الصباحي للأطفال يحسن التحصيل الأكاديمي، لأنه يشجع العقل على العمل بشكل أفضل عن طريق الضرب بين الخلايا العصبية وتقوية روابطها وحمايتها من التلف، في إحدى الدراسات، ارتبط اكتساب الوزن والسمنة بانخفاض مستوى التحصيل المدرسي والإنجازات اللاحقة في الحياة. كما ثبت أن التمارين الرياضية تعزز ثقة الأطفال واحترامهم لأنفسهم من خلال تحسين الحالة المزاجية وزيادة التفاعل وتقليل التوتر والقلق، خاصة من خلال الحصول على قسط هادئ من النوم، وكذلك مع فرص تطوير المهارات الاجتماعية وتكوين صداقات من خلال المشاركة في الفرق الرياضية الجماعية والعمل الجماعي وما إلى ذلك هناك العديد من النظريات التي تقترح أهمية ممارسة الصباح في تحسين المهارات العقلية والمعرفية لدى الأطفال، كما يقول البعض أن السبب في ذلك هو تحسن في تدفق الدم والأوكسجين إلى الدماغ، حيث ثبت أنه يزيد من مستويات النورأدرينالين والاندورفين التي تساعد على تقليل التوتر وتحسين المزاج، بالإضافة إلى إنشاء خلايا عصبية جديدة مع تحسين الاتصال بينهما.

عندما يتعلق الأمر بممارسة التمارين الصباحية، قد يبدو الأمر صعباً في البداية، ولكن بعد التعود على هذه الطقوس، ستصبح عادة سهلة لا يمكنك التخلي عنها بسهولة، حيث يشير العلم إلى أن الفرد يستفيد بشكل كبير من إجراء هذه في وقت مبكر تمارين قبل تناول وجبة الإفطار، سواء كانت مفيدة للصحة أو لأجندة يومية لا يستطيع بعضكم تأجيلها حتى وقت آخر، فسوف تعتاد على الاستيقاظ مبكراً للتركيز على تنفيذ تمارينك الجيدة وعادات التمرين، لا يستغرق الأمر سوى القليل من الوقت ليصبحوا عادة، والقيام بالتمارين بلا شك في أي وقت آخر من اليوم، لا تفني عن التمارين الصباحية. ينخرط العديد من الأشخاص في الأعمال اليومية بدءاً من تناول الطعام في الصباح، ثم الذهاب إلى العمل أو الدراسة، ثم الجلوس في المقهى ثم النوم، دون التفكير في الحصول على ما يكفي من التدريب والتمارين ضرورية للجسم والصحة، أشارت الأبحاث إلى أن خمس الأمريكيين فقط يحصلون على التمارين الصباحية الذي يحتاجونه الجسم، وقد يجهل العديد من الناس أهمية أو فوائد هذه التمارين ليس فقط على الصحة البدنية للفرد ولكن أيضاً سلامته العقلية وقدرته على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين أيضاً. استهلاك المزيد من الأوكسجين بعد التمرين يعني أن جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر مما تجلس على مكتب أو تقود سيارتك، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المشاركين في التمرين يحرق 190 سعراً حرارياً إضافياً خلال 14 ساعة بعد التمرين، مقارنة بمن لم يمارسوا تمارين الصباح على الإطلاق، تمارين صباحية تفتح الشهية للطعام بسبب زيادة التمثيل الغذائي، ويستفيد الجسم من هذا الطعام في ثلاثة أشكال على النحو التالي: (كمصدر للطاقة - لتجديد خلايا الجسم - لتخزينه في شكل دهون ل الاستخدام في وقت لاحق) لا يمكن الحصول على معدل الأيض هذا إذا تم ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم. تحسين الطاقة الجسدية والعقلية يعتبر الخبراء أن ممارسة الرياضة كل صباح ككوب قهوة طبيعي يعمل على إيقاظ الجسم وتحفيز العقل، حيث أن الحركة مصدر جيد للنشاط والطاقة التي تحتاجها في بداية يومنا، وأكثر من ذلك، فقد أثبتت قدرة التمارين الصباحية على تحسين التركيز والقدرة العقلية طوال اليوم، حيث تشعر بالاستيقاظ والاستمتاع والمزيد من الطاقة بعد التمرين، حيث أن العقل مستعد لتحمل جميع المهام الموكلة إليه طوال ذلك اليوم، وقد أجريت العديد من الأبحاث حول فوائد التمرين المبكر وأظهرت النتائج أنه يوقظ العقل وينبهه إلى العمل بشكل أفضل من شرب القهوة بطريقة تصل إلى ضعف ذلك. لا جدال في أن الاستيقاظ مبكراً لممارسة الرياضة بانتظام - وإن كان ذلك صعباً في البداية، ولكنه سيصبح عادة سهلة الوقت - سيعزز الانضباط والالتزام الشخصي على حد سواء في المواعيد أو تنظيم الأعمال، حيث ينتقل هذا الانضباط إلى مجالات وجوانب أخرى مهمة من حياتك، وسيكون أكثر فائدة وفائدة عندما يلتزم المرء بتناول و رعاية التغذية المناسبة التي تعطي الجسم والعقل المثالي. الاستيقاظ مبكراً لأداء التمارين الصباحية يساعد على النوم بشكل أفضل، حيث يتمتع الجسم بإحساس بالراحة في نهاية اليوم الذي يجعلها جاهزة للنوم بعيداً عن القلق والاضطراب، وأجريت دراسة حديثة على مجموعة من المشاركين في التمرين في أوقات مختلفة، بما في ذلك في الساعة صباحاً، وفي الواحدة مساءً، وفي الساعة في المساء، وأنه خلال ثلاثة أيام في الأسبوع، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الصباح الباكر يحصلون على نوم أعمق وأفضل من غيرهم، على عكس ممارسة التمارين المسائية التي





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

