

حوار رمضان

بوغرارة الشيخ
(محضر ذهني سابق
لمولودية وهران)،
«الإسترخاء والثقة»
بالنفس عنصران
أساسيان للرياضي
في رمضان»



صادي يزور
محمد معوش

فولفسبورغ يشترط
50 مليون يورو
لتسريح عمورة

يومية رياضية جزائرية ... الرياضة بالتفصيل.. المتع



مولودية البيض

عمروش يلقى الثناء



مولودية وهران

مولودية وهران 5-0 اتحاد الكرمة (مباراة ودية)

«الحمراوة طلعاوا المورال
بالكرمة والصح مع العميد»



جمعية وهران



شبيبة الساورة

لعمارة
متواجد
في باجيكا

العقبي عاين الوفاق
ويصر على العودة
بنتيجة إيجابية



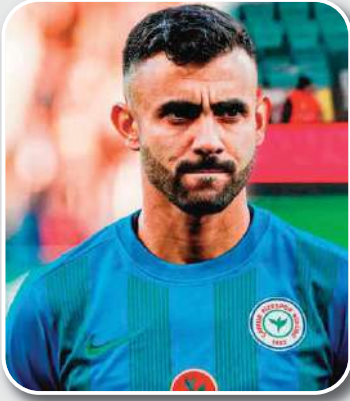
www.bola.dz



بولا يومية رياضية وطنية

journal.bola@yahoo.fr / الثمن 20 دج /

الثلاثاء 04 مارس 2025 الموافق لـ 04 رمضان 1446 العدد 2919



غزال يمرر ويسجل

قاد الدولي الجزائري، رشيد غزال، ناديه ريزا سبور، لتحقيق فوز جديد، في الدوري التركي، على حساب نادي ألانيا سبور. وشارك غزال، أساسيا ضمن تشكيلة ناديه ريزا سبور، في المباراة التي جمعتهم بالضيف ألانيا سبور، برسم الجولة الـ 26 من الدوري التركي. وتأتى المهاجم الجزائري، في هذه المباراة، أين تمكن من الفتح باب التسجيل لفرقه في الدقيقة الـ 47، قبل أن يمنح أيضا تمريرة حاسمة في الهدف الثاني. وأنهى رشيد غزال، وناديه ريزا سبور، هذه المباراة لصالحهم بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد، على

صادي يزور محمد معوش



قام رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، بزيارة النجم السابق لفرق جبهة التحرير الوطني محمد معوش الذي يعالج بالمستشفى الجامعي نفيسة حمود «بارني» سابقا. وكان وليد صادي مرفوقا بالأمين العام لـ «الغاف» وليد بوزناد، أين اطلع الثاني على الحالة الصحية ل محمد معوش، وتبادل معه أطراف الحديث. كما أعرب صادي عن شكره الكبير وامتنانه للطواقم الطبية على جهودها المبذولة في تقديم أفضل رعاية له، وفي السياق ذاته، قالت الغاف في بيان لها عبر الموقع الرسمي، أن محمد معوش يتواجد في حالة جيدة، وتحتن بشكل ملحوظ.

قندوسي رققة نجوم الدوري المصري

اختير الدولي الجزائري في نادي سيراميك كلبواترا المصري لكرة القدم، أحمد قندوسي، ضمن التشكيلة المثالية للجولة الـ 16 من البطولة المحلية، بعد تألقه الملفت للاعبه رققة ناديه خلال المباراة الأخيرة الذي فاز بها أمام بتروجيت بنتيجة (4-1) بملعب السويس بالإسماعيلية. أحمد قندوسي ساهم في فوز فرقه، ونال قندوسي علامة 8.3 من 10، بحسب تقطيع الموقع المتخصص في الأرقام والإحصائيات «صوفاسكور». وسجل متوسط الميدان الجزائري الهدف الثالث لفرقه، في الدقيقة الأربعين من عمر الشوط الأول من اللقاء، وصنع الهدف الأول من تمريرة حاسمة في الدقيقة الـ 9. وبهذا رفع قندوسي رصيده إلى 3 أهداف و6 تمريرات حاسمة، بألوان فريق سيراميك، خلال البطولة المصرية لموسم 2024-2025.



بن دبكة يدخل تاريخ الفتح السعودي



حقق الدولي الجزائري سفيان بن دبكة رقما قياسيا جزائريا بامتياز في منافسة الدوري السعودي. رققة ناديه الفتح الناشط في دوري روشن. وأصبح سفيان بن دبكة خامس هدافا في تاريخ نادي الفتح بـ 33 هدفا، متخطيا كل من البريكان ويأتي بعد دوريس وإلتون والحمدان وياتنا. وحقق بن دبكة الرقم المميز على صعيده الشخصي بعدما أضاف هدفا جديدا في مشواره في الدقيقة الـ 47 من مواجهة التي جرت. أمس السبت، أمام فريق التعاون في الجولة الـ 23 من منافسة الدوري السعودي. كما اختير بن دبكة أفضل لاعب في المباراة. رغم الحسارة التي مني بها رققة زملائه بثنائية مقابل واحد، في المقابلة التي جرت داخل القواعد بملعب «نادي الفتح».

عمروش مدربا لمنتخب رواندا



أعلن الاتحاد الرواندي لكرة القدم، رسميا عن تعيين المدرب الجزائري، عادل عمروش، على رأس العارضة الفنية لمنتخب رواندا. وحسب بيان نشره الاتحاد الرواندي، فإن الطاقم الفني وعمروش، سيعض كل من إيريك نشيميمانا، كمساعد أول، وكارولين براون مساعدا ثانيا. ويبرهن المدرب الجزائري، على التألق في تجربته الجديدة. وقيادة منتخب رواندا للعبور إلى مونديال 2026، وهو الذي يتفاسم صدارة المجموعة الثالثة للصفيات مناصفة مع كل من جنوب إفريقيا والبنين، بعد مرور 4 جولات.

كاريكاتير بولا



ملاحظة:

كل الوثائق والإخطوات التي تصل إلى الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

مديرة النشر:
بركاش سعاد
مديرة التحرير:
حمداني فاطمة

رأس مال الشركة: 100.000 دج رقم الحساب البنك BNA
00100963030000038906
بيومية رياضية وطنية تصدر عن شركة فتح الله لصحافة، النشر والإشهار
الإدارة العامة - التحرير - العنوان: إقامة بن عابد عمارة النخيل (1) الطابق 14 رقم 159، حي النخيل وهران.
رقم هاتف وفاكس الجريدة: 0471 334 911
الطبع: شركة الطباعة للغرب SIO المنطقة الصناعية، السانبا التوزيع في الغرب: SDPO / التوزيع في الوسط: TDD



" من أجل إشهاركم توجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار، وكالة ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج باستور - الجزائر.
الهاتف الثابت: 020.05.10.42 / 020.05.20.91 / الفاكس: 0220.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz / Programmation.regie@anep.com.dz / agence.oran@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz / agence annaba@anep.com.dz / agence.constantine@anep.com.dz



مولودية وهران 5 - 0 اتحاد الكرمة (مباراة ودية)

«الحمراوة طلعا المورال بالكرمة والصح مع العميد»

عربي من ركلة جزاء، قبل ان يعمق كل من المدافع كروم والمهاجم عليان والاففاري سيلا النتيجة في الشوط الثاني.

اللاعبون تعاملوا بجدية مع المقابلة

رغم أن الأمر يتعلق بمباراة ودية أمام فريق من القسم الثالث، إلا أن ذلك لم يمنع لاعبي مولودية وهران من التعامل بجدية مع مباراة الكرمة وذلك تطبيقا لتعليمات المسؤول الأول عن العارضة الفنية عمراني والذي طالب من لاعبيه بضرورة أخذ مقابلة الكرمة طابع الرسمي وذلك للاستفادة منها من عدة جوانب في سياق ضمان أفضل تحضير للمواجهة المهمة والصعبة المقبلة أمام مولودية العاصمة.

أجرت تشكيلة مولودية وهران سهرة أول أمس الأحد مباراة ودية بالملعب الملحق التابع لمركب هدي ميلود أمام الجار اتحاد الكرمة الناشط في بطولة القسم الثالث المجموعة الغربية، وهي المقابلة التي تفوقت فيها تشكيلة المدرب عمراني بخمسة نظيفة ليضموا بذلك الزاد المعوي يعد عسارة الشلف وتحسبا لمواجهة راند البطولة مولودية العاصمة هذا الخميس.

بورديم، عربي، كروم، عليان وسيلا تداولوا على تسجيل الخماسية

سارت مباراة مولودية وهران واتحاد الكرمة الودية في اتجاه واحد لصالح الحمراوة والذين فرضوا منطلقهم منذ البداية مما مكّنهم من إنهاء الشوط الأول متفوقين بثنائية نظيفة تداول على تسجيلها كل من بورديم وقلب الهجوم

التحكيم يثير مخاوف الحمراوة أمام العميد

بات التحكيم الهاجس الأكبر لتشكيلة مولودية وهران مواجهة هذا الخميس المصيرية أمام مولودية العاصمة يملعب المحوم هدي ميلود، حيث أن مخاوف كل أسرة الحمراوة سواء الطاقم الفني واللاعبين والمسيرين وكذا الأنصار كلها من التحكيم بالنظر للعديد من الإعتبارات وكذا السوابق التي جسدت معاناة المولودية مع الحكام في بعض مباريات الموسم الحالي. كان لمولودية وهران العديد من السوابق مع التحكيم في مواجهاتها مع مولودية العاصمة يملعب 0 جويلية مثلما كان عليه الحال في لقاء الذهاب هذا الموسم يملعب نيلسون مانديلا مع الحكم بواب والخسارة بهدف نظيف واداء تحكيمي كارثي، مما أثار حفيظة كبيرة من أسرة الحمراوة خاصة اللاعبين والطاقم الفني والمسيرين.

الانتقادات الموجهة للحكام زادت من المخاوف

وما زاد من مخاوف الحمراوة، من التحكيم في مواجهة هذا الخميس أمام راند البطولة مولودية العاصمة، هي الانتقادات العديدة الموجهة في المباريات الأخيرة للحكام وأبرزها لقاء شباب بلوزداد واتحاد بسكرة ولقاء شبيبة القبائل ونادي بارادو بالإضافة لمباريات أخرى في مرحلة الذهاب. تعتبر مولودية وهران من بين الأندية التي عانت نوعا ما من الظلم التحكيمي مع نهاية الشطر الأول من البطولة وبداية مرحلة العودة، وذلك بعد مهزلة مواجهة جمعية الشلف الفارطة مع الحكم دهار وقبلها مع الحراش في ضمن كأس الجمهورية مع الحكم سلطاني، وهو السياريو الذي ترفض كل أسرة مولودية وهران أن يتكرر مجددا سواء في مواجهة العميد أو أي مواجهة أخرى، حتى لا يتم تأكيد إستهداف الفريق من أي جهة خلال هذا الموسم.

إذابة الجليد بين عمراني ودهار



بعدها كانت القبضة الحديدية مشتدة بينهما منذ مباراة الفتح مرحلة الإياب أمام شبيبة الساورة، تحسنت العلاقة تدريجيا بين المسؤول الأول عن العارضة الفنية لمولودية وهران عمراني عبد القادر ولاعب الوسط دهار مروان. وحسب ما تحصلت عليه جريدة بولا من معلومات من مصادر لها الخاصة فإن بعض الأطراف عملت على إذابة الجليد بين الطرفين وذلك من مقتضى المصلحة العامة للفريق.

نحو عودة دهار للدخول ضمن خيارات عمراني أمام العميد

بعدها كان خارج قائمة اللاعبين المعنيين بمواجهتي ترحي مستغانم وجمعية الشلف على خلفية القبضة الحديدية بينه وبين المدرب عمراني، تشير كل المعطيات بأن اللاعب دهار مروان سيعد للدخول مجددا ضمن خيارات الفني التلمساني بداية من مباراة مولودية العاصمة المقبلة والتي تتطلب لاعبين من ذوي الخبرة من طينة دهار والذي يبقى من بين أبرز الركائز في تشكيلة الحمراوة.

عمراني منح الفرصة تقريبا لكل اللاعبين

استغل مدرب مولودية وهران عمراني عبد القادر برمجة مباراة الكرمة الودية وذلك لمنح الفرصة تقريبا لكل اللاعبين الجاهزين، وذلك في خطوة من مدرب شباب بلوزداد سابقا للوقوف على امكانيات كل التعداد خاصة اللاعبين الذين لم تتح لهم الفرصة للدخول ضمن خيارات التقني التلمساني في المباريات الخمسة السابقة له على رأس العارضة الفنية للحمراوة.





شبيبة الساورة

العقبي عاين الوفاق ويصر على العودة بنتيجة إيجابية

برصيد 25 نقطة منافسة مع فريق شبيبة الساورة وهذا رغم تذبذب نتائج هذا الموسم من فترة لأخرى، رغم أنه عاد بقوة في آخر جولتين بعد فوزه على شباب بلوزداد وفرضه التعادل السليبي على نجم مقرة في ملعبه في آخر، ما سيسعى لتأكيده من دون شك بمناسبة لقائه مع شبيبة الساورة هذا الجمعة، وهو ما يبقى العقبي وأشباهه مطالبون بأخذه بعين الاعتبار إن أرادوا العودة بنتيجة إيجابية ومواصلة الإبتعاد عن منطقة الخطر.

كل المعطيات في صالح "النسور"

يبقى الشئب الأكدب الواجب ذكره، بعد الذي ذكرناه أنفا فيما يتعلق بمنافس "النسور" هذا الجمعة، هو أن فريق وفاق سطيف ليس بالفريق الصعب، ومهمة أشبال المدرب مراد العقبي أمامه تبقى في المتناول بشرط التعامل معه بشكل جدي، ويحذر كبير، إن أرادوا العودة بنتيجة إيجابية من شأنها أن تمنح المزيد من الراحة والهدوء، لمواصلة بقية المشوار في ظروف مريحة وأحسن لتحقيق المزيد، خصوصا أن الضغط سيكون أكثر على الفريق المحلي في هذه المباراة، المطالب هو بتحقيق الفوز، كما أن المباراة ستعقب بدون حضور الأنصار، وهو ما يخدم ميدانيا فريق شبيبة الساورة.



مع بداية العد التنازلي للمباراة التي ستعقب شبيبة الساورة بالفريق المضيف وفاق سطيف في ملعب الثامن ماي بسطيف نهاية هذا الأسبوع، لحساب الجولة 19 من الرابطة المحترفة الأولى لهذا الموسم، دخل الطاقم الفني المشرف على الفريق بقيادة المدرب مراد العقبي بداية من أمس في وضع آخر للمناسات على التشكيلة الأساسية وكذلك منهجية اللعب التي قرر الاعتماد عليها، للوقوف الدل للند أمام المناس والعودة بنتيجة إيجابية، تؤكد الإنتصارات الثلاثة المحققة منذ بداية مرحلة العودة، وتبقى الفريق في وتيرة النتائج الإيجابية لفترة أخرى.

التقني التونسي سجل كل صغيرة وكبيرة عن المنافس

بحسب مصادر جرد موقوفة قريبة من بيت "النسور"، فإن المسؤول الأول عن العارضة الفنية للفريق مراد العقبي، يولي أهمية كبيرة للقاء هذا الجمعة أمام وفاق سطيف، وهو ما تجلى في إصراره على التحضير بشكل جدي لهذه المباراة، من خلال النقل مبكرا إلى مدينة عين الفوارة، ثلاثة أيام قبل موعدها، حيث أكدت مصادرنا بأن التقني التونسي يعتبر بأن مهمة فريقه في تحقيق نتيجة إيجابية لن تكون سهلة على الإطلاق أمام منافس يعتبره بالمنافس الصعب المتأمل، خصوصا داخل أرضية ميدانه، وهو ما وقف عليه من خلال معيخته رفقة طاقمه الفني المساعد للمنافس،

من خلال إعادة بعض المواجهات الأخيرة له، خصوصا المباراة الأخيرة له في ملعبه أمام شباب بلوزداد أين وقف عن قرب على ثراء تعدد المنافس وطريقة لعبه، خصوصا الطريقة التي يعتمدها داخل أرضية ميدانه ونقاط ضعفه

وقوته، وللبناء عليها ووضع الخطة الملائمة للوقوف الدل للند أمامه.

الوفاق فريق محترم رغم تذبذب نتائجه هذا الموسم

يبقى الشئب الأكدب هو أن مهمة "نسور الجنوب" هذا الجمعة أمام وفاق سطيف لن تكون سهلة على الإطلاق، أمام منافس يبقى محترم بدليل المرتبة التي يحتلها في سلم الترتيب العام، حيث يحتل الصف السابع

"الوفاق" خامس أحسن خط دفاع في البطولة



بعد دفاع كل من إتحاد العاصمة وشباب بلوزداد بأخذها بعين الاعتبار بمناسبة لقاء الفريقين هذا الجمعة، بغية العودة بنتيجة إيجابية.

منافس شبيبة الساورة هذا الجمعة وفاق سطيف، تلقت شباكه 14 هدفا فقط منذ بداية الموسم، حيث يعتبر خامس أحسن خط دفاع في البطولة لحد الآن،

الأواسط سيلعبون لقاء الكأس أمام العميد في تلمسان



إختارت لجنة تنظيم منافسة كأس الجمهورية، ملعب العقيد في تلمسان ليكون مسرحا لقمة الدور نصف النهائي من منافسة كأس الجمهورية لفتة أقل من 19 سنة، بين شبيبة الساورة ونظيره من مولودية الجزائر، وفق القوانين المنظمة لهذه المنافسة والتي تنص على برمجة كل المباريات في ملاعب محاذية بنفس المسافة بالنسبة للفريقين.

المباراة ستعقب يوم 11 أفريل

بحسب الموقع الرسمي للإتحادية الجزائرية لكرة القدم، فإن قمة نصف نهائي منافسة كأس الجمهورية لفتة الأواسط بين شبيبة الساورة ونظيره من مولودية الجزائر، ستعقب رسميا يوم الجمعة 11 أفريل الداخل

تلمسان "فال خير" على شبان "النسور"

إختيار لجنة منافسة كأس

الجمهورية لمدينة تلمسان لإحتضان قمة الدور نصف النهائي من منافسة كأس الجمهورية بين أواسط شبيبة الساورة ونظرائهم من مولودية الجزائر، أراح كثيرا أسرة فريق شبيبة الساورة، كون هذه المدينة تعتبر "فال خير" على شبان شبيبة الساورة، الذين سبق لهم تحقيق التأهل قبل موسمين في فئة أقل من 17 سنة، إلى الدور نصف نهائي على حساب إتحاد العاصمة، بمناسبة المباراة التي جمعت الفريقين في ملعب الإخوة زرققة، وهو الموسم الذي عرف بتويج شبان "النسور" بكأس الجمهورية لفتة الأشبال لأول مرة في تاريخ النادي، فهل سيعيد أشبال العوفي جيلالي نفس سيناريو فريق الأشبال، وتكون مدينة تلمسان محطة لهم لتحقيق تأهل تاريخي لنهائي كأس الجمهورية لفتة الأواسط لأول مرة في تاريخ النادي ولتملا التويج باللقب.



مولودية البيض

عمروش يلقي الشثناء

بشكل دقيق، وهو ما يؤكد بأن عمروش يهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة، بحثنا عن أفضل الطرق لتوظيف كل لاعب في خطته على حساب إمكانياته، كما أنه يتابع منافسه بشكل مفصل خاصة في ظل تواجد طاقم متكامل من بينهم المكلف بتحليل الفيديو والذي له دور هام في الفريق والملاحظ كذلك هو التناقض بين كل أفراد طاقمه سواء المساعد بخشي أو المحضر البدني أو مدرب الحراس وهو ما يجعل العمل متكامل وبالتشاور بينهم هذا من أحد أسرار النجاح لحد الساعة، من جانب آخر فإن تحسيس التعداد بضروة العمل الجماعي لأنه لا يوجد لاعب مهم على حساب آخر وكل له فرصته وعليهم استغلالها كما يجب لأن المناصب أصبحت غالية بعد تألق الفريق ككل.

التمارين وتعليماته في الحصوص التدريبية والتي يراها الأنسب لتعويض النواقص وتدارك الأخطاء التي وجب التخلص منها نهائيا، حيث بدأ الفريق يسترجع عقابته ونتائجها أحققة لحد الآن منذ مباراتي الكأس هي من تتكلم، كما أن الروح الجماعية عادت مجددا والتشكيلة تؤدي ما عليها في المباريات بالرغم من أن الترشيدات في البداية لم تكن في صالحهم لكن وبعد الإطاحة بالوفاء السطواني والإتحاد العاصمي مع بداية مرحلة العودة تأكد جليا بأن فرسان الهضاب في الطريق الصحيح نحو الوصول للهدف بكل أريحية شريطة المواصله على نفس النسق. وفي سياق متصل فإن عمل المدرب عمروش لا يقتصر فقط على الحصوص التدريبية وإنما كذلك يقوم بمعاينة لاعبيه وذلك بالعودة لمشاهدة المباريات لتصحيح الأخطاء المرتكبة



يتواجد فريق مولودية البيض في مرحلة مميزة بعد سلسلة من النتائج الإيجابية التي مكنتهم من الخروج من منطفة الخطر ولو مؤقتا حيث بات النادي يؤدي مباريات في المستوى من كل الجوانب والتي نال من خلالها المدرب لطفني عمروش وإشادة واسعة من قبل الجماهير البيضاء التي أنتت كثيرا على الدور الكبير الذي يقوم به عمروش، بفضل عمله الرائع رفقة اللاعبين ولمسته ظهرت في اللقاءات الستة الأخيرة حيث حقق الفرسان خمسة انتصارات منها مباراتي الكأس وتعادل وهي حصيلة جد ممتازة بالرغم من أن المدرب جاء للفريق في وقت صعب أين كان رفقاء القائد قرار يعيشون وضعية معقدة في البطولة وكانوا في مواجهة الترتيب، كما عبر عشاق اللونين الأزرق والأبيض عن تفانيهم الكبير بالذهاب بعيدا خاصة وأن الثقة عادت بينهم وبين الفريق التي تنتظره مباراة مهمة يوم



كامل جاهزيتها، والمميز من كل هذا هو عودة الروح والأجواء الحماسية بين اللاعبين الذين تحذروهم إزادة كبيرة للإطاحة بأبناء لعقبية ولا يفكرون سوى في كيفية الحصول على النقاط كاملة، والملفت في المولودية حاليا هو الأداء والروح الجماعية التي هي أحد نقاط القوة التي سيحمد عليها المدرب في باقي الجولات والبداية من مواجهة الجولة التاسعة عشر.

يركز كثيرا على الإنضباط والجديّة

من جانبه فإن الرجل الأول على رأس العارضة الفنية لنادي مولودية البيض يركز كثيرا على جانب الإنضباط وهذا من خلال وضع بعض النقاط المهمة التي تتعلق بمواقيت التدرينات إلى جانب التركيز على إمكانيات الإسترجاع والإقياد بها، بالإضافة إلى الجديّة في تطبيق

الخميس أمام شباب بلوزداد بلعب الرائد زكرياء المجدوب، وهي مواجهة لا تقبل القسمة على إثنان والكل يدرك أهمية نقاطها في الوصول للهدف المسطر، هذا ما جعل الطاقم الفني يدخل مبكرا في أجواء اللقاء والذي تزامن مع بداية شهر رمضان أين وضعوا برنامج تدريبي خاص على أمل أن تكون التشكيلة في



طوال يواصل التألق



مرة أخرى أثبت اللاعب خير الدين طوال إمكانياته الكبيرة في لقاء لياسما الفارط، حيث استطاع أن يبرهن عن إمكانيات كبيرة طفلة الدقائق التي لعبها، ومنح كرات كثيرة لزملائه المهاجمين كما قدم اللمسمة المنتظرة منه، بالإضافة لكل هذا ظهر جليا أنه أخذ بعين الاعتبار النصائح التي يقدمها له المدرب لطفني عمروش في الفترات السابقة خاصة بعد عودته من الإصابة التي حرمته من لعب مرحلة الذهاب، حيث عاد تدريجيا للعب وبكل قوة وبات أحد العناصر التي تدخل ضمن محظطات المدرب حاليا، طوال الذي لم يضل بعد لمستواه المعهود لكنه يبذل مجهودات كبيرة في التدرينات وفي المباريات ولم يخيب ظن الأنصار الذين كانوا دائما يساندونه خاصة في الأوقات العصيبة التي يمر بها.

الطاقم الفني يصر على الظفر بنقاط مواجهة السياربي

رفع عمروش من مطالبه إتجاه لاعبيه مطالبا بضروة بذل المزيد من المجهودات ومصاعفة العمل لخصد النتائج التي ترضي الأنصار، أين يصر على الفوز أمام السياربي في الجولة القادمة بالرغم من أن المهمة صعبة للغاية في ظل نوعية المنافس الذي يمتلك ارمادة من اللاعبين المميزين، ومع هذا فإن لا يخشى ذلك بما أن أشباله يتواجدون في فترة مميزة ونتائجهم في المباريات الأخيرة تؤكد ذلك، وهو يسعى لتجهيز التشكيلة بالشكل المطلوب الذي يسمح لهم بالإطاحة بالضيوف، كما أنه حذر في نفس الوقت من الغرور لأنه لحد هذه الجولة لم يتحقق شيء بعد والطريق لا تزال طويلة أمامهم فقط الإختلاف في الوضعية مقارنة بباقي الأندية التي تنافسهم على ورقة اللقاء بما أن المولودية في أريحية فقط عليهم عدم تضييع نقاط ملعبهم بالدرجة الأولى.



ترجي مستغانم

استئناف التدريبات بمعنويات مرتفعة

وسيم.ع

استأنف فريق ترجي مستغانم التدريبات مساء السبت تحضيرا للمباراة القادمة ضد اتحاد العاصمة لحساب الجولة التاسعة عشر من القسم الاول حيث سوف يحمل أشبال المدرب لكتاوي الى العودة بأفضل نتيجة ممكنة للبقاء في المنافسة في صراع ضمان البقاء لكن هذه المرة المهمة لن تكون سهلة حيث سوف يواجه الفريق صاحب المركز الثالث في الترتيب العام اتحاد العاصمة الذي يقدم أداء متوسط خلال المباريات الاخيرة حيث تعثر ضد مولودية البيض الأسبوع الماضي مما يعني كل شيء ممكن في لقاء الخميس وشهدت تدريبات الفريق عودة اللاعب بوعلام مصمودي بعدما كان معاقب ضد اتحاد خنشلة حيث من المتوقع أن يعتمد عليه المدرب في اللقاء القادم مع المدافع جمال بمرمري و شدد لكتاوي على ضرورة احترام برنامج التدريبات خلال شهر رمضان حيث طالب من لاعبيه التأقلم مع التدريب في الليل و بسذلق مجهودات كبيرة خلال المباريات بدون نسيان الهدف المنشود ليهو ضمان البقاء مع نهاية الموسم الحالي حيث مثلما كان الرئيس تقي الدين يبني قد صرح بأن الترجي لا زال لم يسقط بعد و أن حظوظه تبقى قائمة بشرط تقديم الدعم المالي من قبل السلطات المحلية خاصة و أن الفريق يسير بأموال تقي الدين يبني منذ صعوده الى القسم الاول و أن الترجي يعتبر الفريق الوحيد من بين الفرق الذي لا يمتلك شركة وطنية لدعمه و الأكيد أن القسم الأول يحتاج إلى مجهودات مالية كبيرة للعب بأريحية خاصة و أن الترجي يلعب الموسم الأول له في هذا القسم في زمن الشركات الوطنية حيث أن جميع الفرق تقريبا لديها شركة خاصة تتكفل بظروفها المالية ماعدا الترجي بانتظار ما سوف تسفر عنه الايام



مستغانم تحتوي على عدة فنادق و رجال أعمال و مصانع لكن الرئيس وجد نفسه وحيدا وهو ما يطرح عدة علامات إستفهام و في سياق مختلف تنتظر الفريق مباريات صعبة خلال الايام القادمة حيث سوف ينتقل الى العاصمة لمواجة لياسما ثم سوف يستقبل وفاق سطيف ثم سوف ينتقل الى بسكرة لمواجهة الاتحاد الخلي في مباراة مصيرية حيث يبقى الهدف هو الخروج من منطقة الخطر و ضمان البقاء في أقرب وقت ممكن لتفادي الدخول في حسابات مع نهاية الموسم الحالي و لن يتحقق ذلك إلا بتحقيق أكبر عدد ممكن من النقاط داخل و خارج الديار و ينتظر اللاعبين عودة الجماهير الى المدرجات بفسارغ الصبر حيث تشكل جماهير الترجي قوة كبيرة للفريق و كانت سبب رئيسي حتى تمكن الفريق من الصعود الموسم المنقضي و تمت معاقبة الجماهير بسبب أحداث مباراة الكأس ضد شبيبة تارت حيث يتوقع أن تعود في مباراة اقرب داخل الديار .

ملعب نيلسون مانديلا سوف يحتضن لقاء اتحاد العاصمة

أعلنت الرابطة الوطنية لكرة القدم عن تغيير الملعب الذي سوف يحتضن مباراة اتحاد العاصمة ضد ترجي مستغانم حيث بعدما كان مبرمج للقاء على ملعب خمسة جويلية تم تغييره الى ملعب نيلسون مانديلا ببراقى مع الإبقاء على نفس التاريخ و موعد المباراة و بذلك سوف يلعب الترجي أول مباراة له في نيلسون مانديلا منذ تدشين الملعب.



القادمة و بالحدث عن اللاعبين و المستوى الفني للفريق فإن مثلما نشرنا سابقا الفريق تحسن منذ قدوم الطاقم الفني الجديد حيث أن الفوز الأخير ضد اتحاد خنشلة أخرج الترجي من عنق الزجاجة و أعاد الروح الى اللاعبين لكن فقط و في غياب تام للدعم المالي رغم أن ولاية

المواصلية بنفس الأداء خاصة و أن الترجي تنتظره مباراة مهمة ضد اتحاد حراش في ربيع نهائي كأس الجمهورية حيث يمكننا القول بأن في أول للترجي ضمن قسم النخبة وجد الفريق نفسه يلعب على جبهتين بأموال الرئيس يبني و في غياب تام للدعم المالي رغم أن ولاية

اتحاد بسكرة

الأنصار متفائلون بمستقبل الفريق



أعلنت أمس الأول، إدارة نادي عاصمة الزيان بسكرة عبر الصفحة المخصصة للنادي على قائمة لاعبي أكاديمية ناديه، بعد نهاية فترة التجارب واعداد القائمة من قبل الساهرين على العملية بعد الانتهاء من عملية التجارب والانتقاء فة أقل من 13 سنة أي مواليد 2012 و 2013، بعدما أستغل عدد من الشبان الفرصة كاملة للمشاركة ومحاوله إقناع الطاقم الفني على أنهم يملكون المؤهلات التي تجعلهم ضمن القائمة الجديدة، على أن تنطلق التدريبات الأسبوع المقبل بعد تعيين الطاقم الفني الذي سيشرف على التدريبات اليومية لهاته الفئة تحت قيادة المدربين عبد الرزاق لكبير ومحسن بوشارب، الثاني الذي وقع عليه الاختيار لأن يكون السند والسهر على تحضير هاته الفئة تختلف المناقصات القادمة، وهي فرصة ثمينة سيستغلها دون شك هؤلاء الشبان من أجل الشروع في توظيف خبرتهم في الميدان والتدرج مع جميع الفئات الصغرى للنادي إلى غاية بلوغ الفئة الأولى على غرار ما كان عليه عديد اللاعبين في الموسم الكروي السابقة.



الأنصار وعشاق الألوان رغم احتلال ناديهم المرتبة الأخيرة بعدد 14 نقطة فقط .

الإدارة تعلن عن قائمة الأكاديمية

في وضعية بعض النوادي والمهمات الصعبة التي تنتظرهم في الميدان خلال المنعرج القادم من البطولة، دون التفكير في العودة للوراء ودخول نفق عدم القدرة على مبارحة منطقة الخطر المتواجد فيها النادي الآن، وهو الشق الذي يعتزل عليه

كما يؤكد أن الرزنامة والمعطيات الحالية وكذا حجم المواجهات التي سيلعبها النادي سواء بميدانه أو خارجه تبقى قائمة في الميدان ومن كل الجوانب لتخطي الغيبة والدخول في عهد جديد خلال المعترك القادم من البطولة، وهي الفرصة التي يجب على الجميع التثبث بها والاستثمار

أحمد.ز

رغم البداية العجاء التي سجلها النادي في بداية النصف الثاني من البطولة، تمثلت في تعادلين سلبيين بميدانه أمام اتحاد العاصمة ومولودية البيض وكذا عودته بهزيمة في أول لقاء من المرحلة الثانية من البطولة ليلعبه خارج القواعد أمام نادي شباب بلوزداد بثانية مقابل صفر، إلا أن ومن خلال ردودهم عبر مختلف الصفحات وكذا الموقع الرياضية أبدى أنصار النادي البسكري تفاؤلهم الكبير لأن تكون النتائج مغايرة تماما لسابقها، وهذا انطلاقا من الخطة القادمة من البطولة التي ستشهد استضافة ناديهم للجار نجم مقرة النادي المهتد هو الآخر بسبب وضعيته المتأخرة في سلم الترتيب العام للبطولة، وهي الفرصة الكبيرة المنتظر أن يستغلها رفقاء اللاعب الخضر خوالد نصر الدين من أجل كسب نقاطها والاستفادة منها كاملة في الميدان قبل عودة الأنصار للمدرجات وموازية ناديهم فيما تبقى من عمر البطولة، لاسيما وأن الفرصة مناحة لتمثيل في الفارق الذي يفصل النادي على بقية النوادي الأخرى،



لعمارة متواجدا في بلجيكا

الصيام، وهو ما سيخلق بعض الصعوبات لكل اللاعبين جراء الجهد البدني المبذول، ولهذا فإن المدرب سيحاول تجهيز أشباله بأفضل طريقة ممكنة حتى لا يتأثر ويعامل بالصيام.

لموقعة الداربي المنتظر في ضيافة شباب عين قوشنت، إذ سيتم الشروع في العمل على الجانبين الفني والتكتيكي واعداد المجموعة لحوض المباراة والتي ستكون مختلفة نوعا ما بما أنها ستلعب خلال ساعات عدة جولات.

المباريات وعدم وجود الوقت الكافي، ولهذا فقد استغل فرصة حلول شهر رمضان من أجل أخذ قسط من الراحة والابتعاد قليلا عن ضغوطات المواجهات خاصة في ظل تذبذب نتائج الجمعية منذ عدة جولات.



قندوز وبيكادجة ينويان عنه

وفي ظل غياب مدرب لازمو حميد لعمارة عن قيادة تدريبات الفريق بسبب تواجده في بلجيكا فقد ناب عنه كل من مساعده قندوز بالإضافة الى المحضر البدني بيكادجة، حيث قاد هذا الثنائي حصة الاستئناف يوم الأحد، كما أشرفا على مران أمس الاثنين بملعب الحبيب بوعلل دائما، إذ تم التركيز بشكل أساسي على الجانب البدني في محاولة لاستغلال توقف الفريق عن المنافسة لمدة 10 أيام، ولهذا فإن الفرصة كانت مواتية من أجل الرفع من منسوب اللياقة البدنية لدى زملاء فريقه قبل عودة المدرب الى عمله والشروع في التحضير الجدي لمواجهة شباب عين قوشنت السبت المقبل.

المدرّب سيعود قبل نهاية الأسبوع

وتشير الأخبار الواردة من بيت جمعية وهران بأن المدرب الرئيسي حميد لعمارة سيعود الى أرض الوطن قادمًا من بلجيكا قبل نهاية الأسبوع الجاري وبنسبة كبيرة اليوم الثلاثاء، وهذا من أجل الاشراف على تدريبات الفريق وتحضير لاعبيه

استأنف لاعبو جمعية وهران يوم الأحد تدريباتهم بملعب الحبيب بوعلل بعدما استفادوا من راحة مدتها 48 ساعة عقب التعادل الخيب للآمال داخل الديار على يد شبيبة تيارت، وبدت حالة الإحباط على أبناء المدينة الجديدة وهم الذين كانوا يمتنون النفس بحصد الزاد كاملا و تأكيد الانتصار الذي عاودوا به في الجولة ما قبل الماضية من عرين غالي معسكر، الا أن الأمور لم تسر كما هو مخطط لها و أجبر الفريق على تقاسم لعمارة مع الجياسمي، وأكد رفاقه الحارس قيطرني



لاعبو لازمو تكفلوا بتكلفة العملية الجراحية لبودية

أكدت مصادر مطلعة بأن لاعبي جمعية وهران قد قاموا بجمع مبلغ 12 مليون سنتيم من أجل قيام زميلهم بودية بعملية جراحية على مستوى الأربطة المتعاكسة للركبة وهذا على مستوى إحدى العيادات الخاصة والمتخصصة في هذا النوع من الإصابات، وكان رئيس الفريق براهيمية قد وعد بالتكفل التام بحالة بودية بإجراء العملية في عيادة فلاوسن العمومية، إلا أن اللاعبين فضلوا المساهمة بأموالهم حتى يتمكن زميلهم من القيام بها في مكان يتوفر على إمكانيات وأجهزة أكثر تطورًا حتى يتمكن من العودة سريعًا الى الميدان رغم أن الموسم بالنسبة لبودية قد انتهى.

الإستئناف جرى بنفس التعداد

التي منعت من تضييع آخر 4 مباريات، كما أنه لم يتم تحديد موعد رسمي لعودته.

الطاقم الفني طلب من اللاعبين طي الصفحة

وفي ظل غياب المدرب لعمارة التواجد في بلجيكا كما سبق وأن أسلفنا فان مساعده قندوز والمحضر البدني بيكادجة قاما بالحدث مع اللاعبين بخصوص المواجهة السابقة والتي انتهت بالتعادل السلبي، وتطرقت لبعض النقاط السلبية التي حالت دون تحقيق الانتصار، لكن في نهاية المطاف طلب الطاقم الفني من الجميع طي صفحة لقاء الجياسمي والتركيز فقط على ما هو قادم والبدء بمواجهة الجولة الـ 22 من عمر القسم الثاني هواة عن مجموعة وسط غرب و الت ستلعب هذا السبت أمام شباب عين قوشنت، ومحاولة تعويض النقاط المهذرة داخل أسوار ملعب الحبيب بوعلل.



أجل العودة سريعًا الى الميدان والتي غيب عنها لما يقارب 50 يوما، فيما لا يزال توفيق الغوماري مريضا بحسب تأكيدات الإدارة التي لم توضح أي تفاصيل بخصوص حالته، ولم تعلن عن الأزمة الصحية التي يمر بها ابن مدينة مغنية و

وقد شهدت حصة الاستئناف تواجد كل اللاعبين المتأخرين والذين أدرجت أسمائهم في قائمة مباراة شبيبة تيارت، فيما تواصل غياب 3 لاعبين كما جرت العادة، ويعلق الأمر بوهني الذي لا يزال يتلقى العلاج، بالإضافة لخداد الياس الذي يسابق الزمن من

براهيمي يريد المزيد من لاعبيه

من جهته لم يكن رئيس النادي مهدي براهيمية راضيا عن نتيجة التعادل المسجلة أمام شبيبة تيارت، خاصة وأنه وفر كل الظروف من أجل الفوز بنقاط هذه المواجهة والاقتراب أكثر من ضمان البقاء، حيث يرى رئيس النادي بأنه كان بالإمكان أفضل مما كان، ولهذا يريد الرجل الأول على مستوى البيت الجماعي من اللاعبين بذل المزيد من الجهد فيما تبقى من لقاءات الموسم الحالي خاصة أمام الفرق التي تلعب على ورقة الصعود في صورة نجم بين عكثون و راند القبة للتأكيد على أن جمعية وهران كانت تستحق التواجد في وضعية و ترتيب أفضل من الذي تتواجد فيها حاليا.

مستقبل الرويات

برمجة لقاء مولودية باتنة يوم السبت على سا 15



أصدرت لجنة المنافسة تقسيم الهواة رزنامة مباريات الجولة الثانية والعشرين من بطولة القسم الوطني الثاني مجموعة وسط شرق وبرمجة لقاء الرائد مستقبل بلدية الرويات بمسبضيه نادى مولودية باتنة حيث سيجرى يوم السبت الموافق للشام من الشهر الجاري ، وهي المواجهة التي سيكون ملعب أول نوفمبر بمدينة باتنة مسرحا لها بداية من الساعة الثالثة زوالا ، بالمقابل دخل عناصر التشكيلة المرحلة الأخيرة من تحضيراتها للقاء من خلال إجراء جملة من المباريات الهجومية أمام مرمى المنافس ، مما يؤكد أن الرغبة بالنسبة للطاقم القتي بقيادة المدرب زموري عبد القادر لمن كبيرة جدًا

من أجل مواصلة حصد النتائج الإيجابية والبقاء في مقعد الريادة حتى الخطة الأخيرة من البطولة ، رغبة من الجميع التأكيد على أن المرتبة الأولى يستحقها النادي الورقلي والتأكيد على أن النتائج الإيجابية لم تأت صدفة منذ بداية الموسم الكروي وكذا أحقية النادي في الصعود للرابطة الشترفة الأولى على بقية النوادي المنافسة الأخرى ، في حين سيختم رفاق المألق لسعد دروري البرنامج التحضيري بإجراء مباراة تطبيقية للوقوف على مدى تحضير النادي لهاته المواجهة الجديدة والصعبة بسبب وجود المنافس في خانة النوادي المهتدة بالسقوط للقسم الثالث في ختام البطولة .

إتحاد مدينة ورقلة

تقديم موعد لقاء الشاوية ليوم الخميس



عكس ما كان تداوله عبر مختلف الصفحات وكذا المواقع ، فقد تقرر برمجة لقاء الجولة الثانية والعشرين بين إتحاد مدينة ورقلة وإتحاد الشاوية يوم الخميس بداية من الساعة الثالثة مساء ، فيما تلعب بقية المواجهات الأخرى يومي الجمعة والسبت ، وعليه ستجري عناصر التشكيلة سهرة اليوم بداية من الساعة العاشرة ليلا الحصة التدريبية ما قبل الأخيرة من البرنامج المعد من قبل الطاقم القتي بقيادة " الكوتش " سيدي يخلف خير الدين ، تتمثل في كيفية التوغل داخل المنطقة والوصول إلى شبكات المنافس ، لاسيما وأن هذا الإجراء بات يقلق الساهرين على تسيير شؤون العارضة الفنية بعدما ضيع وساهم في إهدار عدة نقاط كانت في متناول النادي وبالتالي التفهق في سلم الترتيب العام للبطولة ، كما سيستفيد النادي الورقلي من خدمات بعض العناصر التي غابت على لقاء جمعية الخروب بعدما تمأثلت للشفاء وشاركت في الحصة التدريبية الأخيرة دون عناء ، مما سيسهل على " الكوتش " سيدي يخلف خير الدين رسم التشكيلة المثالية تحسبا لهاته المواجهة الهامة المطالب النادي كسب نقاطها من أجل الابتعاد على منطقة الخطر والتأكيد تدريجيا أن النادي لا يستحق السقوط للقسم الأسفل في ختام البطولة ، بعدما لعب لهذا القسم عدة مواسم متتالية سجل فيها نتائج طيبة .



الإتحاد الرياضي السوفي الإتحاد جاهز لمواجهة أولمبيك المقرن



سيسلع عناصر تشكيلة الإتحاد الرياضي السوفي للقاء الداربي أمام أولمبيك المقرن يوم السبت المقبل وفق الرزنامة المعدة وتحديد موعد هاته المواجهة الجديدة بين أبناء المدينة الواحدة الوادي ، المواجهة التي تندرج ضمن لقاءات الجولة الثانية والعشرين من بطولة القسم الوطني الثاني مجموعة وسط شرق سيخوضها رفاق المدافع قديري أحمد بعزيمة الفوز وكسب نقاطها كاملة ومحاوله طي صفحة النتائج السلبية في البطولة ، لا لشيء سوى لأجل حفظ ماء الوجه بعدما وضع السنادي قدم ونصف في القسم الوطني الثالث مجموعة جنوب شرق بعد مشاوره السلسلي وعلى طول الخط ، ومن المنتظر أن يشهد اللقاء إشراك بعض العناصر النشيطة لفتة الريف لم يسبق لها المشاركة في المباريات السابقة من البطولة ، بعد مطالبتها الطاقم القتي والساهرين على تسيير العارضة الفنية للنادي منحها الفرصة كاملة في الميدان بغبة الاحتكاك بالوادي الكبيرة وكذا تأهبها للموسم الكروي القادمة على غرار ما كان عليه في الموسم الكروي السابقة ، حينما كان في كل مرة تعطي الفرصة للشبان في الميدان بعد تضيق المكسب ونسبة كبيرة الآن نظرا للفارق الذي أصبح يفصله على أقرب المهديين وغياب أدنى الشروط التي تجعله يتجنب كارثة السقوط للقسم الأسفل في ختام البطولة .

أولمبيك المقرن



التشكيلة تدخل المرحلة الأخيرة من تحضيراتها للداربي



استغلالها انطلاقا من هاته المباراة الصعبة التي ستضع الشبان في حالة الفوز وكسب نقاطها في خانة معنوية أفضل مما كان عليه من قبل بعد تضيق نقاط مولودية باتنة عقب خسارة اللقاء وتجددته بنائية مقابل ثلاثة أهداف كاملة ، من جهته إدارة النادي لم تدخر جهدا في توفير الجو المناسب لراحة اللاعبين وتحفيزهم على التحضير جيدا لأطوار المواجهة المقبلة لأن النادي أصبح غير مسرور له بإهدار الفرص والنقاط حتى عندما يتعلق الأمر بالثباتي خارج أرضه وأمام المنافسين بمجادينهم بسبب سلسلة النتائج السلبية التي سجلت داخل الديار وتضيق جملة من النقاط كانت تضع النادي في مرتبة متقدمة جدا لو استفاد منها كاملة .

وتعرف جمهور وعشاق ألوان أولمبيك المقرن على موعد إقامة لقاء الداربي بين ناديهما الأولمبيك والجار الذي وضع قدم ونصف في القسم الوطني الثالث الإتحاد الرياضي السوفي ، حيث ستجرى المباراة يوم السبت القادم بداية من الساعة الثالثة مساء ، مما جعل " الكوتش " توهامي صحراوي يكفخ من التمارين الدفاعية وكذا الهجومية استعدادا لهذا اللقاء الصعب في الميدان ، وعليه الجميسع



مولودية سعيدة

عقدة تضييع النقاط داخل الديار تتواصل



كرات ساخنة ، لينتهي الشوط الاول بتفوق الزوار بهدف فيما كانت المرحلة الثانية كشفت عن دخول قوي للمولودية و شن عدة هجمات نتج عنها هدفين متتاليين في الدقيقة 53 و 55 عن طريق اوسامة بن ويس في مناسبتين ليرجح الكفة لصالح الفريق المحلي ، ليستمر اللعب و مع احداث المدرب حكوم لعدد من التغييرات بن رقية يستغل مجددا خطأ فادح في الدفاع ويخادع الحارس بن شريف مسجلا الهدف الثاني في الدقيقة 80 و يعدل النتيجة وسط حيرة الجميع بعد ان كان فريق المولودية مسيطرا على طول ، بعدها منصور يبال البطاقة الحمراء من الحكم حركات الذي لم يكن موقفا خلال هذا اللقاء بفعل الاحتجاجات الكبيرة من لاعبي فريق مولودية سعيدة و هو ما

ولد الحجاج

يدو ان فريق مولودية سعيدة لكرة القدم يواصل تضييع النقاط داخل الديار و هو الذي لم يكن موقفا في لقاء الداربي امام فريق واد مسغانم حين افترق الفريقان على نتيجة التعادل الايجابي بهدفين في كل شبكة ، هدف اللقاء الاول جاء لصالح الوداد عن طريق اللاعب بن رقية في الدقيقة 35 عكس مجريات اللعب خلال الشوط الاول اين عرف سيطرة الفريق المحلي و كان ذلك واضحا من خلال عديد الفرص التي تيسرت لمولودية سعيدة عن طريق كل من غنام و عبيط و براهيمى لكن التسرع و نقص الفعالية حال دون وصولهم الى شباك الحارس قطني الذي كان رجل الشوط الاول بصدده لعدة

مستقبل أكاديمية فروحة

المستقبل يفوز بداربي معسكر

الدقيقة 96، بهدف حاسم منح فريقه ثلاث نقاط غالية جدًا في سياق الصعود. عرفت المواجهة حضورًا جماهيريًا كبيرًا من أنصار مستقبل أكاديمية فروحة، الذين تقلقوا بأعداد معتبرة لدعم فريقهم في هذه المباراة المصرية، حيث أضفوا أجواءً استثنائية على اللقاء. بالمقابل، لم يكن اللقاء سهلاً أمام منافس قوي مثل أمل غريس، الذي لم يستسلم بسهولة وكاد يخرج بنتيجة إيجابية، لولا حسم فروحة للمواجهة في اللحظات الأخيرة. بهذا الفوز الثمين، رفع مستقبل أكاديمية فروحة رصيده إلى 56 نقطة، محافظاً على صدارته، وعلى بعد خمس نقاط عن الملاحق فوز فريدة، الذي تعثر في هذه الجولة. هذا الفارق يجعل الفريق في موقف مريح نسبياً، لكنه مطالب بالحفاظ على هذا النسق لتحقيق حلمه في الصعود.

بتنظيم دفاعي محكم. في الشوط الثاني، واصل مستقبل أكاديمية فروحة محاولاته من أجل تحقيق الفوز، مستفيداً من التنقل الجماهيري الكبير لأنصاره الذين ساندوه بقوة طيلة أطوار اللقاء. ورغم تسجيل أمل غريس لهدف في وقت حاسم، إلا أن الضيوف ردوا بقوة وعدلوا النتيجة، قبل أن يحسم التجم حمادي المباراة في



نبيل شيخي

واصل مستقبل أكاديمية فروحة تألقه في بطولة القسم الجهوي الأول لرابطة سعيدة، بعدما حقق انتصاراً مثمراً أمام أمل غريس بنتيجة هدفين لهدف، في لقاء حمل طابع الندية والإثارة حتى اللحظات الأخيرة. هذا الفوز يعزز مكانة الفريق في صدارة الترتيب ويقربه أكثر من تحقيق حلم الصعود إلى القسم الثالث. دخل الفريقان المواجهة بحماس كبير، خصوصاً أن المباراة جمعت بين ناديين معسكرين، مما منحها طابع «الداربي» الخاص، والذي عادة ما يكون مشحوناً بالإثارة والندية. أمل غريس، الذي كان يبحث عن نتيجة إيجابية لتحسين ترتيبه، قدم أداءً قوياً على ملعبه وصعب المهمة على الضيوف. ورغم المحاولات العديدة، انتهى الشوط الأول بالتعادل، حيث ظهر الفريقان

مولودية زهانة

المولودية تحافظ على الوصافة



حقق مولودية زهانة فوزاً كاسحاً على ضيفه شباب المعمورة بنتيجة 4-0، في لقاء احتضنه ملعب فلواز أحمد، ضمن الجولة (رقم الجولة) من بطولة القسم الجهوي الأول. بهذا الانتصار، رفع الفريق رصيده إلى 38 نقطة، ليحافظ على مركزه الثاني في جدول الترتيب، ويواصل مطاردته للصدارة في سياق الصعود. منذ البداية، فرض مولودية زهانة أسلوبه وسيطر على مجريات اللقاء، حيث لم يمنح الضيوف أي فرصة للدخول في المباراة. وجاء الهدف الأول ليؤكد نوايا الفريق في تحقيق فوز مريح، قبل أن يضيف الهدف الثاني لينهي الشوط الأول بأفضلية واضحة. في الشوط الثاني، واصل الفريق هجومه المتواصل وسط تألق العناصر الجديدة التي خاضت أول مباراة لها مع الفريق، حيث أضاف مولودية

نبيل شيخي

هدفين آخرين ليكمل الرباعية، ويحقق انتصاراً مستحقاً أشعل فرحة الجماهير الغفيرة التي توافدت بأعداد كبيرة لدعم فريقها. شهد اللقاء أول مشاركة رسمية للرباعي الجديد بن قابو، قريش، بن معزة والصمت، الذين قدموا مستويات رائعة وساهموا بشكل مباشر في هذا الفوز الكبير. تألق هذه العناصر أظهر مدى نجاح الإدارة في تدعيم الفريق بلاعبين قادرين على تقديم الإضافة في مرحلة الإياب الحاسمة. بهذا الفوز، رفع مولودية زهانة رصيده إلى 38 نقطة، ليحافظ على المركز الثاني، ويبقي على آماله في المنافسة على الصعود. الفريق يبدو أكثر قوة وثقة، خاصة بعد الأداء الجماعي المميز في هذه المباراة، والذي يعكس جاهزية اللاعبين لتحقيق نتائج إيجابية في الجولات القادمة. ومع اقتراب البطولة من مراحلها النهائية، سيكون على مولودية زهانة مواصلة العمل الجاد والتركيز للحفاظ على نسق الانتصارات. الفريق سيواجه تحديات قوية في الجولات المقبلة منافسة المشاهير بن جلمهم خارج القواعد. حيث لن يكون هناك مجال للتردد في أي نقطة إذا ما أراد الحفاظ على حظوظه في المنافسة على بطاقة الصعود.

شباب جنين مسكين

الشباب يتعثر مجدداً



نبيل شيخي

واصل شباب جنين مسكين سلسلة نتائجهم السلبية بعد سقوطه خارج الديار أمام مولودية الحساسنة بنتيجة 2-1، في مباراة احتضنها ملعب الحساسنة حساب الجولة (رقم الجولة) من بطولة القسم الجهوي الأول لرابطة سعيدة. ورغم تقدم الضيوف في الشوط الأول بهدف نظيف، إلا أن الفريق بهذه الهزيمة، تجدد رصيده شباب جنين مسكين عند

34 نقطة، ليبقى في المركز الثالث، مستجداً عن سابق الصدارة، مما يزيد من الضغط على الفريق والجهاز الفني، خاصة بعد سلسلة التعثرات الأخيرة التي أثرت على حظوظه في المنافسة على الصعود.

شيبية سبق تتجه نحو السقوط

من جهة أخرى، يزداد وضع شيبية سيئاً، حيث لم يتمكن الفريق من التنقل إلى كارمان لمواجهة شاونارة، ما جعله يخسر اللقاء على البساط، لتضاف هزيمة جديدة إلى سجله في موسم صعب يمر به النادي. بهذه الخسارة، يبقى شيبية سيئ في المركز الأخير برصيد 9 نقاط، مناصفة مع أمل غريس، مما يجعله مهدداً بالسقوط أكثر من أي وقت مضى. الأزمة التي يعيها الفريق، سواء من الناحية المالية أو الإدارية، جعلته يدخل نفقاً مظلماً، حيث أصبح الغياب عن المباريات والنتائج السلبية عنواً لمشواره هذا الموسم.

بن دادي بسمة (مدربة نادي مصطفى بن بولعيد للسيدات لكرة السلة):

"هدفي هو تكوين فريق يبلغ بطولة القسم الممتاز"



بطولة كرة السلة للقسم الممتاز؟

«مستوى البطولة اقليمية لكرة السلة لا بأس به وهي في تحسن ملحوظ».

هل لديك شهادات في مجال التدريب؟

«لدي شهادة ماستر تخصص تربية بدنية، وكذا شهادة الاتحاد الدولي لكرة السلة».

كلمة أخيرة...

«أشكر جريدة بولا التي منحتني هذه الفرصة لكي أتكلم على مشواي سواء ك لاعبة أو مدرسة صاعدة، حيث أشكر ادارة نادي مصطفى بن بولعيد. بدوري سأعمل جاهدة من أجل تقديم الأفضل دائما لفريقي، كما أشكر خاص لكل المدربين الذين قدموا لي يد المساعدة».



«بالنسبة لي أحسن فريق في البطولة الذي ينشط هو فريق بوفاريك الذي ينشط في القسم الممتاز».

فريقك المفضل على المستوى الوطني والعالمي...

«الفريق الذي أشجعه على المستوى الوطني هو فريق csmmb ورقلة، أما على الصعيد العالمي أشجع الأندية الأمريكية».

كيف تقييمين مستوى

«بدايي مع مهنة التدريب كانت مع نادي مصطفى بن بولعيد الذي لعبت إلى جانبه، بعد توقيني عن اللعب رفقة زميلاتي اقترح عليا رئيس النادي سليم عياز ان أتوجه إلى عالم التدريب».

ما هي أهدافك المستقبلية؟

«هدفي هو تكوين فريق إناث في نادي مصطفى بن بولعيد ينشط في القسم الممتاز».

أحسن ذكرى لك ك لاعبة وكمدربة؟

«أحسن ذكرى لي ك لاعبة كانت مع فريق OCA، أما كمدربة هي تواجدي مع مدربين كنت أتدرب تحت إشرافهم وتبقى ذكرى راسخة في ذهني».

أسوء ذكرى لك ك لاعبة وكمدربة؟

«ك لاعبة تأسفت عندما توقفت مع النادي النجم الصحراوي ورقلة، أما كمدربة لا

«فضلت رياضة كرة السلة عن رياضة أخرى، في الحقيقة لم أفضلها عن رياضات أخرى، حيث كان انضمامي إلى النادي

حاورها: بوعزة علي
أجرت جريدة بولا حوار مع بن دادي بسمة
مدربة كرة السلة بنادي مصطفى بن بولعيد



ولاية ورقلة، حيث تحدثت عن سر تغلقها بكرة السلة، كما عبرت عن طموحها وأهدافها المستقبلية.

هل بإمكانك تقديم نفسك لقراء جريدة بولا؟

«معكم بن دادي بسمة من مواليد 1991/01/01 بولاية ورقلة، مدرسة كرة السلة ورئيسة جمعية ترقية وتطوير الرياضة السوية».

كيف كانت بدايتك مع كرة السلة؟

«كانت بدايي مع كرة السلة كأى لاعبة وكان أول فريق التحدث به هو نادي مصطفى بن بولعيد».

لماذا فضلت هذه الرياضة عن رياضة أخرى؟

صدفة، مرة ذهبت إلى التدريب مع إحدى صديقاتي، شاهدي مدرب الفريق وصرح لي أنني طويلة القامة ولدي اللياقة من أجل ممارسة رياضة كرة السلة وفي تلك اللحظة أحببت اللعبة وأبدعت فيها».

كيف كانت بدايتك مع مهنة تدريب كرة السلة؟

توجد ذكرى سيئة والحمد لله».



إعداد: مصطفى خليطاي



أكمال 90 دقيقة لأول مرة جازيرته البلدية



أكمال بن طالب لاعب كرة قدم جزائري، لعب لأول مرة لمدة 90 دقيقة في مباراة البلدية...

إعداد: مصطفى خليطاي

فوفيسبورغ يشتري 50 مليون يورو لتسريح عمورة



يبدو سوق التحويلات في الدوري الألماني بطور متيرة، حيث أصبح اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

من 10 ملايين إلى 50 مليون يورو... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

عوار يسجل عاشر سعودي مع الاتحاد... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

عوار يسجل عاشر سعودي مع الاتحاد... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...



عوار يسجل عاشر سعودي مع الاتحاد... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

إعداد: مصطفى خليطاي

أكيلوش يفتتح الخضر لحملة قميص الأخضر



أكيلوش صاحب الأمل الأزهر الجزائري محاسن مستقبليته الذي، حيث ترك الشاب عبقريته...

أكيلوش صاحب الأمل الأزهر الجزائري محاسن مستقبليته الذي، حيث ترك الشاب عبقريته...

أكيلوش صاحب الأمل الأزهر الجزائري محاسن مستقبليته الذي، حيث ترك الشاب عبقريته...

أكيلوش صاحب الأمل الأزهر الجزائري محاسن مستقبليته الذي، حيث ترك الشاب عبقريته...



أكيلوش صاحب الأمل الأزهر الجزائري محاسن مستقبليته الذي، حيث ترك الشاب عبقريته...

إعداد: مصطفى خليطاي

فارس يقدّم تمريرة حاسمة



فارس يقدّم تمريرة حاسمة... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

فارس يقدّم تمريرة حاسمة... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

فارس يقدّم تمريرة حاسمة... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

فارس يقدّم تمريرة حاسمة... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...



فارس يقدّم تمريرة حاسمة... اللاعبون الجزائريون عرضة لاهتمام الكوادر في الأندية...

الآبا: "نهائي الأبطال بين الريال والبايرن سيكون مثيراً"

علق ديفيد آلبا، مدافع ريال مدريد، على احتمال مواجهة الميرينغي مع فريقه السابق بايرن ميونخ، في نهائي دوري أبطال أوروبا، هذا الموسم، المقرر على ملعب أليانز أرينا، معقل العملاق البافاري. ولعب آلبا بقميص بايرن بين عامي 2010 و2021، وتوج بالعديد من الألقاب، على رأسها دوري الأبطال مرتين، إضافة إلى البوندسليغا 10 مرات. وانتقل الدولي النمساوي لريال مدريد في صيف 2021، بعقد يمتد لخمس سنوات، ليفوز بدوري الأبطال مرتين أيضاً، ويلقب الدوري الإسباني مثلها، بين العديد من الألقاب الأخرى. وقال آلبا، في تصريحات لصحيفة "بيلا" الألمانية: "الفريقان لا يزال أمامهما مراحل عديدة (في دوري أبطال أوروبا)، عليهما تخطيها أولاً". وأضاف: "بايرن يبقى مرشحاً للفوز باللقب هذا العام، لكن بالطبع مباراة بين البايرن والريال في ميونخ، ستكون مواجهة مثيرة". يذكر أن ريال مدريد يستعد لمواجهة أتلتيكو مدريد، في ثمن نهائي دوري الأبطال، بينما يصطدم العملاق البافاري بباير ليفركوزن.



وأضاف: "هذا ما يحتاجه برشلونة للفوز بالدوري الإسباني".

أراوخو: "هذا ما يحتاجه برشلونة للفوز بالدوري الإسباني"



تحدث المدافع الأوروغوياني رونالد أراوخو، لاعب برشلونة، عن الأمور التي يحتاجها الفريق للفوز بلقب الموسم الحالي في الدوري الإسباني. وجاء حديث أراوخو بعد فوز برشلونة على ريال سوسيداد برعاية نظيفة، ويحتل الكتلان صدارة جدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 57 نقطة.

أراوخو: "برشلونة يحتاج مساهمة الجميع"

وقال أراوخو، في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية: «أنا سعيد جداً بالمباراة التي لعبناها، كان من المهم أن نفوز للوصول إلى المركز الأول». وأضاف: «أنا سعيد لأن الفريق يقدم مستويات طيبة، ولأننا نتصدر جدول ترتيب الليغا». وتابع مدافع برشلونة: «أنا سعيد لأنني أساعد الفريق، أنا قادم من فترة غياب طويلة بسبب الإصابة». وأردف بالقول: «أنا أتحملى بالهدوء، لدي الكثير من الثقة في نفسي وفي قدراتي، أنا سعيد». وأضاف نجم برشلونة: «قلت من قبل إن من المهم أن تملك فريقاً تنافسياً لأنك إذا أردت أن تفوز بالألقاب عليك أن تملك لاعبين جيدين وليس فقط 11 أو 12 لاعباً». وتابع: «كل لاعب يُشارك في المباريات يقوم بذلك بشفقة وسعادة، والمدرب يُدير الأمر بشكل رائع جداً».

برشلونة يضع شرطاً أولياً لعودة نيمار



وضع مسؤولو برشلونة شرطاً أولياً من أجل التفكير في عودة البرازيلي نيمار دا سيلفا، لاعب سانتوس، إلى البلوجرانا. وأصبحت عودة نيمار إلى "سويتفاي كامب نو" حديث الإعلام، وهو أمر يجيد اللاعب البرازيلي فعله بامتياز، حيث نجح في جذب الأنواء وجعل الجميع يتحدثون عنه. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: «وضع برشلونة شرطاً مبدئياً للنظر في التعاقد المحتمل مع نيمار، يتمثل في استعادة اللاعب لأفضل مستوى له مع سانتوس الذي انضم إليه منذ شهر، بعد تجربته الخيبة مع الهلال السعودي. وأوضحت إدارة برشلونة الأمر لنيمار بعبارات صريحة: "سنسجل 15 هدفاً مع سانتوس أولاً، وبعدها سنفكر في ضمك"، أي أن اللاعب بحاجة لإثبات عودته إلى مستواه السابق بعد الإصابة. من جهته، أكد والد نيمار، الذي لا يزال مدير أعماله والمسؤول عن عقوده الإعلانية، أن مستقبل نجمه مرتبط بالبقاء في سانتوس لما بعد 30 يونيو/حزيران المقبل، موعد انتهاء عقده الحالي. وفي الوقت ذاته، سرب بقرب نيمار من العودة إلى برشلونة، النادي الذي عاش معه أفضل فترات نمجه الكروي، لرأب الصدع الذي حدث بعد رحيله إلى باريس سان جيرمان. وأشارت الصحيفة إلى أن هناك سبعين رئيسين وراء رغبة نيمار في العودة إلى برشلونة: الأول شخصي، حيث يشعر بأن كبرياءه قد تأذى بسبب كل ما قيل عنه في السنوات الأخيرة ويريد أن يثبت للجميع أنه لم ينته بعد، وأنه لا يزال قادراً على التألق في أحد أكبر الأندية بالعالم، خاصة مع برشلونة الساعي للمنافسة على جميع الألقاب. أما السبب الثاني، فهو رغبته في التحضير بشكل مثالي لكأس العالم 2026، التي ستكون آخر فرصة له للفوز باللقب مع البرازيل، حيث سيبلغ حينها 34 عاماً. وذكرت "موندو ديبورتيفو" أن برشلونة لم يحسم موقفه بشأن ضم نيمار حتى الآن، حيث ينتظر لمعرفة مستواه مع اقتراب فترة الانتقالات الصيفية.

فالضيري يثير قلق ريال مدريد قبل ديربي الأبطال

يثير الأوروغوياني فيديريكو فالضيري قلق فريق ريال مدريد قبل مواجهة المديرين أمام أتلتيكو مدريد، مساء اليوم، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. صحيفة ماركا الإسبانية أفادت بأن فالضيري بات مصدر قلق واضح للريال بسبب معاناته من مشاكل عضلية مستمرة في الفخذ الأيسر.

قلق في الريال بسبب حالة فالضيري

ولم يكن النادي الملكي يتوقع أن تكون مشكلة فالضيري بهذا التعقيد، لدرجة أن فكرة وجوده أمام أتلتيكو مدريد تبدو في خطر، على أن يقيم الجهاز الطبي حالته عقب التدريبات يوم أمس. واكتفى فالضيري بالتدريب بصورة فردية داخل صالة الألعاب الرياضية لبعض الوقت، ثم اتجه بعد ذلك للتدريب بمفرده على أرضية الملعب، ورافقه في المران المصاحب خيسوس فايخو. من جهتها، أفادت صحيفة أس الإسبانية بأن المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي لن يعرف أي شيء بخصوص وضع فالضيري وموقفه من المشاركة أمام أتلتيكو، إلا بعد التدريبات. ويعمل الريال على تحقيق نتيجة إيجابية في لقاء الذهاب، تريحه قبل لقاء العودة، ما يسمح له بتجاوز أتلتيكو والتأهل للدور الثمانية بدوري الأبطال.



كاسادو يكشف سبب تصدر برشلونة لجدول ترتيب الدوري الإسباني



كشفت ماركا كاسادو، لاعب خط وسط فريق برشلونة الإسباني، سبب تصدر الريال جدول ترتيب بطولة الدوري الإسباني. وغاز الفريق الكتالوني على نظيره الإسباني، بنتيجة 4-0، على ملعب لويس كومبانيس، مساء اليوم الأحد، في إطار مواجهات الجولة رقم 26 من عمر بطولة الدوري الإسباني.

وقال كاسادو في تصريحات عقب المباراة نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "تريد جميعاً الفوز بالألقاب مع برشلونة هذا الموسم". وأكمل لاعب خط الوسط الإسباني حديثه: "الأجزاء الإيجابية في غرفة خلع الملابس ساعدتنا على الخروج من الفترة السيئة التي مررنا بها". ووصل رصيد الريال بهذا الفوز الكبير إلى 57 نقطة، ليحتل صدارة جدول ترتيب الليغا، بفارق نقطة عن أتلتيكو مدريد، صاحب الوصافة. وسجل أهداف البلوجرانا كل من، جيرارد مارتين، ورونالد أراوخو، مارك كاسادو وروبرت ليفاندوفسكي.

فينيسيوس ينفجر غضباً بسبب حكم لقاء ريال مدريد وبيتيس



تسبب حكم مباراة ريال مدريد ضد ريال بيتيس في غضب كبير أظهره نجم المرشح فينيسيوس جونيور. انتهى لقاء الفريقين على أرض ملعب بيتيس فيمارين بفوز بيتيس بنتيجة 2-1. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إسبانيا فإن الحكم أليخاندرو هيرنانديز أشهر البطاقة الصفراء في وجه فينيسيوس في الدقيقة 86.

فينيسيوس يشكو من "تحيز" الحكام ضده

والتفت عدسات الكاميرات لحظة غضب فينيسيوس جونيور بعد اللقطة، إذ قال: «هذا جنون.. جنون..! بالطبع بالطبع كما هو متعاد، حينما يتعلق الأمر بي فهناك دائماً بطاقة (صفراء أو حمراء)». وأضاف: «بالنسبة لفينيسيوس هناك دائماً بطاقة». وأشار التقرير إلى أن فينيسيوس تلقى حتى الآن 6 بطاقات صفراء حتى الآن هذا الموسم في الليغا، فيما تلقى بطاقة حمراء ضد نلسون. وتأمل الإدارة الفنية لفريق ريال مدريد أن ينجح فينيسيوس في ضبط أعصابه خلال الجولات المقبلة في الليغا لتجنب التعرض لزيد من العقوبات التي تحرم الفريق من جهود، ويحتاج ريال مدريد لتجنب الهزائم في خلال الجولات المقبلة للمنافسة بقوة مع أتلتيكو مدريد و برشلونة في أجواء الدوري الإسباني.

مارتن: "حارس برشلونة لن يحلق رأسه بعد هدفي"



بها باو كوبراسي عندما سجل أمام أتلتيكو مدريد (في مباراة كأس الملك) لأنني أحب هذا النادي". وبهذا الانتصار، رفع برشلونة رصيده إلى 57 نقطة، في صدارة الليغا، بفارق نقطة عن الوصيف أتلتيكو مدريد، بينما تجدد رصيد ريال سوسيداد عند 34 نقطة، في المركز التاسع.

أعرب الإسباني الشاب جيرارد مارتين، ظهر في بطولة، عن سعادته الكبيرة بتسجيل أول أهدافه مع البارسا، وذلك في شباك ريال سوسيداد. واكتسح برشلونة ضيفه ريال سوسيداد، برعاية نظيفة، مساء يوم الأحد، على ملعب لويس كومبانيس الأولي، ضمن لقاءات الجولة 26 لليغا. وقال مارتين، في تصريحات لقاءة برشلونة عقب المباراة: "لم أصدق أنني سجلت هدفاً، لقد قبلت الشعار". وأضاف: "لم نسجل أنا ومارك كاسادو (صاحب الهدف الثاني) أي هدف منذ سنوات. وكان هناك بعض المزاح بيننا في غرفة الملابس". وتابع ضاحكاً: "أخبرني إيناكي بينيا (حارس برشلونة) أنه سيحلق رأسه إذا سجلت هدفاً اليوم، لكنه لن يفعل ذلك". وختم: "لقد احتفلت بنفس الطريقة التي احتفل

بايرن ميونخ يحلم بكسر عقدة أونسو في موقعة الأبطال



للفوز. لكنني أعتقد أننا مستقرون بما فيه الكفاية لإزعاج بايرن». ولم يرغب أونسو في أن تطغى المشاهد التي حدثت في وقت متأخر من مباراة فرانكفورت على الأداء المميز والتحفيز لمباراة ميونخ، حيث قلل من أهمية المشاجرة بين المهاجم فيكتور بوينفاس وزميله إيجيليانو بونديا قرب نهاية المباراة.

وكان بوينفاس غاضبا عندما اصطدم اللاعبين بعضهما البعض في الوقت بدل الضائع خلال فرصة التسجيل الأخيرة. قام بوينفاس بالشكوى إلى بونديا ودفعه، واضطر زملاؤه في الفريق إلى تهدئته على الفور، وبعد صافرة النهاية، كان أونسو أيضا يلاحق بوينفاس في طريقه إلى غرفة تغيير الملابس. وقال أونسو: «يمكن أن تحدث مثل هذه الأشياء. تحدثت مع بوينفاس. أراد أن يسدد. نحافظ على هدونا وسنحدث مجددا». وقال سيمون وولفس المدير الرياضي: «يجب أن نحل الخلافات داخل الفريق حتى يعود الوضع لطبيعته. نريد فريقا يتسم بالحماس». وفضل أونسو التركيز على الجوانب الإيجابية من الأداء، حيث سجل ناثان تيللا ونوردي موكلي وباتريك شيك 3 أهداف في ظرف 8 دقائق من الشوط الأول، مما وضع ليفركوزن على أيتراخت فرانكفورت 4/1 في الدوري الألماني السبت ليظهر الفريق جاهزاً لمواجهة بايرن مرة أخرى. وقال أونسو: «جاريسا لاعب وسط ليفركوزن: «مفتنون بنسبة مئة بالمئة أننا سننتقل عليهم». وكان أونسو أكثر حذراً، وقال: «لسنا المرشحين الأبرز. يجب أن يكون لدينا احترام كبير للمنافس. هم أفضل فريق في ألمانيا». لكنه أكد «نحن نعيش لحظة جيدة، وسنحاول تقديم أفضل ما عندنا». واتفق معه جرابيت تشاكا، الذي قدم أداء رائعاً في مباراة فرانكفورت. وقال تشاكا: «بالنسبة لي، الفريق الذي يحل المركز الأول هو المرشح للفوز. ونحن حالياً لسنا كذلك، بل بايرن هو المنصرد. لذلك، هو الفريق المرشح

يعتبر الفوز الأخير لبايرن ميونخ على باير ليفركوزن، متيماً للسحرية، حيث كان عاملاً في تعيين تشابي أونسو مدرباً للفريق ليفركوزن. كانت المباراة التي فاز بها بايرن ميونخ 4/0 صفر في سبتمبر 2022، هي الأخيرة لجيراردو سيواني في تدريب ليفركوزن، حيث تم استبداله بأونسو، الذي أنهى مسيرته كلاعب في بايرن ميونخ في 2016. منذ ذلك الحين لم يخسر ليفركوزن في 6 مباريات أمام بايرن، حيث فاز بثلاث وتعادل في ثلثها، كما أنهى في الموسم الماضي، سلسلة نتيجات بايرن ميونخ بقلب الدوري التي وصلت لتويجه بقلب الدوري للمرة الـ 11 على التوالي. ويلتقي الفريقان في مباراة مثيرة بدور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا يوم الأربعاء في ميونخ وبعدها بستة أيام في ليفركوزن. ويتصدر بايرن ميونخ قمة ترتيب أندية الدوري الألماني بفارق 8 نقاط أمام ليفركوزن، ولكن الأخير أخرج بايرن من كأس ألمانيا كما حسم التعادل السلبى آخر مباراة جمعت بين الفريقين في الدوري قبل أسبوعين. وتغلب ليفركوزن على أيتراخت فرانكفورت 4/1 في الدوري الألماني السبت ليظهر الفريق جاهزاً لمواجهة بايرن مرة أخرى. وقال أونسو: «جاريسا لاعب وسط ليفركوزن: «مفتنون بنسبة مئة بالمئة أننا سننتقل عليهم». وكان أونسو أكثر حذراً، وقال: «لسنا المرشحين الأبرز. يجب أن يكون لدينا احترام كبير للمنافس. هم أفضل فريق في ألمانيا». لكنه أكد «نحن نعيش لحظة جيدة، وسنحاول تقديم أفضل ما عندنا». واتفق معه جرابيت تشاكا، الذي قدم أداء رائعاً في مباراة فرانكفورت. وقال تشاكا: «بالنسبة لي، الفريق الذي يحل المركز الأول هو المرشح للفوز. ونحن حالياً لسنا كذلك، بل بايرن هو المنصرد. لذلك، هو الفريق المرشح

قبل موقعة بايرن ميونخ.. أونسو يقلل من أهمية خلاف لاعبيه



قلل مدرب باير ليفركوزن، تشابي أونسو، من أهمية الخلاف بين المهاجم فيكتور بوينفاس، وزميله بالفريق إيجيليانو بونديا. وحدث الخلاف قرب نهاية المباراة، التي فاز فيها الفريق على أيتراخت فرانكفورت (1/4)، السبت، ضمن منافسات الدوري الألماني. وأظهر الانتصار الكبير الذي حققه ليفركوزن، أنه مستعد لمباراته الكبيرة أمام مضيفه بايرن ميونخ، في ذهاب دور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا، الأربعاء. وعلق أونسو على الواقعة قائلاً: «يمكن أن تحدث مثل هذه الأشياء». وكان بوينفاس غاضباً، عندما

اصطدم اللاعبين بعضهما في الوقت بدل الضائع، خلال فرصة التسجيل الأخيرة. وقام التيجري بالشكوى إلى بونديا ودفعه، واضطر زملاؤه في الفريق إلى تهدئته على الفور. وبعد صافرة النهاية، كان أونسو أيضا يلاحق بوينفاس، في طريقه إلى غرفة تغيير الملابس. وأضاف المدرب الإسباني، خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد عقب المباراة: «تحدثت مع بوينفاس.. أراد أن يسدد.. نحافظ على هدونا، وسنحدث مجددا يوم الاثنين». وأخرج ليفركوزن بالفعل بايرن من كأس ألمانيا، كما لم يخسر أونسو أمام العملاق البافاري، في المباريات الست التي خاضها ضده، منذ توليه تدريب فريقه الحالي في 2022. لكنه قال: «لسنا المرشح الأبرز.. يجب أن يكون لدينا احترام كبير للمنافس، فهم أفضل فريق في ألمانيا.. نحن نعيش لحظة جيدة، وسنحاول تقديم أفضل ما عندنا». ومن جانبه، قال جرابيت تشاكا، لاعب الوسط الذي قدم عرضاً رائعاً أمام فرانكفورت: «أعتقد أننا مستقرون بما فيه الكفاية لإزعاج بايرن».

ماتيو س: «رومينيغ» صفع موسيالا على وجهه»



علق سيمون وولفس، المدير الرياضي لباير ليفركوزن، على تصريحات كارل هابيز رومينيه، الرئيس التنفيذي السابق وعضو الإشراف الحالي في بايرن ميونخ، بشأن نجم ليفركوزن، فلوريان فيرتز. وقال رومينيه إن فيرتز «أفضل لاعب ألماني في الوقت الراهن»، مشيراً لضرورة تحوله إلى هدف للبايرن. ورد وولفس في تصريحات لشبكة «سكاى»، قائلاً:

«حقيقة أن فلوريان لاعب مطلوب في جميع أنحاء أوروبا، وأن الكثير من الأشخاص يقدرون موهبته، ليست بالأمر الجديد». وأضاف: «التطور الذي تمتع به في السنوات الأخيرة مذهل، وما يقوم به مثير للإعجاب، خاصة محافضته على التركيز في الملعب، وهو أمر مهم للغاية، ورغم وجود الكثير من الحديث حوله». وتابع: «لهذا أنا متراح للغاية بشأن هذا الأمر وتلك التصريحات، فأنا أعرف كيف يتعامل فلوريان». بدوره، علق لوتار ماتيو س، نجم الفريق البافاري السابق، على تصريحات رومينيه قائلاً: «نجح (البايرن) مؤخراً في تجديد عقد موسيالا بقيمة 175 مليون يورو، وهذا رقم كبير للغاية». وأتم: «أن يأتي بعدها شخص مثله، ويقول إنه ليس اللاعب الأفضل في ألمانيا، فهذا صفة على وجه موسيالا». يذكر أن موسيالا وفيرتز يستعدان لمباراة الأربعاء، عندما يستضيف بايرن ميونخ نظيره باير ليفركوزن، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

التي خاضها خارج ملعبه هذا الموسم، ليكون الفريق الوحيد في الدوريات الأوروبية الكبرى بعد ليفربول الذي سجل في جميع مبارياته خارج أرضه.

انجاز مميز لهولشتاين كيل في البوندسليغا

القاط الثلاث، ليصعد إلى المركز 17. وبهذا الفوز، حقق كيل رقماً مثيراً حيث سجل، وفقاً لشبكة «أوتبا»، هدفاً في جميع المباريات الـ 12

حقق فريق هولشتاين كيل انتصاراً تاريخياً في الدوري الألماني بعد فوزه 0-1 على يونيون برلين في الجولة 24 من البوندسليغا، ليحقق بذلك أول انتصار له خارج ملعبه في تاريخه. وساهم هدف آرمن جيفويتش في منح الفريق

كونسيساو: "ما أمر به مع ميلان ثم أشهده في حياتي"



اعترف سيرجيو كونسيساو، المدير الفني لميلان، بأن ما يمر به فريقه حاليا هو خطة ليست سهلة، بعد الأزمات المتتالية على مستوى النتائج. وتلقى ميلان خسارة مدوية على أرضه أمام لاتسيو (2-1)، ليتعثر للمباراة الثالثة على التوالي في الدوري الإيطالي، ويتراجع للمركز التاسع بسلم الترتيب. وقال

كونسيساو في تصريحات لقناة "دازن": "إنها ليست خطة سهلة ونحن نعلم ذلك، اللاعبون يشعرون بما يدور حول النادي، هناك طريق واحد فقط للمضي قدما وهو العمل، والفخر بالألوان التي ندافع عنها ونبذل جهدا لتغيير هذا الوضع". وأضاف "لا أحب الحديث عن سوء الحظ، لكن هناك أيضا حوادث تحدث باستمرار وهي سلبية بالنسبة لنا وحاسمة للمنافسين". ويسوأل عما إذا كان الفريق تأثر باحتجاجات الجماهير، فرد قائلا: "نحن نتحدث في النهاية عن نفس الشيء". وتابع "كان لدينا وقت قليل للاستعداد، تحدينا من الأجواء المحيطة بنا، وهذه هي المرة الأولى التي أختر فيها هذا بمسرتي. كنت لاعبا وأعلم أنه عندما يكون الأمر مثل هذا، تشعر وكأن حذائك يحترق، إذا لم تنجح المراوغة أو التصديرة أو تأخرت فيها، فإن الأمر يحترق أكثر". ونوه "لم يكن لدى الكثير من الوقت للعمل على القضايا التكتيكية أو اللقائبة البدنية، حيث نلعب مباراة حاسمة كل ثلاثة أيام، وقد وصلت منذ شهرين فقط". واستطرد في حديثه "نعمل على زيادة الكفاءة الدفاعية، لأن الصلابة الدفاعية مهمة تماما مثل الراعة الهجومية، اعتقد أن هناك لاعبين يتمتعون بالجرأة الفنية ويمكنهم إحداث الفرق، لكن يجب أن يركزوا عقولهم على المساعدة في الصلابة والوحدة". وأتم "إذا فعلنا جيدا فيمكننا إيداء الفرق في الهجوم، كان هناك هو النهج الذي اتبعته الفرق التي عملت بها دائما، لكنني أتيت إلى هنا ووجدت لاعبين يتمتعون بخصائص مختلفة، وأنا أتفق بنسبة 100٪ مع هذا التحليل".

قطار روما ينجو من مطب كومو



واصل روما، عزف نغمة الانتصارات في الكالتشيو، بفوزه الصعب على صيفه كومو، بنتيجة 2-1، على ملعب الأولمبيكو، في الجولة 27. وباغت كومو، أصحاب الأرض، وتقدم في النتيجة أولا مع نهاية الشوط الأول بتوقيع لاعب الوسط لويس دا كونا. ونجح الفريق العاصمي في

إدراك التعادل بحلول الدقيقة 61 بقدوم أليكسس سايلياميكيرس. ثم بعدها بدقيقتين، لعب كومو منقوصا من لاعب طرد مدافعه مارك أوليفيه كيمب. واستغل روما، هذا النقص، ليكمل الرجوع نادا بهدف الانتصار في الدقيقة 76 عن طريق المهاجم أرتيم دوفليوك. وواصل روما، سلسلة انتصاراته للمباراة الرابعة على التوالي، وعلى سجله الحالي من أي خسارة للمباراة 11 على التوالي، وتحديدا عندما سقط أمام نفس الفريق في مباراة الدور الأول (2-0) في الجولة 16 خلال ديسمبر الماضي. ورفع روما، رصيده إلى 43 نقطة يقفز بها للمركز الثامن، ويطلق أبواب المقاعد الأوروبية التي لا يفصله عنها سوى 4 نقاط. بينما جاءت الخسارة الثالثة في آخر مباريات، لتوقف انتصارات كومو في آخر جولتين، ليتجمد رصيده عند 28 نقطة في المركز 13.

موتا: "شعرنا بالخزي ولن نكرر ما حدث أمام إيمبولي"



قال تاجو موتا المدير الفني ليفينتوس، يوم الأحد، إن فريقه عانى من هزيمة مفاجئة في كأس إيطاليا، تركزت أثرا كبيرا عليه. لكنه يريد الآن استغلال غضبه للمساعدة في حصد أقصى عدد من النقاط في الدوري. وفاجأ إيمبولي جماهير ليفينتوس، عندما أطاح بحامل اللقب من ربع نهائي كأس إيطاليا، بركلات الترجيح، يوم الأربعاء الماضي. وقال موتا عبر مؤتمر صحفي، قبل مواجهة فيرونا أمس: "خسارة مثل هذه المباريات ليس سهلا، لكن من واجبنا أن نفكر في المباراة التالية. علينا أن نستعد لمواجهة خصمنا ونحن في أفضل حالتنا". وأضاف: "سكون مباراة معقدة، لكن في نفس الوقت لدينا الطاقة والرغبة في تحويل هذا الغضب داخلنا وإظهار أننا متفوقون على أرض الملعب والحصول على النقاط الثلاث".

وتحدث موتا عن شعوره بالخزي وتتمنى أن يشعر اللاعبون بالمثل، قبل معيهم لتحقيق الفوز الرابع على التوالي في الدوري. وتابع: "هناك خيبة أمل كبيرة من جانب الجميع، لم نتحمل المسؤولية على أرض الملعب، وضعنا أنفسنا في وضع صعب للغاية". وزاد: "لقد أخطأنا في شيء لا ينبغي أن نحط في فيه، وأرى اللاعبين كل يوم وأعرف مقدار الجهد الذي يبذلونه، ولهذا السبب كنت غاضبا". واحتتم: "نعلم أن هناك 12 مباراة متبقية وستخوضها واحدة تلو الأخرى بأفضل ما لدينا حتى لا نكرر ما حدث أمام إيمبولي". ويحتل ليفينتوس المركز الرابع في ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 49 نقطة.

لاتسيو يحقق انتصارا دراميا على ميلان في الدوري الإيطالي

الهدف بعد كرة عرضية من لباو، ارتقى لها تشو كوزي ليلعبها مُثققة برأسه. ونجح النجم بيدرو رودريغيز في منح لاتسيو نقاط الانتصار، وذلك بعد أن سجل هدف الفوز في الدقيقة 90+8 من ركلة جزاء. وشهدت المباراة إشهار البطاقة الحمراء في وجه لاعب ميلان سترافينا بافلوفيتش في الدقيقة 67 من اللقاء وارتفع رصيد لاتسيو بعد الفوز في مباراة اليوم للنقطة رقم 50 يحتل بهم الفريق المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، فيما يحتل ميلان المركز التاسع برصيد 41 نقطة. وسيلاعب ميلان الجولة المقبلة في الدوري الإيطالي ضد ليتشي يوم السبت المقبل على أرض الأخير، فيما سيلعب



حقق فريق لاتسيو فوزا ثمرا على مُنافسه ومُضيفه فريق أبه سي ميلان بنتيجة 2-1 في إطار منافسات الدوري الإيطالي.

ميلان يُواصل إحباط جمهوره بنتائج مخيبة



وكان الهدف في المباراة التي استضافها ملعب سان سيرو في ميلانو قد بدأ بهدف سجله نجم لاتسيو ماتيا زاكاني في الدقيقة 28 من اللقاء. وجاء الهدف بعد أن تابع زاكاني كرة فُشل حارس ميلان مينيان في إبعادها عن منطفة الخطر ونجح النجم صامويل تشوكويزي في إدراك التعادل لميلان في الدقيقة 84، وجاء

إنتر ميلان بلا ظهير أيسر في معركة فينورد

ويعاني إنتر من نقص حاد في مركز الظهير الأيسر، في ظل غياب الثلاثي زالفيسكي، أوجوستو ودارميان، إلى جانب ديماركو، وبالتالي يدخل إنتر مباراة فينورد دون ظهير أيسر. في نفس السياق، أصيب أيضا هاكان تشالهاونجلو في مباراة نابولي، وأشارت الشبكة إلى أنه تدرّب بشكل منفصل يوم الأحد خلال حصّة التعافي للفريق، ولكنه قد يعود إلى التدريبات الجماعية غدا الإثنين ولا يتوقع استيعاده من المباريات".

يحبط الغموض مصير الظهير الأيسر لإنتر ميلان فيديريكو ديماركو، قبل مواجهة فينورد، على ملعب الأخير، مساء الأربعاء المقبل، في ذهاب دور الـ16 لدوري أبطال أوروبا. قالت شبكة "سكاي سبورت إيطاليا" إن غموضا كبيرا يحيط بحالة ديماركو، حيث سيخضع لفحوصات طبية غدا الإثنين، لتحديد طبيعة الإصابة ومدة الغياب المحتملة. وأصيب ديماركو في مباراة نابولي السبت في الدوري الإيطالي التي انتهت بالتعادل (1-1)، وغادر الملعب في بداية الشوط الثاني، علما بأنه صاحب هدف الترتوري.

غوارديولا: «يجب تجنب القرارات الغبية مع رودري»



يرى بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، أن عودة رودري خوسه التدرينات الخفيفة مع الفريق تمثل دفعة معنوية كبيرة للجميع في النادي. وكان نجم الكرة الذهبية قد غاب عن الملاعب منذ إصابته بقطع في الرباط الصليبي خلال التعادل 2-2 مع آرسنال في سبتمبر الماضي. ولا يزال موعد عودة رودري غير معروف، لكن مدرب السيتي يؤكد أن رؤية الإسباني يرجع إلى أرض الملعب مع زملائه من مشجع للغاية. وقال غوارديولا، في تصريحات أبرزها الموقع الرسمي لمانشستر سيتي: «يجب أن يعرف المشجعون أنهم ليسوا الوحيدين المتحمسين». وأضاف: «رودري غاب لمدة 5 أو 6 أشهر بعد فترة التوقف الدولي، لكن علينا أن نأخذ الأمور خطوة بخطوة. لا يجب أن نتخذ قرارات غبية». وتابع: «الأمير جيد، لكنه ليس قريباً جداً من العودة. هو يلمس الكرة وعاد إلى غرفة الملابس». وأردف: «إنه يشعر بتقة أكبر وسعادة أكبر. لم أكن أتوقع ذلك قبل نهاية الموسم في الدوري الإنجليزي، وربما سيتمكن من مساعدتنا». وعند سؤاله عما إذا كان رودري قد يشارك في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي في حال تأهل السيتي إلى النهائي للمرة الثالثة على التوالي، أجاب بيب: «نحن في ريع النهائي، لذا سترى.. علينا أن نستحق التواجد في النهائي».

أوريلي يعلق على توهجه المبكر مع مانشستر سيتي

أعرب نيكو أوريلي، لاعب مانشستر سيتي، عن رغبته مع زملائه في الفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي، هذا الموسم، بعد المرور إلى دور الثمانية، بالانتصار (1/3) على بليموث، السبت. ولعب أوريلي دوراً كبيراً في هذا الفوز، حيث سجل هدفين، وهو ما استدعى إشادة كبيرة بجهوده، من جانب مدربه بيب غوارديولا. وقال اللاعب الإنجليزي صاحب الـ19 عاماً، في تصريحات نشرها الموقع الرسمي للسيتي: «تعد بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي مهمة دائماً وكبيرة، تشارك فيها جميع فرق إنجلترا، ونريد الفوز بها». وأضاف: «كنا بحاجة لتسجيل الهدف الأول، قبل نهاية الشوط لأول. كي نحافظ على معنوياتنا مرتفعة، و(حجاز) الثاني للتقدم في النتيجة.. نعم أنا سعيد بذلك». وأردف أوريلي: «كنا فريقاً جيداً للغاية، وأقرباء جسدياً.. تهانينا لهم على الوصول إلى هذه المرحلة.. سنبدل قضايرنا جهدنا للفوز، ونحن الآن في دور الثمانية».

أموريم بعد توديع كأس إنجلترا: «هدفنا تحقيق البريمير ليغ»

من التسجيل في الشوط الثاني بعد الهدف الذي استقبلناه قرب نهاية الشوط الأول». وأضاف: «من الصعب علينا أن نضغط بقوة لكننا نجتاح في ذلك وأحرزنا هدفاً، أعتقد أنه كان لدينا فرص أفضل، في النهاية، يمكن أن تذهب ركلات الجزاء في كلا الاتجاهين ولم تكن في صالحنا». وتابع: «من المهم أن نقول إنه مع التبدلات كانت لدينا فرصة للفوز بالمباراة». وأكد: «أعتقد أننا أفضل في الكرة الأولى من الثانية، وأعتقد أيضاً أن الأمر يتعلق بوجود اللاعبين، برونو وكاسيميرو وجوش زيوكري يتحسنون كثيراً». وعن ركلات الترجيح، قال: «أحاول إرخاء اللاعبين، وهم يعرفون أن الأمر يتعلق بالخائب الفني، لكن عليك أن تكون مسترخياً وواثقاً». وواصل: «الهدف هو الفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز، أعلم أننا نخسر مباريات، لكن الهدف هو الفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز مرة أخرى». وأوضح: «لا أعرف كم من الوقت سيستغرق الأمر، لدينا هدف وسنواصل التقدم مهما حدث.. من المستحيل معرفة ذلك لكنك تبدأ في فهم أن اللاعبين أصبحوا أفضل ونحن نفهم الدوري.. سترى في المستقبل». وختم: «إنه أمر مهم حقاً لكن يبعين علينا استعادة اللاعبين، كانوا متعبين حقاً، ولدينا ثلاثة أيام ثم سنلعب هنا في أولد ترافورد ضد آرسنال».



علق البرتغالي روين أموريم، المدير الفني لمانشستر يونايتد، على خسارة فريقه أمام فولهام يوم الأحد، وتوديع كأس إنجلترا من دور الـ16. وسقط مانشستر يونايتد أمام ضيفه فولهام، بركلات الترجيح، بعد التعادل في الوقت الأصلي والإضافي 1-1. وقال أموريم، في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) عقب المباراة: «تكننا

آرسنال يستقر على المدير الرياضي الجديد



التعاقد معه. وكان بيرتا أيضاً وراء التوقيع مع يان أوبلاك في أتلتيكو مدريد مقابل أقل من 15 مليون جنيه إسترليني.

استقر نادي آرسنال على اختيار المدير الرياضي الجديد، الذي سيحل محل إيدو خلال الفترة المقبلة. وكتب فايزيرو ورومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة «إكس»: «أندريا بيرتا الآن المرشح الأول ليصبح المدير الرياضي الجديد لآرسنال خلفاً لإيدو». وأضاف: «المناقشات جرت بالفعل، وقد غادر بيرتا أتلتيكو مدريد بعد أن ساهم في بناء الفريق من خلال تعاقدات رئيسية في السنوات الأخيرة، واتخاذات مع آرسنال في مرحلة متقدمة، لكنها لم تحسم أو توقع بعد». وكان تقارير ذكرت أن آرسنال قد يفكر في التعاقد مع دان آشوروث بعد رحيله المفاجئ عن مانشستر يونايتد العام الماضي. يذكر أن بيرتا هو من أعاد أتلتيكو للتعاقد مع رودري في عام 2018، بعد أن تم الاستغناء عنه بسبب شكوك حول قوته البدنية. وفي عام 2014، غاب بيرتا عن جولة أتلتيكو التحضيرية للموسم من أجل إتمام صفقة ضم أنطوان جريزمان من ريال سوسيداد، وهو اللاعب الذي باعه النادي لاحقاً مقابل أضعاف المبلغ الذي استثمره في

رايس يتفوق على جميع لاعبي البريمير ليغ مطلع 2025

انضم ديكلان رايس إلى آرسنال في صيف عام 2023، وكان يظهر أداءً ممتازاً، كما يتضح من إحصائياته في بداية عام 2025. ووفقاً لوكالة التحليلات Opta، لم يخلق أي لاعب في الدوري الإنجليزي الممتاز فرصاً لتسجيل الأهداف في عام 2025 أكثر من ديكلان رايس. بالمقارنة، في الجولة الماضية، تعادل آرسنال 0-0 مع نوتنغهام فورست وفشل في التسجيل في مبارياته الثانية على التوالي في الدوري الإنجليزي الممتاز. ففي الجولة السابقة، خسر المدفعية 1-0 أمام وست هام يونايتد وهو ما أبعد عن المنافسة بشكل شبه نهائي.



إنريكي: "لا نخشى ليفربول ومن ينام سيجرفه التيار"

إنريكي في تصريحات أبرزتها صحيفة لوباريزيان "الفوز على ليل 4-1 كان اختباراً مثالياً ومفيداً لنا قبل مواجهة ليفربول، لأن هناك عدداً من أوجه التشابه بين الفريقين، وأعتقد أن أداءنا في الشوط الأول هو أفضل مستوى لنا هذا الموسم". وأضاف المدرب الإسباني "ليفربول أقوى فريق في أوروبا على مستوى الأداء والنتائج، لقد حسموا تأهلهم مبكراً، لكننا لا نخاف، وأرى أن فرصنا أمامهم 50٪". وتابع "الأرقام باريس سان جيرمان من أفضل الفرق في أوروبا على مستوى الاستحواذ وصناعة الفرص والتهديف واستخلاص الكرة من المنافسين". وواصل "لا أتفق مع ما يقال إن باريس سان جيرمان خرج في المواسم السابقة من دوري الأبطال بسبب عامل الخوف، لا مجال للخوف في كرة القدم بل من الوارد أن يؤدي الفريق بشكل جيد أو بمستوى أقل". وأشار "نمر" بأفضل فترتنا هذا الموسم، وتنتظرنا مباراة صعبة للغاية، ولكن ما يسعدني أنه لدي حالياً 18 لاعباً جاهزاً بإمكانهم المشاركة يوم الأربعاء المقبل أمام ليفربول، في مواجهة مثالية نهائي مبكر". وشدد لويس إنريكي في ختام تصريحاته "دوري أبطال أوروبا مسابقة عامرة بالتحديات والصعوبات ومن يغفل أو ينام سينجرف مع التيار".



يقف لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، في قدرات فريقه، قبل مواجهة ليفربول، الأربعاء، في ذهاب دور ال16 لدوري أبطال أوروبا. وقال

بعد 946 يوماً..

نيمار يستعيد ذكريات باريس مع سانتوس



المباشرة في مسيرته، بواقع 5 مع برشلونة، و7 وريقة باريس، و3 بقميص سانتوس.

رحلته الأولى قبل أن يرحل صوب برشلونة، وإجمالاً، رفع نيمار رصيده إلى 15 هدفاً من الركلات الحرة

استعاد البرازيلي نيمار قائده سانتوس، ذكرياته مع باريس سان جيرمان، بعدما سجل هدفاً رائعاً، في فوز فريقه 2-0 على ريد بل برجاتينو، في ربع نهائي بطولة باوليستا. وواصل نيمار، ظهوره المميز مع سانتوس، حيث سجل هدفاً رائعاً عبر ركلة حرة مباشرة من الجهة اليسرى، بعد مرور 9 دقائق فقط من المباراة. وشارك النجم البرازيلي لمدة 76 دقيقة، وحصل على تقييم 7.3 درجة من 10، حيث سدد مرتين على المرمى، وقام بمراوغتين ناجحتين، بجانب الفوز ب 7 صراعات أرضية، ليحصده جائزة رجل المباراة للمرة الثانية تواليًا. وتعد هذه هي المرة الأولى التي يسجل فيها نيمار، هدفاً من ركلة حرة مباشرة، منذ أن هز شبك نانت رقيقة باريس سان جيرمان بنفس الكيفية في نهائي السوبر الفرنسي خلال نسخة 2022. وسجل نيمار وقتها، هدفاً من ركلة حرة رائعة في المباراة التي تعود إلى يوم 31 جويلية 2022، ومنذ ذلك الحين غاب عن التسجيل بهذه الكيفية. وبعد 946 يوماً من هدفة مع باريس، تمكن نيمار من وضع ركلة حرة رقيقة سانتوس، ليرفع رصيده إلى 3 أهداف بجانب 3 تمريرات حاسمة في 7 مباريات.

وتعد هذه هي الركلة الحرة الثالثة التي يسجلها بقميص سانتوس، حيث سبق وأن أحرز مرتين بهذه الكيفية، خلال

الخليفي: "لا نستهدف الفوز بالأبطال ومزاعم الانسحاب سخيفة"

اعترف ناصر الخليفي، رئيس باريس سان جيرمان، بأخطأ الذي ارتكبه أثناء التخطيط في الماضي لمستقبل النادي الفرنسي. وقال الخليفي، في تصريحات لصحيفة "بيلا" الألمانية: "أعترف بصراحة أن الخطة الخمسية لباريس كانت خطأً (في إشارة إلى مشروع باريس عام 2011 الذي كان يهدف للفوز بدوري الأبطال خلال 5 سنوات عبر التعاقد مع نجوم عالميين)، لكننا نتعلم من أخطائنا". وأوضح "في النهاية، تمكنا من الوصول 3 مرات إلى نصف النهائي في آخر 5 سنوات، بما في ذلك حوض نهائي واحد، لذلك، كنا دائماً نبذل قصارى جهدنا". وأضاف: "إذا سألتموني إذا كان هدفاً الفوز بدوري أبطال أوروبا، سأقول لا، لكن إذا كان السؤال إذا كنا نريد القتال في كل مباراة، فالجواب نعم". واستطرد "نريد الاستماع ولعب كرة قدم هجومية، لدينا عناصر قادرة على تحقيق ذلك، نعم لدينا فريق يمكنه الفوز بدوري الأبطال هذا العام، أو العام المقبل، أو حتى خلال 8 سنوات، هناك أساس لبناء فريق عظيم للمستقبل". وعلق الخليفي على الهجوم الذي تعرض له من جماهير بايرن ميونخ، قائلاً: "أولاً، أود أن أشكر صديقي الكبير الذي أتر في كثيرًا". وتابع: "بالطبع، ليس من الجيد أن تكون هدفاً لهجمات الأتروس، خاصة عندما أحاول دائماً التصرف بحسن نية، كنت مع بايرن ميونخ ضد مشروع السوبر ليغ، والذي لو تم تطبيقه لانهار الدوري الألماني وأيضاً الفرنسي". وواصل: "أعتقد أنه لا مكان في كرة القدم لخطبات الكراهية أو الإهانات الشخصية". وبخصوص مواجهة ليفربول في دوري أبطال أوروبا، قال الخليفي: "ليفربول قدم موسمًا رائعاً، كنا نتوقع الاستماع بعد حصد 4 نقاط فقط في أول 4 مباريات لنا في دور المجموعات، لكن فريقنا الشاب والمهوب والمتشدد استمتع قواه، وعزز تماسكه، وقاتل بعزيمة". وأردف: "النجم الجديد لباريس سان جيرمان هو الفريق نفسه، وأنا فخور بالطريقة التي نجحنا بها في تغيير فلسفة نادينا في وقت قصير للغاية".



مزاعم سخيفة

وعلق رئيس باريس سان جيرمان، على أنباء انسحاب مؤسسة قطر للاستثمارات الرياضية من امتلاك النادي الفرنسي. وقال الخليفي: "لا يوجد أي رد فعل على هذه المزاعم لأنها ببساطة سخيفة، لا أشعر بالقلق حيالها على الإطلاق...". وأضاف بخصوص مكافآت كأس العالم للأندية: "المفاوضات لم تنته بعد، لكننا نرحب بتقدم جيداً. الأهم هو وجود مكافآت للمشاركة وأخرى للأداء، بالطبع، هناك آراء متباينة، ولكننا نريد أن نكون مصنفين، وليس جشعين أو أنانيين". وتابع: "لا أتفق مع الانتقادات حول ضغط المباريات، فالنسخة الجديدة تقام كل 4 سنوات بمشاركة 32 فريقاً، وليست بطولة جديدة بل بديلة عن النظام القديم. لا يمكن إلقاء اللوم عليها فيما يخص إجهاد اللاعبين". ودلل "انظروا إلى دوري السلة الأمريكي للمحترفين، حيث تلعب المباريات كل يومين". وواصل: "نريد توسيع وجودنا في الأسواق المختلفة، بما في ذلك الولايات المتحدة، وكأس العالم للأندية فرصة رائعة لذلك، بالإضافة إلى ذلك، اللاعبون لديهم مطالب مالية، وعلينا توفير الأموال اللازمة لهم، لا يمكن أن يكون لديك الأمرين معاً (أجور مرتفعة مع قلة المباريات)". وسئل الخليفي عن إمكانية الاختيار بين نهائي يجمع بين ديو فيفتش وزفير في جراندي سلام أو باريس سان جيرمان ضد ريال مدريد؛ وأجاب: "بالطبع، أفضل كرة القدم، ويفضل أن عندما كنت طفلاً، كانت عائلتي تعيش في منزل صغير، كنا فقراء جداً، قبل خمسين عاماً، لم يكن هناك نفط أو غاز، وأحياناً لم يكن لدينا ما نأكله، لكن كانت لدينا مساحة كبيرة أمام منزلنا للعب كرة القدم". واختتم: "في أحد الأيام، شاهدني شخص من نادٍ خاص صغير أعب كرة القدم مع الأطفال على الرمال دون أحذية، وسألني إذا كنت أرغب في تجربة التنس، هكذا بدأت رحلتي في عالم التنس، والسبب أيضاً أنني، بصراحة، لم أكن أحب كرة القدم، لم تكن لدي موهبة لاعب كرة القدم، ومن هنا بدأت شغفي بالتنس".

ماركينوس: "وضعية باريس مثالية قبل مواجهة ليفربول"



أبدى ماركينوس مدافع وقائد باريس سان جيرمان، تفائله الشديد قبل مباراة فريقه أمام ليفربول، الأربعاء، في ذهاب دور ال16 لدوري أبطال أوروبا. وقال ماركينوس بعد الفوز على ليل 4-1 مساء السبت، في الدوري الفرنسي "هذا الفوز بمثابة سنياريو مثالي قبل مباراة مهمة أمام ليفربول، فنحن في حالة رائعة، واكمل قوام الفريق بعودة بعض المصابين، إنه سنياريو مثالي، وكلنا ثقة". وأضاف المدافع البرازيلي عبر صحيفة ليكيب "لن نتوقف، فالمدرّب يحفزنا دائماً على بذل قصارى جهدنا، ولا أعرف هل فوزنا على ليل بمثابة رسالة وجرس إنذار ليفربول أم لا، ولكننا نقدم أداءً مثيراً ونتائج قوية منذ فترة". وأشار "لدينا بدلاء بمستوى مميز، ولويس إنريكي مدرب صارم، ويطالبنا بالكثير، وكل لاعب يعلم أنه إذا لم يؤد بشكل جيد

سيكون مصيره الجلوس على مقاعد البدلاء". وأمّ ماركينوس "نحن فريق جماعي، ولكن بإمكاننا بالطبع تقديم أداء أفضل، وأرى أننا مستعدون لتقديم أداء قوي أمام ليفربول".

سفينة للسياحة والأسفار

العنوان: شارع محمد خميستي - ماسرة -
ولاية مستغانم - مقابل مركز الشرطة

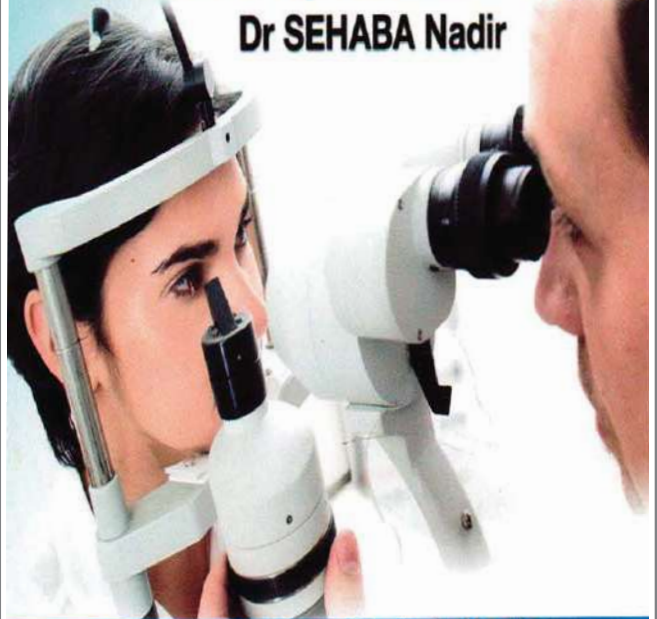
TEL: 0661783005
0782512509



رحلات العمرة، بيع تذاكر الطائرة
والبافرة والرحلات الداخلية والخارجية

عيادة طب و جراحة العيون Cabinet d'Ophtalmologie

Dr SEHABA Nadir



Consultation Spécialisée

Optometrie • Angiographie

O.C.T • Echographie Oculaire

Laser Argon et Yag

Ouverture du Samedi au Jeudi
De 8h00 à 16h30



0553 73 00 23

65, Bd Emir Aek (Gare Routière) Oued Tlalat • ORAN



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

الثلاثاء 04 مارس 2025 الموافق 04 رمضان 1446 العدد 2919

كيف تكون مميّزاً عند الله في شهر رمضان المبارك؟ (الجزء الاول)

مدرسة للمؤمنين. قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (سورة البقرة: 183) وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْحَيْثُ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدْعُ نَعَامَةً وَشِرَابَهُ) (رواه البخاري 1903).

صلاة الأرحام : ياد رب رحمتك، واحذر أشد الحذر من قطعها. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((خلق الله الخلق، فلما فرغ منه قامت الرحمة، فقال: مه، قالت: هذا مقام العائذ بك من القطيعة، فقال: ألا تزين أن أصل من وصلك، وأقطع من قطعك؟ قالت: بلى يا رب، قال: فذلك لك. ثم قال أبو هريرة: (فَقِيلَ عَسَيْتُمْ أَنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُصَلُّوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطُّوا أَرْحَامَكُمْ) (سورة محمد: 22) (رواه البخاري). والواصل المكافئ هو من إذا قطعوه أرحامه وصلهم..

مسحاً، ماذا فعل؟ هل تزينه قبل أن تنظفه؟ أم تعمد أولاً إلى تنظيفه وترتيبه وتهيبته كما يجب واعداد الضيافة التي تليق بهذا الضيف قبل أي شيء؟ لذلك لا تدخل رمضان الجديد إلا وقد نظيت قلبك ونظفته مما شابه من شهوات وشهوات. تَبَّ إِلَى اللَّهِ لَمَّا نَظَرَ لَه عَيْنَكَ بِالرَّحِمِ، واستمعت له أذنك، وامتنعت له يدك، وسارت إليه رجلك، لا تقل ما زال معي وقت لقبيل رمضان فأفعل فيها بعض المنكرات أو أعب فيها بعض القمار أو أبق مع فلانة اتقع بعض الوقت معها أو أسهر قلباً مع رفاق السوء حتى إذا جاء رمضان توقفت، وأقلعت عنهم، وهل تضمن حياتك؟ تذكر أن الله تعالى يعار، وغيرته أن تنتهك حرامه. وإياك أن تُسَوِّفَ التوبة، وأن يعزرك حلم الله وستره، فإن الله تعالى يُعَلِّمُ لِلنَّظَامِ حَتَّى إِذَا أَخَذَهُ لَمْ يَفْلَحْ..

تهذيب النفس هُذِّبْ نَفْسَكَ وَأَزْمِهَا التَّقْوَى مِنْذُ الْآنَ، فرمضان

رمضان بعد أيام قليلة أن نستعد أيضاً ونجهز النفوس والأهل والبيوت كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم. فكيف نستعد لشهر رمضان شهر الرحمن شهر القرآن، إليكم بعض الخطوات المهمة والوصايا القيمة لذلك أرجوا أن تعملوا بها وتتفعلوا منها:

التيلاً تبدأ أي عمل إلا وقد أصلحت نيتك، فلن يُقبل عملك إلا إن كان خالصاً صواباً موافقاً للشرع، فانوي الاستعداد كي يكون عملك مقبولاً، ثم تعلم أحكام الصيام وعلمها أهل بيتك ومعارفك من الأهل وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ) واقصد العزم على صوم الشهر كاملاً متلاً على الله عز وجل ومستعيناً به ولا تنلثف إلى الشائعات التي يطلقها قوم مهاليل عن إفطار شهر رمضان ويحجوا أهبة كاذبة، كذبها أهل الإخصاص من الألباء. التنظيف أرايت إن كنت تتوقع صيفاً سوف يروك في بيتك بعد أيام، ووجدت البيت

عليه وسلم في الصحيح فقال: "من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر ما تقدم من ذنبه". وقال الله سبحانه وتعالى في سورة آل عمران: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَخَيْرَةٌ لِّمَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) (سورة آل عمران: 133). وقال تعالى: (وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) (المطففين آية: 26) فإين المشمرين لطاعة الله وضيقتا يصل بعد أيام قليلة إن شاء الله. . التمتع لأحوال الناجحين والقائرين في مسارات الحياة الدنيوية المختلفة يجدهم يجتهدون في الإعداد والاستعداد، فالطالب المتفوق تجده بعد للسنة الدراسية قبل بدايتها والعُدَّاء الماهر بعد للسباق قبل حينه. . هل أرتبم لأجلاً يدخل المباراة قبل التحمية لا! لذلك كان الصحابة رضي الله عنهم يستعدون لرمضان قبل ستة شهور بالعمل والإخلاص وفي الأشهر الأخرى بعد رمضان يسألون الله أن يبلغهم رمضان بالدعاء والاستغفار.. لذلك وجب علينا ونحن نستقبل

من فضل الله عز وجل علينا كأمة إسلامية أن أكرما بشهر محض تتجلى فيه الرحمت وتنزل فيه البركات أكثر من غيره، فهو محطة إيمانية تأتي في العام مرة واحدة، لا بد للعالم من اغتنامها قبل أن تذهب منه وهي وصية الحبيب صلى الله عليه وسلم حيث قال في الصحيح: "رغم أنف من بلغ رمضان ولم يغفر له". وقد أعان الله عباده في هذا الشهر بسبل شتى، تعييم على القيام بهذه العبادة عبادة الصوم على أفضل وجه، وما علينا إلا الأخذ بهذه السبل والتقوي بها، ومن أهمها أن الله يصفد الشياطين بالسلاسل في هذا الشهر كما صرح عن النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: "إذا جاء رمضان صفت الشياطين"، فهدية أكبر عقيقة قد زيمت عن الطريق، فلذلك كان واجباً على المؤمن أن يساقطوا ويسارعوا في هذا الشهر خاصة عن غيره في اغتنام القدر الأكبر من الحسنات والفوز بها إن شاء الله. ولذلك بشر النبي صلى الله

أسئلة رمضانية

ما أول صلاة فرضت على الرسول -صلى الله عليه وسلم-؟
صلاة الظهر هي أول صلاة صلاها النبي -صلى الله عليه وسلم- بعض فرض الصلوات الخمس ليلة الإسراء، من هو الصحابي الجليل الذي تستحي منه الملائكة؟
عثمان بن عفان -رضي الله عنه.
من هم الدهاة الخمسة؟
عداوة بن أبي سفيان، وعمرو بن العاص، والغيرة بن شعبة، وقيس بن عبد الله بن بديل من أول من بنى السجون في الإسلام؟
أمير المؤمنين علي بن أبي طالب -رضي الله عنه.
ما هو ثاني مسجد أقيمت فيه الجمعة في الإسلام؟
مسجد جوثا وهو موجود في مدينة الأحساء بالسعودية.
ما أول يوم خلقه الله -عز وجل-؟
لا يوجد دليل شرعي يحدد أول يوم خلقه الله، ولكن دلت بعض النصوص على أن خلق السموات والأرض بدأ يوم الأحد.

معلومة رمضانية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

الصيام والقرآن

يشفعان للعبد يوم القيامة

يقول الصيام أي رب إني منقته الطعام والشهوات

بالتنهار ششفتني فيه ويقول القرآن رب منقته النوم

بالليل فششفتني فيه فيششفتان

صححه الألباني

ماذا حدث في الرابع أيام رمضان؟

وفاة الخليفة العثماني عبد الحميد الثاني

تولوا عرش دولي أو دهلبي - كما كان يُطلق عليها قديماً. وينتمي جلال الدين إلى قبايل خان أحد أصحاب جنكيز خان، وقد تولى سلطنة دولي في سنة 689 هـ، وصعد المغول عندما هجموا على هندوستان وأسر منهم عدداً كبيراً، وأسكنهم في ضواحي دولي، وقام جلال الدين بمهاجمة إمارة ديوك كار الهندوسية وهزم أميرها رام شاندرنا وشكر ديوك، وقد قُتل جلال الدين في مثل هذا اليوم غدراً على يد ابن أخيه علاء الدين وهو يقدم له الهدية بانتصاره الكبير، وأعلن بعدها علاء الدين نفسه سلطاناً بدلاً من عمه جلال الدين فيروز شاه. سرية سيف البحر

شجاع والجرىء محاولات اليهود المستميتة لشراء فلسطين، وقيام يهود الدعوة بالتعاون مع الصهيونية العالمية من أجل التخلّص من هذا السلطان الشجاع؛ وذلك عن طريق تخريض حركة الاتحاد والترقي القومية بتدبير أحداث الشعب والفتن التي أدت خليفه في النهاية سنة: 1327 هـ / 1909م، حيث توفي في منفاه في باريس عن عمر يناهز 76 عاماً، وقد قضى 20 عاماً في منفاه بعد إلغاء الخلافة وطرده من تركيا في مارس 1923، ودفن في المدينة المنورة. الدولة العثمانية تعلن الحرب على ألمانيا الدولة العثمانية تعلن الحرب على ألمانيا بعد 56 عاماً من معاهدة سيفر تترك التي أوقفت الحرب السابقة بين الجانبين، وكان سبب الحرب هذه المرة هو بناء الألمان قلعة حصينة على الحدود مع الدولة العثمانية. انتصار الظاهر بيرس على الفرّج بأنطاكية 4 رمضان من عام 666 هـ. انتصر الظاهر بيرس على الفرّج في أنطاكية، وتكّن من فرض سيطرته على الدولة المملوكية في مصر بعد مقتل قطز، ثم زحف بجيش كبير نحو إمارة أنطاكية الواقعة تحت سيطرة الفرّج مدة خمسة وسبعين عاماً، ففرض عليها الحصار إلى أن استسلم الفرّج. مقتل فيروز شاه في الرابع من رمضان من عام 694 هـ قُتل جلال الدين فيروز شاه سلطان دولي أول الفلاجيين الأتباع الذين

ولد السلطان عبد الحميد الثاني ابن السلطان عبد المجيد الأول العثماني سنة 1258 هـ، وتولى الخلافة سنة: 1293 هـ / 1876م، فاسلم الدولة وهي منقطة بالأعباء والمشاكل الداخلية والخارجية، ففي الداخل كان أمام مواجهة الحركات العلمانية والماسونية، وفي الخارج ظهرت التهديدات الروسية بقوة في صورة حربين متتاليتين، والاحتلال الإنجليزي لمصر والسودان وقبرص، والاحتلال الفرنسي للجزائر وتونس. يضاف إلى ذلك الثورات العاتية في البلقان خاصة في بلغاريا والصرب والجلال الأسود بتخريض علمي وسافر من الروس. حكم السلطان عبد الحميد الثاني لأكثر من ثلاثين سنة، استطاع خلالها أن يواجه أعداءه لا تحصى من الأعداء بالداخل والخارج، واستطاع أن يحفظ الدولة من الانهيار بعد الحرب مع روسيا، وقمع فرقة كريت، وانتصر على اليونان، ودرب الجيش على أساليب القتال الحديثة، وفتح المدارس المتنوعة، والجامعات بكلّيّاتيه المختلفة، وتوسع في العمران، وأنشأ الخط الحديدي الحجازي من دمشق إلى المدينة المنورة وكان طوله: 1327 كم. ومن أهم أعمال السلطان عبد الحميد -بالإضافة لإنشاء الجامعة الإسلامية لمواجهة التغريب والعلمانية وحركات الماسونية - ولعله السبب الحقيقي وراء عزله من منصبه، هو: تصديده

تنبيه: من فضلكم لا تهينوا هذه الصفحة لأنها تحتوي على آيات قرآنية

تلف أكثر من 200 ميدالية فاز الرياضيون بها في أولمبياد باريس



تلقت دار السك الفرنسية 220 طلباً لاستبدال الميداليات «العبية» التي فاز بها الرياضيون في الألعاب الأولمبية البارالمبية باريس 2024، وفقاً لما علمت وكالة فرانس برس الجمعة. اشتكى الرياضيون من أن الميدالياتهم بهت لونها أو تعرضت للشقق، وأحياناً في غضون أسابيع من انتهاء الألعاب العام الماضي. وجاء في بيان دار السك الفرنسية أنها «استبدلت بعض الميداليات وتواصل عملية الاستبدال بناء على طلب الرياضيين». من جانبها، أعلنت اللجنة الأولمبية الدولية في بايز/كانون الثاني أنها ستقوم بشكل منهجي باستبدال الميداليات «العبية»، في حين تفضل دار السك الفرنسية وصفها بأنها «تضررت» بدلاً من ذلك. وأضافت أنها «قامت بكل ما في وسعها منذ أغسطس/آب 2024 لضمان استبدال الميداليات العبية»، مؤكدة أن الميداليات البديلة ستكون مطابقة للأصلية، ولكن ستضاف طبقة من الورنيش الوافي لتعزيز متانتها. ولجأ بعض الرياضيين من أولمبياد باريس إلى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة صور توضح حالة الميدالياتهم. وتحتل الميداليات 220 التي ستستبدل نسبة 4٪ من إجمالي 5084 ميدالية منحت في أولمبياد باريس.

مواجهة شجاعة في ملعب الغولف



شهدت بطولة Cognizant Classic للغولف في بلم بيتش في فلوريدا حدثاً غير متوقعا، حيث وجد لاعب الغولف الأميركي بيلي هورنشيل Billy Horschel نفسه وجهاً لوجه مع تمساح. وقع الحادث خلال الجولة الافتتاحية للبطولة حيث لم يتمكن المسؤول الموجود في الموقع من إبعاد الدخيل مما دفع هورنشيل إلى أخذ الأمر على عاتقه حيث أخذ عصا الغولف من حقيبته ولمس بها التمساح برفق وهدوء من أجل إخافته، وحده على تغيير الاتجاه ليعود إلى الخلف ويصيح نحو الماء بأمان. وقال هورنشيل بعد تلك الواقعة: «أنا لا أخاف من التمساح». وشرح السبب الذي جعله يعرف الكثير عن التمساح بقوله: «لقد نشأت مع والدي الذي كان يمسك بذيولهم عندما يكونون على جانب الضفة ويدفعهم للعودة إلى الماء، لم أمس ذيلاً بيدي أبداً، لكنني فعلت ذلك باستخدام عصا الغولف، ليس هذا أمراً كبيراً».

وفاة لاعب غرناطة ويوفتوس السابق عن عمر 32 عاماً

توفي نيكو إيدالغو لاعب ويوفتوس وغرناطة وقادش وراسينغ السابق عن عمر 32 عاماً، يوم السبت، بعد فشله في التغلب على مرض السرطان الذي عانى منه لسنوات. ونعت الأندية السابقة للاعب إيدالغو الذي خاض 73 مباراة مع راسينغ سانتندر بين عامي 2018 و2020، كما قضى فترات مع قادش وغرناطة. وانضم إلى ويوفتوس عام 2014 لكنه لم يشارك في أي مباراة بالدوري قبل أن يعود إلى غرناطة على سبيل الإعارة مرة أخرى ثم إلى قادش. وبعد انضمامه إلى إكستريمادورا عام 2020، أصيب بسرطان الرئة في العام التالي مما أدى إلى اعتزاله. وقال سانتندر إن وفاته كانت «خسارة لا يمكن تعويضها». في حين قال غرناطة: «برحيل نيكو، لم يرحل لاعب كرة قدم ممتاز فحسب، بل رحل أيضاً شخص عظيم». لكن عاطفة زملائه في الفريق ومدريه والعمال والمدربين وجمهوره تجاهه ستظل حاضرة دائماً. وقال نادي قادش في بيان عبر حسابه على إنس إن: نسي أبداً إنسانتك وفرحتك. تضالك هو مصدر إلهامنا. ارحل في سلام». وصرح إكستريمادورا «نريد أن نعرب عن أعظم تعازينا لعائلته ولأصدقائه. نرسل لكم كل حبنا ودعمنا في هذه الأوقات الصعبة».



السماح للاعبين المسلمين بكسر صيامهم خلال مباريات كأس الاتحاد الإنجليزي

والأوزبكي عبد القادر خوسانوف. فولهام: الإسباني أداما تراوري. وبالإضافة إلى هذه الأسماء، فإن النمساوي ميرون موسليش مدرب بليموث يعتنق الدين الإسلامي أيضاً. وهنا الحساب الرسمي لبطولة كأس الاتحاد الإنجليزي على منصة «إكس» المسلمين بحلول شهر رمضان. ونشر الحساب «رمضان مبارك لجميع أصدقائنا وعائلتنا وجمهورنا المسلمين، أطيب التمنيات لكم في هذا الشهر المبارك». ويشهد شهر رمضان إقامته جولة أخرى من أعرق البطولات الإنجليزية، إذ ستلعب مباريات الدور ربع النهائي في 29 و30 مارس الحالي، ما يعني أنه على الأقل ستقام مباراتين أخريين في الشهر الفضيل. ولا يُعد هذا الأمر غريباً على كرة القدم الإنجليزية، إذ اتخذ الدوري الإنجليزي الممتاز إجراءات مماثلة في السنوات الأخيرة حيث سمح للاعبين المسلمين بالإفطار خلال توقف اللعب الطبيعي كلعبة رمية قناس أو ضربة مرمي أو ركلة حرة مباشرة. وكان الدوري الأسترالي قد سمح مجدداً للاعبين المسلمين بتناول الإفطار سريعاً خلال المباريات في شهر رمضان، من خلال إيقاف اللعب لمدة 90 ثانية. وقال أنس وهيم لاعب منتخب المغرب تحت 23 عاماً والخترف في نادي سيدني إن المبادرة التي قدمها رابطة الدوري الأسترالي الموسم الماضي بإيقاف اللعب لمدة 90 ثانية وقت الإفطار كانت مهمة للغاية للاعبين المسلمين. وسيكون لدى أنس فرصة للاستفادة من فترة الاستراحة خلال موعد الإفطار لدى مشاركته في مباراة سيدني ومكافئته المقررة اليوم السبت.



قرر الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم إيقاف مباريات بطولة كأس الاتحاد التي تزامن مع موعد الإفطار في إنجلترا مواجهتي مانشستر سيتي ضد بليموث، وكذلك مانشستر يونايتد ضد فولهام أمس. وتتعلق مباراة السيتي وبليموث عند الساعة 17:45 بتوقيت غرينتش أي قبل دقيقتين فقط من موعد الإفطار، بينما تبدأ مباراة يونايتد وفولهام الأحد عند الساعة 16:30 بالتوقيت المحلي، ما يعني أن موعد الإفطار سيكون في الشوط الثاني وبالتحديد عند الساعة 17:49. يُذكر أن بعض الفرق الحقيقية في كأس الاتحاد الإنجليزي تضم في صفوفها لاعبين مسلمين وهم: مانشستر سيتي: المصري عمر مرموش

تكتيكية. ومن بين المباريات التي تزامنت مع مباريات بطولة كأس الاتحاد التي تزامن مع موعد الإفطار في شهر رمضان المبارك، فقرة وجيزة من أجل إتاحة الفرصة للاعبين المسلمين لكسر صيامهم. وجاء في بيان قصير نشره الاتحاد الإنجليزي وأبرزته هيئة الإذاعة البريطانية (BBC): «سيتوقف اللعب خلال منافسات كأس الاتحاد لبعض الوقت حتى يتسنى للاعبين الصائمين الإفطار». وأضاف: «سيتيم الاتفاق مسبقاً على توقيت حدوث ذلك، لكن هذا التوقف لن يُستخدم كاستراحة لتسرب الماء بالنسبة للفرق بالكامل، أو اعتباره وقتاً مستقطعاً لأغراض



النادي الرياضي الهواي العزم للجيدو

طموحات كبيرة رغم العقبات

يواصل النادي استعداداته لعدة بطولات هامة، حيث يشارك أحد رياضيه في بطولة إفريقيا، وهو ما يعكس المستوى العالي للمصارعين الذين يطمحون إلى تحقيق إنجازات دولية. كما يستعد الفريق لخوض البطولة الوطنية لفنّي الأواسط والأشبال بعد رمضان، في ظل برنامج تدريبي متوازن يأخذ بعين الاعتبار طبيعة الشهر الفضيل. خلال رمضان، يتم تعديل الحصص التدريبية، حيث يتم تقليل كثافتها قبل الإفطار مع التركيز الأكبر على اللياقة المصارعين وضمان الترويح، للحفاظ على لياقة المصارعين وضمان استعدادهم للمنافسات القادمة. لا يقتصر هدف النادي على تحقيق البطولات فقط، بل يسعى أيضا إلى تربية أجيال جديدة وإعادة الشباب عن الانحراف من خلال الرياضة. كما يطمح النادي إلى الوصول إلى منصات التتويج العالية والأولى، وهو ما يتطلب دعما أكبر من الجهات المسؤولة.



بشكل أفضل للمنافسات.

تحضيرات مكثفة للبطولات القادمة

واحد رميساء

تأسس نادي العزم وهران للجيدو سنة 2019، لكنه لم يتمكن من المشاركة رسميا في البطولات إلا في عام 2022. ورغم هذه البداية المتأخرة، استطاع النادي أن يفرض اسمه بقوة على الساحة الوطنية والدولية، محققا العديد من الألقاب في مختلف الفئات. منذ أول مشاركة له، تمكن النادي من الفوز ببطولة وطنية ولأواسط، حيث حصد ميداليات ذهبية وبرونزية، كما حقق ميدالية برونزية في فئة الأكاير. ومع مرور السنوات، استمرت الإنجازات، خاصة في الفترة الأخيرة، حيث بات النادي ينافس بقوة في مختلف البطولات. رغم النجاح الرياضي، واجه النادي عدة تحديات، أبرزها المشاكل المالية ونقص الإمكانيات، إضافة إلى غياب قاعة خاصة للتدريبات في البداية، مما أثر على سير التحضيرات. إلا أن حصول النادي على قاعة خاصة به

ساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الرياضيين، حيث أصبح بإمكانهم تكثيف التدريبات والاستعداد



مصطفى جزيري (مدرب النادي): «هدفنا هو تربية الأجيال»

«كنت مصارعا وحققنا ألقابا دولية، كما مثلت الفريق الوطني للأواسط، واليوم أشرف على تدريب الرياضيين في هذا النادي. نحن نستعد لعدة بطولات بعد رمضان، وأحد مصارعينا سيشارك في كأس إفريقيا، ونتمنى له النجاح. كما نحضر للبطولة الوطنية للأواسط والأشبال، ونعمل بكل ما نستطيع لدعم الرياضيين بخيرتنا. التدريبات في رمضان تكون أخف بسبب نقص الطاقة، لكننا نحاول تحقيق أفضل تحضير. هدفنا ليس فقط الألقاب، بل أيضا تربية أجيال جديدة وإعادة الشباب عن الانحراف. أقول للجمهور رمضان كريم، ونتمنى تحقيق ميداليات في المستقبل.»

بن عطية زكرياء (مصارع): «هدفنا هو التتويج بالذهب في بطولة إفريقيا»

«يتغير نظامنا التدريبي في رمضان، حيث نتدرب قبل الإفطار بنسبة قليلة ثم نستأنف بعد الترويح. لدي عدة ألقاب في بطولة الجزائر، ثلاث مرات في فئة الأشبال ومرتين في الأكاير. حاليا، أركز على بطولة إفريقيا التي نحضر لها بكل قوة، وهدفنا هو تحقيق الميدالية الذهبية. أتمنى للجميع رمضان مبارك وصياما مقبولا.»

لوج عبد الله (مصارع): «نتطلع للتألق في البطولة الوطنية»

«نتدرب في رمضان قبل الإفطار بنسبة أقل مقارنة بما بعده. سبق لي المشاركة في بطولة إفريقيا وتحصلت على المرتبة الثالثة، وأتمنى تحقيق المزيد من التقدم. لدينا بطولة وطنية بعد رمضان، ونسعى للتميز فيها. ورسالتنا للجميع أن يحرصوا على الصلاة والعبادة في هذا الشهر المبارك، وأيضا على ممارسة الرياضة.»

فتححي نور الدين (رئيس النادي): «نعمل جاهدين لتطوير الجيدو بوهران»

ما أبرز التحديات التي واجهتموها خلال هذه المسيرة؟

«واجهنا العديد من التحديات، خاصة فيما يتعلق بالمشاكل المالية ونقص القاعات التدريبية. لكن بعد حصولنا على قاعة خاصة بنا، تمكنا من تكثيف التدريبات وتحسين مستوى اللاعبين. ورغم ذلك، لا تزال الأزمة المالية عائقا كبيرا أمام تطوير النادي، لذلك نأمل في دعم أكبر من السلطات.»

كيف تستعدون للمنافسات القادمة، خاصة في شهر رمضان؟

«شهر رمضان ليس عائقا بالنسبة لنا، لكننا نسقو معدّل الرزنامة التدريبي. نستعمل على حصص تدريبية قبل الإفطار وأخرى بعده، خاصة وأنها نستعد للبطولة الوطنية للأواسط بعد رمضان، لذلك سنحرص على أن يكون الإعداد في أعلى مستوى.»

ما رسالتك لمحبي رياضة الجيدو ومتابعي النادي؟

«أقول للجميع رمضان مبارك، وإن شاء الله يبقى دائما في القمة. نحن نعمل جاهدين لتطوير رياضة الجيدو في وهران والجزائر، ونأمل في دعم أكثر حتى نتمكن من صناعة أبطال جديد يعلون الجزائر في المحافل الدولية.»

في حوار خاص مع جريدة بوعلام، تحدث فتححي نور الدين، رئيس نادي العزم وهران للجيدو، عن المسيرة الحافلة للنادي منذ تأسيسه، متطرقا إلى الإنجازات التي حققها رغم التحديات التي واجهها، خاصة فيما يتعلق بالمشاكل المالية ونقص الإمكانيات. كما كشف عن طموحاته المستقبلية وخطط النادي للاستعداد للبطولات القادمة، خاصة خلال شهر رمضان. في هذا الحوار، يشاركنا رؤيته حول تطوير رياضة الجيدو في الجزائر وأهمية الدعم لتحقيق المزيد من النجاحات.

بداية، حدثنا عن نشأة نادي العزم وهران للجيدو...

«أهلا وسهلا بكم في نادي العزم. نادينا تأسس سنة 2019، لكننا لم نتسكن من المشاركة رسميا في البطولات حتى عام 2022. منذ تلك اللحظة، بدأنا نحقق إنجازات كبيرة، سواء على المستوى الوطني أو الجهوي وحتى الدولي.»

ما أبرز الألقاب التي حققها النادي منذ أول مشاركة له؟

«في أول مشاركة لنا، نجحنا في تحقيق بطولة وطنية للأواسط، حيث حصدنا ميداليات ذهبية وبرونزية. أما في فئة الأكاير، فقد حصلنا على ميدالية برونزية. ومنذ ذلك الحين، استمرت الإنجازات، خاصة هذه السنة، حيث ارتفع مستوى الفريق بشكل ملحوظ.»

الإتحادية الجزائرية للجودو واتحادية ذوي الاحتياجات الخاصة

التوقيع على اتفاقية تعاون و شراكة لتطوير الجودو

عبد الكريم مكالي

في خطوة تهدف إلى تعزيز رياضة الجودو في الجزائر، وقعت كل من الإتحادية الجزائرية للجودو والإتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة اتفاقية شراكة يوم 22 فيفري 2025 بالمركب الأولمي محمد بوضياف. وتأتي هذه الاتفاقية في إطار استراتيجية تهدف إلى توحيد الجهود والموارد والخبرات بين الطرفين من أجل تطوير ممارسة رياضة الجودو، سواء بالنسبة للأشخاص العاديين أو لذوي الاحتياجات الخاصة، مع السعي إلى تكوين نخبة وطنية قادرة على المنافسة في التظاهرات القارية والدولية.

نحو شراكة فعالة

تعد هذه الاتفاقية الأولى من نوعها بين الإتحاديين، حيث تعكس الإرادة المشتركة لتعزيز رياضة الجودو في الجزائر من خلال



اللجنة مسؤولة عن وضع مخطط سنوي يتضمن جدولاً زمنياً دقيقاً لتسيير العمليات

بذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تقديم برامج تكوينية للمدرّبين والحكام، إضافة إلى تنظيم معسكرات تدريبية مشتركة بين المنتخب الوطني للجودو والمنتخب الوطني لذوي الاحتياجات الخاصة. كما سيتم استكشاف المواهب من بين المصارعين ذوي الاحتياجات الخاصة بهدف دمجهم في المسار الرياضي الاحترافي، مع توفير الإمكانيات التقنية والتدريبية اللازمة لتطوير

على المستوى المحلي، تم الاتفاق على إشراك الرابطة الولائية والتنسيقيات الجهوية التابعة للإتحادية الجزائرية للجودو في مرافقة الباراجودو، ما سيساهم في توسيع قاعدة الممارسين وتوفير بيئة رياضية مناسبة لتأطيرهم وتطويرهم. وسيشمل هذا الدعم توفير المرافق والتجهيزات الرياضية الملائمة، بالإضافة إلى الاستفادة من الموارد البشرية والتقنية والبيداغوجية التي تمتلكها

تسخير كافة الإمكانيات لإنجاح المشروع

إيماناً منها بأهمية هذه الشراكة، اتفق الطرفان على تسخير كل الموارد المتاحة من أجل تحقيق الأهداف المسطرة، سواء من حيث البنية التحتية أو الوسائل التقنية أو الكفاءات البشرية المتخصصة. وستمثل هذه الاتفاقية نقطة تحول



المشتركة، فضلاً عن عقد اجتماعات دورية لتقييم الأداء وتعديل المسار وفق الاحتياجات والمتغيرات.

تبادل الخبرات والتكوين المستمر

إدراكاً لأهمية تبادل الخبرات في تطوير المهارات التقنية والفنية، ستعمل الإتحادية الجزائرية للجودو على مرافقة نظيرتها الخاصة

التعاون المتبادل. وتهدف الشراكة إلى توفير إطار منظم يسمح لذوي الاحتياجات الخاصة بممارسة الجودو وفق معايير احترافية، مع التركيز على تطوير مهاراتهم وإعدادهم للمشاركة في المسابقات الدولية. وقد تم الاتفاق على عدة محاور أساسية لضمان نجاح هذه الشراكة، من بينها تشكيل لجنة خاصة بالباراجودو داخل الإتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة، والتي ستضم ممثلين عن الإتحادية الجزائرية للجودو. وستكون هذه



الاتحادية الجزائرية للجودو لضمان نجاح المشروع وتحقيق أهدافه.

قدراتهم وتعزيز أدائهم في المنافسات المختلفة. في إطار تعزيز ممارسة الجودو

في تطوير رياضة الجودو في الجزائر، خاصة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال توفير الظروف الملائمة لتمكينهم من ممارسة هذه الرياضة في إطار احترافي، مع تعزيز فرصهم في تحقيق إنجازات على المستوى القاري والدولي. يمثل هذا المشروع نموذجا ناجحا للتعاون بين الهيئات الرياضية المختلفة، حيث يعكس الطموح المشترك في جعل الجزائر رائدة في مجال الباراجودو. ومن خلال هذه الاتفاقية، ستتمكن الجزائر من تكوين جيل جديد من الرياضيين القادرين على رفع راية البلاد في أكبر المحافل الرياضية العالمية، مع التأكيد على مبدأ تكافؤ الفرص وإدماج جميع الفئات في المجال الرياضي. بهذه الخطوة، تبرهن الإتحادية الجزائرية للجودو والاتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة على التزامهما الراسخ بتطوير الرياضة ببلادنا، وجعلها وسيلة لتحقيق الاندماج الاجتماعي والتألق الرياضي على المستوىين القاري والدولي.



بوغرارة الشيخ (محضر ذهني سابق لمولودية وهران):

«الإسترخاء والثقة بالنفس عنصران أساسيان للرياضي في رمضان»



حاوره: نبيل شيخي
تصوير: عبد الكريم مكالي

يعد بوغرارة الشيخ واحداً من الأخصائيين البارزين في مجال التحضير الذهني للرياضيين، حيث اكتسب خبرة واسعة من خلال عمله مع فرق ولاعبين محترفين. بدأ مسيرته مع مولودية وهران سنة 2017 تحت إشراف المدرب كفالي، وواصل العمل داخل الفريق حتى موسم 2021/2022. خلال شهر رمضان، يتغير نمط حياة الرياضي، من حيث النوم، الأكل، ومواعيد التدريبات، مما يستدعي تحضيراً نفسياً خاصاً لضمان الحفاظ على الأداء البدني والذهني. في هذا الحوار، يتحدث بوغرارة الشيخ لجريدة بولا عن أهمية التحضير الذهني خلال رمضان، وتأثير التغيرات الفسيولوجية على اللاعبين، إلى جانب تقديم نصائح عملية للرياضيين خلال هذا الشهر الفضيل.

كيف كانت بدايتك في مجال التحضير الذهني؟

«بدايتي في هذا المجال كانت سنة 2017 مع فريق مولودية وهران تحت إشراف المدرب كفالي. كنت أعمل على الجانب النفسي للاعبين وتحضيرهم ذهنيًا قبل المباريات، وهو عنصر أساسي في الأداء الرياضي. واصلت العمل في الفريق حتى موسم 2021/2022، حيث اكتسبت خبرة كبيرة في التعامل مع اللاعبين في مختلف الظروف، خاصة خلال الفترات الصعبة مثل شهر رمضان.»

ما أهمية التحضير الذهني خلال شهر رمضان بالنسبة للرياضيين؟

«التحضير الذهني في رمضان ضروري جدًا لتحقيق أداء جيد، نظرًا للتغيرات التي تحدث في هذا الشهر الفضيل. نعلم جميعًا أن نمط حياة الإنسان يتغير خلال رمضان، سواء من حيث النوم أو الأكل، وهذا يتطلب تكيفًا سريعًا من الرياضي حتى لا يتأثر مستواه. لذلك، يجب وضع برنامج نفسي خاص لمساعدة اللاعبين على التأقلم مع هذه التغيرات.»

ما أبرز الصعوبات التي يواجهها الرياضي خلال رمضان؟

كيف تساعد الرياضيين على التأقلم مع هذه التغيرات؟

«أركز كثيرًا على تقنيات الاسترخاء والهدوء قبل وبعد التمارين، لأنها تساعد اللاعب على التعامل مع الضغوط والتغيرات الفسيولوجية التي يمر بها جسمه خلال رمضان. كما أن تنظيم أوقات النوم ووضع برنامج غذائي متوازن يلعبان دورًا كبيرًا في الحفاظ على الأداء البدني والذهني.»

هل يمكن أن يؤثر الصيام سلبيًا على الجانب النفسي للرياضي؟

«إذا لم يكن هناك تحضير جيد، فقد يتأثر

اللاعب نفسيًا بسبب الشعور بالإرهاق أو نقص الطاقة. لكن بالعكس، إذا تم التعامل مع الصيام بطريقة صحيحة، يمكن أن يكون فرصة للراحة الذهنية وتعزيز القوة العقلية. شهر رمضان هو شهر التأمل والسكينة، وهذا يساعد الرياضي على تعزيز تركيزه وتحفيزه الذاتي.»

ما هي النصائح التي تقدمها للرياضيين للحفاظ على لياقتهم خلال رمضان؟

«أولاً، يجب تقليل مجهود أثناء التدريبات للحفاظ على اللياقة البدنية. ثانياً، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لتعويض الطاقة المفقودة. كما أن الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم جدًا، لأن قلة النوم قد تؤثر على الأداء البدني والتركيز. وأخيراً، يجب على الرياضي أن يعزز ثقته بنفسه، لأن البعض يشعر بأنه فقد الكثير من لياقته خلال رمضان، وهو أمر نفسي أكثر منه بدني.»

كيف يمكن أن تساعد الثقة بالنفس الرياضيين خلال هذا الشهر؟

«الثقة بالنفس عنصر أساسي في أي رياضة، ولكن في رمضان تزداد أهميتها لأن بعض اللاعبين يشعرون بانخفاض مستواهم بسبب التغيرات الغذائية والجسدية. هنا يأتي دور الأخصائي النفسي لوضع برامج خاصة لتعزيز الثقة بالنفس، سواء من خلال جلسات التحفيز أو تقنيات التأمل والاسترخاء.»

هل سبق لك أن عملت مع لاعبين خلال رمضان؟ وكيف كانت التجربة؟

«نعم، سبق لي العمل مع العديد من اللاعبين خلال رمضان، وكانت التجربة مفيدة جدًا. كنت أركز معهم على تقنيات الاسترخاء والهدوء، إلى جانب وضع برنامج خاص للنوم والتغذية. الكثير من اللاعبين وجدوا أن هذه الطرق تساعدهم على التكيف بسرعة مع أجواء الصيام دون التأثير على مستواهم.»

ما هي أبرز النصائح النفسية التي تمنح بها الرياضيين خلال رمضان؟

«عدم السهر إلى ساعات متأخرة، لأن النوم الجيد ضروري للأداء البدني والذهني. اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية لتعويض الطاقة المفقودة. تعزيز الثقة بالنفس وعدم القلق من فقدان اللياقة، لأن الجسم قادر على التكيف مع الظروف الجديدة. ممارسة تمارين الاسترخاء للحفاظ على الهدوء والتركيز قبل وبعد التمارين.»

كلمة أخيرة...

«أتمنى رمضان كريم لكل الجزائريين والمسلمين. أتمنى أن يكون شهر خير وبركة على الجميع، وأن يوفق الله رياضيينا في تحقيق نتائج إيجابية رغم التحديات. شكراً لجريدة بولا على هذه الاستضافة، وأتمنى لكم مزيداً من النجاح في تغطياتكم الرياضية.»