

نجم "الخضر" السابق ووري الثرى أمس ببني مسوس الكرة الجزائرية في حداد على جمال مناد



الرئيس تبون
يعزي في
وفاة مناد



يومية رياضية جزائرية

الأحد 23 مارس 2025 الموافق 23 رمضان 1446 هـ العدد: 1190 الثمن: 30 دج

"الخضر" يجتازون
أصعب اختبار
ولقاء موزمبيق
مفتاح العبور إلى
المونديال

استعادوا صدارة
المجموعة
السابعة
بفوزهم
على
بوتسوانا

صادي يقدم واجب العزاء
لعائلة مناد

بلايلي:
"حققتنا الأهم
ولا يهم إن
شاركت أساسيا
أو احتياطيا"

خطوة نحو المونديال

عمورة
سلاح
بيتكوفيتش
الجديد



بيتكوفيتش:
"حققتنا المطلوب
في بوتسوانا رغم
الظروف الصعبة
والقاسية"

"الخضر" يعودون إلى أرض
الوطن ويباشرون استعداداتهم
لموقعة "موزمبيق"

استعادوا صدارة المجموعة السابعة بفوزهم على بوتسوانا

"الخضر" يجتازون أصعب اختبار ولقاء موزمبيق مفتاح العبور إلى المونديال

حقق المنتخب الوطني الجزائري فوزا ثمينًا خارج الديار، على حساب بوتسوانا (1-3)، لحساب الجولة الخامسة من تصفيات كأس العالم 2026، ليستعيد بذلك "الخضر" صدارة المجموعة السابعة برصيد 12 نقطة، وخطوة عملاقة نحو التأهل إلى المونديال، بينما خرج رفقاء القائد رياض محرز بعد نقاط إيجابية من هذه المواجهة من الناحية الفنية والظرفية، في انتظار التأكيد أمام موزمبيق في المباراة المقبلة بالجزائر وكذا اللقاءات المتبقية.

الهجوم يقنع مجددا وثالثية "غويري وعمورة" من العيار الثقيل

وحصدت تشكيلة المنتخب الوطني عدة مكاسب من مباراة بوتسوانا التي أثارت تخوفات قبل إجرائها بسبب الظروف التي أحاطت بها، أبرزها اللعب في نهار رمضان وتحت درجة حرارة ورطوبة عاليتين، غير أن أشبال الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، أظهرنا إصرار وعزيمة كبيرتين، ورغم أن الجميع قام بدوره على أكمل وجه، إلا أن الخط الأمامي كان حاسما بشكل كبير بفضل تألق الهجوم الذي سجل ثلاثية من توقيع أمين غويري ومحمد الأمين عمورة، الثنائي الذي أصبح مرعبا بفضل المستويات التي يقدمها والانسجام الكبير الذي أظهره اللاعبان، فقد كانت الأمل معلقة على غويري الذي يتألق مع أولمبيك مرسيليا ولم يخيب على الإطلاق بعد تسجيل هدف وتقديم تمريرة حاسمة، بينما أكد عمورة أنه لاعب مهم في تشكيلة بيتكوفيتش، ويكون بمثابة المنقذ لزملائه، إذ تمكن من تسجيل الهدف الثاني بعد انطلاق المرحلة الثانية من المباراة، ثم جاء الهدف الثالث والأهم بعد دقائق من تقليص المنتخب المضيف للنتيجة، مستغلا مهاراته العالية وسرعته الفائقة، وبذلك يكسب المدرب بيتكوفيتش رهانه على الثنائي بالرغم من غياب الهدف بغداد بونجاح بسبب الإصابة، ما يعني خراب تشكيلة "الخضر" التي تسير بخطى ثابتة لتحقيق أهدافها.

بيتكوفيتش ينجح في التغييرات

وتمكن المدرب فلاديمير بيتكوفيتش من تسيير المباراة بشكل رائع من خلال التغييرات التي قام بها، وأولها الخروج الاضطراري للمدافع يوسف عطال الذي غادر الميدان في 39 بعد تعرضه لإصابة سبب سوء أرضية الميدان، ليخلفه أحمد توبية الذي شكل محور الدفاع رفقة رامي بن سعيدي، فيما عاد عيسى ماندي ليشغل منصب ظهير أيمن، كما أقدم التقني البوسني على تعزيز الهجوم ووسط الميدان بتغيير منصب بمنصب لعدم ترك أي فرصة لأصحاب الأرض من أجل التحكم في مجريات اللقاء، إذ أقحم يوسف بلايلي الذي تألق بتمريرة حاسمة جاء منها الهدف الثالث، كما قدم سعيد بن رحمة مستويات جيدة في الدفاع التي لعبها على غرار فارس شابيبي وأحمد قندوسي.

منصب الظهير الأيمن هاجس حقيقي للطاقم الفني

ويكن القول أن النقطة السلبية الوحيدة في هذه المباراة، هي تعرض يوسف عطال للإصابة ويخرج اضطراريا بعد حوالي 40 دقيقة من الشوط الأول، ولم يتم التعرف على مدى خطورتها لحد كتابة هذه الأسطر، فلا أن منصب الظهير الأيمن يعتبر صداعا في رأس الطاقم الفني وطالما سبب عدة مشاكل بالنظر لتكرار إصابة عطال وعدم توفر البدائل، خاصة وأن التريص الحالي شهد إصابة زميله محمد فارسي الذي غاب عن مباراة بوتسوانا، في انتظار تحديد الوضع الصحي للثنائي قبل مباراة موزمبيق المهمة.

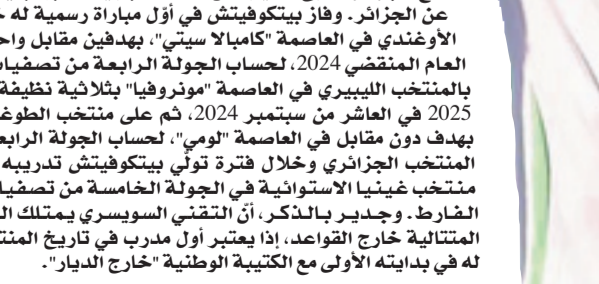
الأهم هو استعادة الصدارة والتأكيد أمام موزمبيق

وفي الأخير، يمكن القول أن أهم مكسب خرج به "الخضر" من مباراة بوتسوانا، هو استعادة صدارة المجموعة السابعة من منتخب موزمبيق الفائز يوم الأربعاء على أوغندا، وبالرغم من التساوي في النقاط، إلا أن الأفضلية للمنتخب الوطني يفارق الأهداف، في انتظار مباراة الثلاثاء لحساب الجولة السادسة، التي ستكون فرصة من أجل فك الشراكة بتحقيق الفوز لا غير للأفراد بالريادة والاقتراب أكثر من حلم التأهل إلى المونديال الأمريكي.



عقب تحقيق الفوز الرابع خارج القواعد بيتكوفيتش يعزز أرقامه الرائعة مع "الخضر"

واصل الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش نتائجه الإيجابية مع المنتخب الوطني، خارج الديار بعدما عاد، بانتصار جديد أمام المستضيف بوتسوانا مساء أول أمس بثلاثية مقابل هدف وحيد، على ملعب "عوييد إيتاني شيلوم" بمدينة فرانسيس، برسم الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026. وعزز التقني السويسري أرقامه الرائعة مع "الخضر" منذ توليه زمام العارضة الفنية خلفا للناخب الوطني السابق جمال بلماضي قبل حوالي عام من الآن (مارس 2024). ويعودة "محاربو الصحراء" بالزاد كاملا من بوتسوانا، يكون المدرب فلاديمير بيتكوفيتش قد حقق رابع انتصار له مع الجزائر خارج الديار، من أصل 5 مباريات لعبها بعيدا عن الجزائر. وفاز بيتكوفيتش في أول مباراة رسمية له خارج الجزائر، على حساب المنتخب الأوغندي في العاصمة "كامبالا سيتي"، بهدفين مقابل واحد، بتاريخ العاشر من شهر جوان من العام المنقضي 2024، لحساب الجولة الرابعة من تصفيات كأس العالم 2026، قبل أن يطيح بالمنتخب الليبيري في العاصمة "مونروفيا" بثلاثية نظيفة في إطار تصفيات كأس أمم إفريقيا 2025 في العاشر من سبتمبر 2024، ثم على منتخب الطوغولي في 14 أكتوبر من العام الفارط بهدف دون مقابل في العاصمة "لومي"، لحساب الجولة الرابعة من تصفيات "كان" 2025. علما أن المنتخب الجزائري وخلال فترة تولي بيتكوفيتش تدريبه كان قد فرض التعادل السلبي على منتخب غينيا الاستوائية في الجولة الخامسة من تصفيات كأس أمم إفريقيا يوم 14 نوفمبر الفارط. وجددير بالذكر، أن التقني السويسري يمتلك الرقم القياسي في عدد الانتصارات المتتالية خارج القواعد، إذا يعتبر أول مدرب في تاريخ المنتخب الوطني يحقق ثلاثة انتصارات له في بدايته الأولى مع الكتيبة الوطنية "خارج الديار".



سجل 10 أهدافه مع "الخضر" وعادل رقم مصاييح عمورة سلاح بيتكوفيتش الجديد

نضب الدولي الجزائري، محمد الأمين عمورة نفسه نجما بدون منازع، في مباراة المنتخب الوطني أمام مستضيفه البوتسواني، التي جرت مساء أول أمس، لحساب الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2026، وساهم عمورة بشكل كبير في قيادة "الخضر" للعودة بانتصار باهر من مدينة فرانسيس تاون، وهو الذي سجل ثنائية فيما تكفل زميله غويري بالهدف الثالث. ورفع نجم فولفسبورغ الألماني، غلته إلى 10 أهداف مع "محاربي الصحراء" بعد إجرائه 32 مباراة دولية منذ أكتوبر 2021. متحققا بالنجم السابق علي مصاييح الذي دون في سجله العدد ذاته من الأهداف. ويعتبر عمورة سلاحا حقيقيا بالنسبة للناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، وهو ما تؤكد الإحصائيات التي حققها حتى الآن حيث تمكن الدولي الجزائري من تسجيل 4 أهداف وتقديم تمريرتين حاسمتين خلال 9 مباريات فقط تحت قيادة التقني السويسري. في انتظار التأكيد مجددا خلال مواجهة الثلاثاء المقبل أمام موزمبيق على ملعب حسين أيت أحمد بتيزي وزو، في لقاء سيكون حاسما بنسبة كبيرة في تأهل "الخضر" إلى المونديال.

عبد المجيد

شدد على ضرورة الفوز أمام موزمبيق

بلايلي: "حققنا الأهم ولا يهم إن شاركت أساسيا أو احتياطيا"

عبر الدولي الجزائري يوسف بلايلي عن سعادته بعد الفوز الذي حققه المنتخب الوطني على حساب بوتسوانا، ظهر أول أمس، ضمن الجولة الخامسة من تصفيات كأس العالم 2026، مؤكدا على ضرورة التأكيد أمام موزمبيق في اللقاء القادم، ومشددا على أن بقائه احتياطيا لا يشكل له أي إزعاج. وجدد نجم "الخضر" رضاه التام بالعودة مجددا إلى صفوف المنتخب، مشيدا بزملائه بعد الفوز الهام على بوتسوانا وقال في تصريحات صحفية بعد المباراة: "بعد الفوز الذي حققه أسس الخميس منتخب موزمبيق أمام أوغندا، كان ضروريا علينا تحقيق الانتصار اليوم في بوتسوانا من أجل البقاء في مقدمة مجموعتنا. حتى وإن كانت الظروف المناخية قاسية وصعبة حققنا المبتغى وهو العودة بالنقاط الثلاث أداء ونتيجة"، وأردف كاشفا موقفه من عدم المشاركة أساسيا: "على المستوى الشخصي أنا سعيد جدا للعودة إلى صفوف المنتخب وأنا تحت تصرف

دخل نادي الـ 100 مباراة مع المنتخب الوطني

محرز يعادل رقم بلومي مع "الخضر"

بصم الدولي الجزائري، رياض محرز، على رقم استثنائي، ببلوغ حاجز الـ 100 مباراة بقميص المنتخب الوطني بمناسبة لقاء بوتسوانا مساء أول أمس، ضمن الجولة الخامسة من تصفيات كأس العالم 2026. وشارك قائد "الخضر"، أساسيا في الفوز المحقق أمام بوتسوانا (3-1) وقدم مستويات كبيرة بالرغم من الظروف التي جرت فيها المباراة بسبب عاملي الحرارة والرياح، ليدون بذلك اسمه بأحرف من ذهب في تاريخ "الخضر" وذلك بدخول نادي المائة مباراة. وصرح محرز بهذه المناسبة: "أنا سعيد جدا ببلوغ مئة مباراة مع المنتخب الوطني، بفوز خارج الديار ضمن تصفيات المونديال. سنواصل التركيز على المواجهة المقبلة في تيزي وزو". وعادل محرز رقم الأسطورة لخضر بلومي، ليكون ضمن قائمة محدودة من اللاعبين الذين حققوا ذلك الإنجاز، يتقدمهم عيسى ماندي الأكثر مشاركة برصيد 103 لقاءات، كما يقتررب صاحب الـ 34 عاما من معادلة رقم



الهداف التاريخي لمنتخب الجزائر إسلام سليمان، الذي ظهر بقميص كتيبة "الخضر" في 102 مواجهة. واستهل محرز مسيرته الدولية مع منتخب بلاده سنة 2014، لعب فيها 67 مباراة رسمية سجل خلالها 23 هدفا، و33 مواجهة ودية زار فيها شبك المنافسين في 9 مناسبات. ويملك الجناح الدولي الأيمن 32 هدفا دوليا مع كتيبة "محاربي الصحراء"، فضلا عن 33 تمريرة حاسمة، مساهما بذلك في تسجيل 65 هدفا.

عبد المجيد



الحارس الدولي السابق خالد ديكيماش لـ "دزاير توب":

"مستوى قندوز في تصاعد صاروخي وكسب ثقة بيتكوفيتش"

أثنى الحارس الدولي الأسبق، خالد ديكيماش، على إمكانيات ومؤهلات حارس مرمى الخضر، أليكسيس قندوز، مؤكداً بأن أداء الأخير في تصاعد صاروخي وكسب ثقة الناخب الوطني، فلا ديمير بيتكوفيتش، خاصة وأنه الأفضل حالياً على كل المستويات. وأوضح ديكيماش في تصريحات خاصة عبر برنامج "دزاير سبورت" قائلاً: "صراحة بات مستوى الحارس قندوز، في تصاعد صاروخي، فكما يعلم الجميع الحارس كان ينشط في القسم الثالث بالدوري الفرنسي وبالتحديد في نادي غرونوبل على ما اعتقد وحينها كان معاراً من سانت إتيان واليوم اقتنع مكانة أساسية في تشكيلة المنتخب الجزائري. وتابع: "كان لدي شكوك سابقاً خاصة مع عودة أوكيدج من الاعتزال وهو الذي كان يعول عليه كثيراً بيتكوفيتش ليكون الحارس الأول وهذا أمر منطقي، لكن ما يحدث اليوم هو مفاجأة ومجازة مستحقة للحارس قندوز الذي قدم ما عليه في لقاء بوتسوانا واستطاع ترجمة ثقة المدرب فلا ديمير بيتكوفيتش، وأحقيقته في المشاركة أساسياً ضمن تشكيلة الخضر من مباراة لأخرى، إذ كانت تدخلاته موفقة أمام محاولات المنافس، فحتى الهدف الذي سجل عليه كان قد تصدى له في المرة الأولى".

"بن بوط لم ينل فرصته كاملة ولا يمكننا الحكم عليه"

ويعتقد ديكيماش أن حارس اتحاد الجزائر، أسامة بن بوط، الذي بات الخيار الرابع ضمن حراس الفريق الوطني، لم ينل فرصته كاملة من أجل "المشكل أن بن بوط منطوقين هو في الفريق الوطني ولم تتاح له الفرصة كاملة، لو أتيت له الفرصة كان بالإمكان الحكم عليه، منصب حراسة المرمى هو من صب حساس، كان لديمير مبولجي الذي تقلد منصب الحراسة لمدة وقد تتغير الأمور غداً".

"اللاعبون سيروا المجهودات بذكاء ضد بوتسوانا والفوز عليهم كان مستحقاً"

وعاد خالد ديكيماش لتحليل الفوز الثمين الذي عاد به رفقاء محرز من الأراضي البوتسوانية قائلاً: "أظن أن الفوز لم يكن كبيراً لأن المنتخب الوطني عرف كيف يسير زمام مجريات المقابلة، خاصة وأن لاعبي لعبوا المباراة في ظروف صعبة وتحت تأثير الصيام، حقيقة كنت متخوفاً من عامل الصيام والحرارة والرطوبة أضاف: "الحمد لله اليوم كان فوز مستحق وخرجنا بالحد الأدنى من الأضرار ما عدا إصابة عطل الذي أتمنى أن لا تكون إصابته كبيرة خاصة وأنه أحد الكوادر في تركيبة الفريق الوطني، مع ذلك شاهدنا أن بيتكوفيتش اعتمد على اللاعبين المتاحين على غرار أحمد توبية الذي لم يشارك كثيراً مع المنتخب وأيضاً محمد فارسي الذي كان من الممكن الاستعانة به، لكنه أصيب ويبقى المهم هو الفوز في المقابل. وواصل: "عرفنا كيف نسير المجهودات بذكاء خلال فترات المباراة، وهو لمساته على عدد من اللاعبين على غرار آيت نوري المعتاد على الصعود كثيراً لكن اليوم شاهدنا أنه كان حذراً وعرف كيف يقتصد من جهده بفعل تأثير الصيام على كل حال مهمتنا كانت العودة بالنقاط الثلاث على بوتسوانا والحمد لله تحقق ذلك، اللاعبين كانوا في المستوى وأدوا دورهم على أحسن ما يرام، وإن شاء الله يسترجعوا كامل إمكانياتهم من أجل التحضير للمواجهة المقبلة التي ستعقب فوق ملعب عالمي وبتنظيم في المستوى، وإن شاء تحقيق الفوز والتأهل إلى المونديال".

"قوة عمورة في الانطلاق من بعيد وربحنا مهاجم من مستوى عالي بعجم غويري"

وتطرق ديكيماش للحديث عن المستوى المميز لبعض اللاعبين على غرار محمد الأمين عمورة وأمين غويري وقال في هذا الإطار: "اعتقد أنه من أجل استغلال إمكانيات عمورة الهجومية يجب أن يلعب كقلب هجوم أمام المرمى لاستغلال مهاراته العالية وسرعته الفائقة، التي يستطيع بها الهروب من رقابة المدافعين، وهو ما شاهدناه في الهدفين الذين سجلهما في مباراة اليوم، فكما نعلم أن عمورة يحب الحصول على الكرة في العمق والانطلاق من بعيد من خلال استغلال المساحات المتاحة أمامه بشكل كبير، حقيقة هذا اللاعب يمكن أن يكون بعيداً في المسابقات العالمية"، وأضاف: "بخصوص اللاعب غويري، اعتقد أن توظيفه كرأس حربة في فريق مارسيليا سيفيد كثيراً للفريق الوطني خاصة مع ذهاب سليمان وتقدم بونجاح في السن، أظن أننا ربحنا مهاجم من مستوى عالي وقد شاهدنا جميعاً ما قدمه ضد بوتسوانا إلى جانب تسجيله هدف وقدم تمريرة الهدف الثاني للمنتخب الوطني وقعه عمورة".

"بوداوي كسب نقاط كثيرة وأصبح قيمة مضافة في تركيبة بيتكوفيتش"

وأشاد ديكيماش بالمستوى الرائع الذي أظهره هشام بوداوي في لقاء بوتسوانا مشيراً إلى أن اللاعب بات مفيداً للمنتخب الوطني قائلاً: "بوداوي في المقابلات الأخيرة كسب نقاط كثيرة مع المدرب الوطني، حيث تمكن من فرض نفسه في تشكيلة المنتخب وأصبح قيمة مضافة في تركيبة بيتكوفيتش مثلما هو عليه الحال مع فريقه نيس الذي يلعب معه بانتظام، هشام لم يقدم مباراة كبيرة ضد بوتسوانا لكنه استرجع الكثير من الكرات كما ساهم في الهجمات وكان وراء الهدف لغويري اعتقد أنه اللاعب أحسن استغلال الفرص المتاحة له".

"بلابلي يبقى بلايلي وأفضله على عمورة ضد موزمبيق"

ويرى حارس شباب بلوزداد السابق، أن عودة يوسف بلايلي إلى صفوف الفريق الوطني إيجابية خاصة وأن الجميع فرح لعودته مشيداً بإمكانياته الفنية التي ستكون مفيدة بالنسبة للمحاربين قائلاً: "الصور التي شاهدناها تثبت أن الجميع يحب يوسف بلايلي، وفرحوا بعودته إلى صفوف المنتخب الوطني، يوسف يبقى يوسف بالنسبة ليا ومن وجهة نظري، أنه بإمكان أن يقدم بلايلي إضافة أكثر من عمورة في لقاء موزمبيق لأن بلايلي قوي واحد ضد واحد".

"المواجهة المقبلة بمثابة نهائي والفوز بالنقاط الثلاث أكثر من ضروري"

شدد ديكيماش على أهمية نقاط الفوز أمام موزمبيق في مشوار الخضر في تصفيات المونديال مؤكداً أن المنتخب الوطني سيكون في مستوى التحولات خاصة وأن المقابلة ستعقب في السهرة عكس ما كان عليه الحال ضد بوتسوانا قائلاً: "أظن أن المباراة ستكون مختلفة تماماً خاصة وأنها ستجري مساء وكما تعلمون أن مثل هذه المباريات عندما في السهرة الرمضانية كثيراً ما تكون في المستوى والجمهور في المستوى، وتابع: "المباراة ستكون مهمة وليست فاصلة، المهم هو الفوز بالنقاط الثلاث، لا يخفى على الجميع أننا كنا قد فرنا على المنتخب الموزمبيقي في لقاء الذهاب، كل المعطيات في صالحنا وليس الفريق الذي سيقف في طريقنا، وواصل: "ستكون هذه المباراة بمثابة نهائي، فبالرغم من أنه لا يزال يتبقى مباريات أخرى إلا أن هذه المقابلة مهمة جداً خاصة وأنها لم تكن تتوقع أن يكون منتخب موزمبيق منافساً مباشراً في هذه المجموعة".

وسيم

وجه شكره للاعبين وانتقد قرارات مسؤولي الكاف

بيتكوفيتش: "حققتنا المطلوب في بوتسوانا رغم الظروف الصعبة والقاسية"

أبدى الناخب الوطني، فلا ديمير بيتكوفيتش، رضاه عن الفوز الذي حققه "الخضر" على منتخب بوتسوانا، مشيداً بالأداء القوي والمجهودات القوية التي بذلها أشباله رغم الظروف الصعبة والقاسية التي واجهتهم يوم المباراة على حد وصفه وقال فلا ديمير بيتكوفيتش في المؤتمر الصحفي الذي عقده بعد اللقاء: "هناك الكثير من الصعوبات التي واجهناها في هذه المباراة، إنها مباراة بست نقاط، وحتى أرضية الملعب كانت قاسية جداً علينا، ناهيك عن درجة الحرارة المرتفعة التي كادت تفقدنا السيطرة على أنفسنا". وأضاف: "المنافس لعب بشكل جيد، لقد كان متحفزاً ووقف النند لنند أمام لاعبيننا، لكن مع مرور الدقائق أصبح الأمر أكثر سهولة بالنسبة لنا وتمكننا من الفوز في النهاية"، وتابع: "بالتأكيد أهم شيء بالنسبة لنا هو التسجيل أولاً".



وواصل الطارق: "ووجه التقني السويسري انتقادات شديدة للمسؤولين وأصحاب القرار في الاتحاد الإفريقي لكرة القدم حول إجراء مباراة بوتسوانا في توقيت صعب مبدئياً دهشته من التحكيم بسبب احتساب هدف بوتسوانا بعد أن قرروا في البداية الغاء، رغم عدم وجود تقنية الدفار" في المباراة وقال في هذا الصدد: "بالتأكيد الأمر لم يكن سهلاً بالنسبة لنا، اللعب في حالة الصيام وفي مثل هذه الظروف ليس سهلاً على اللاعبين دون شك"، وأكمل: "المشكل الأكبر أن المباراة جرت في توقيت معقد وتحت درجة حرارة كبيرة، وهذا أمر سيئ جداً لصحة اللاعبين، وعدا هذا الأمر أؤكد ما قلته سابقاً بأن تأثير الأرضية والحرارة يكون على لاعبي الفريقين وليس فقط على فريقنا". وواصل: "لا أقدم الأعداء، لكن كان يجب أن يفهم المنظرون أن اللعب في مثل هذا الوقت ليس سهلاً على اللاعبين، لقد شاهدتم لاعبي بوتسوانا أيضاً في الشوط الثاني لقد كانوا متعبين للغاية" واستغل بيتكوفيتش الندوة الصحفية لتوجيه رسالة تحفيزية للاعبين بعد الأداء القوي ومجهوداتهم الكبيرة رغم الصعوبات التي واجهتهم في هذه المقابلة قائلاً: "أشكر اللاعبين دون استثناء على شخصيتهم القوية في اللحظات الصعبة، لقد بذلوا مجهودات كبيرة جداً وقدموا كل ما عندهم داخل الملعب والفضل يعود لهم في هذا الفوز، لقد بدأنا العمل قبل عام للوصول إلى هذه النتيجة، لقد أخبرت لاعبي أننا على موعد مع مباريات نهائية فيما تبقى من التصفيات، الآن فرنا بنهائي في بوتسوانا وستعود للجزائر لكي نحضر للمباراة المقبلة أمام موزمبيق".

وسيم

عقب الفوز الثمين الذي حققه في الأراضي البوتسوانية

المنتخب الوطني يعود إلى سيدي موسى ويبدأ استعداداته لموقعة "موزمبيق"

عاد المنتخب الوطني الأول لكرة القدم، أمس السبت، إلى أرض الوطن، إين التحق مباشرة بالمركز الفني الوطني بسيدي موسى حسب ما كشف عنه الطاف، وذكر الاتحاد الجزائري في بيان له، أن البعثة الجزائرية غادرت مقر إقامتها عقب الإفطار، متجهة إلى مطار فرانسيساتون الدولي استعداداً للعودة إلى الجزائر وقال المصدر نفسه، إن الفريق الوطني حل بالجزائر في حدود الساعة 06:45 قادماً من فرانسيساتون بعد رحلة جوية دامت نحو عشر ساعات. وقطع المنتخب الوطني خطوة عملاقة صوب التأهل إلى العرس العالمي المقرر في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك بعد العودة بالنقاط الثلاث من بوتسوانا، في انتظار تأكيد ذلك في اللقاءات المتبقية، على غرار المباراة المنتظرة أمام منتخب موزمبيق. وحافظ الفريق الوطني على مكانه في صدارة المجموعة السابعة برصيد 12 نقطة بأفضلية الأهداف عن منتخب موزمبيق وذلك قبل مباراتها مع المقررة هذه الثلاثاء ضمن تصفيات المونديال.

العناصر الوطنية تجري أول حصة تدريبية بعد العودة من فرانسيساتون

من جهته، يشار، أمس، "الخضر" استعداداتهم لمباراة موزمبيق، حيث، خاض رفاق عيسى ماندي أول حصة تدريبية بعد عودتهم إلى أرض الوطن عقب الفوز الذي حققوه على حساب بوتسوانا، وأقيمت الحصة التدريبية حسب بيان الطاف على إحدى أرضيات المركز، تحضيراً لموقعة حسين آيت أحمد بتيزي وزو، لحساب الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم 2026.

وسيم



فيما يندمج خوجة هذا الأسبوع باكو يغيب لمدة شهر عن مولودية وهران بسبب الإصابة

كشفت إدارة نادي مولودية وهران، أنّ اللاعب الشانسي ماكسويل باكو سيغيب لمدة شهر عن الملاعب معاناته من إصابة عضلية، فيما سيعود خوجة إلى التدريبات الجماعية خلال أسبوع.

وأبرزت إدارة "الحمراوة" في بيان لها أمس: "تعرض اللاعب ماكسويل باكو لإصابة (تمزق عضلي) خلال الحصة التدريبية الاستثنائية عقب مباراة شبيبة القبائل. ومن المتوقع أن يغيب لمدة 4 أسابيع، حيث سيخضع لخطة علاجية وبرنامج تأهيلي مكثف بهدف تسريع شفائه والعودة إلى الملاعب في أفضل جاهزية". ويخوفاً من حالة خوجة الصحية أضافت "يوصل اللاعب دليل حسان خوجة برنامجاً علاجي بعد تعرضه لإصابة عضلية خلال مواجهة مولودية الجزائر. وقد أظهر استجابة إيجابية للعلاج والتأهيل، ما يعزز فرص عودته إلى التدريبات خلال أسبوع بعد اجتيازه الفحوصات الطبية اللازمة وحصوله على الضوء الأخضر من الطاقم الطبي".

"الحمراوة" يهزمون وديا أمام مستغانم وعمل كبير ينتظر عمراoui

تلقت تشكيلة مولودية وهران، هزيمة أمام نادي ترجي مستغانم، سهرة أول أمس، في مباراة ودية جرت على ملعب أحمد زيانة في وهران، لتثير بذلك استياء الأنصار في ظل النتائج المخيبة التي يحققها الفريق في الرابطة المحترفة الأولى، منذ بداية الموسم الجاري، وهو ما ضيق على الفريق أهدافه المسطرة هذا الموسم، بل عقد من مأمورية البقاء في حظيرة الكبار. ورغم أنّ مواجهة مستغانم كانت ودية بالنسبة للمدرب عمراoui للوقوف على إمكانيات اللاعبين ومحاولة تدارك النقائص والأخطاء قبل العودة مجدداً إلى المنافسة الرسمية، إلا أنّ عشاق اللوتين "الأحمر والأبيض" عبروا عن عدم رضاهم على المستويات التي يقدمها "الحمراوة" في الفترة الأخيرة، حيث ومنذ رحيل المدرب المالي إريك شيل لم يحقق الفريق سوى فوز واحد من أصل 6 مباريات خاضها الفريق فضلاً عن الخروج المبكر من الدور الثمن النهائي لكأس الجزائر على يد اتحاد الحراش. ويجمع أنصار المولودية على أنّ عملاً كبيراً ينتظر الطاقم الفني بقيادة المدرب عمراoui، لتحقيق الانتفاضة المرجوة، وذلك على مستوى الخطوط الثلاث في ظل المستوى الباهت لأغلب العناصر، والتي لم ترق لمستوى التطلعات، ما جعل الإدارة تتعرض لانتقادات لاذعة بسبب الاستعدادات التي قام بها الفريق في الميركاتو الصيفي الماضي، والتي كان يستبشر بها الجميع خيراً مقارنة بالأمور الباهضة التي تم صرفها على الصفقات التي وصفت بـ "النارية" آنذاك قبل أن يتضح بأنها بعيدة كل البعد عن فريق يحجم مولودية وهران. هذا ومن المنتظر أن تدخل تشكيلة مولودية وهران في تربص مقلق بمدينة مستغانم، خلال فترة توقف البطولة الوطنية، حيث يسعى المدرب عبد القادر عمراoui لتأجيل مواجهة شباب قسنطينة في الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، بسبب مشاركة الأخير في منافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، حيث سيعمل التقني التلمساني على تصحيح الأوضاع داخل بيت "الحمراوة" وفتح صفحة جديدة فيما تبقى من الموسم الجاري، لضمان البقاء مبكراً على الأقل بما أنّ المنافسة على إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة قارية في الموسم القادم تبدو صعبة المنال في ظل اتساع الفارق بين المولودية وبين أقرب مراكز "البوديوم".

سفيان ع.

ثابتي أفضل لاعب في الجولة الـ 20 للرابطة المحترفة



اختير متوسط ميدان مولودية الجزائر العربي ثابتي كأفضل لاعب في الجولة الـ 20 من الرابطة المحترفة الأولى. وحسب استفتاء للرابطة المحترفة لكرة القدم، عبر حسابها الرسمي على "الفيسبوك"، اختير نجم "العميد" كأفضل لاعب حسب تصويت الجمهور. وكان ثابتي قد تألق مع ناديه مولودية

الجزائر في المواجهة الأخيرة أمام الضيف اتحاد خنشلة على ملعب 5 جويلية والتي انتهت بالتعادل الإيجابي (2-2). ومن جانب آخر، كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، عن التشكيلة المثالية الخاصة بالأسبوع الـ 20، حيث شهدت تواجد 3 لاعبين من صفوف مولودية الجزائر، ويتعلق الأمر بالعربي ثابتي، رضا حلامي، وأيوب غزالة، بالإضافة إلى ثلاثي شباب بلوزداد، أيمن محبوب، نوفل خاسف وعبد الرؤوف بن غيث، بالإضافة إلى ثنائي اتحاد العاصمة الحارس بن بوط، والمدافع موندينكو، فضلاً عن هدف أثلتيك بارادو عادل بولبيشة، وإسلام بلخير لاعب اتحاد خنشلة ومهدي بوجمعة متوسط ميدان شبيبة القبائل.

سفيان ع.

ضربة قاضية لنظام "المخزن" ولقجع "الكاف" تنهي قصة الخريطة الوهمية للأندية المغربية



خرج الاتحاد الإفريقي لكرة القدم عن صمته مضطراً، فيما يتعلق بقضية الخريطة الوهمية والأحداث التي صاحبت مباراة اتحاد الجزائر ونهضة بركان المغربي، وذلك بعدما رضخت لقرارات محكمة التحكيم الرياضي الدولية "التاس"، موجهة تعليمات لكل الاتحادات المتضوية تحت لوائها بأن الشعائر السياسية على القمصان أصبحت ممنوعة بشكل رسمي. وقررت محكمة التحكيم الرياضي "التاس"، في القضية التي رفعتها الاتحادية الجزائرية لكرة القدم واتحاد الجزائر من جهة، ونهضة بركان والجامعة المغربية من جهة أخرى، أن أي صور تتضمن دلالات ذات طابع سياسي على القمصان تتعارض مع لوائح وأنظمة "الكاف"، وذلك بعد ضغط كبير من "الكاف" التي راسلت الهيئة القارية من أجل الانصياع إلى قرارات المحكمة الرياضية الدولية، وأكدت "التاس" أعلى هيئة قضائية معترف بها بموجب لوائح "الفيفا" في النزاعات الرياضية، أن لوائح وأنظمة "الكاف" تنص بوضوح على مبدأ الحياد السياسي في مسابقاتها، وبالتالي، يتعين على الكاف ضمان التنفيذ الفعال لهذا المبدأ، ووفقاً للمادة 48 الفقرة 6 من لوائح الكاف، فإن قرار "التاس" هذا ملزم وقابل للتنفيذ من قبل الكاف، وكذلك من قبل جميع الاتحادات الأعضاء والأندية التابعة له. بناء على ذلك، ولضمان التنفيذ الفعال لمبدأ الحياد السياسي الذي أكدته "التاس"، أصدر كاف بياناً جاء فيه: "اعتباراً من تاريخ هذا الخطاب، لن يكون مصرحاً أو ستمنع من المشاركة في مسابقات الكاف، إذا تضمنت المهام رسالة أو بطاقة أو شعارة أو أي تمثيل ذي طابع سياسي". وأوضح بيان "الكاف" أن هذه المسؤولية تقع على عاتق الاتحادات الأعضاء، ولكن من واجب القسم المختص في الكاف التحقق من المعدات الرياضية واعتمادها للتأكد من خلوها من هذا العنصر. وأضاف أنه في حال عدم الامتثال لهذه المتطلبات، يحق للكاف اتخاذ الإجراءات اللازمة، بما في ذلك منع أو طلب تعديل القمصان المخالفة أثناء مسابقاته. وبذلك، حقت الجزائر مكسباً عن طريق هيئة الرئيس وليد صادي والمتعلق بمسألة مبدأ، وبموجب القرار، فإن الخريطة الوهمية للمغرب التي تفتتح فيها أراضي جمهورية الصحراء الغربية، سقطت بالضربة القاضية وبقرار من "تاس" لوزان وبمقرر من "الكاف".

سفيان ع.

مولودية الجزائر

بن يحي يختبر جاهزية "العميد" للخروج الإفريقية بودية أمام بارادو

برمج الطاقم الفني لنادي مولودية الجزائر، مباراة ودية أمام أثلتيك بارادو يوم الثلاثاء المقبل، ضمن استعدادات الفريق لمباراة ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أفريقيا ضد أورلاندو بايرتس، الجنوب إفريقي، هذا الاختيار الاستراتيجي بالنسبة للمدرب التونسي خالد بن يحي، لم يكن عبثاً حيث يدرك الأخير أن بارادو، المعروف بسرعة لاعبيه ومهاراتهم الفنية، يلعب بأسلوب مشابه لأسلوب النادي الجنوب إفريقي. وسيكون هذا الاختبار الأخير قبل البطولة الإفريقية فرصة ثمينة لبن يحيى لإجراء تعديلات تكتيكية ودمج اللاعبين الدوليين الذين غابوا عن المباراة الودية السابقة ضد شبيبة الشارقة، وذلك بسبب مشاركتهم في تربيص المنتخب المحلي بمدينة عنابة. وستكون المباراة ضد بارادو في 25 مارس أكثر من مجرد مباراة ودية، بحيث ستسمح للمولودية بتقييم مستوى استعدادهم والتعامل مع أورلاندو بايرتس في ربع النهائي بأفضل طريقة ممكنة.

ثابتي يعود ومشاركة رمضان أمام أورلاندو محل شك

وعلى صعيد آخر، عاد لاعب وسط المولودية العربي ثابتي، إلى أجواء التدريبات الجماعية بصفة عادية، وهو الذي غائب منذ مواجهة اتحاد خنشلة بسبب آلام على مستوى العضلة المقربة، ليزيل بذلك، كل المخاوف التي حامت حول جاهزيته للخروج القارية، شأنه في ذلك شأن المدافع الأيمن، رضا حلامي، الذي كان قد أصيب على مستوى العين، في لقاء اتحاد خنشلة الأخير، وتبين في الأخير، بأن الأمر يتعلق بنزيف بسيط، وتحصل حلامي، الذي أعفى من تربيص المنتخب المحلي، بسبب ذات الإصابة، على الضوء الأخضر من الطاقم الطبي، من أجل الالتحاق بالتدريبات الجماعية، وهو ما يؤكد بأنه سيكون جاهزاً لمواجهة أورلاندو، يوم الفاتح أفريل القادم. يأتي هذا في وقت تحوم فيه الشكوك حول جاهزية الحارس رمضان عبد اللطيف، لمواجهة أورلاندو بايرتس في الفاتح من أفريل المقبل، وهي يعاني من إصابة على مستوى الركبة، تتمثل في اعتلال الأوتار المزمن في الوتر الرضفي "الأمر الذي جعله يتدرب بعيداً عن المجموعة، وكان رمضان قد غادر تربيص المنتخب الوطني المحلي بتسريح من المدرب عبد المجيد بوقرة بعدما تبين من معاناته من إصابة على الركبة، فيما سيعمل الطاقم الفني لـ "العميد" جاهداً لاستعادة خدماته قبل العودة إلى المنافسة الرسمية.

سفيان ع.



نجم "الخضر" السابق ووري الثرى أمس ببني مسوس

الكرة الجزائرية في حداد على جمال مناد

توفي المدرب واللاعب الدولي السابق، جمال مناد، أمس السبت، عن عمر يناهز 64 سنة، بعد صراع طويل مع المرض. وجاء تأكيد الخبر الحزين من شقيقه سليم، عبر منشور رسمي على حسابه في "فيسبوك"، بعد ساعات قليلة فقط من نفي إشاعات سابقة حول حالته الصحية المتدهورة. ووري جثمان فقيد الكرة الجزائرية عصر أمس، بمقبرة بني مسوس في جنازة مهيبه شهدت حضور العديد من الوجوه الكروية المعروفة. وتأنق جمال مناد، كلاعب مع العديد من الأندية الجزائرية، بداية من شباب بلوزداد، وشبيبة القبائل، التي حمل ألوانها في مناسبتين مختلفتين، واتحاد العاصمة. وبدأ مناد مسيرته الكروية مع شباب بلوزداد قبل أن ينتقل إلى شبيبة القبائل، النادي الذي شهد أوج عطائه، ساهم بشكل كبير في تتويج "الكناري" بعدة ألقاب محلية وقارية، أبرزها دوري أبطال إفريقيا 1981 وكأس الجزائر 1986. كما خاض جمال تجربتين احترافيتين في فرنسا مع نادي نيم، وفي البرتغال مع فريق فياما ليكاو وبيلبينيسيس، ما أكسبه خبرة دولية واسعة، لكن الحدث الأبرز في مسيرته كان مع المنتخب الجزائري، حيث ارتدى قميص "الخضر" لمدة 15 عاما بين 1980 و 1995، لعب 81 مباراة دولية وسجل 25 هدفا، وكان أحد نجوم الجيل الذهبي الذي قاد الجزائر إلى كأس العالم 1986 في المكسيك. ومع ذلك، يبقى إنجاز الأمل تتويجه مع المنتخب بكأس أمم إفريقيا 1990، حيث لعب دورا رئيسيا في التتويج، بعدما أنهى البطولة كأفضل هداف برصيد 4 أهداف. وبعد اعتزاله اللعب، لم يبتعد مناد عن كرة القدم، حيث بدأ مسيرته التدريبية كمدرب مع شبيبة القبائل موسم 1995-1996، بعدها تولى مسؤولية تدريب عدة أندية جزائرية بارزة مثل اتحاد الجزائر ومولودية الجزائر واتحاد الحراش، محاولا نقل خبرته للأجيال الجديدة. وشاءت المولى عز وجل، أن تكون آخر محطاته المهنية حيث بدأ، إذ عاد إلى شبيبة القبائل عام 2023، لكن هذه المرة كمدير رياضي، ليقتضى قريبا من الفريق الذي صنع اسمه. وسيظل جمال مناد في الأذهان باعتباره أحد أكثر اللاعبين موهبة في جيله حيث لعب لأندية شباب بلوزداد وشبيبة القبائل واتحاد العاصمة، ونال العديد من الألقاب. ولقد ترك الفقيد بصمته في تاريخ كرة القدم الجزائرية من خلال التزامه وتضحيته وأدائه المتميز على أرض الملعب حيث أثمرت مسيرته العديد من اللاعبين الشباب وتركت بصمة لا تمحى في قلوب الجزائريين.

مهدي



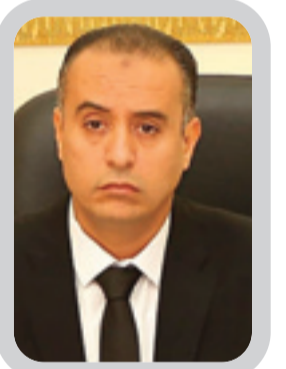
رئيس الجمهورية يعزي في وفاة مناد

بعث رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أمس، رسالة تعزية إلى عائلة أسطورة الكرة الجزائرية، جمال مناد. وجاء في رسالة التعزية: "ببالغ الأسى والتأثر، تلقى رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون نبأ فاجعة رحيل أحد أساطير الكرة الجزائرية جمال مناد". واعتبر رئيس الجمهورية رحيل جمال مناد مؤثرا وصادما للعائلة الرياضية والكروية الجزائرية برمته. ونوه الرئيس تبون إلى أن الفقيد كان بصدد صناعة مجد جديد، مدربا، بعد أن صنع، لاعبا، في شبيبة القبائل. وأبرز رئيس الجمهورية مكانة الفقيد الذي كان نجما من نجوم فريقنا الوطني، سنوات الثمانينيات والتسعينيات. وقال الرئيس تبون: "كسب خلالها رصيدا مشرفا وساطعا من الإنجازات والانتصارات وطنيا ودوليا وقاريا، لا تزال محفورة في أذهان كل الجماهير، عطرها بأخلاقه وسيرته الطيبة بين الجزائريين". وبهذا المصاب الجلل، تقدم رئيس الجمهورية إلى أسرته الكريمة والعائلة الرياضية كافة بخالص التعازي وعميق المواساة في وفاة جمال. وتضرع إلى الله العزيز الرحيم في العشر الأواخر من شهر رمضان المعظم، بأن يشمله بواسع رحمته ومغفرته، ويكرم مثواه ويلهم ذويه جميل الصبر والسلوان. إنا لله وإنا إليه راجعون.

مهدي

صادي يقدم تعازيه في وفاة جمال مناد

قدم رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، تعازيه في وفاة نجم الكرة الجزائرية السابق جمال مناد. أمس عن عمر يناهز 64 سنة بعد صراع طويل مع المرض. وأبرزت "الضفاف" في بيان لها على صفحتها الرسمية على "فيسبوك": "ببالغ الحزن والأسى تلقى رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، السيد وليد صادي، نبأ وفاة اللاعب الدولي السابق والمدرب القدير جمال مناد". وتابعت "وبهذا المصاب الجلل، يتقدم رئيس الاتحاد باسمه وباسم أعضاء مكتبه الفيدرالي إلى عائلة الفقيد وكل أسرة كرة القدم الجزائرية، بخالص التعازي وأسمى عبارات المواساة، سائلين المولى عز وجل، أن يتغمد فقيدهم بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه جميل الصبر والسلوان. إنا لله وإنا إليه راجعون". وكانت العديد من الأندية المحترفة قدمت تعازيها لعائلة الفقيد وأسرة شبيبة القبائل في مصابها الجلل.



السيد وليد صادي، نبأ وفاة اللاعب الدولي السابق والمدرب القدير جمال مناد". وتابعت "وبهذا المصاب الجلل، يتقدم رئيس الاتحاد باسمه وباسم أعضاء مكتبه الفيدرالي إلى عائلة الفقيد وكل أسرة كرة القدم الجزائرية، بخالص التعازي وأسمى عبارات المواساة، سائلين المولى عز وجل، أن يتغمد فقيدهم بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه جميل الصبر والسلوان. إنا لله وإنا إليه راجعون". وكانت العديد من الأندية المحترفة قدمت تعازيها لعائلة الفقيد وأسرة شبيبة القبائل في مصابها الجلل.

الأهلي المصري يعزي فقيد الكرة الجزائرية

قدم نادي الأهلي المصري تعازيه للأسرة الكروية الجزائرية عقب وفاة النجم السابق للمنتخب الوطني جمال مناد أمس السبت بعد صراع طويل مع المرض. وجاء في رسالة تعزية النادي المصري على حسابه الرسمي على "فيسبوك": "الكابتن محمود الخطيب رئيس النادي، والسادة أعضاء مجلس الإدارة، والإدارة التنفيذية وقطاعات النادي الرياضية يعنون ببلاغ الحزن والأسى، الكابتن جمال مناد، لاعب منتخب الجزائر السابق، الذي وافته المنية، داعين المولى عز وجل أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويدخله فسيح جناته ويلهم العائلة الكريمة الصبر والسلوان". وتابع "ويتقدم مجلس إدارة النادي الأهلي بخالص التعازي والمواساة إلى جماهير الكرة الجزائرية وكل محبيه، إنا لله وإنا إليه راجعون".

مهدي

تحدي رمضان للدراجات بوهران:

فوز شكيب كيوه لذي الأكار وفلتي محمد عند الأواسط

فاز الدراجان شكيب كيوه من نادي أمل المالح لدى الأكار وفلتي محمد من نادي مستغانم عند الأواسط بسباق الأسبوع الثالث لتحدي رمضان الجهوي للدراجات الهوائية الذي أقيم على مسلك مغلق بحي بلقايد ببلدية بئر الجير (وهران). وقطع الدراج كيوه مسافة 50 كلم في هذا السباق المخصص للأكار والأواسط والذي أقيم سهرة الجمعة، متقدما على زميله من نفس الفريق علاء الدين بن معاشو ودراعو عبد الجليل. وفي فئة الأواسط على مسافة 5.42 كلم عادت المرتبة الأولى إلى فلتي محمد من نادي الدراجات لمستغانم متبوعا بكل من زكرياء محمد من نادي بئر التوتة وبلعربي وليد من نادي كنوز الباهية وهران. وشارك في هذا الموعد الرياضي، المنظم من طرف رابطة وهران للدراجات الهوائية على مدار ثلاث مراحل، بمعدل سباقين كل أسبوع وحمل اسم المرحوم بلعدي محمد، أزيد من 60 دراجا من فئات المدرسة والبراعم والأصاغر والأشبال والأواسط والأكار من ولايات الجزائر العاصمة وسعيدة ومستغانم وعين تموشنت وهران.

مهدي

دورة رمضان الجهوية للشطرنج بوهران:

تتويج نور الدين غباش في اختصاص الخاطف

توج اللاعب نور الدين غباش من نادي جمعية "الخلف" لوههران بلقب دورة رمضان الجهوية للشطرنج في اختصاص اللعب الخاطف التي اختتمت سهرة الجمعة بدار الشباب "مقداد محمد" ببلدية بئر الجير (وهران). واحتل نور الدين غباش المركز الأول بمجموع 10 نقاط متقدما على زملائه من نفس النادي برأشد محمد الذي تحصل على 5,8 نقطة والعرجاني سليمان في المركز الثالث ب 8 نقاط. وتميزت الدورة التي نظمت وفق النظام السويسري من 11 جولة بوتيرة 3 دقائق بنظام اللعب السريع مع إضافة ثانيتين لكل نقلة بمستوى "مقبول" وظروف تنظيمية جيدة، حسب مدير المنافسات إبراهيم جلول عز الدين رئيس الاتحادية للشطرنج. وعرفت هذه التظاهرة في الرياضة الفكرية المنظمة من طرف جمعية "الخلف" للشطرنج لوههران بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة ومديرية الشباب والرياضة لولاية وهران مشاركة 50 لاعبا من مختلف الأعمار من عدة ولايات من غرب الوطن. وفي الختام، تم توزيع الجوائز على الفائزين بحضور أعضاء من الاتحادية الجزائرية للشطرنج وممثلي مديرية الشباب والرياضة لوههران.



على الفائزين بحضور أعضاء من الاتحادية الجزائرية للشطرنج وممثلي مديرية الشباب والرياضة لوههران.

مهدي

الكرة الطائرة:

اختيار حكيمين جزائريين لمونديال أقل من 19 سنة إناث، وأقل من 21 سنة ذكور

اختارت الكونفدرالية الإفريقية لكرة الطائرة، حكيمين جزائريين لإدارة مباريات في تظاهرات دولية يشرف على تنظيمها الاتحاد الدولي لكرة الطائرة خلال السنة الجارية 2025. ويتعلق الأمر ب كاهية بن بقة التي اختيرت لمباريات بطولة العالم للإناث (أقل من 19 سنة) المقررة من 3 إلى 13 يوليو 2025 بكرواتيا و صربيا، و بوزيدي رضا الذي سيدبر مباريات بطولة العالم للذكور (أقل من 21 سنة) المبرمجة بالصين من 21 إلى 31 أوت، حسب القائمة التي كشفت عنها الهيئة المسيرة لكرة الطائرة الإفريقية على موقعها الرسمي. وأوضحت الهيئة القارية "بأنها اختارت 16 حكما إفريقيا لإدارة منافسات بطولة العالم لمختلف الفئات العمرية المنظمة خلال عام 2025 من طرف الاتحاد الدولي للعبة، وهو ما يمثل اعترافا متزايدا لاحترافية وتجربة الحكام الأفارقة على الساحة الدولية". وأضاف نفس المصدر: "بالإضافة إلى حكام الميدان، عينت الكونفدرالية الإفريقية لعبة المصري وليد عبد الصمد كمدرّب الحكام، حيث سيكون له دور حاسم في تأطير و تقييم الرسميين خلال بطولة أقل من 21 سنة للذكور، بالصين وأقل من 21 سنة للإناث بإندونيسيا".

مهدي



مهدي

راموس يثير الجدل في المكسيك... بين التخطيط للراحة وخطر الإيقاف الطويل

أثار مدافع مونتيري المكسيكي، الدولي الإسباني سيرجيو راموس (38 عاماً)، الجدل خلال مشاركته في المباراة الأخيرة لفرقة أمار بوماس، يوم الأحد الماضي، ضمن منافسات الجولة 14 من الدوري المكسيكي لكرة القدم، وذلك بعدما تلقى أول بطاقة حمراء له بقميص مونتيري، الذي انضم إليه خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية. بحيث جاء الطرد في الدقيقة 91 من عمر المباراة، بعدما ركل اللاعب غييرمو مارتينيز، لكنه ارتكب عدة أخطاء أخرى لم يرصدها الحكم، إلا أن الكاميرات وثقتها بوضوح. وأظهرت اللقطات التلفزيونية أن راموس قام بضرب باولو بينيفيندو بمرقعه في وجهه، كما دفع ليساندرو ماغايان عدة مرات خلال المباراة. ذكرت صحيفة "أس" الإسبانية، أن هناك تكهنات بأن راموس قد يكون تعمد هذا التدخل العنيف للحصول على إجازة قصيرة، خاصة مع توقف المنافسات بسبب أسبوع "فيضا" الخاص بإقامة المباريات الدولية، كما انتشرت شائعات حول نية لاعب فريق باريس سان جيرمان الفرنسي وريال مدريد الإسباني السابق، السفر إلى إسبانيا للاحتفال بعيد ميلاد زوجته، بيلار روبيو، في 17 مارس المنصرم، وعيد ميلاده الشخصي في الـ 30 من الشهر نفسه، إلا أن راموس رد على هذه الشائعات بشكل غير مباشر، من خلال مشاركته في تدريبات مونتيري استعداداً لعودة المنافسات، قبل أن يتم الفصل في العقوبة المنتظرة. من جانبه، كشف موقع راديو أرام سي سبورت الفرنسي، أن راموس مهذب بعقوبة قاسية من قبل لجنة الانضباط في الاتحاد المكسيكي لكرة القدم، بعد طرده في اللقاء الذي انتهى بفوز مونتيري على بوماس بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد، بحيث قررت لجنة التحكيم فتح تحقيق حول القضية بعد صدور بيان رسمي من نادي بوماس ينتقد فيه المدافع الإسباني وتسامح الحكم معه، وأشار المصدر نفسه إلى أن راموس يواجه خطر الإيقاف لمدة تصل إلى 15 مباراة، وهو ما قد يؤثر على مشواره مع الفريق، خاصة بعدما نشر اللاعب المخضرم تعليقا ساخرا عقب المباراة على حسابه في منصة "إكس"، جاء فيه: "انتصار مهم خارج الديار أمام فريق صعب، الآن حان وقت الراحة والاستعداد للمباراة القادمة، كان من الواضح أنني لن أترك هذه البطولة دون الحصول على بطاقة حمراء".

ووفقاً للوائح الاتحاد المكسيكي لكرة القدم، فإنها تفرض عقوبات قاسية قد تصل إلى إيقاف اللاعب لمدة 15 مباراة، وهي أقصى عقوبة منصوص عليها في حالات "السلوك العنيف"، وتنص القوانين على أنه إذا استخدم أي لاعب القوة المفرطة أو تصرف بعنف ضد لاعب آخر، عندما لا يكون في صراع على الكرة، سواء حدث احتكاك جسدي أم لا، فسيتم اعتباره سلوكاً عنيفاً، وبالتالي، قد تتراوح عقوبة إيقاف سيرجيو راموس، الذي سجل ثلاثة أهداف في خمس مواجهات مع مونتيري، بين مباراة واحدة و15 مباراة، ما يعني أن القرار النهائي الآن بيد لجنة الانضباط، وقد يؤثر على مشاركته في الكلاسيكو ضد تيفريس، المقرر إقامته يوم 13 أبريل المقبل.

كانتونا أسطورة يونايتد يدعم غزة مجدداً ويهاجم إسرائيل وأميركا

تضامن أسطورة كرة القدم الفرنسية وفريق مانشستر يونايتد الإنجليزي، إريك كانتونا (58 سنة)، مع غزة مجدداً، برسالة قوية عبر حسابه الرسمي في موقع إنستغرام، ليؤكد مرة أخرى أنه من أبرز الداعمين للقضية الفلسطينية ومن أكثر الرافضين لحرب الإبادة التي يتعرض لها قطاع غزة. وبعد استئناف الاحتلال الإسرائيلي حربه على غزة بعد حوالي شهرين من وقف إطلاق النار، لم يتأخر كانتونا في التعبير عن غضبه مما يحصل في غزة حالياً، في ظل الفترات العنيفة والتوغلات البرية المستمرة منذ الثلاثاء الماضي مخلفة مئات الشهداء وعددا كبيرا من المصابين.

ونشر كانتونا "ستوري" عبر حسابه الرسمي في إنستغرام، الجمعة، كتب فيها: "غزة لا تشهد مجاعة، غزة تجوع عمداً من إسرائيل وأميركا"، مجدداً ووقوفه إلى جانب الفلسطينيين في قطاع غزة الذي يتعرض لحرب إسرائيلية منذ 7 أكتوبر 2023 تخللتها هدنتان فقط. ويعد كانتونا من أكبر الرياضيين الذين يداؤعون عن القضية الفلسطينية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكانت له رسالة قوية يوم 29 ماي عام 2024، عبر حسابه في إنستغرام، كتب فيها: "الدفاع عن حقوق الإنسان الفلسطيني لا يعني تأييد حماس. قول فلسطين حرة لا يعني أننا معادون للسامية أو أننا نريد إبادة جميع اليهود. فلسطين حرة تعني تحرير الفلسطينيين من الاحتلال الإسرائيلي الذي حرّمهم من حقوقهم الإنسانية الأساسية لمدة 75 عاماً. فلسطين حرة تعني التوقف عن حبس 2.3 مليون فلسطيني في أكبر سجن مفتوح في العالم، نصفهم من الأطفال. فلسطين حرة تعني إنهاء نظام الفصل العنصري الذي تفرضه الحكومة الإسرائيلية. فلسطين حرة تعني منح الفلسطينيين السيطرة على البنية التحتية الرئيسية لبلادهم".

الإصابة بحرم البرازيل من أليسون في معركة الأرجنتين

يشتد المنتخب البرازيلي خدمات حارسه أليسون بيكر في مواجهته المرتقبة الثلاثاء، ضد غريمه الأرجنتيني حامل اللقب في الجولة الـ 14 من تصفيات أميركا الجنوبية المؤهلة لمونديال 2026، وذلك بسبب إصابة تعرض لها الخميس في الفوز على كولومبيا 2-1 في برازيليا، وفق ما أعلن الاتحاد المحلي للعبة. واضطر حارس ليفربول الإنجليزي إلى ترك مباراة الخميس، التي حسنها منتخب بلاده في الوقت القاتل بهدف فينيسوس جونيور، مانحاً "سيلساو" انتصاره السادس في التصفيات، قبل نحو ربع ساعة على النهاية، بعد اصطدام عنيف بالمدافع الكولومبي دافينسون سانثيس وتطبيقاً لبروتوكول الاتحاد الدولي (فيضا) المتعلق بالارتجاج الدماغية، يتوجب على أليسون الخلود إلى الراحة، ولجا الاتحاد البرازيلي إلى حارس بالميراس المخضرم ويفرتون (37 عاماً) كي يعوضه. وتشكل هذه الغيابات ضربة قاسية للبرازيل، لا سيما أن أليسون وغابريال وغيمارائش وجيرسون من الركائز التي يعول عليها كثيراً المدرب دوريزال جونيور، الذي سبق له أن خسّر النجم نيمار، والقائد دانييلو، والحارس إيدرسون. وتحتل البرازيل المركز الثاني في مجموعة أميركا الجنوبية بـ 21 نقطة، بفارق 4 نقاط خلف الأرجنتين المتصدرة، والتي تلعب الجمعة مباراتها في الجولة الـ 13 ضد مضيفتها أوروغواي. وكان للظفر على كولومبيا ضحايا آخرين، إذ لن يكون باستطاعة "سيلساو" الاعتماد على المدافع غابريال (أرستال الإنجليزي)، ولاعب الوسط برونو غيمارائش (نيوكاسل الإنجليزي)، وجيرسون (فلامنغو)، وذلك نتيجة إيقاف الأولين لتراكم الإندارات، وإصابة الثالث في فخذه، ما اضطره لمغادرة مباراة الخميس في الدقيقة 28. وتشكل هذه الغيابات ضربة قاسية للبرازيل، لا سيما أن أليسون وغابريال وغيمارائش وجيرسون من الركائز التي يعول عليها كثيراً المدرب دوريزال جونيور، الذي سبق له أن خسّر النجم نيمار، والقائد دانييلو، والحارس إيدرسون. وتحتل البرازيل المركز الثاني في مجموعة أميركا الجنوبية بـ 21 نقطة، بفارق 4 نقاط خلف الأرجنتين المتصدرة، والتي تلعب الجمعة مباراتها في الجولة الـ 13 ضد مضيفتها أوروغواي.



كيرستي كوفنتري... حكاية أول امرأة تتولى رئاسة اللجنة الأولمبية الدولية

أصبحت بطلة زيمبابوي السابقة في السباحة، كيرستي كوفنتري (41 عاماً)، أول امرأة وأول أفريقية وأصغر شخص يتسلم منصب رئاسة اللجنة الأولمبية الدولية، منذ الإعلان عن تأسيسها قبل 131 عاماً، خلفاً للألماني توماس باخ (71 عاماً)، الذي ترع على سدة حكم المنظمة الرياضية الكبرى لمدة 12 عاماً. واحتاجت البطلة الأولمبية السابقة في السباحة، كيرستي كوفنتري لجولة اقتراع واحدة فقط، من جانب أكثر من مائة عضو في اللجنة الدولية، لتحصد الفوز بأغلبية 49 صوتاً المطلقة أمام ستة مرشحين آخرين، في المؤتمر الذي أقيم في منتجع كوستا نافارينو، اليوم الخميس، بعدما حصلت الزيمبابوية على دعم كبير من توماس باخ، رغم نفيها هذا الأمر، وفق ما ذكرته وسائل الإعلام. وقبل التصويت، برز اسم البطلة السابقة كأبرز مرشح لحصد المنصب، رغم منافستها؛ الإسبانية خوان أنتونيو سامارانش جونيور، نجل الرئيس التاريخي للجنة الأولمبية الدولية، الذي يحمل الاسم نفسه، ورئيس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، اللورد البريطاني سيباستيان كو، الذي تجرع مرارة هزيمة مخيبة بنيله ثمانية أصوات فقط، مقابل 28 صوتاً نالها سامارانش جونيور، الذي حلّ ثانياً، فيما نال كل من: رئيس الاتحاد الدولي للدراجات الهوائية، الفرنسي دافيد لابارتيان، ورئيس الاتحاد الدولي الياباني موريياري واتانابي، أربعة أصوات، وكل من الأمير فيصل بن الحسين، شقيق ملك الأردن، ورئيس الاتحاد الدولي للتزلج، البريطاني-السويدي يوهان إلياش، صوتين.

وعرفت كوفنتري، بعد انتخابها بفارق ضئيل لعضوية لجنة الرياضيين في اللجنة الدولية عام 2013، صعوداً مذهلاً، لكنها ستخلف باخ بدءاً من 23 جوان المقبل، في مقر اللجنة بلوزان، لولاية أولى مدتها ثمانية سنوات قابلة للتجديد أربع سنوات إضافية، ما جعلها تعلق بعد التصويت لها، بقولها: "هذه لحظة رائعة. عندما كنت فتاة بعمر التاسعة، لم أكن أتخيل نهائياً أن أقف هنا أمامكم أزد الجميل لحركتنا الرائعة". واعدة بأن تجعل زملاءها "فخورين جداً. أمل أن تكونوا واثقين من القرار الذي اتخذتموه. أشكركم من أعماق قلبي والأنا لدينا عمل ينتظرنا معنا". وأردفت: "أنا فخورة جداً أن أكون أول امرأة رئيسة للجنة الأولمبية الدولية، والأولى أيضاً من أفريقيا. أمل أن يكون هذا التصويت مصدر إلهام لكثيرين. لقد تحطمت الحواجز اليوم، وأنا مدركة تماماً لمسؤوليتي قدوة تحثني".

وبرزت كوفنتري في دورة الألعاب الأولمبية، التي أقيمت في العاصمة اليونانية أثينا عام 2004، عندما فازت بذهبية سباق 200 متر ظهراً، وكررت الإنجاز في نسخة بكين 2008، كما أحرزت أربع فضيات إضافية وبرونزية. ويترجم وصول كوفنتري إلى هذا المنصب التزايد المتنامي للسيدات في الحركة الأولمبية، إذ باتت اللجنة تضم 43 سيدة من أعضائها بنحو 40 في المائة، وهو ضعف العدد تقريباً منذ 2013. واعتبرت المنافسة مفتوحة في الساعات الأخيرة قبل الانتخابات، لدرجة أن لابارتيان قال: "إذا أردت رواية ما يحدث وراء الكواليس أحتاج لكتاب كامل"، معتبراً أن المنافسة "مفتوحة أكثر من أي وقت مضى".

ومنذ إعلان باخ نيته تسليم الشعلة لشخص آخر، في شهر أوت الماضي، تابع المرشحون السبعة حملاتهم واتصالاتهم مع أكثر من مائة عضو يحق لهم التصويت من أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية، دون أي استطلاعات.



بعد يامال . . بيدري يثلج صدر برشلونة

أثلج بيدري نجم وسط برشلونة ومنتخب إسبانيا، صدر مستوئي ناديه الكتالوني، بارتفاع قيمته السوقية . وسلطت صحيفة "سبورت" الضوء على ارتفاع القيمة السوقية لبيدري، وفقا لآخر تحديث لشبكة ترانسفير ماركيت . وأشارت إلى أن بيدري ارتفعت قيمته السوقية مجددا بنسبة 20مليون يورو، علما بأنها زادت 25مليون في ديسمبر الماضي . ولفتت إلى أن بيدري وصل إلى أعلى قيمة سوقية له على الإطلاق، بفضل أدائه القوي فنيا وبدنيا هذا الموسم تحت قيادة المدرب هانز فليك، وذلك بعدما تخلص اللاعب من كابوس الإصابات العضلية التي عطلته على مدار الموسم الماضيين . وقالت سبورت "بيدري يبقى حاليا من أفضل لاعبي العالم، إن لم يكن الأفضل، وبعد أيضا رفقة زميله رافينيا، أقوى وأهم ركائز فليك في اللعب المباشر والضغط العالي واللعب الهجومي".

وأوضحت أنه بعد هذه الزيادة، يبقى بيدري، ثاني أغلى لاعب وسط في العالم بعد فيدي فالفيردي نجم ريال مدريد، الذي وصلت قيمته إلى 130 مليون يورو . وتابعت "بينما يتفوق بيدري على لاعبين بارزين آخرين مثل ديكلان رايس وكامافينغا وماك أليستر ودومينيك سوبوسلاي ونيكولو باريللا وفينينيا". وذكرت أيضا أن بيدري بات ثاني أغلى قيمة سوقية بين لاعبي برشلونة، خلف لامين يامال (180 مليون يورو) . وختتمت سبورت تقريرها "مع ارتفاع قيمة بيدري، بإمكان إدارة البارسا، تنفص الصعداء لأنها ضمنت بقاء اللاعب في النادي بعقد يمتد حتى 2030 وشرط جزائي بقيمة مليار يورو".

رافينيا: كنت قريبا

من الرحيل . .
وأعتقد
أن فليك
لم يندم بعد
مكالمته معي

أكد النجم البرازيلي رافينيا، أنه كان يفكر في الرحيل عن برشلونة بعد بطولة كوبا أمريكا العام الماضي، لكن مكالمته هاتفية مع مدرب البارسا، الألماني هانز فليك، أخبره فيها بأنه سيعتمد عليه كانت "حاسمة" بما يكفي لتغيير رأيه . صرح رافينيا بذلك خلال مقابلة مع موقع "غلوبو إسبورت" الرياضي في البرازيل، وأكد أحد أبرز لاعبي الفريق الكتالوني في الوقت الحالي أن موقفه بعد بطولة كوبا أمريكا كان في غاية الصعوبة . وقال الدولي البرازيلي "في كل يوم كانت تخرج أخبار تفيد برحيلي إلى نادٍ آخر . كنت أفكر بالفعل في مغادرة برشلونة؛ لأنني لم أكن أشعر بالراحة على المستوى الشخصي". وأضاف رافينيا أن "الأمر لم تكن تسير على ما يرام"، وأنه جاء "من موسم" كان فيه "أقل" من مستواه المعتاد . وأردف "رؤية الناس بطالبون برحيلي ويقولون إنني لا أصلح للنادي . كل يوم كانت هناك شائعات مختلفة بشأن رحيلي . بدأت أفكر فعليا في الأمر، لكن بعد بطولة كوبا أمريكا اتصل بي هانز فليك، وطلب مني الحضور للتدريب قبل اتخاذ أي قرار؛ لأنه كان سيعتمد علي". وأكد نجم السليسوا أن هذه المكالمته كانت "حاسمة" في قرار بقائه مع الفريق . وأوضح "تحدثت مع زوجتي وقلت لها إنه إذا كان فليك عادلا وقيم اللاعبين بناء على جهودهم في التدريبات، فإنه سيقنع بجودتي في غضون أسبوع، ولن يندم . أعتقد أن ذلك نجح".

عقبات في طريق لحاق رافينا وأراوخو بمواجهة أوساسونا

كشف تقرير صحفي إسباني، عن مصير اللاعبين الدوليين في صفوف برشلونة، من اللحاق بمواجهة أوساسونا، التي أقرت رابطة الليجا بإقامتها يوم الخميس المقبل 27 مارس وبحسب إذاعة "كادينا سير" الإسبانية، لا يستبعد منتخب أوروغواي إمكانات السماح لرونالد أراوخو بمغادرة معسكر المنتخب قبل مواجهة برشلونة وأوساسونا، لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للبرازيل ورافينيا، حيث سيكون على اللاعب السفر مباشرة بعد انتهاء السوبر كلاسيكو أمام الأرجنتين . ويواجه برشلونة تحديا بسبب التزام لاعبيه الدوليين مع منتخباتهم قبل فترة قصيرة من المباراة أمام أوساسونا، ما قد يؤثر على جاهزيتهم البدنية والفنية في اللقاء المقبل .

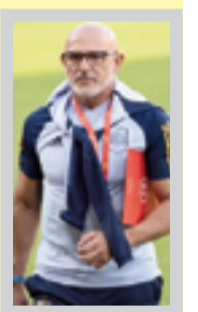
وفي سياق متصل، رفضت لجنة الاستئناف التابعة لرابطة الدوري الإسباني "الليغا" الطلب الذي تقدم به برشلونة وأوساسونا لتغيير موعد المباراة، ليتم الإبقاء عليها في موعدها المحدد يوم 27 مارس الجاري، ما يزيد من تعقيد موقف النادي الكتالوني الذي كان يأمل في تعديل الجدول لتخفيف الضغط على لاعبيه العائدين من فترة التوقف الدولي.

يعيش أيامه الأخيرة . . غريزمان يقتر ب من وداع أتليكو

أصبح المهاجم الفرنسي أنطوان غريزمان على مقربة من الانفصال عن نادي أتليكو مدريد، بنهاية الموسم الجاري . وكثرت التهنئات مؤخرا حول مستقبل غريزمان، الذي يرتبط بعقد مع النادي الإسباني حتى صيف 2026 . وبحسب إذاعة "كادينا سير" الإسبانية، فإن غريزمان يعيش على ما يبدو، أيامه الأخيرة في ملعب ميتروبوليتانو، رغم تبقي عام على نهاية عقده . وأفادت بأن مسؤولي أتليكو، لن يقفوا في طريق غريزمان، حال أراد الرحيل عن النادي الصيف القادم، في ظل احتمالية انتقاله للدوري الأمريكي . وأضافت: "هناك محادثات منذ فترة بين المهاجم الفرنسي ونادي لوس أنجلوس إف سي، لبحث إمكانية انتقاله لصفوف الفريق مستقبلا". يذكر أن صاحب الـ34 عاما يعد الهدف التاريخي للروخييلانكوس برصيد 197 هدفا حتى الآن .

حسم مصير كوبارسي بشأن استبعاده من معسكر إسبانيا

استقر لويس دي لا فوينتي مدرب منتخب إسبانيا، بدرجة كبيرة على قراره بشأن استبعاد باو كوبارسي مدافع برشلونة، من معسكر الماتادور شهر مارس الجاري . أشار مراسل صحيفة "موندو ديبورتيفو"



الكتالونية، إلى أن كوبارسي قضى ليلة هادئة بعد التعادل مع هولندا يوم

الخميس في روتردام، وتحسنت حالته بعد التعرض لإصابة في كاحل القدم . وأضاف أن المدافع الشاب سيسافر مع منتخب إسبانيا إلى فالنسيا، وسيبقى بدرجة كبيرة في معسكر منتخب بلاده . من جانبه أشار مراسل إذاعة "كتالونيا سير" إلى أن كوبارسي سيخضع لفحص طبي، لحسم إمكانية مشاركته في مباراة الإياب أمام هولندا . وأوضح: "كوبارسي يعاني من آلام في الكاحل، لكن إصابة لاعب برشلونة لا تبدو خطيرة". وخطف المنتخب الإسباني تعادلا قاتلا أمام مضيفه الهولندي (2-2)، في مباراة مثيرة أقيمت على ملعب "فيتنورد"، لحساب ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية . وتأجل حسم المتأهل للمربع الذهبي بينهما لمباراة الإياب يوم الأحد المقبل على ملعب (المستايا) في فالنسيا .

هويسن يرد على اهتمام ريال مدريد

علق المدافع الإسباني دين هويسن لاعب بورنموث الإنجليزي، على التقارير التي تربطه بالانتقال إلى ريال مدريد، مؤكدا أنه يشعر بالفخر لاهتمام ناد بهذا الحجم بخدمته، لكنه يفضل التركيز على إنهاء الموسم بأفضل طريقة ممكنة . وقال هويسن في تصريحات صحفية، نقلها حساب خبير الانتقالات الشهير هابريزيو رومانو على موقع التواصل الاجتماعي "إكس": "يشرفني أن يهتم بي ناد كبير مثل ريال مدريد". وأضاف: "حاليا، أفكر فقط في إنهاء الموسم بشكل جيد، وعندما يحين الوقت، سنرى ما سيحدث". وشارك المدافع الشاب كبديل في مباراة إسبانيا ضد هولندا مساء يوم الخميس، والتي انتهت بالتعادل (2-2) في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية، وهو الظهور الأول له بقميص "لاروخا" ليواصل تعزيز مكانته كواحد من الأسماء الواعدة في الدفاع الإسباني.

نيكو ويليامز: بيدري يمتلك عينين خلف رأسه

أكد نيكو ويليامز نجم إسبانيا، ثقته في قدرة منتخب "لاروخا" على حسم التأهل إلى نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية . وخطف المنتخب الإسباني تعادلا قاتلا أمام مضيفه الهولندي (2-2)، في مباراة مثيرة أقيمت على ملعب "فيتنورد"، يوم الخميس، لحساب ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية .

وتقدم المنتخب الإسباني أولا بهدف مبكر بعد 9 دقائق بقدم النجم الشاب نيكو ويليامز، وأدرك أصحاب الأرض التعادل في الدقيقة 28 بتسديدة قوية من النجم كودي غاكبو . ونجحت هولندا في التقدم بالدقيقة 46 بقدم تيجاني ريندرز، ثم سجل الإسبان هدف التعادل في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل من الضائع بقدم البديل ميكيل ميرينو .

وفي تصريحات عقب المباراة، قال نيكو ويليامز: "نعلم أننا يجب أن نواصل العمل بأقصى جهد، وإذا فعلنا ذلك، فسنعلم التأهل في إسبانيا". كما أشاد بزميله بيدري، الذي صنع له الهدف الأول بطريقة مميزة، قائلا: "بيدري يمتلك عينين خلف رأسه"، في إشارة إلى رؤيته المتميزة داخل الملعب . ويهذه النتيجة يتأهل حسم المتأهل للمربع الذهبي بينهما لمباراة الإياب يوم الأحد المقبل على ملعب (المستايا) في فالنسيا .

غوريتسكا.. "أسد" موقعة إيطاليا وألمانيا

بعنوان مثير "ألمانيا تعيد إحياء أسدها" عنونت صحيفة أس الإسبانية تقريراً لها حول مباراة ألمانيا وإيطاليا، والتي انتهت بفوز "الماكينات" بنتيجة 2-1. قالت الصحيفة إنه بعد أشهر عديدة من النيد، لاعب خط الوسط الألماني غوريتسكا يطلب مرة أخرى مكاناً في نادي بايرن ميونخ ومنتخب بلاده. وأضافت: "عاد ليون غوريتسكا بشكل كبير مع المنتخب الألماني". وتابعت: "بعد 486 يوماً دون ارتداء قميص بطل العالم أربع مرات، كان لاعب خط وسط بايرن ميونخ بطل الفوز 2-1 على منتخب إيطاليا في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية. بهدفه في الدقيقة 76 بعد ركنية نفذها جوشوا كيميشتش، ليحسم المباراة ويعيد الأضواء إلى الكرة الألمانية". وواصلت: "لم يكن طريق غوريتسكا سهلاً. ففي ماي من العام الماضي، قرر المدرب جوليان ناغلسمان الاستغناء عنه في بطولة أوروبا، وهي الضربة التي تقبلها لاعب خط الوسط باستياء واضح. علاوة على ذلك، في بايرن، كان وضعه معقداً أيضاً، حتى أن النادي فتح له باب الخروج في الصيف. إلا أن لاعب بوخوم وشالكة السابق اختار المقاومة والقتال من أجل مركزه. وبعد أشهر، أثمرت جهوده، والآن لم يعد لاعبا أساسيا لناديه فحسب، بل يبدو أيضاً أنه أصبح مرة أخرى لاعباً رئيسياً في "الماكينات" بقيادة ناغلسمان". وبعد المباراة، أبدى غوريتسكا سعادته لوسائل الإعلام قائلاً: "لقد كانت مباراة رائعة للغاية. عندما عزف النشيد الوطني كنت متحمساً أكثر مما كنت أتوقع. أنا سعيد جداً لأنني لعبت اليوم".

مدافع ألمانيا يشكو من "العنصرية المقنعة"

قال جوناثان تاه، لاعب منتخب ألمانيا لكرة القدم، إنه لا يزال يتعرض للعنصرية المقنعة في حياته اليومية. وأضاف تاه لقناة سكاى التلفزيونية، في مقابلة بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على التمييز العنصري "للاسف، يحدث هذا كثيراً، إنه أمر طبيعي تقريبا". وروى جوناثان تاه، بعض المواقف التي واجه فيها ادعاءات بأنه ليس ألمانيا حقيقياً. وكشف مدافع باير ليفركوزن، الذي ينتمي والده إلى كوت ديفوار "نشأت في بيئة ثقافية، والديتي ألمانية، لذا أنا ألماني". وتابع "أعرف نفسي كالماني. أنا سعيد للغاية لأنني أتمتع بجذور أخرى في داخلي، وأجد ذلك رائعاً. لكنني أعرف نفسي كالماني تماماً". زملائه في المنتخب الألماني لموقفهم للعنصرية، ومن بينهم جوشوا الماكينات. وشدد "من المهم،

كيميتش؛ أسلوب إيطاليا ساعدنا لاحتلال منطقة الجراء

علق جوشوا كيميشتش قائد منتخب ألمانيا، على فوز فريقه خارج ميدانه على حساب إيطاليا بنتيجة (2-1) يوم الخميس، في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية. وقال كيميشتش في تصريحات، نقلها موقع سكاى ألمانيا "نحن سعداء للغاية بالانتصار، وخاصة بالنظر إلى ما قدمناه في المباراة، المستوى كان جيداً". وأضاف "أجربنا بعض التعديلات في الشوط الثاني، وخاصة في الشق المتعلق بتواجدها بصورة أكبر في منطقة الجراء".

ونوه "لاحظنا أن المنتخب الإيطالي سمح لنا بامتلاك الكرة حول منطقة الجراء، وبالتالي نجحنا في احتلال المنطقة والعرضيات بصورة أكبر". وتابع "تيم كليندينست وليون غوريتسكا ظهرا بشكل مميز، ولحسن الحظ أرسلت عرضياتي بشكل جيد، وأنا سعيد من أجل ليون وكل الفريق على الفوز". بدوره، قال تيم كليندينست مهاجم ألمانيا "كان الانتصار ممتعاً للغاية، كنا نعلم بأنه تنتظرنا مباراة صعبة للغاية، وكان بإمكانهم التمتع بقوة إضافية من قبل الجماهير ولكن منعناهم من ذلك". وأتم "قدمنا مباراة مميزة خارج أرضنا وحققنا الانتصار في النهاية بشكل مستحق، ولا يمكن إنهاء تلك الاسمية بصورة أفضل من ذلك".



الإشادات تنهال على حارس ألمانيا

حظي أوليفر باومان، حارس مرمى منتخب ألمانيا، بإشادة واسعة بعد فوز منتخب الماكينات بنتيجة (2-1) على مضيفه منتخب إيطاليا في ذهاب دور الثمانية لبطولة دوري أمم أوروبا. وكان باومان، حارس مرمى هوفنهايم، الذي اختير بدلاً من ألكسندر نوبيل، حارس مرمى شتوتغارت، ليبدأ مباراتي الذهاب والإياب ضد إيطاليا بالمسابقة القارية، قد عاد لتوه من الإصابة ليرتكب هفوة مع فريقه بالدوري الألماني (بونديسليغا) في المرحلة الماضية للمسابقة المحلية. ورغم ذلك، أظهر باومان جدارته في تعويض الحارس الأساسي المصاب مارك أندريه تير شتيغن، الذي خلف مانويل نوير، الفائز بكأس العالم، بعد اعتزال الأخير دولياً. في المقابل، لم يتمكن الإيطالي جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان الفرنسي، من التصدي لضربة رأس سدها تيم كليندينست، لتستقبل شباكه هدف التعادل للمنتخب الألماني. وكاد كليندينست أن يحرز هدفاً عكسياً لمنتخب إيطاليا، غير أن براعة باومان، حالت دون ذلك، بعدما قام بتصد رابع. وقال كليندينست عقب المباراة: "كان باومان رائعاً حقاً. لقد تصدى لكثير من الكرات. اختبرته مرة أخرى أيضاً. أنا سعيد لأنه كان يقظاً للغاية. لقد احتلنا بذلك حقاً بعد ذلك". من جانبه، أكد جوليان ناغلسمان، مدرب منتخب ألمانيا، على مساهمة باومان الحاسمة في الفوز على الأوربي، بما في ذلك تصديده القوي لتسديدة أخرى من جياكومو راسبادوري. وشدد ناغلسمان: "لقد تصدى لتسديدتين لم يكن من حقه التصدي لهما". ولم يكن باومان، الذي تصدى بشكل رائع لمحاولتي موييس كين ودانيال مالديني، مسؤولاً بشكل خاص عن هدف ساندرنو تونالي الافتتاحي، وهو الهدف الوحيد الذي استقبلته شباكه في 3 مباريات دولية. وقال الحارس الألماني (34 عاماً) الذي يأمل في البقاء حارساً لمنتخب بلاده في مباراة نصف النهائي المحتملة في جوان المقبل بعد خوض مباراة العودة ضد إيطاليا المقررة بمدينة دورتموند الألمانية، لمحطة (أيه آر دي) التلفزيونية: "إنه أمر لا يوصف. إنه رائع حقاً مع هذا الفريق. أستمتع بهذه اللحظة، لكنها مجرد خطوة أولى".

ماينز يثق في بقاء لاعبيه للموسم المقبل

لا يزال فريق ماينز الألماني، يأمل في بقاء لاعبيه جوناثان بوركاردت ونديم أميري، في الموسم المقبل. ويحتل ماينز، المركز الثالث في ترتيب البوندسليغا، حيث يتطلع للتأهل إلى دوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخه الموسم المقبل. وصرح نيكو بونجرت، المدير الرياضي لماينز، لمجموعة (في آر إم) الصحفية "أتصور أن المباريات الأوروبية مع ماينز ستكون حافزا لبوركاردت". وكان بوركاردت (24 عاماً)، والذي سجل 15 هدفاً هذا الموسم، ضمن القائمة الأساسية لمنتخب ألمانيا خلال فوزه 2-1 على إيطاليا، يوم الخميس، في ذهاب دور الثمانية لدوري الأمم، إلى جانب أميري.

ناغلسمان؛ عانينا من بعض المشاكل أمام إيطاليا

أعرب جوليان ناغلسمان مدرب منتخب ألمانيا، عن سعادته، بعد الفوز 2-1 على إيطاليا، يوم الخميس، على ملعب سان سيرو، في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية. وتقدم الأزوري بالهدف الأول في الدقيقة 9 عبر ساندرنو تونالي، فيما قلب الألمان، الطاولة، بتسجيل هدفين عن طريق تيم كليندينست (49) وليون غوريتسكا (76). وقال ناغلسمان في تصريحات نقلها موقع سكاى ألمانيا "سعيد من أجل ليون غوريتسكا، لقد قدم مباراة رائعة وخاصة في الشوط الثاني". وتابع "غوريتسكا ظهر بشكل جيد على المستوى الدفاعي، كما تواجد في منطقة الجراء بشكل رائع، ونجح في التأثير، وبالنسبة لي هو رجل المباراة". وأضاف "أنا سعيد للغاية بقلب تأخرنا 1-0 ونجاحنا في الفوز باللقاء، تحدثنا قبل المباراة عن رغبتنا في الفوز بمباراتي الذهاب والإياب، واللاعبون الذين شاركوا ظهروا بشكل رائع، وكان بمقدورنا زيادة الغلة التهديفية في الشوط الثاني". ولفت "عانينا من بعض المشاكل في الشوط الأول، ولكن لم نغير الكثير في الشوط الثاني باستثناء الشخصية، الفريق أظهر الرغبة وقدم كل شيء للفوز". وعن لقاء الإياب في دورتموند اليوم الأحد، علق "تم بيع جميع التذاكر في ساعتين، وأتذكر أننا خضنا مباراة جنونية في دورتموند باليورو أمام الدنمارك والدعم كان هائلاً، وأتمنى أن يكون صخب الجماهير أكثر يوم الأحد".

صافرة بولندية تضبط موقعة ألمانيا وإيطاليا

اختار الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "اليويفا"، البولندي سيمون مارتشينيالك، حكماً لمباراة ألمانيا وإيطاليا، في إياب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية وسيعاون مارتشينيالك في المباراة المقرر إقامتها اليوم الأحد في مدينة دورتموند، كل من مواطنه باول باسكيت في تقنية الفيديو، وتوماس كفياتكوفسكي مساعداً له. ويدخل منتخب الماكينات الألمانية، لقاء اليوم، بأفضلية في النتيجة، بعد فوزه يوم الخميس، خارج ملعبه على الأزوري بنتيجة (2-1). يذكر أن سيمون مارتشينيالك كان حكم مباراة الديربي بين أتلتيكو مدريد وريال مدريد في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، والتي أُلغى فيها ركلة الجزاء التي نفذها جوليان ألفاريز لاعب الروخي بلانكوس، والتي أثار جدلاً كبيراً.



مانشستر يونايتد يتحرك صوب صفقة صعبة من دورتموند

يسعى مانشستر يونايتد، للتعاقد مع أحد نجوم بوروسيا دورتموند، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، في محاولة لتعزيز صفوف الفريق بعد موسم مخيب للأمال. وكان يونايتد قد ارتبط سابقا بضم جيوفاني كويندا، نجم سبورتنغ لشبونة السابق، إلا أن تشيلسي نجح في حسم الصفقة لصالحه. لكن وفقا لصحيفة "بيلد" الألمانية، فقد حول مانشستر يونايتد أنظاره نحو الدوري الألماني، حيث يلاحق صفقة محتملة مع لاعب وسط بوروسيا دورتموند فيليكس نيمشا. ومن المتوقع أن يغيب بوروسيا دورتموند عن دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، ما قد يجبره على بيع أحد نجومه البارزين. وقد يكون هذا الوضع في صالح مانشستر يونايتد، الذي يسعى لضم لاعب الوسط الدفاعي المقدر سعره بحوالي 40 مليون جنيه إسترليني خلال الصيف المقبل. وعلى الرغم من صعوبات دورتموند هذا الموسم، إلا أن نيمشا كان أحد أبرز لاعبيه، حيث خاض 27 مباراة في جميع المسابقات، مسجلا 3 أهداف وصانعا هدفين. لكن ما يميزه هو الهدوء وقدرته على قراءة اللعب في خط الوسط، ما جعله هدفا جذابا للعديد من الأندية الكبرى. ورغم التقارير التي تفيد بأن نيمشا قد يكون متاحا للبيع، إلا أن "بيلد" أشارت إلى أن دورتموند يعتبر اللاعب جزءا مهما من مستقبل الفريق، وسيتردد كثيرا قبل السماح برحيله. بدلا من ذلك، قد يضطر النادي الألماني إلى بيع جريجور كويبل، جيمي جيتنز أو كريم أديمي من أجل الحفاظ على اللاعب البالغ من العمر 24 عاما.

وفي حال انتقاله إلى أولد ترافورد، سيحتاج نيمشا إلى كسب ود جماهير مانشستر يونايتد، الذين يدركون جيدا أن اللاعب لديه تاريخ سابق مع الفريق مانشستر سيتي. فقد نشأ هو وشقيقه توكاس نيمشا في أكاديمية سيتي، قبل أن يغادر إلى فولفسبورغ العام 2021.

تيري يعارض ماريكا ويتفق مع توخيل بشأن نجم تشيلسي

أعرب جون تيري، أسطورة تشيلسي، عن عدم اتفاقه مع رؤية مدرب البلوز الحالي إنزو ماريكا حول مستقبل ريس جيمس، مؤكدا أنه يراه كمدافع وليس لاعب وسط، متفقًا في ذلك مع مدرب المنتخب الإنجليزي توماس توخيل، الذي أكد أن قائد البلوز يجب أن يظل في مركز الظهير. وتعرض جيمس لسلسلة من الإصابات، أعاقت تطوره في المواسم الأخيرة، لكنه يعتبر من بين أفضل الأظهرة اليمنى في العالم عندما يكون في كامل لياقته. وبفضل مرونته التكتيكية، شغل اللاعب البالغ من العمر 25 عاما عدة مراكز مع تشيلسي، حيث لعب كقلب دفاع وكلاعب وسط في بعض الأحيان. وخلال صعوده عبر أكاديمية تشيلسي، جرب جيمس اللعب في عدة مراكز، بل وبرز كلاعب وسط خلال إعارته إلى ويجان أتلتيك، وهو ما دفع ماريكا للاعتقاد بأن مركزه المستقبلي قد يكون في خط الوسط. وفي ظل غياب كول بالمر بسبب الإصابة، دفع ماريكا بجيمس إلى وسط الميدان إلى جانب مويسيس كايسيدو خلال مواجهة أرسنال الأخيرة، حيث كان مكلفا بمراقبة ديكلان رايس، لكن التجربة لم تحقق النجاح المطلوب، حيث عانى جيمس في المباراة، وتم استبداله بروميو لافيا في الدقائق الأخيرة خلال الهزيمة 0-1. في الوقت نفسه، استبعد توخيل فكرة إشراك جيمس كلاعب وسط خلال التصفيات المؤهلة لكأس العالم ضد ألبانيا ولاتفيا، مؤكدا أن قائد تشيلسي يجب أن يبقى في مركز الظهير الأيمن. وأعرب تيري عن اتفاقه التام مع رأي توخيل، حيث قال في تصريحاته لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "أتفق تماما مع ذلك، أراه كمدافع. بصراحة، لا أحب فكرة الدفع به إلى وسط الميدان، أعتقد أن ذلك يسبب له الارتباك". وأضاف: "لاعبو الوسط معادون على استقبال الكرة وظهرهم للمرمى، لكن المدافعين عندما يدخلون إلى هذا الدور، لا يكونون مرتاحين بنفس الطريقة. إنه مركز مختلف تماما". وتابع: "إذا نظرنا إلى موسم 06/2005، حيث استقبلنا 15 هدفا فقط، نجد أن الفرق الكبرى تبني على أساس دفاع قوي. ولكي تحقق ذلك، تحتاج إلى خط دفاع صلب سواء كان رباعيا أو ثلاثيا".

ورغم أنه يرى أن جيمس يقود الفريق بطريقة مختلفة عن أسلوبه الشخصي عندما كان قائدا لتشيلسي، فإن تيري يؤمن بقدرته على النجاح كقائد. بشرط أن يكون "100" على طبيعته" في غرفة الملابس. وأوضح: "ريس يقود الفريق بأسلوب مختلف عني، وهذا طبيعي. هناك طرق مختلفة لتكون قائدا أو قائدا فعلا. قلت له.. يجب أن يكون ريس جيمس على طبيعته تماما. لا يحتاج إلى أن يكون 100% من جون تيري. يجب أن يكون أصيلا في طريقة قيادته، لأن زملاء سيرون ذلك، إذا لم يكن صادقا في طريقته، فسيلاحظ الجميع ذلك".

لاعب أرسنال يدخل تاريخ إنجلترا

قض منتخب إنجلترا، شريط أهدافه في عهد مدربه الألماني توماس توخيل، بعد 20 دقيقة من مباراة ألبانيا، ضمن التصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم 2026. جاء هدف الأسود الثلاثة عن طريق المدافع لويس سكيل، الذي يخوض أولى مبارياته الدولية على الإطلاق. وذكرت شبكة "سكواكا" للإحصائيات، أن مدافع أرسنال أصبح أصغر لاعب يسجل هدفا في ظهوره الأول بقميص إنجلترا على مدار التاريخ.

وأشارت شبكة "أوبتا" إلى وصول لويس سكيل لهذا الإنجاز بعمر 18 عاما، و176 يوما. وتجاوز سكيل بذلك الرقم القياسي السابق لزميله ماركوس راشفورد، الذي حققه في ماي 2016 ضد أستراليا، بعمر 18 عاما و209 أيام. وبظهوره أول أمس ضد ألبانيا، أصبح لويس سكيل رابع لاعب من أرسنال، يسجل ظهوره الأول بقميص الأسود الثلاثة بعمر 18 عاما، أو أقل، بعد ثيو الكوت، وجاك ويلشير، وأليكس أوكسليد تشامبرلين.

إنجلترا تبدأ عهد توخيل بفوز سهل على ألبانيا

استهل منتخب إنجلترا، مشواره في التصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم 2026، أول أمس الجمعة، بالفوز على ضيفه ألبانيا (2-0) بملعب ويمبلي، ضمن منافسات الجولة الافتتاحية للمجموعة الحادية عشرة. ثنائية المنتخب الإنجليزي، جاءت في الدقيقتين (20 و77) عن طريق لويس سكيل، وهاري كين، ليعتلي صدارة المجموعة برصيد 3 نقاط، بينما تذيلت ألبانيا الترتيب بلا نقاط. المباراة الأولى للإنجليز تحت قيادة المدرب الألماني توماس توخيل، شهدت عودة ماركوس راشفورد للتشكيلة الأساسية، فضلا عن الظهور الأول للثنائي لويس سكيل، ودان بيرن. أحكم الأسود الثلاثة سيطرتهم على مجريات اللعب من البداية، لكن الدقائق العشر الأولى لم تشهد أي خطورة. وبعد صمود من الدفاع الألباني لنحو 17 دقيقة، قاد هاري كين أن يصل للشباك من أول فرصة، لكنه فشل في ترويض الكرة أمام المرمى، ليتنقض عليها الحارس توماس ستراكوشا ويمسك بها. وبعد 3 دقائق فقط، أرسل بيلينغهام تمريرة حريرية اخترقت عمق الدفاع الألباني، لتصل إلى لويس سكيل، الذي قابلها بلمسة ساحرة، لتتمر الكرة بين قدمي الحارس، محرزا هدف تقدم أصحاب الأرض. وطالب بيرن، حكم المباراة بالحصول على ركلة جزاء بداعي وجود مخالفة لصالحه، لكن الأخير لم يستجب له وأشار باستمرار اللعب. ووقف ستراكوشا، حائلا أمام بيلينغهام، الذي وجه تسديدة نحو منتصف المرمى، لم يجد حارس ألبانيا صعوبة في التصدي لها. وعاد الحارس للتصدي ببراعة لمحاولة أخرى من رأسية وجهها بيلينغهام نحو منتصف المرمى، ليتابعها كين بتسديدة مباشرة، تجاوزت ستراكوشا، لكن أحد المدافعين أخرجها ببسالة من قلب المرمى. وتواصلت المحاولات الإنجليزية، وسط غياب تام لهجمات الضيوف، إذ ارتقى بيرن عرضية من ركنية، موجها ضربة رأسية، لكنها لامست يد الحارس ثم العارضة، لتتحول إلى ركنية. وقبل نهاية الشوط الأول بتقدم إنجلترا (1-0)، وصلت ألبانيا بأول فرصة لمرمي بيكفورد عبر تسديدة مفاجئة أطلقها أساني من مسافة بعيدة، لتعلو العارضة.

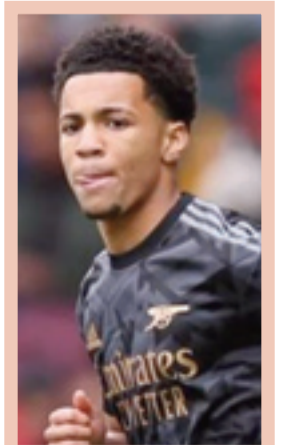
وبعد تحوير ساعة من بداية الشوط الثاني، جاءت أولى المحاولات عن طريق كين، بمحاولة عرضية برأسية قوية، لكن الكرة مرت بجوار القائم الأيمن. ورغم سيطرة الإنجليز المطلقة، ساد الهدوء على أرض الملعب وسط دفاع ألباني صلب حال دون وصول أصحاب الأرض بفرص خطيرة للمرمى. ومع حلول الدقيقة (74)، قرر توخيل تنشيط فريقه بعناصر بديلة عبر الدفع بالثلاثي جوردون، وروجرز، وبوين على حساب راشفورد، وجونز، وفودين. وبعد 3 دقائق فقط، حان الدور على كين لترك بصمته في اللقاء بعدما تلقى تمريرة عرضية داخل المنطقة، ليهيئ الكرة لنفسه قبل أن يضعها بقوة على يسار الحارس، محرزا ثاني أهداف إنجلترا. وحاول سيلفستينو مدرب ألبانيا، التحرك سريعا بعد الهدف الثاني، عبر الدفع ب3 من البدلاء، أملا في إحداث أي تغيير على أرض الملعب، في ظل عجز فريقه عن التقدم للأمام وتشكيل خطورة على مرمي بيكفورد. وفشل المنتخب الألباني في إحداث أي تغيير حتى صافرة النهاية، التي أعلنت فوز إنجلترا بهدفين دون رد.

برناردو سيلفا يرفض التخلي عن السيتي

كشف تقرير صحفي إنجليزي، عن آخر مستجدات مستقبل البرتغالي برناردو سيلفا، نجم مانشستر سيتي. وارتبط اسم سيلفا بالرحيل عن ملعب الاتحاد، عقب نهاية الموسم الجاري، في ظل نية السيتيزنز إعادة هيكلة الفريق، بعد الموسم الحالي المخيب. وابتعد مانشستر سيتي عن المنافسة على لقب البريميرليغ مبكرا، كما ودع بطولة دوري أوروبا، وخسر لقب كأس الرابطة، ولم يعد أمامه سوى كأس الاتحاد الإنجليزي. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، فإن سيلفا يريد البقاء في صفوف مانشستر سيتي، ولا ينوي الرحيل في الصيف المقبل. ويمتد عقد سيلفا مع مانشستر سيتي، حتى صيف 2026. وأضافت الصحيفة أن سيلفا يرغب في استكمال عقده مع مانشستر سيتي، على أمل استعادة فريقه في الموسم المقبل. وخاض سيلفا 394 مباراة مع مانشستر سيتي بجميع المسابقات، حيث سجل 69 هدفا وقدم 69 تمريرة حاسمة.

أرسنال يتحرك لتحصين جوهرته

اقترب أرسنال من توقيع عقد جديد مع نجمه الشاب، كمكافأة على تطوره السريع وتألقه الألف هذا الموسم. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "أرسنال سيقدّم عرضا جديدا للاعبين إيثان نوانيري، سيمتد حتى 5 سنوات، وهو ما يعكس ثقة إدارة النادي في مستقبل اللاعب الشاب". ونجح نوانيري، أحد ألمع مواهب أكاديمية أرسنال، في تسجيل 8 أهداف خلال 29 مباراة هذا الموسم، بعد أن لعب دورا بارزا على الجناح الأيمن لتعويض غياب بوكايو ساكا بسبب الإصابة. وكان اللاعب قد وقع أول عقد احترافي مع النادي العام الماضي عند بلوغه 17 عاما - وهو أصغر سن مسموح به لتوقيع العقود الاحترافية في إنجلترا - لمدة 3 سنوات. وبلغ نوانيري عامه الـ18، وتسعى إدارة "المدفعية" لاستغلال هذه المناسبة لترفع قيمة عقده وضمان استمراره لفترة أطول، خاصة أن تطوره تجاوز توقعات الجهاز الفني هذا الموسم. وسبق لأرسنال أن صد محاولات من تشيلسي ومانشستر سيتي للحصول على توقيع نوانيري، ما يعزز من أهمية الإسراع في إغلاق ملف التجديد لضمان استقراره داخل النادي. ويتواجد نوانيري حاليا مع منتخب إنجلترا تحت 21 عاما، حيث يستعد لخوض مباريات ودية أمام فرنسا والبرتغال. ودخل نوانيري التاريخ عندما شارك لأول مرة في الدوري الإنجليزي الممتاز في 18 سبتمبر 2022 ضد برينتفورد، وكان يبلغ حينها 15 عاما و181 يوما، ليصبح أصغر لاعب يظهر في البريميرليغ. ومنذ ذلك الحين، واصل تقديم مستويات متميزة مع فرق الشباب في النادي، إلى أن أصبح عنصرًا دائما في الفريق الأول هذا الموسم.



عقبتيان أمام جوفنتوس من أجل التعاقد مع أوسيمين

يرغب نادي جوفنتوس في التعاقد مع المهاجم النيجيري فيكتور أوسيمين من نادي نابولي حسب ما ذكرت صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية. وذلك بعد أن أثبت اللاعب نفسه من جديد في تجربته المؤقتة على سبيل الإعارة هذا الموسم في الدوري التركي الممتاز رفقة غلطة سراي كشفت صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت، أن نادي جوفنتوس يتمسك بالتعاقد مع المهاجم النيجيري فيكتور أوسيمين، نجم نابولي المعار لفريق جالاتا سراي التركي، خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبل. وأكدت أن أوسيمين سيعود لصفوف نابولي، بنهاية الموسم الجاري، عقب نهاية إعارته لفريق جالاتا سراي، لكنه يرحب بالانتقال إلى صفوف جوفنتوس. وأشارت إلى أن عقد أوسيمين يحتوى على شرط جزائي يبلغ 75 مليون يورو، لكنه ينطبق فقط على الأندية خارج الدوري الإيطالي. وأوضحت أن جوفنتوس سيضطر للتفاوض مع نابولي، من أجل إتمام الصفقة، وسيكون الأمر صعبا للغاية، خاصة بسبب بند الشرط الجزائي. وأضافت أن نابولي غير مستعد لبيع مهاجمه النيجيري لمنافس محلي، خاصة أن أوسيمين صاحب الـ 26 عاما سجل 26 هدفا في 30 مباراة، مع جالاتا سراي هذا الموسم بمختلف المسابقات. وحسب التقرير فإن العقبة الأولى لنابولي هي الراتب الكبير لأوسيمين والذي لا يتناسب مع سياسة اليوفي في المرحلة الحالية. والشئ الآخر هو أن نادي نابولي قد يرفض الأمر تماما لأنه لا يرغب في بيع المهاجم القاصص لمنافس له في الدوري المحلي.

جوفنتوس يخطط لإعادة زيدان إلى عالم التدريب لإنقاذ مشروعه!

بعد الهزيمتين الثقيلتين أمام أتالانتا وفيرونتينا، يجد تياغو موتا، مدرب جوفنتوس، نفسه تحت ضغط شديد مع استمرار النقاش حول مستقبله في النادي الإيطالي. ومن المتوقع أن تكون مباراة جنوى المقبلة، مع استئناف منافسات الكالتشيو، الفرصة الأخيرة له لإثبات جدارته بالبقاء أو يبحث النادي عن خطة بديلة. إدارة جوفنتوس، بقيادة المدير الرياضي كريستيانو جيونتولي، تواجه خيارا صعبا، إما مواصلة الثقة بموتا على أمل أن يحدث تحول كبير في الأداء، أو التوجه لإجراء تغيير فوري على دكة البدلاء لتحسين فرص التأهل لدوري أبطال أوروبا، الذي يعتبر هدفا حاسما للنادي رياضيا وماليا. وفقا لصحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت"، تدرس إدارة جوفنتوس عدة خيارات بديلة، وبرز اسمان كبيران هما روبرتو مانشيني، المدرب ذو السجل الحافل بالإنجازات، وإيغور تيودور، اللاعب السابق لجوفنتوس والذي يمتلك خبرة في قيادة الفرق خلال سباق المنافسة. ويُفضل مانشيني عقدا طويل الأمد، بينما يُعتبر تيودور خيارا متاحا للتعاقد لمدة قصيرة. أشارت الصحيفة، إلى أن التعاقد مع الفرنسي زين الدين زيدان، لاعب جوفنتوس السابق وأسطورة ريال مدريد، هو حلم بعيد المدى داخل السيدة العجوز، الذي قد يضيف حماسة كبيرة للجماهير، لكنه خيار صعب التحقيق. وتشير تقارير أخرى، إلى أن زيدان لا يفضل تولي أي مهمة فنية، حيث أن لديه وعود لقيادة منتخب فرنسا خلفا لديديه ديشان، بعد انتهاء منافسات كأس العالم 2026.

نهاية موسم دييالا مع ذئاب روما

يستعد الأرجنتيني باولو دييالا نجم روما، للخضوع إلى عملية جراحية، بعد تعرضه لإصابة خطيرة الأسبوع الماضي. وشارك دييالا كبديل في الشوط الثاني ضد كالياري بالجولة 29 من الكالتشيو، لكنه لم يكمل المباراة، وخرج باكيا بسبب الإصابة. وذكرت صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" أن باولو دييالا سيخضع لعملية جراحية في وتر العضلة شبه الأوتريية. وأضافت أن العملية ستجرى خارج إيطاليا، يومي الإثنين أو الثلاثاء المقبلين، مما سيحجب دييالا على الغياب عن الملاعب لمدة شهرين على الأقل. وأوضحت "هذا يعني أن المهاجم لن يعود للملاعب قبل نهاية الموسم، وستكون مشاركته التالية خلال موسم 2025-2026". وكان من المتوقع أن يغيب دييالا لنحو شهر واحد، لكن بعد مناقشات داخلية مع الجهاز الطبي لروما، اقتنع اللاعب بالخضوع لجراحة تجميد اسمه. وسجل باولو دييالا 8 أهداف وقدم 4 تمريرات حاسمة في 36 مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم مع روما.

كولو مواني... تأثير فوري ومستقبل غير واضح داخل صفوف جوفنتوس

يواجه الفرنسي راندال كولو مواني، مهاجم جوفنتوس، وري على الأداء. وانضم مواني إلى جوفنتوس خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية، قادمًا من باريس سان جيرمان على سبيل الإعارة، حتى نهاية الموسم الجاري، ليستعيد بريقه مع الفريق الإيطالي. فقد نجح المهاجم الفرنسي في تسجيل 5 أهداف، خلال أول 3 مباريات له بقميص جوفنتوس، كما صنع هدف الفوز في مباراته الرابعة ضد إنتر ميلان. ومنحه تألقه اللافت لقب أفضل لاعب في الدوري الإيطالي، عن شهر فيفري لماضي. لكن أداءه تراجع في المباريات الأخيرة، حيث لم يتمكن من التسجيل أو صناعة الأهداف، في آخر 6 مواجهات، بواقع 4 في الدوري، و2 في دوري الأبطال. ويبدو أن الاندماج السريع لمواني في صفوف البيانكونيري، جعله يفكر بجديية في مواصلة رحلته مع الفريق. فقد قال المهاجم الفرنسي، في تصريحات صحفية سابقة: "رغبتي هي اللعب والاستمتاع.. لكن إذا استمرت الأمور على هذا المنوال، فلماذا لا أبقى؟ جوفنتوس هو النادي الذي فتح لي أبوابه". ويتصدر العقبات مستقرب المدرب تياغو موتا، الذي بات غير مؤكّد مع الفريق، خصوصا بعد الخروج المتهين من ملحق دور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا أمام آيندهوفن، إضافة إلى الهزيمتين الثقيلتين ضد أتالانتا وفيرونتينا، بإجمالي 7 أهداف دون رد. كما أن وضع الفريق في الكالتشيو، ربما يؤثر أيضا على مستقبل المهاجم الفرنسي، حيث تراجع جوفنتوس مؤخرا إلى المركز الخامس، بينما بعد تأهله لدوري الأبطال ضروريا، لتقوية فرص إبرام صفقات قوية. وفي حال فشل الفريق في التأهل للبطولة القارية الكبرى، قد تضطر الإدارة إلى إعادة النظر في نقضاتها، خاصة أن باريس سان جيرمان لن يفرط في مواني بسهولة. وكانت صفقة انتقال الفرنسي من أينتراخت فرانكفورت إلى النادي الباريسي، قد كلفت الأخير حوالي 95 مليون يورو.

أوغلو يأمل في انضمام غولر إلى إنتر ميلان

أعرب النجم التركي هاكان أوغلو، لاعب وسط إنتر ميلان، عن أمله في انضمام مواطنه أردا جولر إلى صفوف إنتر ميلان، وسط تقارير تفيد برغبة النادي الإيطالي في التعاقد مع لاعب ريال مدريد الشاب. وكان غولر، البالغ من العمر 20 عاما، قد انتقل إلى ريال مدريد خلال صيف 2023 قادمًا من فريخشة، لكنه لم يحصل بعد على فرصة منتظمة في التشكيلة الأساسية تحت قيادة المدرب كارلو أنشيلوتي. ووفقا لتقارير إعلامية، كثف إنتر ميلان جهوده للتعاقد مع جولر، حيث بدأ محادثات أولية مع وكلائه لبحث إمكانية ضمه.

وفي تصريحاته، قال أوغلو: "يجب أن يذهب أردا إلى حيث يحصل على المزيد من دقائق اللعب، إنه لاعب مهم للغاية، وأعتبره أخي، وأتمنى أن ينضم إلينا في إنتر". وأضاف: "هو يستحق فريقا يمنحه وقتا أكبر في الملعب، جميع الأندية ترغب في ضم لاعبين متميزين، لكن لا أعرف وضعه الحالي في ريال مدريد، لذلك لا أريد الخوض في التفاصيل". ويبدو أن مستقبل جولر في ريال مدريد محل تساؤلات، مصفا يفتح الباب أمام إمكانية انتقاله إلى الكالتشيو بحثا عن فرصة لعب أكبر.

لاوتارو مهدد بالغياب عن ديربي الغضب

أثار لاوتارو مارتينيز مهاجم إنتر ميلان، حالة من القلق داخل ناديه الإيطالي، بعد استبعاده من قائمة منتخب الأرجنتين، لمباراتي أوروغواي والبرازيل. وأفاد موقع "فوتبول إيطاليا" بأن إنتر ميلان سبتعين عليه الانتظار حتى نهاية الأسبوع الجاري أو حتى بداية الأسبوع المقبل، لمعرفة مدى إصابة لاوتارو بعد استبعاده من قائمة التانغو. وأضاف أن التوروس سيعود قريبا إلى إيطاليا بعد رحلة قصيرة إلى أمريكا الجنوبية، حيث أعيد للتدريب من أجل تلقي المزيد من العلاج، بعد إصابته في أوتار الركبة. وتابع الموقع "من المتوقع غياب لاوتارو مارتينيز عن المستطيل الأخضر لعدة أسابيع". وسيخضع لاوتارو، للمزيد من الفحوصات الطبية، من قبل أطباء إنتر ميلان، والتي من المتوقع أن تجري الأحد أو الإثنين المقبلين. ونوه "فوتبول إيطاليا" أنه من غير المتوقع، عودة لاوتارو قبل لقاء أودينيزي بالكالتشيو، يوم 30 مارس، أو ذهاب نصف نهائي كأس إيطاليا ضد ميلان، في الثاني من أبريل.



عندما تتحول الأحلام إلى معاناة؛ أطول فترات غياب نجوم كرة القدم بسبب الإصابات

واستبعد عن 84 مباراة، بسبب إصابة في وتر العرقوب، تعرض لها في نوفمبر تشرين الثاني 2022، قبل أن يخضع لعملية جراحية ويعاني انتكاسة في فيفري 2023، لكنه عاد قبل خمسة أشهر للمشاركة بعد دعم مستمر من النادي الباريسي، الذي أعلن في 20 ديسمبر 2023 تمديد عقده حتى عام 2026. وفي المركز السادس، نجد النجم الإسباني السابق، سانتو كازورلا، الذي تمكن من العودة إلى الملاعب مجدداً في جوان عام 2018، بعد غياب دام 619 يوماً، وجرى استبعاده عن 122 مواجهة، وذلك بعدما تعرض لإصابة في الكاحل عام 2016، سببت التهاباً أكل ثمانية سنتيمترات من وتر أخيل قدمه، وخضع لـ 11 عملية جراحية كادت تنهي مسيرته الاحترافية، وينطبق الأمر ذاته على مواطنه خوسيه أنطونيو كاماتشو، إذ تعرض مدافع ريال مدريد لإصابة خطيرة في الركبة في يناير عام 1978 خلال مباراة منتخب بلاده ضد يوغوسلافيا، مما أعده عن الملاعب 517 يوماً، واستبعد عن 117 مباراة ليحل سابعا في القائمة، لكنه عاد ليصبح أحد أعظم لاعبي الفريق الملكي، علماً بأنه يُعد من بين أكثر اللاعبين مشاركة في تاريخ النادي. ويأتي في الصف التاسع خلف إيفان ماركانو، المدافع الألماني هولغر بادشوبير، الذي تعرض لإصابة في الرباط الصليبي في ديسمبر عام 2012، وذلك خلال مشاركته في مباراة فريقه بايرن ميونخ أمام بوروسيا دورتموند في الدوري الألماني، واستغرق تعافيه 533 يوماً، وغاب عن فريقه في 143 لقاء بسبب تكرار الانتكاسات، مما أثر بشكل كبير على مسيرته، كما تلقى النجم الإيطالي السابق، روبرتو باجييو، إصابة مدمرة في الرباط الصليبي استلزمت 200 غرزة، وذلك بعد فترة من انتقاله إلى نادي فيورنتينا عام 1985، وكان الألم غير محتمل بالنسبة له لدرجة أنه طلب من والدته أن تقتله، لكنه تعافى بعد غياب دام 502 يوم و68 مباراة وهو عاشر أطول فترة غياب، ليصبح أحد أعظم اللاعبين في تاريخ إيطاليا.

عن 84 مباراة، وهو رابع أطول فترة غياب عن المنافسة، لينهي مسيرته الاحترافية بعدها. وغاب مدافع باريس سان جيرمان، الفرنسي بريسنيل كيمبيمي الذي جاء في المرتبة الخامسة، عن الملاعب لمدة 639 يوماً.

الملاعب 778 يوماً حتى الآن، ولم يشارك في 83 مباراة، وسط شكوك حول إمكانية عودته إلى الملاعب من جديد. وفي عام 2001، قام نجم مانشستر يونايتد السابق، الأيرلندي روي كين، بتدخل انتقامي ضد الثرويي ألفي هالاند، والد النجم الحالي لنادي مانشستر سيتي إرلينغ هالاند، خلال مباراة "الديربي" بين اليونايتد والنادي السماوي، وذلك بعد أن اعتدى عليه الأخير في عام 1997، وسبب إصابته في الركبة، وعانى هالاند إحدى أسوأ الإصابات في الرباط الصليبي، ما أبعد عن اللعب لمدة 7 47 يوماً، وذلك بعد تدخل مزدوج من دينيس إروين وبرايين ماكليير، مما سبب كسورا في قصبة وشظية ساقيه اليمينى، وخضع بوست لـ 26 عملية جراحية، لكن مسيرته انتهت بعد 814 يوماً من الإصابة، مما جعله يغيب عن 92 مباراة. ومن جانبه، تعرض الإسباني سيزار خيمينيز إلى إحدى أبرز الإصابات الخطيرة في ركبته اليسرى، خلال مباراة بين فريقه ريال سرقسطة وريال مدريد، أقيمت في 16 جانفي عام 2006، إثر تدخل عنيف من لاعب الريال في ذلك الوقت، البرتغالي لويس فيغو، ورغم ذلك، لم يُطرد فيغو، لكنه اعتذر لاحقاً من اللاعب الإسباني، وظل يتصل به لعدة أشهر، بينما خضع خيمينيز لأربع عمليات جراحية، إلا أنه لم يتعاف أبداً، ليعلن اعتزاله في شهر مارس 2007، بعد غيابه عن الملاعب لمدة 788 يوماً و98 مباراة، وهو ثاني أطول فترة غياب للاعبين عن الملاعب. وفي المرتبة الثالثة يأتي الإسباني جيرارد دولوفيو الذي تلقى إصابة في الرباط الصليبي، خلال ظهوره في مباراة فريقه أودينيزي ضد نابولي، ضمن الدوري الإيطالي لكرة القدم، يوم 12 نوفمبر عام 2022، ومنذ ذلك الحين لم يلعب سوى مباراة واحدة في جانفي 2023، قبل أن يخضع لعملية جراحية، لكن حالته تفاقمت بسبب التهاب في الغضروف، مما جعله يغيب عن

تعد الإصابات جزءاً لا يتجزأ من عالم كرة القدم، إذ تعرض العديد من النجوم لإصابات خطيرة، أبعدتهم عن الملاعب لفترات طويلة، وصلت أحياناً إلى عدة سنوات، مما أثر بشكل كبير على مسيرتهم، بل سببت إنهاء أحلام بعضهم في الاستمرار على أعلى المستويات، وبينما نجح بعضهم في العودة بقوة واستعادة تاليفهم، واجه آخرون انتكاسات متكررة دفعتهم في النهاية إلى وضع حد لمسيرتهم واعتزال اللعب. وفي هذا الصدد، سلطت صحيفة سيورث الإسبانية، الضوء على أطول فترات غياب نجوم كرة القدم عن الملاعب، بسبب الإصابات الخطيرة، التي شكلت عقبات كبيرة أمامهم للعودة إلى أجواء المنافسة من جديد، ويُعتبر لاعب فريق بورتو، الإسباني إيفان ماركانو (37 عاماً)، أحدث اللاعبين الذين تجاوزوا هذه المرحلة، بعدما عاد إلى الملاعب في بداية شهر مارس الجاري، في إطار بطولة الدوري البرتغالي، وذلك بعد غياب طويل دام 533 يوماً، بسبب تعرضه لإصابة في الرباط الصليبي، خلال مشاركته في مباراة فريقه ضد أروكا، يوم 15 سبتمبر عام 2023، وغاب على إثرها عن 80 مباراة منذ ذلك الحين. ومن العديد من اللاعبين يتجارب مشابهة، كما كان الحال مع ماركانو، ويُعد البريطاني ديفيد بوست صاحب أسوأ إصابة في تاريخ كرة القدم، إذ تعرض لها خلال مشاركته في لقاء فريقه كوفنتري سيتي أمام مانشستر يونايتد، الذي أقيم في الثامن من أفريل عام 1996.

وذلك بعد تدخل مزدوج من دينيس إروين وبرايين ماكليير، مما سبب كسورا في قصبة وشظية ساقيه اليمينى، وخضع بوست لـ 26 عملية جراحية، لكن مسيرته انتهت بعد 814 يوماً من الإصابة، مما جعله يغيب عن 92 مباراة. ومن جانبه، تعرض الإسباني سيزار خيمينيز إلى إحدى أبرز الإصابات الخطيرة في ركبته اليسرى، خلال مباراة بين فريقه ريال سرقسطة وريال مدريد، أقيمت في 16 جانفي عام 2006، إثر تدخل عنيف من لاعب الريال في ذلك الوقت، البرتغالي لويس فيغو، ورغم ذلك، لم يُطرد فيغو، لكنه اعتذر لاحقاً من اللاعب الإسباني، وظل يتصل به لعدة أشهر، بينما خضع خيمينيز لأربع عمليات جراحية، إلا أنه لم يتعاف أبداً، ليعلن اعتزاله في شهر مارس 2007، بعد غيابه عن الملاعب لمدة 788 يوماً و98 مباراة، وهو ثاني أطول فترة غياب للاعبين عن الملاعب. وفي المرتبة الثالثة يأتي الإسباني جيرارد دولوفيو الذي تلقى إصابة في الرباط الصليبي، خلال ظهوره في مباراة فريقه أودينيزي ضد نابولي، ضمن الدوري الإيطالي لكرة القدم، يوم 12 نوفمبر عام 2022، ومنذ ذلك الحين لم يلعب سوى مباراة واحدة في جانفي 2023، قبل أن يخضع لعملية جراحية، لكن حالته تفاقمت بسبب التهاب في الغضروف، مما جعله يغيب عن



ممارسة الرياضة على معدة فارغة

يستخدم جسم الإنسان الطاقة المخزنة لديه بينما يكون نائما ليلا خلال عملية الميتابوليزم ، وتساعد ممارسة التمارين الخفيفة صباحا قبل الفطور على إعادة شحن الجسم وتعزيز مستوى الطاقة على مجدها ، ولا ننسى ضرورة الحصول على فطور صحي بعدها أيضا إن ممارسة الرياضة على معدة فارغة يساعد على حرق المزيد من الدهون ، لذلك تعتبر خيارا جيدا للأشخاص الذين يسعون لإنقاص أوزانهم سريعا ، لأنهم بحاجة إلى التخلص من السعرات الحرارية التي يتم حرقها بالمقارنة مع السعرات الحرارية المستهلكة .

عند ممارسة الرياضة على معدة فارغة ، تستطيع المعدة عمل تغيرات هرمونية تساعد على حرق الدهون وتعمل على بناء عضلات ، ويمكن بعدها تناول فطور صحي غني بالبروتين لزيادة فاعلية التمارين في تكوين عضلات صحية . يعتبر السكري من أكثر الأمراض الخطيرة والمتزايدة ، ولكن ممارسة الرياضة قبل الفطور تساعد على الحماية من عدم تحمل الجلوكوز ومقاومة الأنسولين ، ويساعد ذلك في السيطرة على سكر الدم وخاصة لدى مرضى السكري النوع الثاني . إن القيام بممارسة أنواع التمارين البسيطة مثل المشي ، وحب الحبل ، الركض ، السباحة واستخدام جهاز المشي من أفضل الأشياء التي يمكن القيام بها قبل الفطور لتنظيم سريان الدم والتحكم في مستوى ضغط الدم ، مما يساعد في الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

التمارين الرياضية تحسن من صحتنا لكن تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص يستجيبون بشكل مختلف للتمارين المتماثلة ، فحتى لو كان الجميع يقومون بنفس التمارين فإن بعض الأشخاص يصبحون أكثر خفة من غيرهم وبعضهم يفقدون وزنا أكبر أو يسيطرون بشكل أكبر على معدل السكر في دهم . ويعتقد العلماء أن الوراثة والوجبات الغذائية والعوامل الجسدية والمزاجية لها دور كبير في حياتنا وهي تشكل كيفية تفاعل أجسامنا مع التمارين ، لكن بعض العلماء يشبهون في أهمية توقيت الوجبة حيث أن العضلات تحتاج إلى سكر أو دهون أثناء التمرين ، ويمكن أن يأتي من آخر وجبة تناولتها أو من المخزون الموجود في أجسادنا . بعض هذه الدهون تشكل مشاكل خاصة إذا ما تراكمت أكثر من اللازم . فهي تساهم في مقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات السكر في الدم وزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والحالات الأخرى ، لذلك قام الباحثون في إنجلترا وغيرها من المؤسسات في التساؤل عما إذا كان توقيت الوجبة قد يؤثر على مقدار الدهون التي تحرقها العضلات أثناء التمارين . وللنظر في القضية قاموا بتجنيد 30 رجلا من ذوي الوزن الزائد ، اختبر الباحثون اللياقة البدنية لهم وحساسية الأنسولين وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات ، الأولى كانت كعنصر تحكم واصلوا حياتهم المعتادة ، وبدأت المجموعتان بممارسة الرياضة في الصباح ثلاث مرات أسبوعيا مع تتبع لمعدل ضربات القلب وكمية الدهون والسكر التي أحرقوها . كما تم منح مجموعة مشروب طاقة قبل ساعتين من ممارسة الرياضة ، والمجموعة الأخرى تناولت مشروبا وهميا ولم تكن تعلم بذلك ، وبعد التمرين تناول المشاركون الذين لم يحصلوا على شيء مشروب الطاقة والمجموعة الأخرى تناولت المشروب الوهمي . ستمر هذا الروتين لمدة ستة أسابيع ، ووجد الباحثون أن كلا المجموعتين حسنا من لياقتهم الرياضية وضيقوا محيط الخصر . ومع ذلك فإن الدراجين الذين مارسوا الرياضة على معدة فارغة قاموا بحرق ضعف كمية الدهون من الأشخاص الذين تناولوا المشروب قبل الرياضة ، وعموما تشير هذه النتائج إلى أنه من المحتمل أن تحصل على المزيد من حرق السعرات الحرارية دون الزيادة في شدتها أو مدتها عن طريق التمرين قبل وجبة الإفطار . وإن أسباب زيادة حرق السعرات الحرارية على الأرجح لأن المجموعة التي مارست الرياضة على معدة فارغة اضطرت أجسادهم للجوء لمخازن الطاقة الداخلية للحصول على الوقود بما في ذلك الدهون المخزنة في العضلات ، ومن المثير للاهتمام أن الأشخاص الصائمين لم يشعروا بأنهم استنزفوا أكثر من المجموعة الأخرى وفقا لأقوالهم بعد كل تمرين . والمفتاح الرئيسي هو الصيام لفترة طويلة عن الطعام ومن ثم ممارسة الرياضة ولا يوجد فرق بين فترة الليل أو النهار ، لذا إذا كنت ترغب في تحفيز جسمك وزيادة مستوى الحرق لديك استيقظ مبكرا وابدأ ممارسة رياضتك المفضلة لكن الدكتور يحذر إذا كان جدولك لا يسمح من ممارسة الرياضة على معدة فارغة فلا تعرقها ويضيف بأن أي نشاط بدني هو مفيد للجسم وهو أفضل من لا شيء . قد يكون هذا أمرا مثيرا للدهشة ، ولكن ممارسة الرياضة في الصباح تساعد على تعزيز القدرة على النوم ليلا ، لأنها تعمل على ضبط إيقاعات الساعة البيولوجية للجسم ، وتزودك بالطاقة اللازمة خلال النهار ، وبالتالي تعمل على تحسين النوم ليلا . إن ممارسة التمارين الرياضية قبل الفطور تمد على السكر

فوائد رياضة السباحة على نمو الطفل

رياضة السباحة من النشاطات الرياضية المهمة لصحة الإنسان الجسدية والنفسية؛ حيث تقوي الجسم وتعزز نمو عضلاته، بالإضافة إلى أنها من وسائل التسلية والترفيه عن النفس، وليس هناك عمرا معينتا لتعلم السباحة، كما أن لها فوائد عدة لا تقتصر على الكبار في العمر بل هي مفيدة أيضا للأطفال . ممارسة الأطفال للسباحة تكسبهم لياقة بدنية، ومرونة في الحركة، لا سيما للأطفال الذين يعانون من السمنة، حيث تفقدهم المواظبة على السباحة - بعد التدريب عليها- الكثير من الوزن. تكسب ممارسة هذه الرياضة هدوء النفس، وبالتالي القدرة على مواجهة المشكلات بقوة وصلابة مع هدوء النفس في آن واحد. زيادة الثقة بالنفس؛ فعندما يصبح الأطفال قادرين على القيام بالعديد من التمارين التي نظروا إليها في بداية الأمر قبل التعلم على أنها صعبة، فذلك بكل تأكيد ينعكس على زيادة ثقتهم بأنفسهم . للنمو بشكل سليم وصحي، يحتاج الأطفال لمدة لا تقل عن 60 دقيقة من التمارين الرياضية يوميا، وتعتبر السباحة تمرينا ممتعا ومرغوبا للأطفال، فهي رياضة مليئة بالتحدي. تكمن أهمية السباحة للأطفال بشكل رئيسي في صحة الجسم، فهي تعتبر تمرينا للجسم بأكمله، وتعمل على تنشيط الدورة الدموية، وتحسين أداء القلب، وزيادة القوة بشكل عام، كما أن ممارسة السباحة تكسب الأطفال لياقة بدنية ومرونة في الحركة، ناهيك عن المحافظة على الوزن المثالي لديهم. كذلك، تعمل المياه على تدليك الجسم عند السباحة، مما يريح العضلات ويخفف من الضغط الواقع على المفاصل والعمود الفقري . يعد تعلم السباحة في البحر للأطفال أمرا مفيدا لصحة الجسم أيضا، حيث أن الأملاح الطبيعية تعود بالنفع على الجلد، كما وتقلل السباحة من مخاطر الالتهابات في الجسم وتقوي المناعة. أنشأت الدراسات أن الرياضة بشكل عام مفيدة لتحسين وتطوير القدرات العقلية للأطفال، ولكن الأطفال يتعلمون السباحة بشكل خاص لكونها تنمي المهارات العقلية والبدنية بشكل أسرع من الرياضات الأخرى، فتعلمها يشكل تحديا للأطفال ويمنحهم شعورا بالإنجاز وبالتالي القدرة على مواجهة المشكلات بقوة وصلابة، الأمر الذي ينعكس على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التحمل بشكل إيجابي في المستقبل . تقلل السباحة أيضا من التوتر والعصبية عند الأطفال، كما أنها تنمي روح التعاون والمشاركة لديهم، وتعزز مهارات التواصل مع الآخرين . في ظل توجه الأطفال إلى الألعاب الإلكترونية والأجهزة الذكية في وقتنا الحالي، لم تعد الرياضة أمرا يفضله الأطفال للتسلية والمتعة، ولكن رياضة السباحة تجمع بين التسلية والفائدة في نفس الوقت، فهي وسيلة جيدة لقضاء وقت ممتع بصحبة الأصدقاء للشعور بالانتعاش في يوم حار، أو الاسترخاء بعد الدراسة وتصفية الذهن، أو ممارستها كهواية رئيسية بعيدا عن إشعاعات الأجهزة الذكية . رغم فوائدها العديدة ومنافعها الجمة، قد تكون أضرار السباحة على الأطفال كبيرة في حال عدم اتباع الإرشادات اللازمة والقيام بذلك بشكل صحيح، وفيما يلي قوانين السباحة للأطفال للحفاظ على سلامتهم يجب التأكد من عمق المياه في المسبح قبل نزول الأطفال إليه، حيث يجب اختيار المسبح المناسب للفتاة العمرية ومستوى مهارة الطفل، يجب التأكد من وجود مرشد أو منقذ بالقرب من المسبح أو البحر طوال الوقت، في تعليم السباحة للأطفال الرضع، يجب التأكد من حرارة المياه، وتجنب إبقاء الرضيع في المياه لفترات طويلة . كما يمكن تعليم السباحة للأطفال بشكل مكثف عند بلوغهم 3 سنوات، لكن أشار الخبراء إلى أن أنسب عمر لذلك هو 5 سنوات، ولا يجب ترك الأطفال لوحدهم في الماء قبل بلوغهم 7 سنوات . يُفضل أن يكون مسبح الأطفال مكتشفا، حيث تساعد حرارة الشمس على قتل البكتيريا والفطريات، ولكن التعرض المستمر للشمس قد يكون مضرًا، لذلك يمكن أخذ استراحة بعيدا عن الشمس بين الفترة والأخرى . يجب القيام ببعض تمارين الإحماء قبل النزول إلى الماء لتجنب الشد العضلي، كما ويجب تجنب الإجهاد خصوصا في المسابح الكبيرة، يجب الحرص على شرب كميات مناسبة من الماء لتجنب الجفاف، حيث أن السباحة تستهلك طاقة جسدية كبيرة . وتعد السباحة مهمة ومفيدة جدا للأطفال، فالسباحة تمنح الجسم كاملا من أسطح العضلات والأعضاء إلى أكثر العضلات والأعضاء تعقيدا، فالسباحة تساهم في زيادة معدل نبضات القلب دون بذل مجهود كبير من الطفل، كما أنها توحد تناسق عضلات الجسم، تزيد من قوة الجسم بشكل عام وتزيد قدرة التحمل . وهناك العديد من التمرينات في السباحة التي تركز على المجموعات العضلية المختلفة، كما أن الماء يعمل مقاومة لطيفة للجسم، فمهما كانت الحركة الذي يسببها الطفل ولو كانت بسيطة، فهو بذلك يستعمل معظم مجموعات عضلاته ليتحرك جسمه في الماء .





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

