بداية مفاجئة لبطولة الأندية العربية في مصر

زعيم القارة السمراء مهدد بوداع مبكر

الوطن

تتواصل اليوم مباريات بطولة الأندية العربية بنسختها السابعة والعشرين فتقام مباراتا الجولة الثانية للمجموعة الأولى، وفيها سيكون نادي القرن العشرين في إفريقيا وأحد أعظم الأندية العربية الأهلي المصري على موعد مع مباراة حساسة جداً بمواجهة الوحدة الإماراتي وكلاهما يرفع شعار الفوز بعد الانحناء في الجولة الأولى، أهلي مصر صاحب الأرض والجمهور أمام الفيصلي الأردني في واحدة من المفاجآت الصارخة بتاريخ البطولة صفر/١، ووحدة الإمارات أمام نصر حسين داي الجزائري صفر/٢.

وإذا علمنا أن نظام المسابقة ينص على تأهل أبطال المجموعات الثلاث، إضافة إلى أفضل ناد يحتل المركز المركز الثاني ندرك أن الأهلي لم يعد يمتلك مصيره بيده.

المباراة ستكون بداية في العاشرة ليلاً وتسبقها في السابعة مباراة الفائزين في جولة الافتتاح الفيصلي الأردني مع نصر حسين داي الجزائري حيث الفائز منهما سيقطع شوطاً بعيداً نحو التأهل.

تعادلات

مباراتا المجموعة الثانية أمس الأول انتهتا بالتعادل الإيجابي، الأولى بين النصر السعودي والعهد اللبناني بهدف لمثله فسجل للنصر يحيى الشهري في الدقيقة السابعة والثلاثين وأدرك إبراهيما ديوب التعادل في الدقيقة التاسعة والأربعين للعهد.

والثانية بين الزمالك والفتح الرياضي ٢/٢، إذ تقدم النادي المغربي في الدقيقة الثامنة عبر لامين دياكيتي وأدرك باسم مرسي التعادل من ركلة جزاء في الدقيقة الثالثة والأربعين، وفي الدقيقة الخامسة والستين تقدم الزمالك عبر شيكا بالا ولكن الفتح أدرك التعادل قبل دقيقة عبر دياكيتي نفسه.

الجولة الثانية تقام غداً فيلعب الفتح الرياضي مع النصر في السابعة والزمالك مع العهد عند العاشرة.

المجموعة الثالثة

انطلقت مبارياتها أمس فلعب نفط الوسط العراقي مع الترجي الرياضي التونسي والمريخ السوداني مع الهلال السعودي على أن تقام الجولة الثانية الخميس فيتقابل الهلال مع نفط الوسط والترجي مع المريخ

الفيصلي فاجأ الأهلي

وكان الكادر الفني للترجي أعلن راية التحدي واضعاً اللقب نصب عينيه، وهذا ما بدر من الكادر الفني لفريق المريخ.

سجل الأبطال

اكتملت البطولة ٢٦ مرة شهدت تتويج ١٨ نادياً وفق التالي:

الرشيد العراقي ثلاث مرات ١٩٨٥ و١٩٨٦ و١٩٨٧.

وفاز باللقب مرتين كل من الترجي الرياضي التونسي ١٩٩٣ و٢٠٠٩ ووفاق سطيف الجزائري ٢٠٠٧ و٢٠٠٨ والصفاقسي التونسي ٢٠٠٠ و٢٠٠٤ والشباب السعودي ١٩٩٢ و١٩٩٩ والهلال السعودي ١٩٩٤ و١٩٩٥ والاتفاق السعودي ١٩٨٤ و١٩٨٨.

وفاز باللقب مرة واحدة كل من الاتحاد السعودي ٢٠٠٥ والوداد البيضاوي المغربي ١٩٨٩ والإفريقي التونسي ١٩٩٧ والأهلي المصري ١٩٩٦ والرجاء الرياضي المغربي ٢٠٠٦ والشرطة العراقي ١٩٨٢ واتحاد الجزائر ٢٠١٣ ووداد تلمسان الجزائري ١٩٩٨ والزمالك المصري ٢٠٠٣ والأهلي السعودي ٢٠٠٢ والسد القطري ٢٠٠١.

المشاركات السورية

شارك فريق الجيش ١٩٨٦ في تونس وخسر أمام الهلال السعودي ٢/١ أمام الرشيد العراقي ٣/١ وأمام الترجي التونسي صفر/١ وأمام العربي الكويتي ٢/١، وعام ١٩٨٨ شارك جبلة في الإمارات وخسر أمام فنجاء العماني صفر/٢ وأمام الإفريقي التونسي صفر/٢ وتعادل مع المريخ السوداني ٢/٢ وحقق فوزاً تاريخياً على الرشيد العراقي بهدف مناف رمضان.

وعام ١٩٩٩ في مصر حل فريق الجيش ثانياً بخسارته النهائي أمام الشباب السعودي بهدفين بعد الفوز على أولمبيك بجاية الجزائري بهدفين والرفاع البحريني ٤/صفر والخسارة أمام أهلي مصر صفر/٢ وفي نصف النهائي غلب السالمية الكويتي ٢/١.

وعام ٢٠٠٠ في السعودية خسر النهائي أيضاً أمام الصفاقسي ٢/١ بعد فوزه على المحرق البحريني ٤/صفر وعلى الكوكب المراكشي المغربي ٢/صفر وتعادله مع الصفاقسي ١/١ وفي نصف النهائي غلب الفيصلي الأردني ٢/١.

عام ٢٠٠١ شارك حطين في قطر فخسر أمام مولودية وهران بهدفين وأمام السد القطري ٦/١ وتعادل مع أهلي صنعاء اليمني ١/١.

وعام ٢٠٠٣ شارك الجيش في مصر وخسر أمام الزمالك صفر/١ وفاز على الشرطة العراقي ٤/٢ وخسر أمام الكويت الكويتي ٣/١ وأمام اتحاد الجزائر ٤/١.

وموسم ٢٠٠٧ – ٢٠٠٨ شارك المجد والطليعة فخسر المجد أمام الفيصلي الأردني ٣/١ و٣/٢ وتعادل مع الرجاء المغربي صفر/صفر و١/١ ومع وفاق سطيف الجزائري ١/١ وخسر صفر/٤ بينما الطليعة خسر أمام طلائع الجيش المصري ٢/١ وصفر/١ وأمام الوداد المغربي ٣/١ وصفر/٢ وتعادل مع اتحاد الجزائر ١/١ وفاز ١/صفر.

وعام ٢٠٠٩ شارك الاتحاد وخرج من ربع النهائي أمام الوداد المغربي صفر/٢ بعد الفوز ١/صفر بعد تجاوز اتحاد عنابة الجزائرية بالترجيح بعد التعادل صفر/صفر.

وهناك العديد من المشاركات التي خرجت فيها أنديتنا في الأدوار التمهيدية.

بين الشوطين

مشكلات مزمنة

العالم العربي كله يعرف القيمة الكبرى لنادي الزمالك ومعظم جماهير الكرة التي تتكلم لغة الضاد تنقسم بين مشجع زملكاوي وآخر أهلاوي، ويكاد يكون السؤال الأبرز عند أي حديث جانبي مع جماهير الكرة في وادي النيل أنت زملكاوي أم أهلاوي وينسحب ذلك على كل مناحي الحياة في مصر.

الزمالك يوماً ما كان زعيم القارة السمراء وهو النادي الوحيد الذي نافس الأهلي للفوز بلقب نادي القرن العشرين في إفريقيا، ولكن الخلل الملحوظ عند القلعة البيضاء هو عدم الاستقرار الإداري الذي يولّد مشكلات جمة تؤثر في مسيرة الفريق.

ما حدث بين مرتضى منصور وجماهير الزمالك ليس وليد اللحظة وليس حدثاً عابراً، بل كثيراً ما دفع فريق الكرة الأول بنادي الزمالك ثمن هذه العقليات التي لا تمت إلى الفكر الاحترافي بشيء.

منذ عام ٢٠٠٢ والزمالك غائب عن التتويج القاري، فتقدم الأهلي رويداً رويداً ليعتلي هرم القارة بثمانية ألقاب، ففي فترة صيام الزمالك أحرز الأهلي اللقب أعوام ٢٠٠٥ و٢٠٠٦ و٢٠٠٨ و٢٠١٢ و٢٠١٣ والفرصة متاحة أمامه للفوز بلقب جديد حيث سيلتقي الترجي الرياضي التونسي ضمن الدور ربع النهائي.

منذ أسابيع سمع عن سوء علاقة بين مدرب الزمالك البرتغالي أغوستو إيناسيو وإدارة الزمالك ممثلة برئيسها مرتضى منصور، فكل منهما لا يريد الآخر والعائق الشرط الجزائي، والإدارة الزملكاوية تتمنى خروج المدرب بالطرق السلمية.

بطولة الأندية العربية المقامة في مصر قد تكون بوابة لعودة الهيبة المفقودة في النادي الأبيض واللقب وحده هو السبيل بعدما خسر كل شيء محلياً وقارياً، فعلاوة على الخروج من دور المجموعات قارياً جاءت مباراة القمة التقليدية بمواجهة الأهلي لتزيد المواجع عندما عجز الفريق عن فك شيفرة الأهلي على صعيد الدوري طوال عقد كامل، وهذا يؤرق المشجعين المساكين ونعتقد جازمين أن عدم الاستفادة من الفرصة العربية المتاحة سيزيد الأمور تعقيداً ويدخل الفريق في نفق مظلم جديد.

محمود قرقورا

التغذية وأهميتها للسباح

غذاء السباح خلال التمارين والمنافسات وفوائد النوم والاسترخاء

قصي الماضي

يجب على أي رياضي (سباح) أن يتمتع بلياقة وجاهزية جيدتين من أجل خوض غمار المنافسات وفي أثناء التمارين أيضاً، لذلك على أي سباح أن يحصل على غذاء مدروس وأن يحصل على قسط وافر من الراحة والاسترخاء والنوم سواء أثناء التمارين أو عند المنافسات الرياضية وكل ذلك يجب أن يتم بإشراف مباشر من المدرب الذي ينحصر دوره في الأمور التالية:

- تقديم النصيحة للسباح حول متطلبات الغذاء خلال التمارين وقبل وعند بدء المنافسات.
- مراقبة حرق السعرات الحرارية في الجسم.
- توجيه السباح حول أهمية النوم والراحة.

والجسم البشري يتكون كيميائياً من أكثر من عشرة آلاف وحدة حرارية مختلفة وقد نظم الكيميائيون هذه الوحدات إلى مجموعات مثل البروتين والكاربوهيدرات والدسم... إلخ. والجدول رقم (١) يوضح المجموعات الغذائية الأساسية وعددها ست:

ويأخذ الجسم حاجته من هذه المجموعات حسب حاجته فقط، لذا فإن التناول العقلاني والمنتظم للمواد الغذائية التي تحوي هذه الوحدات هو السبيل الأمثل لتزويد الجسم بما يحتاجه والجسم بحاجة إلى تناول الغذاء الذي يحوي هذه الوحدات ومن ثم يتم تخزينها في الخلايا والعضلات، لأنه غير قادرة على إنتاجها وحدها فالماء مثلاً موجود في خلايا الدم، والإنسان لا يستطيع أن يعيش من دون ماء أكثر من ثلاثة إلى خمسة أيام قبل أن يتأثر الجسم ونحن بحاجة إلى الطاقة لتبديل المواد الكيميائية باستمرار ولتنمية وتغيير وظائف الخلايا الروتينية.

تعتبر الكربوهيدرات والدسم والبروتين بمنزلة الوقود للجسم، على أي حال فقط الأولى والثانية تستعمل في الظروف الطبيعية أما البروتين فيكون مخزناً في العضلات وعند القيام بالمجهود العضلي (الرياضي) يستعمل البروتين كمصدر للطاقة.

وفي الجدول (٣) نجد تفصيلاً للحد الأدنى من الوجبات التي يجب أن يتناولها السباح

حمية السباح الأساسية يجب أن ترتكز إلى المجموعات الواردة في الجدول (٣) ويجب الانتباه إلى أن أقل نسبة من الطعام يجب أن يتناولها السباح أثناء التمرين أما السباحون أصحاب الأجسام الضخمة أو من هم في طور النمو فهؤلاء يجب أن يتناولوا كميات إضافية من الوجبات من كل المجموعات المذكورة، وعلى السباحين معرفة هذا الجدول الذي من خلاله يستطيعون تناول كل طعام لكل يوم.

نحن نعتقد أن تناول الغذاء هو تناول اللحم فقط، على أي حال يبدو تناول الوجبات السريعة مقبولاً وشائعاً عند الرياضيين بعد التمارين، ولكن لسوء الحظ فإن الوجبات السريعة (السناك) تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والقليل من الغذائيات، وعلى السباحين حماية أنفسهم من اختيار الوجبات السريعة، كما أن التوقف أثناء التمارين القاسية أو الطويلة لتناول الطعام يضر بالسباح وخاصة إذا كان في غير الأوقات المعتادة لتناول الطعام.

معظم الناس يتناولون ٣ وجبات في اليوم أما السباحون فعليهم أن يتناولوا ٤–٥ وجبات يومياً وبشكل أكثر عقلانية فإن ٦ وجبات في اليوم أفضل للأسباب التالية:

- أثناء التمارين المجهدة يحتاج السباح إلى ٥٠٠٠ سعرة حرارية أو أكثر يومياً وتأمين هذه النسبة بثلاث وجبات غير ممكن من دون أن يشعر السباح بالتعب والضيق.
- ست وجبات في اليوم تمنع الجوع.
- ست وجبات في اليوم تؤمن التوازن المستمر للحموض الأمينية في الدم لتأمين البروتين.
- ست وجبات في اليوم لا تتعارض مع التمارين لأن الوجبات الكبيرة لم تؤكل بعد، لذلك فإن كل الغذائيات الضرورية تؤمنها الوجبات الست.

مايكل فيليبس

- الوجبات الصغيرة تناولها أسرع.

الوجبات السريعة (سناك)

أثناء البطولة في فترة التحضير لها يحتاج السباحون إلى كمية أقل من الغذاء لأن نشاطاتهم تكون أقل، يجب على السباح أن يكون أكثر انتقائية ليضمن الطعام الذي يحتوي على قيمة غذائية أكثر.

معظم السباقات «بما فيها سباق الـ ١٥٠٠م» تجري بوتيرة عالية وسريعة وذلك لأن الجسم يصرف الكاربوهيدرات، على السباح أن يتناول طعاماً يحتوي على ٥٠ بالمئة من السعرات الحرارية على شكل كاربوهيدرات، هذا يعني أن الفواكه والخضر الطازجة والحبوب يجب تناولها يومياً، هذا النظام سوف يضمن الحصول على الكاربوهيدرات وسوف يساعد على تجاوز المشكلات الهضمية مثل الإمساك.

خلال السباق فإن الوقود المستعمل الكاربوهيدرات يكون مخزناً في العضلات، وبعض سكريات الدم يحتاجها الجسم «يحرقها» وذلك في السباقات الطويلة، هذا يعني أن وجبة ما قبل السباق هي ليست مصدر الطاقة بالضرورة، حيث إن الوجبة التي يتناولها السباح قبل بدء المنافسات يجب أن تكون:

قليلة، وأن تؤكل قبل ٣ ساعات أو أكثر من بدء السباق، وأن تحتوي على طعام بسيط فقط، وألا تحوي طعاماً مقلياً، وأن تكون قليلة الدسم، وألا تحوي طعاماً جديداً، وألا تحوي على أوراق الخضر التي تحوي نسبة عالية من الطعام الخشن.

العديد من الأبطال الذين حققوا أرقاماً عالمية تناولوا قبل بدء السباق وجبة:

- بطاطا مهروسة قطعة صغيرة من السمك، حبوب، حليب، ويمكن تناولها قبل ٣ ساعات من بدء السباق.
- حليب، سكر محروق ويمكن تناولها قبل ساعتين من بدء السباق.
- قطعة شوكولا بالحليب، وكوب من عصير البرتقال ويمكن تناولها قبل ساعة من بدء السباق.

يقول بعض السباحين إنهم يتناولون حبوب الفيتامين قبل السباق وبعضهم كان يأخذ السكريات على شكل شراب أو حبوب ولكن أثبتت الدراسات أن مثل هذه المواد لا تنفع بشيء، والجدول الرابع يوضح المفيد والمحظور منها.

التغيير البيئي والتأقلم معه

لقد تعودنا على أسلوب حياة ومعيشة معينة، معظمنا يأكل وينام ويعمل ويسافر بالقطار إلى آخره، ويقوم بعدة حركات في أوقات معتادة، لكن هناك بعض الخلل الذي يطرأ عليها بسبب السفر، البقاء مستيقظاً لفترات طويلة، تناول أنواع مختلفة من الطعام، أو تناول وشرب كميات كبيرة، وتناول الطعام في غير الأوقات المعتادة، الانتقال من جو حار إلى جو بارد أو رطب، بعض الناس يتأقلم مع هذا الخلل بسرعة والبعض الآخر يحتاج إلى وقت أكبر لذلك.

خلال فترة التأقلم فإن أجسامنا قد تتجاوب بطرق مختلفة، قد تتعب أجسامنا بسهولة قد يتغير مزاجنا، وقد نصاب بانقباض في الأمعاء، وقد نجد صعوبة في تناول الطعام والنوم على الأغلب.

أثبتت الدراسات أن الظروف البيئية الجديدة يكون تأثيرها أكبر وأسهل في الرياضيين أو السباحين الشبان، لذا يجب على المدربين أن يكونوا يقظين لهذه الناحية إذ يمكن لرياضييهم أن يتعرضوا لمثل هذه الظروف أو التغيرات البيئية، ويمكن للمدرب أن يجري بعض التمارين لرياضييه من اجل التعود على مثل هذه التغيرات ويمكن إجراء مثل هذه التمارين في الصباح الباكر أو خارج حوض السباحة حتى لا يضيع وقت التمرين.

النوم والراحة «الاسترخاء»

كل واحد فينا ينام ولكن قلة فقط تعرف أهمية النوم، النوم يؤدي إلى تخفيف توتر العضلات، تقليص ردات فعل العضلات– ويؤدي غالباً إلى تسريع عملية التأقلم والتكيف مع البيئة وبالتالي إلى انخفاض حرارة الجسم، ويؤدي إلى انخفاض في ضغط الدم والقلب، إن الوظيفة الأساسية للنوم هي تخزين أو حفظ النظام العصبي، وتعتبر فترة الاسترخاء الفترة الفيزيولوجية للراحة.

إن قلة النوم تخفف من قدرة الإنسان على الإبداع والانتباه والقيام بالأنشطة حيث يكون مزاج الإنسان متغيراً، لذلك فإن انتباهه يكون أقل وغير منتظم، والرياضيون يكون نومهم مضطرباً قبل المنافسات ويصابون بالقلق بسبب العصبية أو الحماسة الزائدة، لذلك يجب نصيحتهم بالذهاب إلى النوم في الأوقات المعتادة والشكل المعتاد «إغماض العينين واسترخاء العضلات أكبر وقت ممكن»، على الرغم من أن الرياضيين لا يكون عندهم القدرة على النوم كالمعتاد، يجب إخبارهم أن أداءهم يجب أن يكون مبنياً على السنوات الماضية من التمرين وليس على ساعات النوم القليلة ليلة السباق.

الكربوهيدرات	الفيتامينات	الدسم	البروتين	المعادن
الغلوكوز (السكر)	فيتامين A	حمض اللينولايك	الليوسين	الكالسيوم
	فيتامين D			الفوسفور
	فيتامين E		الايسوليوسين	المغانيزيوم
	فيتامين K			الصوديوم
	حمض الاسكروبيد C		الفالين	البوتاسيوم
	الثيامين			الكلورين
	الريبوفلافين		الميثيونين	الحديد
	التياسين			النحاس
	البيرودكسين		الليسين	الزنك
	البيوتين			المنغنيز
	الفولاسين		الثريونين	اللودين
	(حمض الفوليك)			الكروم
	الكوبلامين B12		التريبتوفان	النيكل
			الفينيلانين	الكوبالت
				السيليكون
				القصدير

جدول رقم (١)

الوقود	الموقع في الجسم	وزن الوقود / غرام	الطاقة المعادلة للسعرات الحرارية
الكاربوهديرات	الكبد	٦٠	٢٤٠
	سكريات الدم	٢٠	٨٠
	العضلات	٤٠٠	١,٦٠٠
الدسم	تحت الجلد، حول الأعضاء	٦,٠٠٠	٥٤,٠٠٠

الجدول (٢) يوضح كمية الطاقة المخزنة في جسم سباح وزن ٦٠ كغ.

الوجبات السريعة (سناك) المفيدة	الوجبات السريعة (سناك) التي يجب تجنبها	الوجبات السريعة (سناك) المحظور تناولها
الخضراوات النيئة (الجزر، القرنبيط، الكرفس، الفجل، الحبوب)، البندق والجوز (لا تحوي على سعرات حرارية كثيرة)	رقائق البطاطا (الشيبس)	المقالي الفرنسية
الفواكه المجففة (التفاح، التين)	المشروبات الغازية	البوشار
وهي تحوي سعرات حرارية عالية.	السكاكر	البيتزا
الموز، التفاح، البرتقال، عصير،	الكاتو	الهامبيرغر
الفواكه (الطبيعي)	الفطائر	
لبن الزبادي، الجبن		

جدول رقم (٤)

مجموعة الغذاء	الطعام المقدم	الحد الأدنى كل يوم
الحليب ومشتقاته	حليب (الحليب المقشود، لبن الزبادي، الجبن، الآيس كريم)	٥ مرات أو كؤوس
اللحم وبدائله	لحم البقر، الدجاج، البيض، الجوز والبندق	مرتان – وبيضتان مع كل وجبة
الخبز والحبوب	خبز (من القمح الكامل)، حبوب (مجففة أو مطبوخة)، الرز، الباستا، الغرانولا (معجنات إيطالية)	ثلاث مرات
الخضار	سبانخ، حبوب الفاصولياء، البازلاء، الجزر، القرنبيط، الذرة، البطاطا، الملفوف (بعض هذه الأصناف يؤكل نيئاً)	ثلاث مرات
الفواكه	الطماطم، الموز، البرتقال، التفاح، العنب، الفراولة (الفريز) (ويمكن تناولها على شكل عصير أيضاً– والعصائر الاصطناعية ليست جيدة)	مرتان أو كأسان

الجدول (٣) يوضح تفاصيل عن مجموعات الطعام التي يرفضها الجسم أو يقبلها

الكأس الذهبية

تأهل منتخب جامايكا إلى المباراة النهائية لمسابقة الكونكاكاف الذهبية بفوزه المفاجئ على منتخب المكسيك بهدف مقابل لا شيء في المباراة التي جرت بينهما فجر أمس، وكان منتخب جامايكا بدأ المجموعة الثالثة بالفوز على كوراسوا بهدفين مقابل لا شيء ثم تعادل مع المكسيك سلباً ومع السلفادور بهدف لمثله وفي ربع النهائي تغلب على كندا بهدفين مقابل هدف.

منتخب جامايكا سيواجه المستضيف الأميركي أملاً في الانضمام إلى قائمة المتوجين التي تضم ثلاثة منتخبات فقط هي المكسيك سبع مرات وأميركا خمس مرات مقابل لقب لمنتخب كندا. وكان منتخب الولايات المتحدة حجز مكانه في النهائي بعد فوزه على كوستاريكا بهدفين مقابل لا شيء، وستقام المباراة النهائية فجر الخميس.

على طريق الشامبيونزليغ

تتواصل مباريات الأدوار التمهيدية المؤهلة للنسخة الثالثة والستين من أهم المسابقات على صعيد الأندية في العالم مسابقة دوري أبطال أوروبا فيلعب اليوم آيك آثينا اليوناني مع سيسكا موسكو الروسي، وستوا بخارست الروماني مع فكتوريا بلزن التشيكي، وسلافيا براغ التشيكي مع باتي بوريسوف البيلاروسي، وفاردار المقدوني مع كوبنهاغن الدانماركي، وكاربكا الأذري مع تيراسبول المولداقي، وبارتيزان بلغراد الصربي مع أولمبياكوس اليوناني، وستيوا بخارست الروماني مع فكتوريا بلزن التشيكي.

ويلتقي غداً آستانا الكازاخي مع ليجيا وارسو البولندي، وماريبور السلوفيني مع ماريهامن الفنلندي، والسيلتيك الإسكتلندي مع روزنبرغ النرويجي، وكونستانتا الروماني مع أبويل القبرصي، وسالزبورغ النمساوي مع رييكا الكرواتي، ونيس الفرنسي مع آياكس الهولندي بطل المسابقة أربع مرات آخرها ١٩٩٥ وهو الذي خسر نهائي اليوروباليغ الموسم المنصرم أمام مانشستر يونايتد الإنكليزي بهدفين مقابل هدف، ودينامو كييف الأوكراني مع يانغ بويز السويسري، وبروج البلجيكي مع باشاك شهير التركي.

وستقام مباريات الإياب في الأول والثاني من آب على أن تجرى قرعة دور تحديد المتأهلين لدور المجموعات يوم الرابع من آب.

وللتذكير فإن لقب النسخة الفائتة حسمه ريال مدريد بفوز كبير على يوفنتوس بأربعة أهداف لهدف فأضحى أول ناد يحتفظ باللقب في المسمى الجيد للمسابقة، وللعلم أيضاً فإن المباراة النهائية للنسخة القادمة ستقام على أرضية الملعب الأولمبي في كييف يوم السادس والعشرين من شهر أيار المقبل.

الكأس الدولية للأبطال

حقق مانشستر يونايتد فوزاً معنوياً على ريال مدريد في بروفة كأس السوبر الأوروبي يوم الثامن من آب المقبل، عندما هزمه بركلات الترجيح بعد التعادل بهدف لمثله، فسجل لليونايتد لينغارد عند الدقيقة السادسة والأربعين ورد كاسيميرو من ركلة جزاء في الدقيقة التاسعة والستين، وفي ركلات الترجيح سجل الريال ركلة مقابل ركلتين للشياطين الحمر.

أمس لعب الإنتر مع ليون واليوم عند الواحدة ظهراً يتقابل بايرن ميونيخ مع تشيلسي وفجر الغد توتنهام مع روما.

وفجر الخميس يتقابل برشلونة مع مانشستر يونايتد، وكان النادي الكاتالوني تغلب على يوفنتوس في المباراة الأولى بهدفين مقابل هدف واحد وسجل هدفي البلوغرانا النجم البرازيلي نيمار بينما سجل ليوفنتوس كيليني.