

الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم 2026



1

"المحاربون"  
ينفردون  
بالصدارة  
ويعبدون  
طريقهم نحو  
المونديال



5

# خمسة وخموس

بيتكوفيتش يفاجئ بتغييرات  
غير متوقعة ويلهب المنافسة  
في كل المناسبات

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 26 مارس 2025 الموافق 26 رمضان 1446 هـ العدد: 1193 الثمن: 30 دج

عمورة يسجل "هاتريك"  
ويرفع رصيده لـ 13 هدفا  
مع "الخضر"



74

مساهمة  
تهديضية لمحرز في  
لقاءه الأول بعد  
المنة

حجام

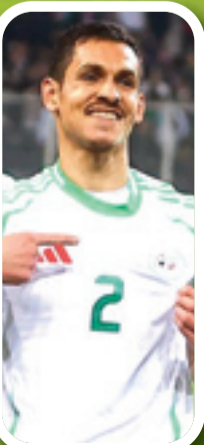
يقتح عداوه  
التهديفي مع  
"الأفناك"

مثمنا الفوز الباهر أمام  
موزمبيق.. صادي:

"هذه رسالة للمشككين  
في المنتخب والعلامة  
الكاملة للجماهير"

تيزي وزو تجمع أبناء الجزائر  
فوق موائد إفطار جماعية  
وسط أجواء رمضان

أنصار "الخضر" يصنعون أجواء  
خيالية بملاعب حسين آيت أحمد



ماندي: "لم  
نتأهل بعد  
وأمامنا 4  
مباريات  
لبلوغ  
المونديال"



الوقوف  
دقيقة صمت  
على روح  
الراحل جمال  
مناد

www.dzair-tube.dz  
SPORT



أكد أنه يستمتع بما يقدمه الجزائري.. باسكال بوشارت مدرب فينورد السابق:

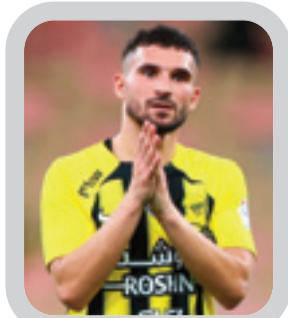
## "حاج موسى" كان يلعب وهو يعاني من ضلع مكسور

فجر مدرب نادي فينورد روتردام الهولندي، باسكال بوشارت مفاجأة من العيار الثقيل بخصوص الدولي الجزائري أنيس حاج موسى الذي لعب عدة مباريات مع الفريق بـ "المسكات" وذلك بسبب معاناته من الإصابة، الأمر الذي يربح أسباب غيابها عن تربية المنتخب الوطني الأخير الذي تخللته مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق في الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات مونديال 2026. وكشف بوشارت سرا لم يكن معروفا لدى الإعلام الهولندي بخصوص حاج موسى الذي تراجع مستواه نوعا ما في الفترة الماضية، مشيرا أن اللاعب كان يعاني من ضلع مكسور ومع ذلك قرر المشاركة في لقاءات الفريق، قائلا في تصريحاته لمتصفح VoetbalPrimeur: "لدينا آراء أيضا بشأن حاج موسى. لقد كان يلعب لفترة من الوقت مع ضلع مكسور - لا أحد يعرف عنه شيئا - واستمر في اللعب، وبخصوص إمكانية انعكس ذلك على صحة الدولي الجزائري أبرز التقني الهولندي: "أنا لست طبيبا، لذلك أبقى بعيدا عن أوامر الطبيب. لقد تم إعطاؤه بعض المسكنات لمساعدته على الاستمرار في اللعب"، وواصل "هذا يدل على الشخصية". كما أبدى باسكال بوشارت الذي تولى تدريب فينورد بشكل مؤقت، قبل أن يتم تعيين فان بيرسي خلفا للمدرب المقال بريان بريسكي، إعجابا كبيرا بالمكانيات التي يمتلكها صانع ألعاب "الخضر"، مضيفا في تصريحاته لذات المصدر: "لقد فاجأني جميع الأولاد بطريقة إيجابية للغاية، لكن هذا الصبي (حاج موسى) أظهر شخصية معينة لا يمكنني إلا أن أستمع بها"، وختم "بالطبع يمكنك أن تجادل فيما إذا كان أداءه أقل من المستوى المطلوب، نعم أم لا. لكن الصبي الذي يعمل بجهد من أجلي ويضع ألامه جانبا، لديه ميزة معي". وتولى بوشارت تدريب نادي فينورد خلال شهر فينورد الماضي، وهي الفترة التي لعب فيها أنيس حاج موسى، 6 مباريات كاملة بما في ذلك بعض المباريات في دوري الأبطال، واضطر إلى بذل جهد بدني مكثف، مما يعرض حالته لخطر التدهور، ورغم أن "الطاف" لم تكشف طبيعة إصابة الدولي الجزائري الذي غاب عن الترتيب الذي اختتم يوم أمس بمواجهة موزمبيق، إلا أنه من المرجح أن هذه الحادثة قد تكون وراء استبعاده من الترتيب في آخر لحظة. عبد المجيد

نجم "الخضر" مهدد بالغياب عن نصف نهائي كأس الملك

## الاتحاد يأمل في تجهيز عوار تحسبا لمباراة الشباب

يعيش الدولي الجزائري حسام عوار فترة صعبة مع ناديه اتحاد جدة، بعد تلقيه إصابة جديدة مؤخرا، حرّمته من المشاركة في تربية المنتخب الوطني الذي اختتم أمس تصفيات كأس العالم 2026، حيث تسابق إدارة فريقه السعودي الزمن من أجل تجهيزه للمواعيد المقبلة. وكشف موقع "الوثام" السعودي، أن مسؤولي فريق اتحاد جدة وطاقمه الفني بقيادة المدرب لوران بلان، يأملون في استعادة نجم "الخضر" وتجهيزه للمشاركة في اللقاء الهام أمام الشباب، المقرر يوم 5 أبريل الداخل، ضمن نصف نهائي كأس الملك، وأضاف المصدر ذاته، بأن الطاقم الطبي للاتحاد واقف على سفر حسام عوار إلى فرنسا من أجل تلقي العلاج والخضوع لفترة تأهيل في أحد المراكز المتخصصة هناك، في محاولة من أجل تمكين اللاعب من استعادة مستوياته البدنية والفنية ولكي يكون في أفضل حالاته قبل اللقاء بعد البرنامج التأهيلي والعلاجي الذي خضع له في الفترة الماضية، تحسبا لمباراة الشباب التي تكتسي طابعا مهما جدا بالنسبة لـ "العميد" من أجل حصد اللقب بعد تخطي الغريم الهلال في الدور ربع النهائي. عبد المجيد



قال إنه سيبقى أحد أعظم المهاجمين في تاريخ الجزائر

## ماجر: "رحيل مناد دمرني وكنا قريبين خلال مسيرتنا مع المنتخب"

عبر رايح ماجر، أسطورة كرة القدم الجزائرية، عن حزنه الشديد لرحيل زميله السابق في المنتخب الوطني جمال مناد، مؤكدا



بأنه خبر وفاته نزل عليه كالصاعقة، بالنظر للعلاقة الطيبة التي جمعت اللاعبين، مشيدا في ذات الوقت بمشواره الكبير سواء مع الأندية التي لعب لها أو مع "الخضر". وفقدت الكرة الجزائرية السيت الماضي أحد أساطيرها وهو جمال مناد بعد معاناته من المرض في الأشهر القليلة الماضية، ما سبب حالة من الصدمة في الوسط الرياضي عموما وفي الوسط الكروي على وجه الخصوص، حيث اتفقت جميع ردود الفعل على وفاة مناد، بأنه أحد أرقى اللاعبين على المستوى الإنساني والمهني، ومن بينهم النجم رايح ماجر الذي تحدث لصحيفة "ليكيب" الفرنسية عن رحيل مناد وقال: "لقد دمرني رحيله، مناد سيبقى أحد أعظم المهاجمين في تاريخ الجزائر"، وأضاف نجم بورتو السابق: "لقد عشنا كأس أمم إفريقيا 1990 في الجزائر معا، كنا في نفس الغرفة. وكنا متقاربين حتى في الملعب، حيث أظهرنا انسجاما كبيرا في المباراة الأولى أمام نيجيريا وهزنا بسهولة، اعتقد أنني كنت ممرا حاسما لكلا الهدفين اللذين سجلهما"، (ملاحظة المحرر: ماجر قدم لماناد تمريرة الهدف الأول وعماني قدم تمريرة الهدف الثاني)، وختم ماجر قائلا: "لقد هزنا بتلك البطولة بالفن والأناقة، إنه لقب يكرس مسيرتنا المهنية، اعتقد أن مناد حصل على لقب الهدف وأنا حصلت على أفضل لاعب في المسابقة"، للإشارة فإن مناد سجل أربعة أهداف وكان أفضل هداف في البطولة، ليدخل تاريخ "الخضر" من أوسع الأبواب، قبل أن يلعب لسنوات أخرى وينتهي مسيرته الدولية برصيد 25 هدفا في 79 مباراة. وكان جثمان الراحل جمال مناد قد ووري الثرى عصر يوم السبت بمقبرة "عيسات إيدر" في بني مسوس بالعاصمة، حيث شيعت الجنازة في أجواء مهيبه وبحضور رسمي على رأسه وزير الرياضة ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، وكذا حضور شعبي كبير، فضلا عن لاعبين سابقين ووجوه رياضية. عبد المجيد

## فيما لا يزال يخضع لعملية التأهيل

## عبدلي يواصل الغياب عن تدريبات أونجي بسبب الإصابة

يواصل الدولي الجزائري حيماد عبدلي الغياب عن تدريبات ناديه أونجي الفرنسي، وذلك بسبب الإصابة التي يعاني منها، وجعلته يغيّب عن تربية المنتخب الوطني الذي اختتم أمس، وتخللته مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق، ضمن تصفيات كأس العالم 2026. وكان نادي أونجي قد عاد الخميس الماضي إلى أجواء



التدريبات، بعد توقف قصير بسبب فترة التوقف الدولي، حيث شهدت الحصص الماضية غياب نجم "الخضر" الذي يعاني من إصابة كان قد تعرض لها السبت الماضي أمام موناكو في الدوري الفرنسي. وكشف موقع "وست فرانس"، بأن تشكيلة نادي أونجي عرفت غياب الثنائي حيماد عبدلي وإيمانويل بيوملا، اللذين لا يزالان في مرحلة التعافي، مضيفا بأن الجزائري لن يكون معنيا بمباراة رين المقررة يوم الأحد المقبل 30 أبريل، ضمن الجولة 27 من الدوري الفرنسي بسبب الإيقاف إثر تراكم البطاقات. وكان عبدلي قد تعرض لهزيمة من الصحافة الفرنسية، التي اتهمته بإدعاء الإصابة خلال مباراة موناكو حتى يتسنى له ولللاعبين المسلمين الاضطرار على أرضية الملعب، ما يتنافى مع لوائح الاتحاد الفرنسي الذي يحظر تسويق المباريات بفرنسا لذلك الغرض، قبل أن تتضح الأمور بأنه مصاب فعلا، ويعاني على مستوى الفخذ، حيث غاب غادر تربية المنتخب الوطني بعد التحاقه بساعات قليلة بعد الفحوص التي أجراها، وخضعت إلى عدم قدرته المشاركة في مواجهتي بوتسوانا وموزمبيق مع "الخضر". عبد المجيد

معبرا عن سعادته باللعب مع الأهلي.. محرز:

## "الانتقال إلى السعودية كان قرارا صعبا ومستوى الدوري متقارب مع أوروبا"

عبر قائد المنتخب الوطني الجزائري، رياض محرز عن سعادته الكبيرة مع ناديه الأهلي السعودي، مشيرا أن قرار الانتقال إلى دوري "روشن" كان صعبا جدا بالنسبة إليه بعدما قضى 9 سنوات كاملة في أوروبا، فيما اعتبر نجم "الخضر" بأن مستوى الدوري السعودي متقارب كثيرا مع البطولات الأوروبية. وقال محرز في تصريحات نشرها الموقع الرسمي لـ "رابطة الدوري السعودي" أمس: "المستوى الفني في السعودية هو الأعلى في الشرق الأوسط، لم أكن أعرف ما مدى تقارب المستوى مقارنة بأوروبا لكن منذ وصولي لعبت تقريبا 7 مباريات وعرفت أنه مستوى جيد، ويمكن أن يصبح أفضل ولم أجرب شيئا مثل هذا من قبل". وأبرز الدولي الجزائري أن قرار اللعب في السعودية كان صعبا عليه لأن "جاء بعد 9 سنوات في الدوري الإنجليزي"، وواصل "لم يكن من السهل ترك البريميرليغ والانتقال إلى بلد مختلف وكرة قدم مختلفة، لكنني سعيد الآن"، وأضاف: "المباريات الأولى كانت صعبة جدا، لأنني لم أعتد اللعب في أجواء حارة من قبل، وتحتاج وقتا للتأقلم، لكن الآن كل شيء بدأ يتحسن". واستطرد: "يوجد الكثير من المواهب هنا وتم استقطاب العديد منهم لتطوير كرة القدم بالمملكة، وهذا شيء مذهل". ومن جانب آخر، أبدى رياض محرز إعجابا كبيرا بجماهير ناديه الأهلي السعودي، واعداء إياه بالعمل على تحقيق أفضل موسم ممكن، وتابع "في الحقيقة كنت متفاجئا، جمهورنا صاحب ورائع ودائما يدعمنا، وأنا أحب هذا الشغف. سنفعل كل ما في وسعنا لنقدم أفضل موسم ممكن"، واسترسل محرز: "إن شاء الله سنحقق أشياء كبيرة معا، فقط أطلب من المشجعين أن يدعمونا ويصبروا قليلا". عبد المجيد

## إحصائية سلبية لماندريا تؤكد معاناته في "الليغ 2"

حل الحارس الدولي الجزائري، أنتوني ماندريا ضمن المراكز الأخيرة في قائمة أفضل الحراس الناشطين في القسم الثاني الفرنسي، في إحصائية تؤكد معاناته كثيرا خلال الموسم الجاري. وحسب موقع "maligue2" الذي يهتم بأخبار الدرجة الثانية الفرنسية، فإن حارس "الخضر" يحتل المرتبة الـ 28 في ترتيب أفضل الحراس حفاظا على نظافة شياكهم منذ بداية الموسم الجاري، وأبرزت ذات المصادر، أن ماندريا لعب 21 مباراة مع ناديه "كوتون" حتى الآن، وحقق خلالها "كيتين شيت" في مبارتين فقط بمعدل 5.9، وهو ما يعكس الأرقام المتواضعة لحامي عرين "الخضر" مع فريقه الذي يتجه شيئا فشيئا نحو السقوط إلى الدرجة الثالثة، في ظل تواجده في المركز الأخير بـ 19 نقطة بفارق 7 نقاط كاملة عن صاحب المركز الـ 16 المؤدي لضمان البقاء في "الليغ 2".

## أوكيدجة في المركز الـ 11

وفي السياق ذاته، حل حارس مرمى المنتخب الوطني ألكسندر أوكيدجة، في المركز الـ 11 في ترتيب أفضل الحراس خلال الموسم الجاري، ورغم أن الدولي الجزائري، يغيّب عن مباريات ناديه ميتر منذ بداية مرحلة الإياب من بطولة الدرجة الثانية، إلا أنه يمتلك 6 مباريات بشياك نظيفة من أصل 16 مباراة لها حتى الآن، وذلك بمعدل 37.5.

عبد المجيد

الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم 2026

الجزائر 5-1 موزمبيق

## "المحاربون" ينفردون بالصدارة ويعبدون طريقهم نحو المونديال

نجح المنتخب الجزائري لكرة القدم في تحقيق فوز ثمين وكاسح على نظيره الموزمبيقي بخمسة مقابل هدف في المباراة التي جمعتهم، أمس الثلاثاء، على ملعب الراحل حسين آيت أحمد بتيزي وزو، ضمن إطار التصفيات الأفريقية المؤهلة إلى كأس العالم 2026 المقرر إجراؤها في أمريكا وكندا والمكسيك وبدأ اللقاء بضغط عالي واندفاع بدني من جانب المنتخب الوطني، فلم تمر سوى 8 دقائق، ليتمكن محمد الأمين عمورة من فك شيفرة الدفاع الموزمبيقي بتسجيل الهدف الأول مستغلا تمريرة متقنة من محرز، لينطلق ويتوغل في منطقة الجزاء براوغ ثم يسدد كرتيه في الشباك. ولم يتوقف ضغط أشبال بيتكوفيتش بل كشفا من هجماتهم صوب مرمرى موزمبيق، فعند حلول الدقيقة 24 نجح عيسى ماندي في أن يضيف الهدف الثاني للجزائر بعد أن تابع كرة آيت نوري التي تصدى لها الحارس في بادئ الأمر. وعاد عمورة ليصبم على الهدف الثاني الشخصي له والثالث للخضر عند د 30 بعد صناعة رائعة من رياض محرز الذي تلاعب بدفاع موزمبيق قبل أن يضع عمورة وجهه لوجه مع الحارس. وقبل نهاية الشوط الأول بست دقائق، تمكن جيني كتامو من تقليص النتيجة لصالح موزمبيق بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء واضعا إياها في الزاوية الصعبة. الشوط الثاني، لم يختلف عن سابقه ودخل رفاق رياض محرز بنفس العزيمة والحماس من أجل مضاعفة النتيجة وعدم ترك أي مجال من أجل العودة في اللقاء، وهو ما كان لهم في الدقيقة 66، عبر المتألق جوان حجام الذي تمكن من توقيع الإصابة الرابعة بضرية رأسية رائعة مستغلا تمريرة حاسمة من رجل المباراة عمورة. ولم يتوقف المد الهجومي للمحاربين عند هذا الحد، بل أضاف عمورة هدفا خامسا في الدقيقة 80 بعد تسديدة غالت بها وهو الثالث في المباراة التي انتهت بنتيجة (5-1) لصالح الفريق الوطني. وبهذا الفوز، رفع المحاربون رصيدهم إلى 15 نقطة في ريادة ترتيب المجموعة السابعة، بفارق 3 نقاط عن موزمبيق صاحب المركز الثاني. وسيم



74

مساهمة تهديفية  
لمحرز في 101 مباراة

خاض النجم الجزائري، رياض محرز، مباراته الـ 101 مع مغربي الصحراء، عندما شارك، أمس الثلاثاء، في المباراة أمام موزمبيق، لحساب الجولة السادسة من التصفيات الأفريقية المؤهلة إلى المونديال. وساهم القائد محرز بشكل كبير في الفوز الثمين الذي حققه "الخضر" على الأفاعي السوداء، حيث، منح تمريرتين حاسمتين، لزميله عمورة الذي لم يتوان في إيداعهما الشباك. ورفع رياض محرز، رصيده من المساهمات التهديفية إلى 74 هدفا (سجل 32 وصنع 42) من أصل 101 مباراة لعبها مع المنتخب الجزائري.

حجام

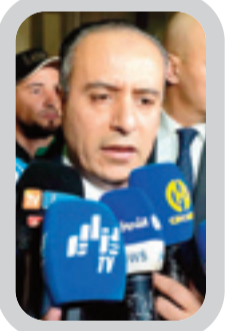
يفتح عداده مع  
"الأفناك"

سجل جوان حجام أول هدف له مع المنتخب الوطني، حين وقع هدفا في الفوز الكبير للمحاربين على موزمبيق بخمسة مقابل واحد في تصفيات كأس العالم.

أكد أن التأهل إلى المونديال لم يحسم بعد..

صادي: "هذه رسالة للمشككين في المنتخب والعلامة الكاملة للجماهير"

ثمن رئيس "الفاف" وليد صادي الفوز أمام منتخب موزمبيق سهرة أمس بخمسة مقابل هدف وحيد لحساب الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم 2024، مشيدا بالدعم الجماهيري الذي قدمه الأنصار لمعلم حسين آيت أحمد بتيزي وزو. واعتبر رئيس "الفاف" أن فوز "الخضر" الباهر هو رسالة للمشككين، وتابع في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: «كانت لنا إدارة كبيرة للاعبين وهذه رسالة للمشككين في المنتخب الوطني»، وأردف: «المنتخب أثبت اليوم أنه منتخب له طاقات كبيرة ويمكن له الذهاب بعيدا في كل المنافسات». وبخصوص تألق الأسماء التي انطلقت من البطولة الوطنية في صورة عمورة الذي سجل هاتريك وقدم تمريرة حاسمة أبرز صادي «لا يزال هناك المزيد في المدرسة الجزائرية، لدينا لاعبين وطاقات كبيرة في البطولة الوطنية، يجب دعمهم». وفي سياق آخر اعتبر صادي أن التأهل لم يحسم بعد منوها «ستعمل على تسبير التصفيات مقابل بمقابلة، لا يزال هناك 4 جولات قبل حسم التأهل للمونديال». وفي ختام تصريحاته أكد وزير الرياضة أن الجمهور كانت له العلامة الكاملة: «الجمهور له العلامة الكاملة، وخاصة في يوم رمضاني وشاهدنا الناس يعانقونهم وأفطروا بالمعلم».



ماندي: "لم نتأهل بعد وأمامنا 4 مباريات لبلوغ المونديال"

علق المدافع المحوري للفريق الوطني، عيسى ماندي، على الفوز الكبير الذي حققته "الخضر" على حساب منتخب موزمبيق في إطار تصفيات كأس العالم 2026. وقال عيسى ماندي في تصريحاته للتلفزيون العمومي بعد المباراة: «كانت مباراة الآن مهمة وأخذنا المباراة محمل الجد ولعبنا اللقاء وكأنه نهائي مثلما قال المدرب». وأضاف: «مباراة هامة وفزنا بها والمنتخب الموزمبيقي لم يكن سيئا» وواصل: «لم نتأهل بعد وأمامنا 4 مباريات لبلوغ المونديال» وسيم

بعد سقوطه في أرض "أوغندا" منتخب "غينيا" يتعد عن سباق "المونديال"

انقاد منتخب غينيا للخسارة على يد مضيفه الأوغندي بهدف نظيف في اللقاء الذي جمعهما، أمس الثلاثاء، في الجولة السادسة من مباريات المجموعة السابعة للتصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم 2026 في أمريكا وكندا والمكسيك. ويدين منتخب أوغندا بالفضل في هذا الفوز للاعب الوسط الآن أوكيلو الذي سجل هدف الحسم في الدقيقة 36. وكان الغينيون قد تعثروا في الجولة السابقة بشكل مفاجئ عندما اكتفوا بالتعادل السلبي أمام الضيف الصومالي الذي حقق أول نقطة له في التصفيات. وسيم

## منتخب بوتسوانا يفضح نفسه ويكشف نواياه السيئة ضد الجزائر

تفاجأت الجماهير الجزائرية من التوقيت الذي اختاره الاتحاد البوتسواني لكرة القدم لمباراة منتخب بلاده أمام الصومال، التي لعبت، أمس الثلاثاء، في الجولة السادسة من تصفيات مونديال 2026، حيث ستجري على ملعب عبيد تشيلومي بفرانسيس تاون ابتداء من الساعة التاسعة ليلا بتوقيت بوتسوانا، الثامنة ليلا بتوقيت الجزائر. العاشرة ليلا بتوقيت مكة المكرمة. وكان الاتحاد البوتسواني اختار توقيتا مثيرا للجدل عندما تعلق الأمر بمواجهة الجزائر الجمعة الماضي، في تصفيات كأس العالم 2026، حيث برمج اللقاء على الساعة الثالثة مساء بتوقيت بوتسوانا، الثانية ظهرا بتوقيت الجزائر من أجل تعقيد مهمة زملاء محرز، لأنه كان يدرك جيدا بأن اللاعبين الجزائريين سيدخلون اللقاء وهم صائمون. وعانى المنتخب الجزائري كثيرا في ملعب عبيد تشيلومي بمدينة فرانسيس تاون بعد أن جرت مواجهته أمام بوتسوانا ظهرا وتحت درجة حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية في شهر رمضان، في وقت التزم فيه زملاء عمورة بفرصة الصيام، ورغم تلك الظروف الصعبة وخطة الاتحاد البوتسواني لإرباك منتخب الجزائر إلا أن أشبال فلاديمير بيتكوفيتش نجحوا في تسجيل فوز ثمين جدا بثلاثة أهداف لهدف، عززوا به صدارتهم للمجموعة السابعة. وسيم

## "بيتكوفيتش" يحدث 3 تغييرات على التشكيلة الأساسية

أجرى التقني السويسري، فلاديمير بيتكوفيتش، مدرب المنتخب الوطني ثلاث تغييرات على التشكيلة الأساسية للمحاربين أمام منتخب الموزمبيق مقارنة بمباراة بوتسوانا التي لعبت يوم الجمعة الماضي بفرانسيس تاون، حيث قام بيتكوفيتش بإشراك أحمد قندوسي إلى جانب هشام بوداوي بدلا من آدم زر 'ان في خط وسط الميدان، كما دفع بفراس شابيبي مكان بن زية وأيضا جوان حجام في منصب الظهير الأيمن بدلا من يوسف عطال الذي لم يكن جاهزا للمشاركة بعد الإصابة التي تعرض لها في المقابلة الماضية ضد بوتسوانا، فيما حافظ الناخب الوطني على نفس تعداد خط الدفاع، بإقحام الحارس الأكسيس قندوز والثلاثي، بن سبعيني ماندي وآيت نوري.

عمورة يسجل "هاتريك" ويرفع رصيده لـ 13 هدف مع "الخضر"

واصل الصغير الخطير، محمد الأمين عمورة، عروضه القوية، حيث، كان حاسما مرة أخرى في مباراة المنتخب الوطني أمام نظيره الموزمبيقي لحساب الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم 2026. وسجل عمورة أخرى مثلما فعل ذلك أمام بوتسوانا الجمعة الماضي، إذ نجح في تسجيل هاتريك قاد بهم الفريق الوطني لفوز جديد رفع رصيده إلى 15 نقطة في صدارة المجموعة. وبفضل الثلاثية التي وقعها في شباك الأفاعي السوداء، رفع عمورة رصيده إلى 13 هدف في 32 مباراة لعبها مع المنتخب الجزائري.

عمورة رجل "المباراة"

حصل محمد الأمين عمورة، على لقب رجل مباراة المنتخب الوطني ونظيره الموزمبيقي، وذلك بعد تسجيله لثلاثة أهداف وتقديم تمريرة حاسمة، وفقا لموقع سوفيستور المختص في الأرقام والإحصائيات وسيم



## تيزي وزو تجمع أبناء الجزائر فوق موائد إفطار جماعية وسط أجواء رمضانية

في أجواء رمضانية مميزة، نظمت ولاية تيزي وزو، إفطارات جماعية لفائدة أنصار المنتخب الوطني الوافدين عليها من مختلف ولايات الوطن وشمل الإفطار الجماعي 4000 مناصر على مستوى ساحة مبارك "آيت منقلات" و3000 مناصر على مستوى نهج "ستيتي علي" بمدينة تيزي وزو بمجموع 7000 مناصر، بالإضافة إلى فتح 65 مطعم إفطار للصائمين عبر 37 بلدية على مستوى إقليم الولاية. واتخذ والي تيزي وزو جملة من التدابير، من أجل التكفل الجيد بأنصار المنتخب الوطني، الذين تنقلوا بقوة إلى ملعب "حسين آيت أحمد"، من أجل مساندة "الخضر" في مبارياتهم التي جمعهم بالضيف منتخب موزمبيق، برسم الجولة 6 من التصفيات المؤهلة إلى مونديال 2026. وحرص والي ولاية تيزي وزو صبيحة أمس، على معاينة الترتيبات والتحضيرات الخاصة بتخصير مائدة رمضان المعظم بوسط المدينة لفائدة الأنصار القادمين من ربوع الوطن حيث ثمن تجنيد كل الماكانيات لإنجاح هذه العملية

## دقيقة صمت على روح الراحل جمال مناد

ودعت الجماهير الجزائرية، نجم المنتخب الوطني السابق، الراحل، جمال مناد، بشكل مؤثر، وذلك في المباراة التي خاضها الفريق الوطني ضد ضيفه منتخب موزمبيق في الجولة السادسة من تصفيات كأس العالم. وعرفت مباراة "الخضر" ضد موزمبيق وقوف لاعبي المنتخبين دقيقة صمت ترحما على روح جمال مناد، الذي فارق الحياة، السبت الماضي عن عمر ناهز 65 سنة بعد صراع مع المرض. وسيم



فيما سيغيب عمارة وشتي  
رسميا أمام تموشنت

## بن عياد يندمج ويؤكد جاهزيته لمواجهة الكأس

تلقى الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة، ماركوس باكييتا، أنباء سارة، بخصوص جاهزية لاعبه رياض بن عياد لمواجهة نادي شباب تموشنت يوم غد الخميس، لحساب الدور ربع النهائي لكأس الجزائر، وعاد بن عياد سهره أول أمس إلى أجواء التدريبات رفقة المجموعة بعد غيابه في الفترة الماضية بسبب معاناته من الإصابة وهي الأخبار التي أراحت التقني البرازيلي الذي يسعى للاستفادة من جاهزية عناصر للعودة بالتأهل إلى الدور نصف النهائي أمام نادي تموشنت الناشط في القسم الثاني هواة، وذلك حينما يلتقي الفريقان سهره غد على ملعب ميلود هدهدي بهران. وفي سياق آخر، ترسم غياب الثنائي نبيل عمارة وإلياس شتي عن سهرية الفريق إلى هيران لمواجهة نادي تموشنت، وذلك بسبب عدم تعافيهما من الإصابة بعد، حيث يخضعنا للعلاج رفقة الطاقم الطبي، ويعاني عمارة من إصابة في الضلع تعرض لها في الجولة السابقة ضد راند القبة على ملعب محمد بن حداد، بينما يشكو الثاني من إصابة في الفخذ. ويطمح الطاقم الفني لـ "سوسطارة" لاستعادة الثنائي، في أقرب وقت ممكن، قبل الخرجة التي تنتظر الفريق إلى قسنطينة لمواجهة الشباب المحلي يوم 02 أفريل المقبل في ذهاب الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، بملعب الشهيد حملاوي. وكما كان الحال في مباراة الديربي في الجولة العشرين ضد شباب بلوزداد، من المتوقع أن يبدأ الشاب ريان محروز أساسيا على الجهة اليسرى يوم الغد، ورغم قلة خبرته، تعقد عليه الآمال لأداء دوره على أكمل وجه ومساعدة زملائه في الفريق على حجز بطاقتهم إلى المربع الذهبي. وعلى صعيد آخر، شددت تشكيلة نادي اتحاد العاصمة أمس، رحالها إلى هيران، أين سيستكمل الفريق تحضيرات تحسبا لمباراة الدور ربع النهائي لكأس الجزائر، ومن المقرر أن يخوض زملاء غشة سهره اليوم آخر حصة تدريبية لهم بملعب ميلود هدهدي، أين سيضع المدرب باكييتا آخر اللمسات على التشكيلة الأساسية التي ستخوض مواجهة تموشنت.

سفيان ع.

ربع نهائي كأس الجزائر

## الحراش لمواصلة الحلم ومستغانم لتفادي المفاجأة



يحتضن ملعب 5 جويلية سهره اليوم، بداية من الساعة 22:00 مواجهة مثيرة بين نادي اتحاد الحراش وترجي مستغانم، في افتتاح مباريات الدور ربع النهائي لكأس الجزائر، في مباراة ستكون واحدة وقوية بالنظر إلى رغبة الفريقين في مواصلة مغامرة الكأس وإنعاش آمالهما في المنافسة على اللقب. ويطمح نادي اتحاد الحراش لمواصلة مغامراته في كأس الجزائر هذا الموسم، وإزاحة ثالث فريق من الرابطة المحترفة الأولى على التوالي، بعدما كان وراء إقصاء كل من ناديي شبيبة القبائل ثم مولودية وهران في الدورين السابقين، ويعول رفاق هشام العقبى على معنوياتهم المرتفعة لبلوغ الدور نصف النهائي، وذلك بعد الفوز الأخير أمام جمعية الخروب يوم السبت الماضي في الجولة الـ 24 من بطولة القسم الثاني هواة مجموعة وسط شرق، وهو الفوز الذي قلص الفارق بينهم وبين المتصدر مستقبل الرويسات إلى نقطتين فقط، عقب خسارة الأخيرة أمام برج منايل، وسيكون أبناء "الصفراء" مدعومين بجماهيرهم الغفيرة في ملعب 5 جويلية الأولمبي، وذلك مقارنة بالتنقلات التي شهدتها المواجهتين السابقتين في الكأس إلى تيزي وزو وهران، حيث صنع عشاق اللونين "الأصفر والأسود" الحدث بالتنقل بأعداد كبيرة لدعم اتحاد الحراش. وفي الجهة المقابلة، يطمح ترجي مستغانم، لإيقاف زحف النادي العاصمي، والعودة بالتأهل إلى الدور نصف النهائي، خاصة في ظل الانتفاضة التي حققها أشبال المدرب نذير لكانوي في البطولة المحترفة الأولى، وهو ما سمح لهم بمغادرة مؤخرة الترتيب وإنعاش آمالهم في البقاء، ورغم أن منافسة الكأس لا تعتبر هدفا رئيسيا بالنسبة للترجي إلى أن اللاعبين سيعملون كل ما في وسعهم من أجل تحقيق الانتصار ومواصلة المغامرة بحثا عن مفاجآت أخرى.

سفيان ع.

زينباور يبرمج لقاء وديا أمام بارادو الجمعة المقبل

## "الكناري" يستأنف تحضيراته تحسبا لمواجهة خنشلة



عادت تشكيلة نادي شبيبة القبائل، أمس، إلى أجواء التدريبات مجددا استعدادا للمواجهة القادمة التي تنتظر الفريق أمام نادي اتحاد خنشلة يوم، 04 من شهر أفريل المقبل، لحساب الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، وبعدها استعاد زملاء أخريين من يوم الاثنين راحة، منحهم الطاقم الفني للاعبين عقب المجهودات الكبيرة التي بذلوها خلال فترة توقف البطولة الوطنية، عاد الفريق أمس، إلى تدريباته مجددا، وهي الحصة التي شهدت عودة الخماسي الدولي إلى الفريق، بعدما أنهوا تحضيراتهم مع المنتخب المحلي يوم الأحد الماضي في أول تريض بمدينة عنابة، حيث شارك كل من أخريين، حميدي، بركان، بوجمعة وبوعالية، في التدريبات رفقة المجموعة وهو الأمر الذي يريح المدرب الألماني جوزيف زينباور كثيرا لتطبيق برنامجه التدريبي، فيما يبقى المدافع الدولي الجزائري محمد الأمين مداني الغائب الوحيد وهو الذي أنهى أمس، تريضه مع المنتخب الوطني بمواجهة منتخب موزمبيق في الجولة السادسة من تصفيات مونديال 2026. وعلى صعيد آخر، برمج الطاقم الفني لشبيبة القبائل مباراة ودية يوم الجمعة المقبل أمام نادي أتلتيك بارادو، على ملعب أول نوفمبر بتيزي وزو، وذلك في لقاء يسعى من خلال المدرب الألماني، لاختبار جاهزية لاعبيه ومحاولة تصحيح النقص والأخطاء قبل استئناف البطولة الوطنية بمواجهة نادي اتحاد خنشلة في الجولة الـ 21 يوم 04 أفريل المقبل.

سفيان ع.

شبيبة الساورة  
تغلبت وديا  
على أقبو

## الهجوم يسجل ثلاثية ويطمئن العقبى قبل مواجهة البيض

حقق فريق شبيبة الساورة فوزا عريضا على نادي أولمبيك أقبو بثلاثية نظيفة، في إطار استعدادات الفريقين للتحديات القادمة في منافسات الرابطة المحترفة لكرة القدم. واستغل الفريقان فترة التوقف الدولي لخوض مباراة تحضيرية، مساء أول أمس، في أجواء رمضانية مميزة، وافتتح "نصور الجنوب" باب التسجيل مبكرا عن طريق اللاعب حامية في الدقيقة السابعة. قبل أن يضيف زميله بن طالب الهدف الثاني في الدقيقة 60. ليختتم غراب الثلاثية في الدقيقة 75. كما عرفت المواجهة إضاعة اللاعب سعادي إسماعيل ركلة جزاء، لتنتهي المباراة بفوز مستحق لصالح شبيبة الساورة بثلاثية نظيفة. وسمحت مواجهة أقبو للطاقم الفني بقيادة المدرب مراد العقبى بمعاينة لاعبين الوقوف على جاهزيتهم للمواجهة القادمة أمام مولودية البيض يوم 05 أفريل المقبل، وهي المباراة التي يعمل خلالها المدرب التونسي للبقاء على وتيرة الانتصارات من أجل الابتعاد عن منطقة الخطر والاقتراب أكثر من ضمان البقاء لخوض ما تبقى من الموسم الجاري في أريحية أكبر.

سفيان ع.



شباب قسنطينة

## عودة المصابين تريح مضوي قبل مواجهة "سوسطارة"

تواصل تشكيلة نادي شباب قسنطينة تحضيراتها على قدم وساق استعدادا للمواجهة القادمة أمام نادي اتحاد العاصمة، يوم 02 أفريل المقبل برسم ذهاب الدور ربع النهائي من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة. وجرى الحصة التدريبية التي أجراها "السياسي" مساء أول أمس، بحضور جل التعداد وذلك بعد عودة الدوليين من تريض المنتخب الوطني المحلي، ويتعلق الأمر بكل من ذيب وبوحلفاية وبودرامة، إلى جانب استئناف الظهير الأيمن مداحي التدريبات، بالإضافة إلى المدافع بعوش الذي أحدث حالة طوارئ في اللقاء التطبيقي سهره السبت، من خلال اكتفائه بالمشاركة في شوط واحد، بعد إحساسه ببعض الآلام، قبل أن يشارك بصفة عادية في التدريبات، وهو ما يسمح للمدرب خير الدين مضوي بتطبيق برنامج التحضيرات للقاء "سوسطارة"، الذي يراهن عليه التقني السطايفي كثيرا لوضع حد لمرحلة الفراغ التي يعيشها الفريق منذ مرحلة الإياب من الرابطة المحترفة الأولى.

سفيان ع.



مسروق وشارب نائبان لصادي وشارف يحتفظ برئاسة لجنة التحكيم

## رئيس "الفاف" يوزع المهام على أعضاء مكتبه الفيدرالي

عقد المكتب الفيدرالي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الاثنين، أول اجتماع له بالمركز التقني بسيدي موسى، بعد انتخابه في أواخر شهر فيفري الماضي، برئاسة وليد صادي، والتي خرج على إثرها بعدة قرارات ومنها توزيع مهام أعضاء للعهدة الأولمبية 2025-2029، وتعيين رؤساء اللجان المختلفة. وحسب بيان نشرته الهيئة الكروية، فإن مهدي عبيد شارف احتفظ برئاسة اللجنة الفدرالية للتحكيم، ولحسن تومبكتو برئاسة لجنة مسابقة كأس الجزائر، ورضوان نقادي حافظ بدوره على رئاسة لجنة الشؤون القانونية والحوكمة، واجتمعت لدى محمد أمين مسروق مناصب رئاسة رابطة كرة القدم المحترفة ونياية رئيس "الفاف"، ليضاف إليه منصب رئيس لجنة المالية، خلفا لجميل ولد عمار، فيما عين النائب الثاني لوليد صادي، ناصر شارب، رئيسا للجنة التنسيق مع الأعضاء. وخلفت نجمة دراجي رفيقة قلاتي، على رأس لجنة كرة القدم النسوية، فيما خلف عادل بن ضيف، الدكتور جمال الدين دامرجي، على رأس اللجنة الطبية. وتم تعيين اللاعب الدولي السابق، حسان غولة رئيسا للجنة كرة القدم للهواة، خلفا لعلاء الدين عيساني. كما تم تعيين المدافع الدولي السابق، فضيل مغاريا، على رأس لجنة كرة القدم القاعة، والكرة الشاطئية والإلكترونية. وبناء على التعديلات، التي عرفها القانون الأساسي ومطابقته مع لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم، تم أيضا، خلال اجتماع المكتب الفيدرالي، تعيين المحامي وليد لواعر (من خارج المكتب الفيدرالي) رئيسا للجنة وضع اللاعبين، ورشيد قدوري (من خارج المكتب الفيدرالي) وهو خبير في المالية، رئيسا للجنة مراقبة التسيير، فيما تم، بناء على التعديلات الجديدة للقانون الأساسي لـ"الفاف" دائما، إلغاء لجنة كرة القدم المحترفة، التي كان يرأسها، سابقا، اللاعب الدولي السابق، مراد مزيان.

وجاءت تعيينات في المكتب الفيدرالي الجديد على النحو التالي:

مهدي عبيد شارف: رئيس لجنة التحكيم  
محمد أمين مسروق: رئيس لجنة المالية  
الأستاذ لعور وليد: رئيس لجنة شؤون اللاعبين  
فضيل مغاريا: رئيس لجنة الفوتسال  
ناصر شارب: رئيس لجنة التنسيق مع الأعضاء  
نجمة دراجي: رئيس لجنة كرة القدم النسوية  
د بن ضيف عادل: رئيس اللجنة الطبية  
لحسن طمبكتو: رئيس لجنة كأس الجمهورية  
حسان غولة: رئيس لجنة كرة القدم للهواة  
رضوان نقادي: رئيس اللجنة القانونية والحوكمة  
رشيد قدوري: رئيس لجنة التسيير والمراقبة

مهدي

في أول اجتماع للمكتب الفيدرالي

## رئيس "الفاف" يدعو جميع الفاعلين للانخراط في تطوير الكرة الجزائرية



دعا رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي جميع الفاعلين في كرة القدم الوطنية إلى دعم مشروع الهيئة الفدرالية الرامي إلى تحقيق الأهداف المرسومة وتطوير وعصرنة كرة القدم الوطنية. وقال صادي خلال الاجتماع العادي الأول الذي عقده مع أعضاء مكتبه الفيدرالي أول أمس الاثنين بالمركز التقني الوطني بسيدي موسى بالجزائر العاصمة "أدعو من هذا المنبر جميع الفاعلين في كرة القدم الوطنية، وكذا الصحافة الرياضية، للانضمام إلى مشروع الاتحادية من أجل أن نبني معا مستقبل كرة القدم الوطنية ومن ثم ضمان تقديم الجيل الجديد لعبة مليئة بالأمل والانضباط".

وفي معرض حديثه عن التحديات التي تنتظر مكتبه الفيدرالي في العهدة الجديدة 2025-2029، أبرز رئيس الهيئة الفدرالية الجزائرية أهمية تنفيذ إستراتيجية فعالة تمكن الاتحادية من تحقيق أهداف تطوير كرة القدم الوطنية. وفي هذا السياق، أكد وليد صادي في اجتماع مكتبه التنفيذي أنه "بات من المهم تطبيق إستراتيجية فعالة لتحقيق أهداف تطوير كرة القدم الوطنية وجعل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم هيئة مرجعية قادرة على دفع عجلة تطوير كرة القدم الوطنية وعصرنتها وتحديثها". وفي تعليقه عن انتخابه لعضوية اللجنة التنفيذية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف)، خلال جمعيتها العامة المنعقدة يوم 12 مارس في القاهرة (مصر)، ثمن رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم تمكن الجزائر من استعادة مقعدها داخل هذه الهيئة بعد غياب دام ثماني سنوات، موجها بالمناسبة الشكر الخالص والخاص لعائلة كرة القدم والسلطات العليا في البلاد على رأسها رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون.

مهدي

كأس الجزائر لكرة الطائرة - رجال

## تأجيل مباريات الدور ربع النهائي إلى موعد لاحق

تم تأجيل إلى موعد لاحق، مباريات الدور ربع النهائي لكأس الجزائر في الكرة الطائرة (رجال) المقررة أنفا نهاية الأسبوع، حسبما أعلنت عنه الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة على موقعها الرسمي.

مباريات الدور ربع النهائي:  
وداد تلمسان - نجم العلمية  
ناصرية بجاية - جمعية الشلف  
أولمبي الميلية - ن. برج بوعريج  
جمعية البليدة - مولودية الجزائر.

مهدي

## الاتحاد الجزائرية لكرة السلة يحذر من ترتيب المباريات



حذر الاتحاد الجزائري لكرة السلة، الأندية من محاولات التلاعب بنتائج المباريات، ملوحًا بإنزال أقصى العقوبات على المتورطين. وقال الاتحاد في بيان له إنه "اطلع على معلومات تفيد بأن بعض الأندية تحاول التلاعب بنتائج المباريات بغرض التأثير على سير المنافسات المنظمة من قبله"، وذلك "مقابل الحصول على امتيازات". واعترف أن هذه الممارسات "تشكل مصدر قلق بالغ فيما يخص نزاهة مسابقاتنا". ونبه الاتحاد، بصفته السلطة المسؤولة عن كرة السلة الجزائرية، جميع الأطراف المعنية، من أندية ولعابيين ومدربين وحكام، بأن أي سلوك مماثل ممنوع منعًا باتًا، ويعد خرقًا خطيرًا لمبادئ أخلاقيات

الرياضة. كما شدد على أن أي محاولة للتلاعب بنتائج المباريات ستخضع لتحقيق صارم، وسيتم التصدي لها وفقا للوائح والمعايير الرياضية المعمول بها. وحذر الاتحاد من أن أي محاولة تلاعب مثبتة ستؤدي إلى فرض عقوبات صارمة. وقد تصل إلى إنزال الأندية المتورطة إلى درجة أدنى، وذلك دون الإخلال بالإجراءات القضائية المحتملة. كما دعا جميع الحكام إلى التحلي بأقصى درجات اليقظة وبذل جهود إضافية لضمان سير المنافسات بشفاافية واحترام أخلاقيات الرياضة، مع ضمان نزاهة المباريات. ولفت إلى أنه يتعين على الحكام أن يكونوا الضامن الأساسي للتطبيق الصارم لقواعد ومحاربة جميع أشكال الفساد والتلاعب". وأكد الاتحاد الجزائري لكرة السلة عزمه على الحفاظ على مصداقية وشرف مسابقاته، مؤكدا أن سيتم التعامل بأقصى درجات الصرامة مع أي هيئة أو أي شخص يثبت ضلوعه في مثل هذه الممارسات.

مهدي

## المهرجان الجهوي "جائزة رمضان" للشطرنج

## الدورة المفتوحة فردي يومي الخميس والجمعة بوهـران

ستقام الدورة المفتوحة في رياضة الشطرنج فردي جميع الأصناف ضمن المهرجان الجهوي لجائزة رمضان للشطرنج يومي الخميس والجمعة المقبلين بدار الشباب "مقداد محمد" ببلدية بئر الجير (وهران). وستعرف هذه التظاهرة في الرياضة الفكرية، المنظمة من طرف جمعية "الخلف" للشطرنج لوهران بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة ومديرية الشباب والرياضة



لولاية وهران، مشاركة تزيد من 60 لاعبا ولاعبة من مختلف الأعمار من عدة نوادي وجمعيات رياضية من غرب الوطن. وستجرى المنافسة وفق النظام السويسري من 7 جولات بوتيرة 15 دقيقة مع إضافة 5 ثواني لكل نقلة تحت إدارة الحكم الدولي العرجاني سليمان بمساعدة عبد الله ديدة وحكام فيدراليين. وللتذكير فإن دورات اختصاص الشطرنج السريع والخطاف التي أقيمت الأسبوعين الماضيين من هذا الشهر الكريم قد عرفت تنويع نور الدين غياش من الجمعية الرياضية "الخلف" للشطرنج لوهران. وحسب المنظمين فإن هذه الدورات الوطنية تهدف إلى رفع قدرات اللاعبين وتحسين مستواهم الفني والاستعداد لمختلف المنافسات الرسمية المقبلة.

مهدي

## منتخب نيوزيلندا ثاني المتأهلين إلى كأس العالم 2026

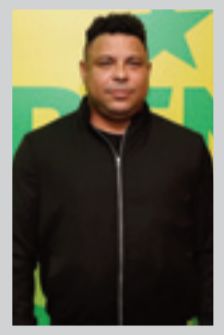


ضمنت نيوزيلندا تأهلها إلى نهائيات كأس العالم 2026 لكرة القدم للمرة الثالثة في تاريخها، بعد فوزها على كاليديونيا الجديدة 3-0 الاثنين في أوكلاند في نهائي منطقة أوقيانوسيا. وانضمت نيوزيلندا إلى اليابان في النهائيات المقررة العام المقبل في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وستكون المرة الثالثة تشارك في النهائيات بعد 1982 عندما خسرت 3 مرات و2010 عندما تعادلت بمتلها. لكن فوز "أول وايتس" عكرته إصابة نجم هجومها المخضرم كريس وود (33 عاماً) في وركه، في موسم يعد الأفضل في مسيرته سجل خلاله 18 هدفاً لثلاثين فريقاً فوريست في الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال الإنجليزي، دارين بايزلي مدرب نيوزيلندا "ليس رائعا أن نخسر قائدنا وأفضل هداف لدينا. كان موقفاً صعباً للفريق، لكنهم نجحوا بتخطيه".



وبعد قليل من الاستراحة على ملعب إيدن بارك، تعرض وود للإصابة أثناء محاولته التسديد، فخضع للعلاج قبل أن يخرج من الملعب وهو يعرج في الدقيقة 54. وسجل ثلاثة نيوزيلندا، المدافع المخضرم مايكل بوكسال (61) وكوستا باراباروسيس (66) وإيلي جاست (80). ديوغاليا ما كانت نيوزيلندا تقف عند حاجز الملحق الأخير للتأهل، فقد خسرت أمام المكسيك، وكوستاريكا والبيرو في النسخ الأخيرة. وبينما تأهل منتخب أوقيانوسيا مباشرة إلى النهائيات للمرة الأولى، نظراً لارتفاع عدد المنتخبات إلى 48، تأمل كاليديونيا الجديدة في فرصة أخيرة من خلال ملحق قاري من 6 منتخبات يوصل منتخبتين أخيرين إلى النهائيات. وكاليديونيا الجديدة، المصنفة 152 عالمياً والبالغ عدد سكانها 300 ألف نسمة فقط، لم تشارك في تاريخها في النهائيات.

## بعد انسحاب رونالدو... إعادة انتخاب رودريغيز رئيساً لاتحاد الكرة البرازيلي



انتخب إدنالدو رودريغيز رئيساً للاتحاد البرازيلي لكرة القدم لولاية ثانية الاثنين بعد أيام من انسحاب رونالدو أبرز منافسيه لعدم حصوله على دعم الاتحادات المحلية. واستغل رودريغيز ثغرة في لوائح الاتحاد لتقديم موعد الانتخابات لعام واحد، بعدما كانت مقررة في مارس 2026، مستغلاً انسحاب رونالدو من السباق. وحصل على دعم كل الأصوات البالغ عددها 141 في أول مرة ينتخب فيها رئيس الاتحاد بالإجماع. وتتكون الهيئة الانتخابية من 27 اتحاداً إقليمياً، لكل منها ثلاثة أصوات، فيما تحصل أندية الدرجة الأولى وعددها 20 على صوتين لكل منهما، وهرق الدرجة الثانية وعددها 20 أيضاً على صوت واحد لكل منها.

وانتقد رونالدو النظام القائم. وأبلغ مدونة تشارلا الصوتية البرازيلية مطلع الأسبوع، ليس من قبيل الصدفة أننا لم نر مطلقاً أكثر من مرشح واحد في انتخابات الاتحاد البرازيلي. كرة القدم هي حياتي، وشعرت بأن واجبي يقتضي السعي لتحسين كرة القدم البرازيلية بما لدي من إمكانيات. كنت أعرف أن المهمة ستكون صعبة، لكنني لم أدرك أنها مستحيلة. لا تريد المنظومة حقيقة السماح لأحد بالدخول.. وأبلغ رودريغيز الجمعية العمومية للاتحاد، «اليوم نحتفي بوحدة لا مثيل لها في كرة القدم البرازيلية. بقتضي عملنا تحسين صورة الكرة البرازيلية، وأنا فخور بأننا على المسار الصحيح. اليوم نضرب المثل بأن الحوار والترايط يحققان النجاح وأمامنا فرصة رائعة لنظهر للعالم قوتنا بصفتنا بلداً مضيئاً لكأس العالم للسيدات 2027.. وكان رونالدو (48 عاماً)، اللاعب السابق الطائر بالكرة الذهبية والحاصل على لقبين في كأس العالم، قد أعلن في ديسمبر الماضي عزمه الترشح لرئاسة الاتحاد «لاستعادة مكانة البرازيل واحترامها، بعد سنوات من الجدل الذي طال رؤساء الاتحاد».

لكنه أعلن عبر منصات التواصل الاجتماعي هذا الشهر انسحابه من السباق الانتخابي قائلًا إن الاتحادات المحلية

«رفضت

استضافتي في

دارها قائلين

إنهم سعداء

بالإدارة

الحالية

ويدعمون

إعادة انتخاب

(رودريغيز)..»



## استشهاد حارس مرمى فلسطيني في سجون الاحتلال

استشهد حارس مرمى أكاديمية العاصور الفلسطينية لكرة القدم، وليد خالد الباشا (17 عاماً)، في سجن مجدو الاحتلالي، بعد اعتقال دام ستة أشهر، ونعت أكاديمية كرة القدم التي تأسست عام 2019 حارس مرماها الشاب الذي ينحدر من بلدة سلواد شرقي مدينة رام الله، واصفة إياه بـ «الشبل البطل». ولم تعلن أكاديمية العاصور أي جهة فلسطينية مختصة عن ظروف استشهاد الباشا، لكن مقربين من «العربي الجديد» أكدوا أن حارس المرمى الواعد اعتقل في الثلاثين من شهر سبتمبر 2024، دون إصدار أي حكم بحقه، قبل مفارقتها الحياة شهيداً.

وأكد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في تحديثه الأخير حول حصيلة شهداء الحركة الرياضية في فلسطين، ارتفاع عددهم إلى 560 شهيداً، منهم 250 شهيداً من لاعبي كرة القدم، منذ بداية حرب الإبادة التي يشنها الاحتلال الإسرائيلي منذ السابع من أكتوبر 2023، وكان آخرهم لاعب نادي شباب رفح، حمدان عماد (22 عاماً)، الذي استشهد في 12 من الشهر الجاري. وطالب رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، جبريل الرجوب، بمحاسبة الاحتلال على انتهاكاته المستمرة بحق الرياضة الفلسطينية، مؤكداً في مؤتمر صحافي عقده بمدينة البيرة الأسبوع الماضي أن «الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم مستمر بمطالبة العادلة في ما يتعلق بحماية الرياضة الفلسطينية، حيث سعى لتوفير شبكة أمان لها من خلال إثارة ملف الانتهاكات لدى الاتحادين الدولي والأسيوي، إلى جانب انتظاره قراراً من فيفا بحق الاحتلال واتحاد كرة القدم فيه، إذ يشجع اتحاد كرة القدم الإسرائيلي سياسات حكومته العنصرية والفاشية، بعدما ارتفع عدد الأندية الإسرائيلية المقامة على أراضي المستوطنات غير الشرعية في الأراضي الفلسطينية إلى تسعة بدلاً من ستة، وبناء على ذلك، ننتظر من فيفا إخضاع الاتحاد الإسرائيلي للمساءلة القانونية».

ودمرت قوات الاحتلال الإسرائيلي 90 من المنشآت الرياضية في قطاع غزة خلال حرب الإبادة المستمرة على الشعب الفلسطيني منذ السابع من أكتوبر 2023، بينما كان رد فيفا الصادر في شهر

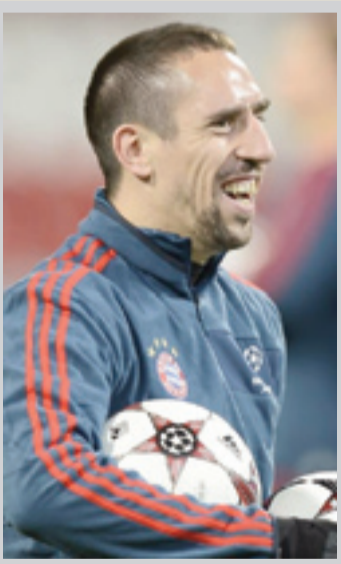
أكتوبر 2024 على مطالبات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أنها «لم تتخذ قراراً بشأن الطلب الفلسطيني الأخير الذي ركز على منع

أندية المستوطنات من المشاركة في المسابقات الرياضية التابعة للاتحاد الإسرائيلي لكرة القدم، إلى جانب

اتهامات التمييز التي وجهها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للاتحاد الإسرائيلي لكرة القدم، وأنها حالت

الأمر برمته إلى اللجنة التأديبية التابعة لها..»

## ريبييري يروي معاناته مع الإصابات؛ كدت أفقد ساقي



روى نجم نادي بايرن ميونخ ومنتخب فرنسا السابق، فرانك ريبيري (41 عاماً)، تفاصيل مروعة عن الإصابات، التي تعرض لها خلال مسيرته الاحترافية، ووضع حداً لها في عام 2022، عندما قرر إعلان اعتزاله، والابتعاد عن المستطيل الأخضر، بعد أن حقق العديد من الألقاب المحلية والقارية والدولية، وكان أحد أبرز المرشحين لحصد جائزة الكرة الذهبية في عام 2013.

وبعد انتهاء رحلته رسمياً مع نادي بايرن ميونخ الألماني، الذي خاض معه 273 مواجهة في جميع البطولات، قرر فرانك ريبيري الرحيل إلى منافسات الدوري الإيطالي، في عام 2019، وتحديداً مع فريق فيورنتينا، لكنه انتقل إلى ساليرنيثانا في عام 2021، وبدأت فصول نهاية مسيرته الاحترافية، بسبب الإصابة الخطيرة التي تعرض لها حينها في ركبته.

وقال ريبيري، في حديثه الذي نقلته صحيفة موندو ديورتيغو الإسبانية، أمس السبت: «لقد كنت أشعر بالألم الشديد أثناء حوض التدريبات مع نادي ساليرنيثانا، وصار الأمر لا يُطاق نهائياً عندما أشارك في المواجهات، لأطلب من الجهاز الفني الحصول على عدد من الأيام، حتى أرتاح وأستعيد عافيتي، لكن هدفي كان هو المحافظة على لياقتي البدنية».

وأوضح ذاكرة «شعرت بالألم في ركبتي، والفحوصات الطبية كشفت عن إصابتي بعدوى خطيرة للغاية، وتناولت على إثرها الأدوية لمدة شهرين تحت إشراف الطبيب، الذي أجرى لي العملية، لكن الدعامة المعدنية في ركبتي تحركت من مكانها، بسبب تآكلها نتيجة العدوى، وظهرت على ساقي ثقب كبيرة، على شكل دوائر ذهبية عنقودية، لأدخل بعدها إلى المستشفى في النمسا، لمدة 12 يوماً، وشعرت يوماً بالخوف والرعب، لأنهم كانوا على وشك بتر ساقي، لقد كدت أفقد ساقي، وهذا السبب، الذي دفعني إلى الاهتمام بنفسي وعائلتي، وأعلن اعتزالي نهائياً في عام 2022».

ويذكر أن فرانك ريبيري (41 عاماً) يُعد أحد أبرز النجوم الذين لعبوا مع منتخب فرنسا بين عامي 2006 و2014، إذ شارك في 81 مباراة وسجل 16 هدفاً، بالإضافة إلى تمثيله عدداً من الأندية الأوروبية الكبرى، مثل غلطة سراي التركي، وأولمبيك مرسيليا الفرنسي وبايرن ميونخ الألماني، الذي لمع نجمه وبشدة، وساهم بتحقيقه الثلاثية التاريخية، التي جعلتها أحد أبرز المرشحين لنيل جائزة الكرة الذهبية المقدمة من مجلة فرانس فوتبول، في عام 2013، لكنه لم يضر بها، ما أثار الجدل الكبير بين الجماهير الرياضية، التي ما زالت تتذكر ما حدث حتى الآن.

وتابع: «لقد فقدت إيقاعي، وطريقة اللعب الخاصة بي، عندما كنت أشارك في المواجهات، وقام الجهاز الطبي لنادي ساليرنيثانا بإخضاع لفحوصات طبية، والصورة الإشعاعية كشفت أن غضروفي مُدمر كلياً، ويجب أن أخضع لعملية جراحية عاجلة في النمسا، والأمور سارت على نحو جيد، بعدما جرى تركيب دعامة في ركبتي، إلا أن ما حدث بعد خمسة أشهر جعلني أشعر بالخوف والهلع، بسبب ما حدث حينها».

## بيدري: أهلاً بالريال في نهائي الأبطال .. والثلاثية أهم من البالون دور

أكد بيدري غونزاليس، نجم برشلونة ومنتخب إسبانيا، أنه يحلم بتحقيق الثلاثية التاريخية (الدوري والكأس ودوري أبطال أوروبا) مع البارسا أكثر من فوزه بالكرة الذهبية. ويتصدر برشلونة جدول ترتيب الليغا، كما تأهل لربع نهائي دوري أبطال أوروبا ونصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وقال بيدري في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "لا أمانع خوض نهائي دوري الأبطال ضد ريال مدريد، لا يجب أن نخشى أي خصم.. ستكون مباراة نهائية مرحبا بها من جميع جماهير العالم، الأهم أن نكون طرفا في النهائي". وسئل بيدري عما إذا كان يعتقد أن الفوز بالثلاثية ممكن، وقال: "من الواضح أن الناس يتحدثون عن ذلك كثيرا، لا يزال هناك الكثير من المباريات المتبقية، ونحن في مرحلة يكون فيها كل شيء على المحك، قد نخسر 3 مباريات وتفوت الانقلاب الثلاثة". وأضاف: "الآن تأتي أجمل المباريات التي يستمتع بها الجميع، وتلك التي يجب أن نواصل الاستمتاع بها لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.. فلماذا لا نحلم بالثلاثية؟". وعن الأهم بالنسبة له، بين البالون دور والثلاثية، قال: "أفضل تحقيق الثلاثية، وإذا كان هناك شيء آخر، فليأت.. أمل أن يكون الأمر كذلك لأنه سيعني أننا فزنا بالعديد من الألقاب الجماعية، وهذا هو المهم". وأضاف: "صحيح أن التواجد في سياق الكرة الذهبية أمر يتمنى الجميع تحقيقه، ويزداد الأمر سوءا إذا كنا ثلاثة لاعبين في فريق واحد، لكنني أفضل أن تفوز بجميع الألقاب وأن يكون التواجد في الكرة الذهبية نتيجة لذلك". وعما تردد بخصوص ادعاء زميله في برشلونة إنييغو مارتينيز الإصابة، كي لا ينضم للمنتخب الوطني، قال بيدري: "عندما يصاب لاعب، تحدث هذه الأمور، لقد حدث لي ذلك بالفعل عندما لم أنضم للمنتخب الوطني.. من غير المحترم أن يقال إن اللاعب غادر الفريق أو أنه يدعي ذلك لتجنب الانضمام للمنتخب". وأكد: "كل لاعب يتمنى الانضمام للمنتخب الوطني، إنه حلم أي رياضي.. لا أستطيع الانغماس كثيرا فيما تقوله الصحافة، لكن يبدو لي هذا قلة احترام لأن إنييغو لاعب محترف داخل الملعب وخارجه".

وبخصوص المركز الذي يشعر فيه براحة أكبر، قال بيدري: "سبق أن قلت إنني أشعر براحة أكبر في العمق، حيث أتمس الكرة أكثر، كلاعب رقم 8، وأترجع للخلف لاستقبال الكرة في بداية الهجمة، كلما لمست الكرة أكثر، زادت راحتي في اللعب". وتابع: "في المنتخب الوطني، يطلب مني المدرب اللعب في مركز متقدم قليلا، وأنا سعيد بتفويض ما يطلبه مني". وواصل: "من الصعب التعافي جيدا عندما تلعب خلال أقل من 72 ساعة بين المباريات، اللعب كثيرا يقلل من حدة اللعب، وهذا ليس جيدا لأن المشاهدين يدفع ثمننا لمشاهدة أفضل أداء ممكن". وفي هذا الصدد، أقر بأن إلغاء الوقت الإضافي في مباريات مثل مباراة الأمس (بين إسبانيا وهولندا) سيكون "حلا جيدا". واختتم تصريحاته: "في حالتي الشخصية، من الأفضل لي أن ألعب كثيرا بدلا من التوقف".

## رغم التوترات والتجاهل .. برشلونة يستعد لتمديد عقد نجمه

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن برشلونة يتطلع لتجديد عقد أحد نجوم الفريق، خلال الفترة المقبلة. ويسعى برشلونة للحفاظ على القوام الأساسي للفريق، بعدما جدد عقود جافي، وبيدري غونزاليس، ورونالد أراوخو، وغيرهم. وبحسب صحيفة "ذا أتلتيك" الإنجليزية، فإن اللاعب التالي على رادار برشلونة هو الهولندي فرينكي دي يونغ. وارتبط اسم اللاعب الهولندي مؤخرا بالرحيل عن برشلونة، لكنه سرعان من انقلبت الآية وأصبح أحد أهم لاعبي البارسا هذا العام. وأعاد دي يونغ تثبيت أقدامه في خط وسط برشلونة، وبني شراكة قوية مع بيدري. ويجري برشلونة محادثات حالية مع دي يونغ بشأن عقد جديد، في ظل رغبة اللاعب في البقاء. وينتهي عقد دي يونغ الحالي في صيف 2026، ويبدو أن برشلونة لا يرغب في بدء الموسم المقبل بأي لاعب لم يتبق على عقده سوى عام واحد. وكان برشلونة قد قدم عرضا إلى ممثلي دي يونغ للتمديد مطلع 2024، لكنه لم يتلق أي رد من معسكر اللاعب الهولندي. ويشعر دي يونغ بالاستقرار في المدينة مع عائلته، كما أنه يرغب في لعب دور رئيسي في برشلونة، وقيادة فريق يفتقر إلى الخبرة. ومع ذلك، وعلى الرغم من الأداء المتميز لدي يونغ وعلاقته مع هانز فليك، إلا أنه لا يمكن تجاهل توتراته السابقة مع مسؤولي النادي، والتي قد تلعب دورا رئيسيا في المفاوضات.

## دي لا فوينتي عن مواجهة فرنسا: سنقاتل حتى النهاية

### رافينيا: هذا هو أعز أصدقائي في برشلونة

كشف البرازيلي رافينيا، نجم برشلونة، عن الصديق المقرب له في صفوف الفريق الكتالوني. ويقدم رافينيا مع برشلونة موسم أفضل في مسيرته، حيث يتصدر رفقة الفريق الكتالوني جدول ترتيب الليغا، كما تأهلا إلى ربع نهائي دوري الأبطال ونصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وقال رافينيا، في تصريحات نقلها الصحفي فابريزيو رومانو، حول الأقراب في برشلونة: "الأمين إنه موهبة استثنائية. مدهل حقا". وأضاف: "بالنسبة لي، الأمر يعتمد عليه، لكنه يمتلك كل المقومات لتحقيق أرقام قياسية والفوز بجوائز فردية لسنوات قادمة. كل شيء يعتمد عليه". وخاض رافينيا 42 مباراة مع برشلونة في مختلف المسابقات هذا الموسم، حيث سجل 27 هدفا وصنع 20 آخرين.

أكد لويس دي لا فوينتي، المدير الفني لمنتخب إسبانيا، أن فريقه عازم على تحقيق مزيد من المجد والانتصارات، حتى بعد التتويج بلقب يورو 2024، وحجز مكانا في الدور قبل النهائي لدوري الأمم الأوروبية. وضربت إسبانيا موعدا مع فرنسا في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية، بعدما تخطى هولندا بركلات الترجيح، يوم الأحد، على ملعب ميستايا بفالنسيا. وقال دي لا فوينتي: "أعتقد أن هذا المنتخب لا يزال شابا، وما زال أمامه طريق طويل، والأهم هو روح اللاعبين.. إنهم متعطشون دائما، ويريدون مواصلة المنافسة، ومواصلة الانتصارات". وأضاف: "لكن هذه مجرد تفاصيل، أتذكر قبل عامين، قال شخص إنها بطولة ثنائية، الآن في نصف النهائي يتواجد ثلاثة أبطال عالم ويطلق أوروبي، بإمكانهم هزيمتنا". وتابع: "لكننا سنقاتل حتى النظر عن المنافس، وأمل أن يبقى المنتخب هناك لفترة طويلة، لكن لا يمكن الفوز دائما". وختم: "أشكر فالنسيا. لقد عشنا أجواء رائعة طوال الوقت، وكانت الليلة رائعة".

## اتفاق وشيك بين تشيزني وبرشلونة

يجري نادي برشلونة مفاوضات حاليا مع البولندي فويتشيك تشيزني، حارس الفريق، لتجديد عقده الذي ينتهي عقب الموسم الحالي. ووفقا لإذاعة "كادينا سير" الإسبانية، يفاوض برشلونة تشيزني حاليا من أجل التجديد لمدة موسم واحد، مع خيار التمديد لموسم آخر. ويطمح تشيزني للبقاء في برشلونة، حيث يشعر بالسعادة الكبيرة وقد اندمج بشكل ممتاز داخل غرفة الملابس. وأشارت الإذاعة الإسبانية إلى أن الاتفاق على التجديد بين الطرفين وشيك، ورغم الحاجة لاستكمال بعض التفاصيل النهائية، لا يبدو أن هناك أي عقبات تمنع التوصل إلى اتفاق نهائي بين برشلونة وممثلي تشيزني. وأوضحت أن العلاقة بين الطرفين جيدة للغاية، حيث يشعر تشيزني بأنه تأقلم بشكل رائع داخل غرفة الملابس، ويعيش بسعادة في برشلونة. وذكرت أن هانز فليك، مدرب برشلونة، سعيد جدا بأداء الحارس، خاصة بالجهد الذي بذله لاستعادة لياقته بعد اعتزاله، وأيضا بعلاقته القوية مع اللاعبين، وخصوصا الشباب.

## نبا مقلق لجماهير برشلونة قبل مواجهة أوساسونا

كشف تقرير صحفي إسباني عن فرص باو كوبيارسي، نجم دفاع برشلونة الشاب، في اللحاق بمواجهة أوساسونا. ويلتقي برشلونة وأوساسونا، مساء يوم الخميس المقبل، على ملعب لويس كومبانيس الأولمبي. في لقاء مؤجل من الجولة 27 لليغا. وتعرض كوبيارسي للإصابة ربيع نهائي دوري أمم أوروبا أمام هولندا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن مشاركة كوبيارسي في مباراة الخميس ضد أوساسونا غير مؤكدة، على الرغم من بدء العلاج الطبيعي في كاحله الأيمن الذي أصيب به مع المنتخب الوطني. وأضافت الصحيفة، أن الشعور السائد حاليا هو أن اللاعب سيغيب عن مباراة أوساسونا. واضطر كوبيارسي إلى مغادرة الملعب قبل نهاية الشوط الأول من مباراة هولندا، التي أقيمت يوم الخميس الماضي في روتردام، في ذهاب ربع نهائي دوري الأمم الأوروبية، بسبب التواء في الكاحل الأيمن. ورغم أن مدرب إسبانيا، لويس دي لا فوينتي، قال بعد المباراة إن أنه عاد إلى برشلونة يوم الجمعة، حيث خضع الدفاع يعاني من شد في الرباط الظنبوبي الشظوي الأوروغوياني رونالد أراوخو عن لقاء أوساسونا، الجنوبية المؤهلة لكأس العالم، إلا أن هانز فليك، يكتن جاهزا.

ومن المتوقع أن يشكل إنييغو مارتينيز، الذي تدرّب مع التي حرّمته من الانضمام لمنتخب إسبانيا، وإريك أوساسونا.

زملاته اليوم الاثنين، بعد شفاء من الإصابة غارسيا ثنائي قلبي الدفاع في مباراة



## بايرن ميونخ يختار مقره في أمريكا استعدادا للمونديال

قال يان كريستيان دريسن، الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ الألماني، إن ناديه سيختار مقره في ولاية أوريغون الأمريكية، مؤكدا أن الفريق سيسافر إلى هناك يوم العاشر من جوان المقبل. وأضاف أن ولاية فلوريدا ستكون بمثابة مقر لوجستي متميز بالنسبة لفريقه الذي سيخوض ثلاث مباريات في دور المجموعات في شرق أمريكا. حيث سيلعب مباراته الأولى أمام أوكلاند سيتي النيوزيلندي في سببسياتي يوم 15 جوان، قبل أن يواجه بوكا جونيورز الأرجنتيني في 21 من الشهر ذاته، ثم بعد ذلك بثلاثة أيام سيواجه بنفيكا البرتغالي في شارلوت. وأوضح دريسن أن إقامة البطولة بنظامها الجديد الموسع سيكون تحديا رياضيا شديدا، رغم الضغط الشديد على اللاعبين، خاصة نجوم المنتخب الألماني الذين سيخوضون المباريات النهائية من دوري الأمم الأوروبية بين الرابع والثامن من جوان المقبل. وقال الرئيس التنفيذي للنادي البافاري في حديث مع الصحفيين: "اللاعبون متحمسون، لا نريد المشاركة فقط نريد الفوز وتريد الذهاب بعيدا قدر الإمكان". وأضاف: "إنها ليست رحلة للمتعة والترفيه، إنها تحد حقيقي". وتعد البطولة التي ستقام في أمريكا بمثابة إغراء مالي كبير بالنسبة لبايرن، حيث كشف دريسن أن النادي سيحصل على 30 مليون دولار بمجرد المشاركة فقط، مع وجود مكاسب إضافية كونه أحد الأندية الأوروبية الكبرى، ومكافآت أخرى مرتبطة بالذهاب بعيدا خلال البطولة.

## كلايندينست الرابع الأكبر من تأهل ألمانيا

كان تيم كلايندينست مهاجم بوروسيا مونشنغلادباخ، الرابع الأكبر من فوز منتخب ألمانيا على إيطاليا في دور الثمانية لدوري الأمم الأوروبية، في إطار السباق على من سيقتود خط هجوم الألمان في كأس العالم 2026. ويبدو أن كلايندينست ضمن مكانه مع المنتخب الألماني الذي سيواجه البرتغال يوم 4 جوان بمدينة ميونخ في نصف النهائي، وذلك قبل 24 ساعة من مباراة إسبانيا ضد فرنسا في شتوتغارت. وهز المهاجم الألماني، البالغ من العمر 29 عاما، شبك إيطاليا مرتين في دور الثمانية خلال الفوز 2-1 في ميلانو، والتعادل 3-3 في دور تموند، يوم الأحد. ونال كلايندينست، إشادة رودي فولر مهاجم منتخب ألمانيا السابق، الفائز بكأس العالم، والمدير الرياضي لاتحاد الكرة في بلاده، الذي قال "لقد هنت تيم مجددا".

وأضاف فولر للصحفيين "عندما يسجل المهاجم، هدفا، فمن السهل القول أنه أدى دوره على أكمل وجه". وتابع "لكن طريقة احتفاظ تيم بالكرة مهم أيضا، كما أظهر جودة عالية في ضربات الرأس خلال مباراة الذهاب". وتتشابه مسيرة كلايندينست، الذي خاض مباراته الأولى بقميص ألمانيا في أكتوبر الماضي، مع مواطنه نيكلاس فولكروغ، الذي تألق أيضا مع المنتخب مع تقدمه في السن. وخاض فولكروغ، مباراته الدولية الأولى، ببلوغه 29 عاما، وسجل 14 هدفا في 22 مباراة، ولكنه عانى من كثرة الإصابات مع فريقه وست هام هذا الموسم، ونجح كلايندينست في تعويض غيابه بتسجيل 4 أهداف في 6 مباريات دولية. وكان كلايندينست، نقطة مضيئة لجوليان ناغلسمان مدرب منتخب ألمانيا، الذي أيدى انزعاجه الشديد من استقبال 3 أهداف في الشوط الثاني من مباراة إيطاليا.

وبسؤاله عن حاجة كلايندينست مهاجم هايدنهايم السابق، للانتقال إلى ناد أكبر، لبضمن مكانه في المنتخب الألماني، أجاب ناغلسمان "لقد انتقل تيم مؤخرا إلى غلادباخ، ويشعر براحة كبيرة هناك، وعليه أن يواصل تسجيل الأهداف والأداء بكل تركيز كما يفعل حاليا". وأتم مدرب منتخب ألمانيا "إذا كان بإمكانه نصيحته، سأقول له اللعب وسجل أكبر قدر ممكن من الأهداف، وإذا كان مستعدا لخوض تحد مع ناد أكبر من غلادباخ، فليقبل ذلك، وإن لم يكن جاهزا فمن الأفضل أن يبقى مع فريقه".

## باير ليفركوزن يجتاز سحر بيير فيرتز

كشفت تقارير استقرار باير ليفركوزن على بيير فيرتز لاعب الفريق، حال رغب صاحب الـ 21 عاما في مغادرة صفوف النادي الألماني خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وذكرت شبكة "سكاي سبورت" ألمانيا أن نادي باير ليفركوزن مستعدا لمناقشة العروض المقدمة من جانب الأندية المهتمة بالتعاقد مع فيرتز والتي تبدأ قيمتها من 120 مليون يورو، إلى جانب المكافآت والتمغرات. وقدم باير ليفركوزن عرضا من أجل تمديد عقد فيرتز، والذي يسمح له بالرحيل في صيف 2026 إلا أن المهاجم الشاب لم يستقر على قراره بعد، وهو ما أدى إلى توقف مفاوضات التجديد بينه وبين ناديه الألماني. ويظهر في الخلفية رغبة بايرن ميونخ في التعاقد مع فيرتز من أجل تعزيز خط الهجوم للفريق البافاري، ويواصل النادي الألماني محادثاته مع وكيل اللاعب، في الجانب الآخر وضع مانشستر سيتي صاحب الـ 21 عاما ضمن اهتماماته. وشارك فلوريان فيرتز رفقة باير ليفركوزن خلال 39 مباراة بالموسم الجاري في مختلف المسابقات بواقع 2916 دقيقة، ونجح في تسجيل 15 هدفا وقدم 13 تمريرة حاسمة.

## كيميش وغوريتسكا.. من رموز الفشل إلى أبطال ألمانيا في دوري الأمم

تأهل منتخب ألمانيا إلى الدور نصف النهائي من دوري الأمم الأوروبية، ويعود الفضل الرئيسي في ذلك إلى جوشوا كيميش وليون غوريتسكا، وهذا منطقي ولكنه غير متوقع. نادرا ما بدأ أي لقاء كروي أكثر إثارة من هذه المباراة التي انتهت بالتعادل 3-3 بين ألمانيا وإيطاليا، فقد كانت مليئة بالقصص والأبعاد التاريخية، حيث سجل جوشوا كيميش وجمال موسيالا أحد أكثر الأهداف غريبة في تاريخ المنتخب الألماني من ركلة ركنية نفذت بسرعة، مما أعاد إلى الأذهان هدفا شهيرا لليبيربول. ففي عام 2019، خدع ترينت ألكسندر-أرنولد وديفوك أوريجي برشلونة بنفس الطريقة في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. مجريات المباراة أيقظت ذكريات التعادل الأسطوري 4-4 بعد تقدم ألمانيا 0-4 ضد السويد عام 2012. قبل الاستراحة، قدم المنتخب الألماني أمام إيطاليا "أفضل شوط" في عهد المدرب جوليان ناغلسمان - بحسب تصريح المدرب نفسه. تقدم الألمان 3-0، لكنهم انهاروا بشكل مقلق بعد ذلك، لينتهي اللقاء 3-3.

## تألق كيميش وغوريتسكا أمام إيطاليا

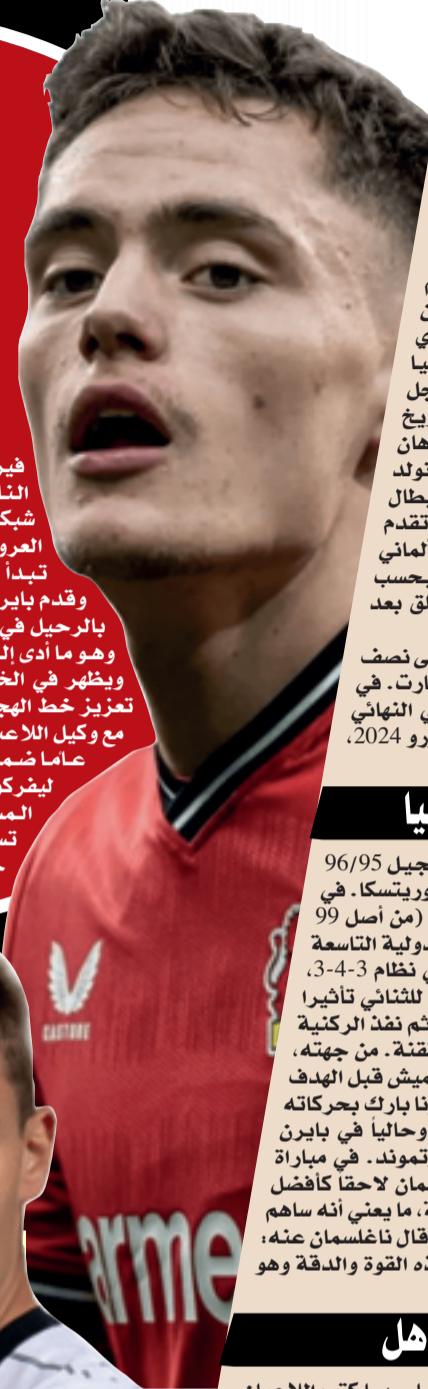
منتخب ألمانيا الفائز بكأس القارات 2017 كان يقوده ما يُعرف بجيل 96/95 الذهبي (مواليد تلك الفترة)، وأبرز وجوهه جوشوا كيميش وليون غوريتسكا. في المباراة النهائية ضد تشيلي، لعب كيميش مباراته الدولية العشرين (من أصل 99 حتى الآن) وشغل الجهة اليمنى، بينما قدم غوريتسكا في مباراته الدولية التاسعة (من أصل 59 حاليا) أداء قويا في خط الوسط الهجومي. كل ذلك في نظام 3-4-3، تماما كما حدث الآن بعد 8 سنوات ضد إيطاليا. لكن هذه المرة، كان للثنائي تأثيرا مباشرا على الأهداف. سجل كيميش ركلة جزاء افتتح بها التسجيل، ثم نفذ الركنية الذهبية التي جاء منها الهدف الثاني، وصنع الهدف الثالث بعرضية متقنة. من جهته، بدأ غوريتسكا الهجمة التي أدت إلى ركلة الجزاء، ومرر كرة رائعة لكيميش قبل الهدف الثالث. كما أن غوريتسكا أشعل الجماهير في ملعب سينجال إيدونا بارك بحركاته الحماسية، رغم كونه من مواليد بوخوم، ولاعبا سابقا في شالكة، وحاليا في بايرن ميونخ - وهو مزيج يبدو من المستحيل أن يحظى بتشجيع في دورتموند. في مباراة الذهاب في ميلان، سجل غوريتسكا هدف الفوز 2-1، واختاره ناغلسمان لاحقا كأفضل لاعب في اللقاء. أما كيميش، فقد صنع كلا الهدفين بعرضيات دقيقة، ما يعني أنه ساهم مباشرة في جميع الأهداف الخمسة التي سجلتها ألمانيا أمام إيطاليا، وقال ناغلسمان عنه: "لا أعتقد أن هناك لاعبا آخر في أوروبا يمكنه تنفيذ عرضيات بهذه القوة والدقة وهو ثابت في مكانه".

## من رموز الفشل إلى أبطال التاهل

بإيجاز، كان كيميش وغوريتسكا المهندسين الحقيقيين لتأهل ألمانيا. ربما كتب اللاعبين، اللذان يبلغان من العمر 30 عاما الآن، القصة الأكثر غرابة في هذه المواجهة المجنونة. فمُنذ وقت ليس ببعيد، كانا بمثابة كبش فداء للجماهير الألمانية، قلة من اللاعبين الألمان تعرضوا لانتقادات وضغوط أكثر منهما منذ التتويج بكأس القارات 2017. بعد ذلك اللقب، كان يُنظر إليهما على أنهما قائدي المستقبل. تقدم كيميش من مركز الظهير الأيمن إلى الوسط بجانب جوريتسكا، وسرعان ما حققا نجاحات مع بايرن ميونخ، بما في ذلك الثلاثية التاريخية عام 2020. لكن شراكتهما بدأت تتراجع في بايرن، خاصة خلال فترة ناغلسمان كمدرّب. أما على المستوى الدولي، فقد تحولوا من وجوه الجيل الذهبي إلى رموز الفشل: الخروج المبكر من دور مونديال 2018 في روسيا، ثم يورو 2020 المخيب، وأخيرا الخروج من دور المجموعات في مونديال 2022 في قطر. بعد الإقصاء الأخير، قال كيميش وهو على وشك البكاء: "أخشى أن أقع في حضرة نضبية". شخصياتهما القوية وتصريحاتهما الجريئة جعلتهما يتيران الجدل أكثر من غيرهما. كان هناك دائما ردود فعل متطرفة على ما يقولانه ويفعلانه، سواء إيجابية أو سلبية. لكن في النهاية، بدأ كل شيء يتغير: جدل حول مركز كيميش كلاعب ارتكاز، قضية رفضه للقاح كورونا، ومواقف غوريتسكا السياسية، إضافة إلى تراجع مستواهما في الملعب. قبل عام واحد فقط، استبعد ناغلسمان غوريتسكا من المنتخب، بينما قام بإعادة كيميش إلى مركز الظهير الأيمن - وهو ما شعر به على الأرجح كإهانة.

## كيف استعاد كيميش وغوريتسكا مكانتهما؟

تقبل كلا اللاعبين وضعيتهما دون انتقاد علني. كان ذلك أسهل بالنسبة لكيميش بطبيعة الحال، إذ استمر في المشاركة بالمباريات ولو بشكل محدود. خلال بطولة أوروبا التي أقيمت في ألمانيا. تألق كيميش في دوره الجديد القديم. وبعد اعتزال بعض اللاعبين المخضرمين، عينه المدرب جوليان ناغلسمان قائدا جديدا للمنتخب. بدأ مستقبل كيميش مع بايرن ميونخ غير واضح بعد فقدان الفريق لقب الدوري الصيف الماضي، خاصة أن عقده كان ممتدا حتى عام 2025 فقط. لم تكن وضعيته مثيرة للجدل مثل جوريتسكا، لكنه كان أيضا مرشحا للمغادرة. ومع ذلك، قرر كلاهما البقاء - وهو قرار لم يتدما عليه. تحت قيادة المدرب الجديد فينسنت كومباني، أصبح كيميش بسرعة القائد الذي لا جدال عليه لخط الوسط. وبعد حملة إقناع من المدير الرياضي ماكس إيبزل، جدد عقده مؤخرا حتى عام 2029. أما غوريتسكا، فكان في البداية خارج القائمة في عدة مباريات، لكنه استفاد لاحقا من إصابات المنافسين واستعاد مركزه الأساسي. بفضل تعديلات تكتيكية، أصبح بإمكان كيميش وغوريتسكا اللعب معا كثنائي ارتكاز تحت قيادة كومباني. ونتيجة لذلك، عاد غوريتسكا إلى صفوف المنتخب الألماني. وكان ذلك ممكنا أيضا لأنه لم يعلق بشكل سلبي بعد استبعاده سابقا. "كان هذا أذكي تصرف له"، كما أكد ناغلسمان. فجأة، أصبح كيميش وغوريتسكا يسيطران على خط وسط المنتخب الألماني، حيث يحظى كيميش بمكانة لا جدال فيها كقائد، بينما يبدو أن غوريتسكا قد ضمن موقعه الأساسي بعد مستوياته المميّزة مؤخرا. وعلى الرغم من أن هذا السيناريو كان متوقفا في عام 2017 بالنظر إلى 2025، إلا أنه بات مفاجئا بالنظر إلى التطورات التي حدثت في السنوات الأخيرة.





## توخيل يكرر إنجاز كابيلو مع إنجلترا

حقق المنتخب الإنجليزي، فوزا مريحا على ضيفه اللاتفي بثلاثية نظيفة مساء الإثنين على ملعب "ويمبلي"، ضمن منافسات المجموعة الحادية عشرة من تصفيات كأس العالم 2026، وهو الثاني للضيق في عهد المدرب الجديد توماس توخيل، الذي تولى المهمة خلفا لجاريث ساوثجيت.

وكان المنتخب الإنجليزي قد افتتح مشواره في التصفيات، عبر الفوز على المنتخب الألباني بثنائية نظيفة في "ويمبلي" أيضا. ووفقا لما ذكرته هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، حقق توخيل إنجازا مميذا بهذا أول مدرب دائم يفوز في أول مباراتين رسميتين له مع منتخب إنجلترا منذ الإيطالي فابيو كابيلو في سبتمبر 2008، الذي فاز بأول مباراتين له مع "الأسود الثلاثة" وتناوب على تسجيل ثلاثية إنجلترا أمام لاتفيا، كل من ريس جيمس وهاري كين وإيبيريتشي إيزي.

## كين: نجم أرسنال يصنع الفارق مع إنجلترا

أكد هاري كين أن المنتخب الإنجليزي، لم يظهر كل ما لديه بعد تحت قيادة المدرب الألماني توماس توخيل، الذي بدأ مشواره مع "الأسود الثلاثة" بانتصارين متتاليين على ملعب ويمبلي. وتغلبت إنجلترا على لاتفيا (3-0) مساء الإثنين، بعد فوزها في المباراة السابقة على ألبانيا (2-0) لتستهل مشوارها في تصفيات كأس العالم بأفضل طريقة ممكنة مع توخيل. كين، الذي سجل هدفا في كل مباراة، رافعا رصيده الدولي إلى 71 هدفا، أقر بأن الأداء الهجومي لم يكن مقنعا تماما، إذ تعرض المنتخب لانتقادات بسبب قلة الفاعلية أمام مرمى خصوم متواضعين. وفي لقاء لاتفيا، افتتح ريس جيمس، التسجيل من ركلة حرة رائعة قبل أن يضيف كين، وإيبيريتشي إيزي، هدفين في الشوط الثاني، ليمنحا توخيل بداية مثالية. وقال كين في تصريحاته لشبكة "أي تي في": "كنا أفضل من يوم الجمعة".

وأينا أنماط لعب أوضح، وخلقنا فرصا أكثر. لكن من الصعب اللعب أمام فريق يدافع باللاعبين، ويحاول أن يجعل الأمور صعبة.

لذا علينا الاعتماد على الأطراف أكثر. وأضاف: "اللاعبون الذين دخلوا من مقاعد البدلاء، صنعوا الفارق، ويمكننا أن نكون راضين عن الفوزين والشباك النظيفة في المباراتين". وأشاد كين بزميله ديكلان رايس الذي صنع له الهدف: "ديك اعتقد أنه يمكن أن يصنع الفارق بتحركه، وبالفعل فعل ذلك وأرسل كرة رائعة لدخل المنطقة". المهاجم المخضرم، الذي سجل 17 هدفا في آخر 17 مباراة له بقميص إنجلترا على ملعب ويمبلي، عبر عن سعادته الكبيرة بالعمل مجددا مع توخيل، الذي سبق وأن دربه في بايرن ميونيخ. وتابع: "إنه مدرب رائع. اندمج بسرعة منذ قدومه. ومن دواعي سرورنا أن يكون معنا. الطاقة التي جلبها، والحماس، والتحليل التكتيكي في كل مباراة.. كلها من أعلى مستوى". وختم قائلا: "هذا هو المعسكر الأول فقط، ونعلم أننا سنتحسن مع الوقت. اعتقد أنه سعيد بما تحقق حتى الآن، ونحن كذلك سعداء بوجوده معنا".



## مقصلة مانشستر يونايتد تنذر بطرد 10 لاعبين

يجهز مانشستر يونايتد لمقصلة صيفية خلال فترة الانتقالات، للتحضير من عدد هائل من لاعبي الفريق. ووفقا لصحيفة "مانشستر إيفينينغ نيوز"، فإن إدارة النادي الإنجليزي تخطط لبيع 10 لاعبين على الأقل بنهاية الموسم الحالي. وعلى رأس هؤلاء، يأتي ماركوس راشفورد، أنتوني جادون سانتشو، الذين خرجوا لاندية أخرى على سبيل الإعارة هذا الموسم. ويستهدف يونايتد إنعاش خزائنه بالأموال التي سيحصلها من بيع الثلاثي، للاستفادة بها في جلب أهداف جديد للفريق. وهناك أسماء أخرى مهددة بالرحيل عن ملعب أولد ترافورد، أبرزها لاعب الوسط البرازيلي كاسيميرو، فضلا كريستيان إريكسن وفكتور لينديلوف. كما أن هناك احتمالية كبيرة لاستئصال الحارس توم هيتون، والمدافع الأيرلندي جوني إيغانز بنهاية الموسم. ويبقى مستقبل الحارس التركي أتاي بايندير حائرا، بالإضافة لإمكانية انضمام تيريل مالاسيا إلى أيتدوهفن بشكل دائم بعد نهاية فترة الإعارة. ويسعى مانشستر يونايتد للتحضير أيضا من الظهير الإنجليزي لوك شو، في ظل إصابته المتتالية، حال وصول عرض مناسب له.

## إنجلترا تفوز بسهولة أمام لاتفيا في تصفيات المونديال

حقق المنتخب الإنجليزي الفوز الثاني على التوالي له تحت قيادة مديره الجديد توماس توخيل، بعدما تغلب على لاتفيا 3-0 مساء أول أمس على ملعب "ويمبلي"، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الحادية عشرة من التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى كأس العالم 2026. وسجل ريس جيمس في الدقيقة (38) وهاري كين (68) وإيبيريتشي إيزي (76) أهداف اللقاء. وهذا هو الفوز الثاني لإنجلترا في التصفيات، بعد الفوز الأول على ألبانيا بهذين نظيفين، ليتصدر المجموعة برصيد 6 نقاط، فيما استقر رصيد لاتفيا عند 3 نقاط في المركز الثالث. وسيطرت إنجلترا على المجريات منذ بداية اللقاء، لكنها عجزت عن تشكيل الخطورة المطلوبة على المرمى حتى الدقيقة 15، عندما رفع ماركوس راشفورد كرة نحو القائم البعيد، حاول جارود بوين ملاقاتها بتسديدة مباشرة دون فائدة. وبعدها بدقيقتين، عادت الكرة لتصل إلى بوين الذي تقدم بها في الجهة اليمنى، قبل تسديدها بعيدا عن المرمى اللاتفي. وكاد المنتخب الضيف أن يقاچ صاحب الأرض بهدف في الدقيقة 19، عندما استغل فلاديسلاف جوتكوفسكي سوء تفاعله بين الحارس الإنجليزي جوردان بيكفورد وزميله المدافع مارك جويهي، بيد أنه ضل طريق المرمى الخالي. وطالب لاعبو المنتخب الإنجليزي بركلة جزاء في الدقيقة 20، بعد تعرض راشفورد للرقلة داخل منطقة جزاء لاتفيا، بيد أن الحكم أمر بمواصلة اللعب. وانقذ الحارس اللاتفي كريسيانيس زفيدريس مرمها من هدف محقق في الدقيقة 22، عندما أبعد محاولة المدافع الإنجليزي إزي كونس من مسافة قريبة، بعد رأسية مرتدة من الدفاع لوجود بيلينفهام. وعادت إنجلترا لتهدد مرمى ضيفتها في الدقيقة 24، عندما رفع جيمس كرة عرضية من الناحية اليمنى، تابعها القائد كين برأسية فوق المرمى. وبعد مراجعة حكم تقنية الفيديو، قرر حكم الساحة عدم احتساب ركلة جزاء لإنجلترا في الدقيقة 39، بعد سقوط بوين داخل المنطقة خلال لعبة مشتركة مع الحارس. وتمكن الإنجليزي أخيرا من افتتاح التسجيل في الدقيقة 38، عندما نفذ جيمس ركلة حرة مباشرة فوق الحائط البشري، لتستقر في الزاوية العليا للمرمى.

وفي الوقت بدل الضائع من الشوط الأول، أهدر الإنجليزي مورجان روجرز فرصة محققة لمنتخب بلاده، عندما تصدى الحارس لمحاولته من داخل منطقة الست ياردات. ولم يشهد ربع الساعة الأول من الشوط الثاني فرصا خطيرة، ليجري توخيل تبديله الأول بإبريتشي إيزي مكان بوين. وكسر كين الجمود في الدقيقة 64، عندما تلقى الكرة على مشارف منطقة الجزاء، قبل أن يسدد بعيدا عن المرمى. ودخل فيل فودين إلى تشكيلة إنجلترا عوضا عن بيلينجهام، قبل أن يسجل المنتخب المضيف الهدف الثاني في الدقيقة 68، عبر كين الذي تابع تمريرة عرضية زاحفة من ديكلان رايس إلى داخل الشباك. وسجلت إنجلترا الهدف الثالث في الدقيقة 76.

عبر البديل إيزي الذي انطلق بالكرة من الناحية اليسرى، قبل أن يراوغ من أمامه ويسدد الكرة المرتدة من قدم مدافع في الشباك.

وكاد روجرز بضيف هدفا رابعا لإنجلترا في الدقيقة 77، بيد أن تسديده الموقوفة ابتعدت قليلا عن المرمى، ثم عاد اللاعب نفسه، ليطلق تسديدة يساره، أبعدها الحارس بأطراف أصابعه في الدقيقة 82.

ورفع إيزي كرة عرضية من الجهة اليسرى، تابعها المدافع جويهي برأسية بجانب القائم البعيد في الدقيقة 86، ومرت الدقائق المتبقية دون خطورة على المرعبين، لتنتهي المباراة بفوز سهل للأسود الثلاثة.

## كانسيلو عن خلافه مع غوارديولا؛ أملك شخصية قوية مثله

كشف البرتغالي جواو كانسيلو، لاعب الهلال السعودي، كواليس رحيله عن مانشستر سيتي وخلافه مع بيب غوارديولا مدير السيتيزنز. ورحل كانسيلو عن مانشستر سيتي في جانفي 2023، وخاض تجربتي إعارة مع بايرن ميونخ وبرشلونة.

قبل أن ينضم إلى الهلال السعودي بشكل نهائي الصيف الماضي. وقال كانسيلو، في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "كانت بيننا وبينه وبين بيب غوارديولا (خلافا)، لم تكن مواجهة، ولكن اختلاف آراء". وأوضح: "لسدي شخصية قوية جدا، وهو كذلك، لكن في النهاية هو المدرب وصاحب القرار". وأضاف: "كل منا سلك طريقه، ولكنني أحمد الله على العمل معه، إنه عبقري ورائد في مجال التدريب، وأفضل لحظات مسيرتي كانت معه في مانشستر سيتي".

: "كنت أستمع بحضور التدريبات والمباريات، وشعرت بأهميتي بين المجموعة، لقد ساعدني على النمو كشخص ولاعب". وختتم: "في النهاية، لم تكن لدي الرغبة في البقاء مع مانشستر سيتي، وهم كذلك لم يرغبوا في بقائي، لذا كانت هناك عدة أسباب دفعتني إلى الرحيل للهلال في الصيف".





أفسد كل شيء في جوفنتوس

## 3 أمور جعلت فترة موتا تتحول لكابوس

كان قرار جوفنتوس بإقالة مديره تياغو موتا متأخرا للغاية بعدما وصل النادي الإيطالي المرموق لحافة الهاوية تقريبا مع المدرب الشاب، بعدما خرج الفريق معه من كافة البطولات، وبات مهددا حتى بعدم التأهل لبطولة دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

كان "البيلانكونيري" في أسوأ مستوياته مع موتا، الذي كان يقضي موسمه الأول مع جوفنتوس بعد قيادته بولونيا الموسم الماضي لمقعد في دوري أبطال أوروبا، والأمر لم يتعلق فقط بالنتائج والتي كان آخرها تلقيه 7 أهداف في آخر مباراتين، بل بأوضاع النادي ككل تحت قيادته.

كان من المفترض أن يكون هذا الموسم مختلفا بالنسبة لليوفي، خاصة بعد رحيل المدرب البرازيلي ماسيميليانو أليغري الصيف الماضي، حيث كان تعيين موتا بمثابة حلم ومشروع لإعادة ربيع السيدة العجوز، لكن تحول الحلم إلى كابوس.

### جوفنتوس فعل شيء لم يعتد عليه

العلاق الإيطالي ليس من عاداته إقالة المدربين في منتصف الموسم (لم يفعل أندريا أنييلي ذلك قط خلال 13 عاما كرئيس)، لكن تدهور موسم كان واعدا في السابق استدعى اتخاذ هذا القرار الحاسم والمثير.

تراجعت أسهم موتا بشدة بعد خروجه من دوري أبطال أوروبا أمام آيندهوفن المتواضع، وخسارة في كأس إيطاليا أمام إمبولي، لكن الهزيمتين 0-3 و0-4 هذا الشهر أمام أتالانتا وفيورنتينا على التوالي، أفقدتا آخر أمل في قدرته على إيقاف هذا الانهيار.

كما أثار تراجع جوفنتوس إلى المركز الخامس في الدوري الإيطالي شكوكا كبيرة حول قدرة الفريق على ضمان التأهل لدوري أبطال أوروبا للموسم المقبل. وكان هذا أقل ما يتوقع في موسم سينتهي بكأس العالم للأندية في الولايات المتحدة.

### أسوأ حقبة في تاريخ اليوفي الحديث

أدت ثمانية عشر فوزا من أصل 42 مباراة في الدوري والكأس إلى ترك موتا بوحدة من أدنى نسب الفوز (43%) في تاريخ يوفنتوس. فقط لويجي ديل نيري (40%) وساندرو بوبو (24%) أنهيا الموسم بسجلات أسوأ منذ موسم 1929-1930. عقب إقالة موتا اتضح بشدة أن هناك خلافا واضحا بينه وبين لاعبي اليوفي، فلاعب واحد فقط هو الذي قام بتوديع المدرب الشاب وهو البلجيكي الشاب صامويل ميانغولا، والذي شارك للمرة الأولى مع الفريق تحت قيادة موتا. تم بيع وتهميش بعض اللاعبين الكبار، مثل قائد الفريق دانييلو، حيث تم إنهاء عقده في جانفي، ورحل فيديريكو كييزا، الذي بدا أنه استعاد مسيرته مع جوفنتوس الموسم الماضي، إلى ليغورنو، بينما تم بيع موييس كين إلى فيورنتينا، ورحيل كين تحديدا كان قرارا غريبا حيث يحتل المرتبة الثانية في ترتيب هدافي السيريا آ، وتآلق مع إيطاليا أمام ألمانيا في المباراة الأخيرة وسجل هدفين.

### تشكيلة مكلفة دون نتائج

لم ينجح موتا في تحقيق النتائج من تشكيلة مكلفة للغاية، حيث أنفق اليوفي منذ إقالة أليغري، 207 ملايين دولار، أكثر من أي نادٍ إيطالي آخر هذا الموسم، وفشل لاعبون مثل تيون كويمينيرز ونيكو غونزاليس ودوغلاس لويز تحت قيادة موتا.

يبرر البعض تراجع نتائج الفريق مع موتا إلى الإصابات، خاصة مع إصابة أفضل مدافعيه بريمر في مباراة دوري أبطال أوروبا خارج أرضه أمام أربى لايبزيغ في أكتوبر، وهو ما أضعف صلابة دفاع اليوفي، لكن الأمر كان أكبر من ذلك بكثير.

## دانييلو: أتمنى الخير لجوفنتوس.. ولست مؤهلا لنصيحة الإدارة

رفض المدافع

البرازيلي المخضرم دانييلو، لاعب جوفنتوس السابق، إشارة الجدل بعد إقالة تياغو موتا من تدريب الفريق بسبب سوء النتائج. وكانت إدارة جوفنتوس وقد قررت اليوم إقالة موتا، وقامت بتعيين المدرب إيفور تودور لتولي مهام تدريب الفريق الأول خلفا له.

وأنتهى دانييلو في يناير الماضي علاقته بنادي جوفنتوس بعد أن ابتعد عن حسابات المدرب موتا، ويلاعب حاليا مع نادي فلانجو البرازيلي وأشار تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا إلى أن وكيل دانييلو وهو برونو ميزوريلي غير بمنشور عبر حسابه على تويتر "إكس" عن رفضه لقرار تعيين تودور.

وقال ميزوريلي: «أول خطأ كان تعيين موتا، والخطأ التالي يتعلق بتودور، هم لم يتملوا شيئا». وعلق دانييلو على حديث وكيله قائلا: «بالتأكيد لا أتفق مع التعليقات التي أدلى بها وكيلي، أنا لا أجرؤ أبدا على إعطاء النصيحة للمديرين بخصوص ما يجب أن يقوموا به».

وتابع حديثه بالقول: «أنا مشجع من بعيد، وأتمنى أفضل الأمنيات لجوفنتوس وجساء قرار إقالة موتا بعد سوء تدهور نتائج الفريق محليا وأوروبيا، ويأمل النادي أن ينجح تودور في إعادة الفريق للطريق الصحيح».



## خيبة في إيطاليا وغضب من دوناروما بعد الإقصاء من ألمانيا

أثار خروج منتخب إيطاليا من الدور ربع النهائي لدوري الأمم الأوروبية، موجة من الانتقادات الحادة من الصحافة الإيطالية، وذلك بعد التعادل أمام منتخب ألمانيا (3-3)، في المباراة التي أقيمت مساء السبت، على ملعب سيفغثال إيدونا بارك بمدينة دورتموند، خاصة بعد الخطأ الكارثي للحارس جيانلويجي دوناروما في لحظة الهدف الثاني الذي سجله جمال موسيالا في الدقيقة 36 مستغلا عدم تركيز دفاع منتخب الأزوري وحارس مرماه، خلال تنفيذ الركنية بسرعة ووصفت وسائل إعلام إيطالية الهدف الثاني لألمانيا بالمرحج، إذ قالت صحيفة كالتشيو ميركاتو إنه يعكس حالة الارتباك التي يعيشها منتخب إيطاليا تحت قيادة المدرب لوتشيانو سباليتي، وأوضحت أن حامي عرين فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، الذي كان نجما قبل الهدف بلحظات من خلال تصديه الرائع لكرة تيم كلايندينست، كان هو السبب الرئيس في الهدف الثاني بسبب عدم تركيزه، كما سلطت الضوء على تصريحات موسيالا بعد المباراة، حين قال: "لدي انسجام جيد مع كيميش، وقد كان ذكيا في تنفيذ الركلة بسرعة، وأنا قمت باستغلال الفرصة. هل كان أسهل هدف في مسيرتي؟ لم يكن بهذه السهولة، لكنني سعيد بتسجيله، يجب أن تكون يقظا دائما". وفارنت صحيفة لاغازيتا ديلا سبورت الإيطالية هذه اللقطة المحرجة بموقف شهير في كرة القدم الأوروبية، إذ شهدت الخطأ بما حدث في ريمونتادا ليغورنو الإنجليزي أمام نادي برشلونة الإسباني في دوري أبطال أوروبا عام 2019، حين استغل الظهير الأيمن الإنجليزي ترنت ألكسندر أرنولد لحظة تشتت انتباه دفاع البلاوغرانا، ومتر الكرة إلى زميله ديفوك أوريغي الذي سجل هدفا مهما للريدز، وأشارت إلى أن تصرف دوناروما بعد تصديه المذهل لكرة كلايندينست كان غريبا وغير مبرر، إذ ترك مرماه وبدأ في مناقشة زملائه، ما سمح لألمانيا بمضاعفة النتيجة دون أي مقاومة تذكر. ووصفت صحيفة لا ريبوبليكا خطأ دوناروما بـ«الفضيحة العالمية»، معللة على ذلك بأن منتخب إيطاليا لم يقص بسبب التفوق الفني الألماني فحسب، بل ساهمت أيضا في خسارته أخطاء ساذجة، وأشارت الصحيفة إلى أن الحارس الإيطالي، بعد تصديه الرائع لرأسية تيم كلايندينست، ترك مرماه وبدأ في الاحتجاج على الحكم البولندي سيمون مارتشينيك وزملائه أيضا، بدلا من التركيز على متابعة اللعب، قبل أن يستغل جوشوا كيميش هذا التراخي، وينفذ الركنية سريعا ليجد جمال موسيالا نفسه أمام مرمرى خال تماما، ويحرز الهدف الثاني بسهولة.

## ثورة في إيطاليا.. الجمهور سيسمع مناقشات الحكم مع غرفة VAR

سيشهد الدوري الإيطالي بداية ثورة في التحكيم بكرة القدم تتعلق بمستجدات تطبيق نظام حكم الفيديو المساعد "VAR". انطلاقا من الجولة 30 من الدوري الإيطالي (من 29 مارس) سيتمكن الجمهور في المدرجات من الاستماع لجزء من مناقشات الحكم مع غرفة حكم الفيديو عند اتخاذ القرارات المثيرة للجدل. وأعلنت رابطة الدوري الإيطالي اليوم عن التطبيق الجديد، والذي سيتمتد إلى نصف نهائي ونهائي كأس إيطاليا هذا الموسم. وسيشاهد الجمهور عبر شاشات الملعب اللقطات التي يحللها حكم الفيديو، بجانب صوت الحكم الرئيسي عند اتخاذ القرار، في خطوة تهدف لتوفير شفافية أكبر والتقليل من الجدل والانتقادات. لكن لن يستمع الجمهور لأصوات حكم الفيديو بفرفتهم عند مناقشة اللقطات. وقال لويجي دي سيرفو المدير التنفيذي لرابطة الدوري الإيطالي إن الإجراء سيساعد اللاعبين والأندية والجمهور في فهم قرارات الحكم بشكل أفضل بعد مشاوراته مع غرفة الفيديو.

## مدافع تشلسي يشكو العنصرية ويدعو إلى محاربتها في مواقع التواصل

شكا مدافع نادي تشلسي الإنكليزي، ويسلي فوفانا (24 عاماً) من تعرضه للعنصرية، وذلك بعد المباراة التي جمعت ناديه بمنافسه أرسنال، في الأسبوع 29 من الدوري الإنكليزي الممتاز. كما دعا لمحاربتها في مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما استفحلت الظاهرة وياتت تستهدف الرياضيين ولاعب كرة القدم على وجه الخصوص. ونشر المدافع الدولي الفرنسي، مجموعة من الرسائل العنصرية التي وصلتته على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، والتي استهدفت أصوله ولون بشرته السمراء، ليعتبر برسالة حملت مطلباً رئيسياً: "في 2025، لا يزال الغيباء والبذاءة والفظاظة ظاهرة، لم تعد كرة القدم لعبة فقط، عندما يعتقد البعض أن لون بشرتهم يجعلهم أرقى من الآخرين. لقد حان وقت تغيير الأمور، ولكي تتحرك منصات التواصل الاجتماعي (يقصد ملاكها) ويتحمل الجميع مسؤوليته". وساند نادي تشلسي لاعبه عبر بيان رسمي لدعمه، جاء فيه: "يشعر نادي تشلسي بالاستياء والغضب من ارتفاع الإهانات العنصرية تجاه لاعبينا على مواقع التواصل الاجتماعي. الإهانات الموجهة لويسلي بعد المباراة ضد أرسنال بغيضة ولن نتسامح معها، لاعبونا يحظون بالدعم الكامل، وسنعمل مع السلطات المختصة لتحديد هوية العنصريين لاتخاذ أقوى الإجراءات الممكنة". ويعيش صاحب الظهور الدولي الوحيد أوقاتاً صعبة مع "البلوز" منذ بداية الموسم، إذ تعرض لإصابة أبعدهته طيلة ثلاثة أشهر كاملة، لكنه عاد ليخوض مباراة ليستر سيتي مؤخراً، إذ كانت الشكوك تحوم حول قدرته على العودة قبل نهاية الموسم الحالي، كما شارك في اللقاء ضد أرسنال، وهي المباراة التي عرفت مشادات بينه وبين بعض لاعبي "المدفعية"، مما دفع العنصريين لإظهار كراهيتهم. وعادت الحوادث العنصرية إلى الواجهة مجدداً في إنكلترا، رغم تزايد الجهود لمكافحةها، إذ تعرض بعض اللاعبين من ذوي الأصول الأفريقية لهجمات عنصرية، بما في ذلك عدد من لاعبي منتخب الإنكليزي، من أصحاب البشرة السمراء عقب إغراقهم في التتويج بكأس الأمم الأوروبية 2020. كما طاولت هذه الحوادث لاعبين آخرين، مثل الأيفوري وليفريد زاهوا والإنكليزيين إيفان تونسي وماركوس راشفورد.



## توخيل يقدم دروساً لجود بيلنغهام عنوانها "الانضباط"

قام مدرب منتخب إنكلترا، الألماني توماس توخيل (51 عاماً)، بتقديم دروس مباشرة إلى قائد خط وسط نادي ريال مدريد، جود بيلنغهام (21 عاماً)، الذي يخوض مع "الأسود الثلاثة" التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى بطولة كأس العالم 2026، التي ستقام في الولايات المتحدة الأميركية وكندا والمكسيك. وذكرت صحيفة ذا صن البريطانية، الأحد، أن توماس توخيل جلس مع جود بيلنغهام، عقب الفوز على منتخب صربيا، بهدفين مقابل لا شيء، في التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى مونديال 2026، وطالبه بضرورة الانضباط أثناء خوض المباريات، رغم أن صاحب الـ 21 عاماً يعد أحد أبرز النجوم في الموسم الحالي مع ناديه ريال مدريد الإسباني، بعد أن استطاع تسجيل ستة أهداف في شبك منافسيه، بالإضافة إلى التمريرات الحاسمة، ما جعل الفريق الملكي يتنافس على جميع الألقاب حتى الآن. وتابعت أن توماس توخيل أكد، في حديثه مع جود بيلنغهام، أن عليه الاستعداد دائماً، لتقديم أفضل ما لديه في جميع المواجهات المقبلة، وفق قواعد انضباطية معينة، أهمها عدم الرخص كثيراً في الملعب، والاقتصاد في تقسيم جهده البدني، عبر اتباع النهج نفسه، والتعاون من رفاقه في منتخب إنكلترا، حتى يوفر طاقته من أجل اللحظات الحاسمة دائماً. واختتمت بالإشارة إلى أن توخيل نصح جود بيلنغهام بأن عليه الانتباه أكثر لتصرفاته في المواجهات، خاصة أنه لاعب عاطفي للغاية، ويذهب دائماً من أجل مناقشة الحكم الرئيس أو مساعديه خلال المباريات، وهذا يعطي انطباعاً عكسياً للجماهير، لكن المدرب الألماني أشاد بالروح القتالية لقائد خط وسط منتخب إنكلترا، لخسارة، إلا أن كل شيء سيسير وفق صاحب الـ 21 عاماً، في حال بتعليمات الجهاز الفني، وانضبط تماماً في اللقاءات المهمة المقبلة.

## ديوكوفيتش يوضح سبب عدم توقيعه على الدعوى ضد مؤسسات التنس

أوضح لاعب التنس الصربي نوكا ديوكوفيتش (37 عاماً) سبب غيابه عن قائمة الموقعين على الدعوى القضائية التي رفعتها رابطة لاعبي التنس المحترفين المستقلة "PTPA" ضد الاتحاد الدولي للتنس، ورابطة محترفي التنس، ورابطة محترفات التنس، ورابطة محترفات التنس، والهيئة الدولية لنزاهة التنس. ووفقاً لموقع إذاعة آر إم سي الفرنسية الجمعة، فقد أكد ديوكوفيتش أنه لا يرى ضرورة لتوقيعه على الدعوى، مشيراً إلى رغبته في منح اللاعبين الآخرين الفرصة للانخراط في هذه المعركة، وأوضح أن دوره يتمثل في دعم اللاعبين، والتضامن من أجل حقوقهم، مشدداً على أن التغييرات التي حدثت في التنس خلال العامين الماضيين لم تكن كافية. وتحظى الدعوى القضائية بدعم عدد من اللاعبين، مثل الأسترالي نيك كيربوس (29 عاماً) والفرنسي كورنتان موتيه (25 عاماً) والروسية هارفا غراشيفا (23 عاماً)، الذين يعتبرون أن النظام الحالي فاسد وغير عادل. وأكد ديوكوفيتش أن عدد اللاعبين القادرين على العيش من دخل التنس لا يتجاوز 400 لاعب، وهو رقم غير كافٍ مقارنة بشعبية اللعبة عالمياً، وأشار إلى أن التنس يحتل المرتبة الثالثة بين أكثر الرياضات شعبية، لكنه لا يستغل إمكاناته بالشكل المطلوب، إذ يأتي في المركز التاسع أو العاشر من حيث العائدات الاقتصادية. وشدد ديوكوفيتش على ضرورة استمرار الأجيال الجديدة في هذا التضامن داعياً قادة رابطة محترفي ومحترفات التنس إلى تحمل مسؤوليتهم في تحسين أوضاع اللاعبين. ورغم هذا، تصادم مساعي الصربي برفض بعض نجوم كرة المضرب، مثل الإسباني كارلوس الكاراز (21 عاماً) الذي عبر عن عدم تأييده هذه الدعوى، ما يعكس تباين الآراء بين اللاعبين بشأن هذه القضية.

## كريستيانو رونالدو في قلب قضية تتعلق بالجاسوسية

كشفت تقارير إعلامية بريطانية أن أجهزة الاستخبارات التابعة للرئيس الروسي فلاديمير بوتين (72 عاماً)، استخدمت مقاطع فيديو خاصة بلاعب نادي النصر السعودي، النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو (40 عاماً)، وسيلة لنقل رسائل مشفرة بين عملائها. وأفادت صحيفة ذا صن البريطانية، الثلاثاء، بأن الاستخبارات الروسية استغلت الشعبية الكبيرة لمقاطع الفيديو الخاصة بكريستيانو رونالدو على منصة يوتيوب، من أجل التواصل وتمرير رسائل مشفرة إلى جواسيسها في الخارج. وأورد التقرير أن هذه الرسائل جرى تضمينها بطرق خفية داخل التعليقات أو عن طريق تعديلات طفيفة في الفيديوهات التي يصعب ملاحظتها بالعين المجردة، وتم الكشف عن القضية بعد إلقاء القبض على الزوجين أندرياس وهيدبرون أنشلاغ في ألمانيا، واللذين يحملان الجنسية النمساوية ويعملان جاسوسين منذ سنوات. وقال مصدر أمني بريطاني للصحيفة: "استخدام مقاطع الفيديو الرياضية لإخفاء الاتصالات السرية هو أسلوب متطور وغير متوقع. فالسلطات الأمنية تراقب عادة القنوات التقليدية مثل البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي، لكن استغلال مقاطع لاعب بحجم رونالدو يجعل من الصعب تعقب الرسائل المشفرة". حتى الآن، لم يصدر أي تعليق رسمي من الحكومة الروسية حول هذه المزاعم، كما لم يعلق رونالدو أو ممثلوه على هذه التقارير. في الوقت نفسه، تحقق وكالات الأمن في المملكة المتحدة ودول أوروبية أخرى في مدى صحة هذه المعلومات وما إذا كان هناك عملاء قد تلقوا تعليمات بهذه الطريقة. وتسلط هذه الحادثة الضوء على كيفية استغلال شهرة نجوم الرياضة في قضايا تتجاوز الملاعب، فمع الشعبية الهائلة التي يتمتع بها لاعبو مثل رونالدو، تصبح أسماؤهم وأرشيفهم المرئي أداة يمكن توظيفها في سياقات غير رياضية، وتبقى هذه القضية مثيرة للجدل، في انتظار ما ستكشف عنه التحقيقات المقبلة حول هذه العمليات الاستخباراتية غير التقليدية.



## الفرق بين التمارين الهوائية واللاهوائية

التمارين الهوائية هي أي نوع من تكييف القلب والأوعية الدموية، أثناء تكييف القلب والأوعية الدموية يزداد تنفسك ومعدل ضربات قلبك لفترة طويلة من الزمن، وتشمل أمثلة التمارين الرياضية دورات السباحة أو الجري أو ركوب الدراجات. الأنشطة الهوائية هي تلك التي تتم في وجود الهواء أو وجود الأوكسجين، ومن أمثلتها المشي، الهرولة، السباحة، لمسافة، التجديف لمسافة، نط الحبل بارتفاع بطيء، الجري لمسافة، الدراجة الثابتة، التجديف الثابت، المشي أو الهرولة أو الجري على جهاز المشي الكهربائي. تتضمن التمارين اللاهوائية دفعات سريعة من الطاقة ويتم إجراؤها بأقصى جهد لفترة قصيرة، تشمل الأمثلة القفز أو الركض أو رفع الأثقال، ويختلف التنفس ومعدل ضربات القلب في الأنشطة الهوائية مقابل الأنشطة اللاهوائية، فالأكسجين هو مصدر الطاقة الرئيسي الخاص بك أثناء التدريبات الهوائية. أثناء التمارين الهوائية تتنفس بشكل أسرع وأعمق مما هو عليه عندما يكون معدل ضربات قلبك في حالة راحة، لأنك تزيد من كمية الأكسجين في الدم، ويرتفع معدل ضربات القلب، مما يزيد من تدفق الدم إلى العضلات ويعود إلى الرئتين. خلال التمرين اللاهوائي يحتاج جسمك إلى طاقة فورية، ويعتمد جسمك على مصادر الطاقة المخزنة، بدلا من الأكسجين لتزويد نفسه بالوقود، وهذا يشمل تكسير الجلوكوز، يجب أن تساعد أهداف لياقتك في تحديد ما إذا كان يجب عليك المشاركة في التمارين الهوائية أو اللاهوائية، وإذا كنت جديدا في ممارسة الرياضة، فقد ترغب في البدء بتمارين هوائية لبناء القدرة على التحمل. إذا كنت تمارس الرياضة لفترة طويلة أو تحاول إنقاص الوزن بسرعة فأضف التدريبات الهوائية إلى روتينك، قد تساعدك العدو السريع أو التدريب عالي الكثافة على تحقيق أهدافك، يمكن أن تقدم التمارين الهوائية العديد من الفوائد لصحتك، بما في ذلك الحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو داء السكري من النوع 2 أو السكتة الدماغية. وتشمل الفوائد الأخرى للتمارين الهوائية في إمكانية أن تساعدك على إنقاص الوزن وإزالته، قد يساعد في خفض ضغط الدم والسيطرة عليه، قد يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من التعب أثناء التمرين، ينشط أجهزة المناعة، مما يجعلك أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا، يعزز المزاج، وقد يساعدك على العيش لفترة أطول من أولئك الذين لا يمارسون الرياضة. ويمكن أن تفيد التمارين الرياضية أي شخص تقريبا، لكن احصل على موافقة طبيبك إذا كنت غير نشط لفترة طويلة أو تعيش مع حالة مزمنة، وإذا كنت جديدا في ممارسة التمارين الرياضية، فمن المهم أن تبدأ ببطء وتعمل بشكل تدريجي لتقليل خطر إصابتك، على سبيل المثال ابدأ بالمشي لمدة 5 دقائق في المرة وأضف 5 دقائق في كل مرة حتى تصل إلى 30 دقيقة من المشي السريع. ويمكن أن تكون التمارين اللاهوائية مفيدة إذا كنت تتطلع إلى بناء العضلات أو إنقاص الوزن، ويمكن أن يكون مفيدا أيضا إذا كنت تمارس الرياضة لفترة طويلة، وتتطلع إلى دفع نفسك من أجل التمرين وتحقيق هدف جديد، قد يساعدك أيضا في الحفاظ على كتلة العضلات مع تقدمك في العمر. تشمل المزايا الأخرى، في أنها تقوي العظام، يحرق الدهون، يبني العضلات، يزيد من القدرة على التحمل للأنشطة اليومية مثل المشي أو الرقص أو اللعب مع الأطفال. ويمكن أن تكون التمارين اللاهوائية قاسية على جسمك، على مقياس من 1 إلى 10 للجهد المتصور، فإن التمرين اللاهوائي عالي الكثافة هو أي شيء يتجاوز السبعة، ولا يوصى به عادة للمبتدئين في اللياقة البدنية، احصل على موافقة طبيبك قبل إضافة التدريبات اللاهوائية إلى روتينك، اعمل مع اختصاصي لياقة معتمد يمكنه مساعدتك في إنشاء برنامج لاهوائي يعتمد على تاريخك الطبي وأهدافك. بالنسبة إلى التمارين مثل HIIT وتدريب الوزن، يمكن لأخصائي اللياقة البدنية أيضا اظهار تقنيات التمرين الصحيحة، ومن المهم إجراء التمارين بتقنية مناسبة للوقاية من الإصابات، أثناء الأنشطة الهوائية ستتحرك عضلات كبيرة في الذراعين والساقين والوركين، سيرتفع معدل ضربات قلبك أيضا لفترة طويلة من الزمن. وتتضمن أمثلة التمارين الرياضية في الركض، المشي السريع، لقات السباحة، التزلج عبر الجليد، صعود الدرج، ركوب الدراجات، تدريب بيضاوي الشكل، تجديف، ويتم تنفيذ التمارين اللاهوائية بأقصى جهد لفترة أقصر من الزمن، والأمثلة تشمل تدريب الجري عالي الكثافة، رفع الأثقال، الجمباز، قفزة القرفصاء، أو قفزات صندوقية، الركض (أثناء الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة). توصي جمعية القلب الأمريكية البالغين الأصحاء بالحصول على 30 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية متوسطة الشدة على الأقل 5 أيام في الأسبوع، أو 25 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية القوية 3 أيام في الأسبوع، ويمكنك أيضا إضافة تدريب القوة مرتين في الأسبوع لإكمال روتينك. ويمكن أن تفرض التمارين اللاهوائية ضرائب على الجسم، بموافقة الطبيب وبمساعدة خبير لياقة معتمد يمكن إضافة التمارين اللاهوائية إلى روتين التمارين الأسبوعي الخاص بك، قم بأداء التمارين اللاهوائية مثل تمارين HIIT لمدة لا تزيد عن يومين أو ثلاثة أيام كل أسبوع، مع السماح دائما بيوم واحد كامل على الأقل من التعافي بينهما. ويمكن أن تكون التمارين الهوائية واللاهوائية مفيدة لصحتك، اعتمادا على أهدافك ومستوى لياقتك، قد ترغب في البدء بتمارين هوائية مثل المشي والركض وتمرارين القوة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. أثناء بناء القدرة على التحمل والقوة، يمكنك إضافة التمارين اللاهوائية مثل HIIT ويمكن أن تساعدك هذه التمارين على اكتساب العضلات وحرق الدهون وزيادة القدرة على التحمل، قبل البدء في أي روتين رياضي استشر طبيبك، ويمكنك أيضا العمل مع أخصائي لياقة معتمد في صالة الألعاب الرياضية فهو يمكنه التوصية بأفضل روتين لك.

## ممارسة الرياضة للمراهقين وأثرها على المدى الطويل

من المزعج بعض الشيء معرفة أنه في حين أن معظم المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 17 عاما يتمتعون بالقدرة البدنية العالية، إلا أن حوالي 40 بالمائة منهم فقط نشاط رياضي تنافسي أو ترفيهي. ولسوء الحظ من المحتمل أن يستمر الاتجاه هذا في النزول، لأن الشباب اليوم ينجذبون إلى "الأنشطة" التي تتطلب فقط حركة اليد، مثل ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي أو تصفح الويب. إذا كنت مراهقا ولم تمارس الرياضة بعد، فقد حان الوقت المثالي للدخول في أي نشاط رياضي تحبه، بالإضافة إلى الاستمتاع البسيط باللعب، وهناك العديد من الأسباب الجيدة للانضمام إلى ممارسة الرياضة. فيما يلي سبعة منهم فقط. تتطلب الرياضة تحريك جسمك، ومن المعروف أن ممارسة التمارين مفيد لصحتك. وفقا لمايو كلينيك، يساعد النشاط البدني في التحكم في الوزن، ويكافح الظروف والأمراض الصحية، ويحسن المزاج، ويعزز الطاقة ويعزز النوم الأفضل. والفوائد الصحية للمشاركة في رياضة تفوق بكثير مخاطر الإصابة الشغلية بالأمراض. تكشف العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة يمكن أن تعزز بالفعل من قوة عقلك. وذكر تقرير صادر عن معهد الطب: الأطفال الأكثر نشاطا يبذلون مجهودا أكبر، ولديهم سرعة معالجة إدراكية أسرع، وأداء أفضل في الاختبارات الأكاديمية الموحدة من الأطفال الأقل نشاطا. لا ينبغي أن يكون هذا مفاجئا للغاية حيث تزيد التمارين من تدفق الدم إلى الدماغ، كما أن تدفق الدم إلى الدماغ يحفز نمو الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تتطلب ممارسة الرياضة بالفعل التفكير ووضع الاستراتيجيات، والحفاظ على عقلك حادا ويقظا. في الرياضة يتعلم الأفراد الاعتماد على بعضهم البعض وتحفيز بعضهم البعض لتحقيق هدف مشترك. على الرغم من أن الرياضة الفردية رائعة، إلا أن الرياضة الجماعية تعلمك في الواقع درسا في الحياة، يعتمد نجاح الفريق أو المنظمة - على مدى جودة عمل اللاعبين معا. ولا يمكن للاعب "النجم" أن يفوز في المباراة بمفرده بل بمساعدة الفريق بأكمله. تعلمك الرياضة أيضا اللعب بشكل عادل واحترام اللاعبين في الفريق المنافس. ولا ينتمي الغش والكلام الغير اللائق والشجار إلى الرياضة، أو إلى العالم المهني لاحقا. وتعلمك الرياضة أن تبذل قصارى جهدك وتبدي سلوكا مشرفا سواء فزت أو خسرت مباراة. عندما تنضم إلى فريق رياضي فستكون حتما مجموعة كبيرة من الصداقات. لأن زملاء الفريق يشاركون العديد من اللحظات الممتعة والمثيرة، يجب أن تستمر صداقاتك لفترة طويلة بعد الانتهاء من اللعب. هناك أيضا ميزة أخرى، معظم الفرق تخرج لتناول الطعام بعد المباراة. تتطلب الرياضة الوقت والالتزام، ولكن معظم اللاعبين عادة ما يكون أداؤهم أفضل في المدرسة ويزداد احتمال مشاركتهم في النوادي أو خدمة المجتمع. كيف يكون هذا ممكنا؟ تتطلب ممارسة الرياضة المراهقين لتطوير مهارتين مهمتين: التركيز وإدارة الوقت. ويعد التركيز وإدارة الوقت من السمات الحاسمة في الأشخاص الذين ينجحون في الأشياء ويحققون أهدافهم القصيرة والطويلة المدى. على الرغم من أنه لا ينبغي أن يكون السبب الرئيسي للانضمام إلى رياضة ما، فإن الحقيقة هي أن المدارس والكليات والجامعات تفضل المتقدمين الذين هم جيدين. ولأن تؤدي ممارسة الرياضة إلى دعم سيرتك الذاتية فحسب، بل ستخبر مستشار القبول عادة أنك منضبط وواثق وتعمل بشكل جيد مع الآخرين. ليس كل الأشخاص الذين يمارسون الرياضة هم "لاعبون مفلوون". في الواقع هناك دراسات تشير إلى أن الفتيات والفتيان الذين يمارسون الرياضة هم أكثر عرضة للحصول على وظائف أعلى من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وفقا لدراسة من جامعة كورنيل، طور المراهقون الذين مارسوا الرياضة مهارات قيادية أقوى، وعملوا بشكل أفضل في الفرق وأظهروا المزيد من الثقة. كما ذكرت الدراسة: «تنتشر المشاركة في الرياضات الشبابية التنافسية وتطور سمات مفيدة مهنية تستمر طوال حياة الشخص». سواء كنت رياضيا طبيعيا أم لا، فمن المحتمل أن تكون هناك رياضة تناسبك تماما. اختر رياضة سواء كنت شغوقا بها حقا سواء كانت كرة السلة أو السباحة أو الكاراتيه. بهذه الطريقة، سوف تستمتع بها دائما. في الأكاديميات البحرية العسكرية، يجب على جميع الطلاب المشاركة في التدريب البدني والانضمام إلى رياضة أو نشاط. لثمهم قيمة اللياقة البدنية ودروس الحياة التي يمكن للرياضة تعليمها للشباب.

من أجل إشراككم توجهوا إلى المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب10 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz  
agence.iran@anep.com.dz  
agence.annaba@anep.com.dz  
agence.nargla@anep.com.dz  
agence.constantine@anep.com.dz

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس: 023-78-57-70

الهاتف: 0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

