فوائد المشي التأمل

| المدرب الوطني قصي ماضي

إن غايات التأمل هي التحكم بالنفس الذاتية الدنيا وتطوير ملكات العقل العليا لرؤية وحدة الحياة وتوحيد هذه العملية الثنائية في هذا التجلي الروحي المتواصل للفرد.

والتأمل فيه الشفافية والإحاطة بكل شيء حتى تصبح الرؤية أمامك واضحة جلية، وتزداد ثقة بنفسك ويتعمق فهمك لها، فالتأمل في أثناء تمرين المشي يحقق تأثيرات إيجابية، فهو يجلي العقل دائماً، فعندما يكون العقل صافياً يستطيع الإنسان الرياضي أن يفكر بعقلانية أكبر.

ويستطيع أن يسلط الضوء على المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها، كما يتيح التأمل التركيز على النواحي المهمة في حياتنا. كما يحفّز أيضاً التفكير الخلاق، فالأفكار الجديدة تنساب وتتدفق في الرأس وتنهمر كالمطر، وفي نهاية المشي يصبح الرأس يعج بالأفكار، ومن المفيد عند وصولك إلى المنزل القيام بتدوينها ولعل أعظم فوائد التأمل في أثناء الحركة أنه يريح كثيراً، ويثير الإنعاش بالجسم والعقل على حد سواء، ويعتقد العلماء أن التوتر يقتل سنوياً آلاف الأشخاص بطريق مباشر أو غير مباشر. فالأشخاص شديدو التوتر لا يقبلون على التمرين كفاية ويقلقون كثيراً، وبدلاً من اتخاذ خطوات تساعدهم على تنفيس التوتر يلجؤون للشرب وأمور أخرى وكم يكون أجدر بهم لو يسترخون مدة ١٥ دقيقة في التأمل أثناء الحركة بدل الشرب وهناك خطوات مصحوبة ببرنامج المشي تساعد على تخفيض التوتر أو منعه وهي:

- وازن بين العمل والمرح، وخصص الوقت للقيام بنشاطات تحبها.
- خذ قسطاً جيداً من النوم والراحة للحفاظ على صحتك.
- الابتعاد عن الإجهاد في التمرين، فالمشي هو الأسلوب الملائم لتحقيق ذلك.
- لا تقم بالكثير دفعة واحدة، إذ إن هناك حدوداً للطاقة في كل شخص.
- تعلم أن تتقبل ما لا تستطيع تغييره، ومن الغباء أن تغضب لظروف خارجة عن إرادتك.
- انظر إلى حسنات الآخرين، قد يبدو ذلك تواضعاً إلا أنه عادة جيدة لتقبل الأخطاء، فما من أحد معصوم عن الخطأ.

التأمل أثناء الحركة

لا يوجد أحد بيننا يملك مناعة ضد الضغوط والهموم المالية والعملية والمشاكل العائلية والمرض والطوارئ الصغيرة منها والكبيرة، وتظهر هذه الضغوط بأشكال كثيرة. تشمل التوتر والغضب والإحباط والخوف. وغالباً ما تحدث هذه العواطف مجتمعة فتنهك الجسم والعقل في آن معاً، إن المشي يخفف التوتر حيث يوفر حساً قوياً من الراحة البدنية والعاطفية وهذا ناتج عن التأمل أثناء الحركة.

يمكن أن تختلف طبيعة التأمل وتركيزه من شخص إلى آخر فبعض الأشخاص يحاولون إفراغ عقولهم في البداية ثم التركيز على شيء بسيط جداً مثل نمط التنفس أو السماء أو البيئة المحيطة أو غير ذلك. ويحاول آخرون التركيز في البداية على بعض الأمور المتعبة، ثم التفكير في أشياء أكثر أهمية وبغض النظر عن الأسلوب الذي نتبعه، فإن أساس التأمل واحد: هو أن تكون قادراً على السيطرة على عقلك ومع الممارسة تجد أنك تستطيع توجيه أفكارك، وتنظيمها إلى أي موضع تقريباً أثناء ممارستك للمشي.

مشاركة مهمة لناديي الأهلي والوحدة في بطولة الشارقة واليوم لقاء الأهلي مع الشارقة

| مهند الحسني

ثبتت سلة أهلي حلب مشاركتها في بطولة الشارقة الدولية في نسختها الرابعة والتي ستنطلق مساء اليوم بمشاركة ستة أندية تم توزيعها على مجموعتين حيث ضمت المجموعة الأولى أندية الشارقة الإماراتي صاحب الضيافة وأهلي حلب، وهوبس اللبناني، على حين ضمت المجموعة الثانية أندية الوحدة السوري، البطائح الإماراتي، الانطوانية اللبناني.

لقاء الافتتاح

يفتتح فريق أهلي حلب أولى مبارياته في بطولة الشارقة الدولية بنسختها الرابعة مساء اليوم الخميس بلقاء فريق الشارقة الإماراتي في لقاء يتوقع أن يحفل بكثير من الإثارة والندية نظراً لما يملكه الفريقان من أوراق فاعلة ومؤثرة، وتأتي مشاركة أهلي حلب في هذه البطولة تحضيراً للاستحقاقات المهمة التي تنتظر الفريق ويأتي في مقدمتها مباريات دوري غرب آسيا وصل بعدما تأهل الأهلي للدور الثاني وتنتظره موقعة صعبة وقوية مع الحكمة اللبناني، إضافة لمباريات الدور الستة الكبار بالدوري المحلي حيث سيواجه الأهلي فريق الكرامة في خمس مواجهات نارية، والفائز بثلاث مباريات سيتأهل للفايتال فور مباشرة لمواجهة فريق التواعير.

ورغبة من الإدارة الأهلاوية في تسجيل حضور طيب وتحقيق نتيجة إيجابية في هذه البطولة تكلت جهود الإدارة بالتعاقد مع اللاعب الأميركي (أي جي جون) لتدعيم صفوف الفريق وتحقيق نتائج جيدة وقد التحق اللاعب المذكور بصفوف الفريق أثناء وجوده في الشارقة، ويبلغ من العمر٢٨ عاماً ومن الطول ٢٠٤ سم.

محترفان للوحدة

ويفتتح فريق الوحدة الدمشقي أولى مبارياته في البطولة ذاتها يوم غد الجمعة في تمام الساعة السابعة والنصف مساء بتوقيت دمشق بلقاء فريق الانطوانية اللبناني في لقاء يتوقع أن تتجلى فيه كل عناصر القوة والإثارة وسوف تصل حرارته لدرجة الغليان نظراً لقوة الفريقين.

وقد نجحت سلة رجال نادي الوحدة في التعاقد مع اللاعبين الأميركيين جون كروسبي وستيفين ديفيز لصفوف الفريق استعداداً للمشاركة في بطولة الشارقة الرابعة والاستحقاقات القادمة. ويمتاز اللاعبان بالأداء الهجومي الجيد، حيث يبلغ طول اللاعب جون كروسبي ١٩٠ سم، وله تجارب احترافية متعددة في قطر والعراق والدومينيكان، على حين أن اللاعب ستيفين ديفيز يبلغ من الطول ٢٠٣سم ويلعب في المركزين ٣-٤، وقد خاض تجارب متعددة في هنغاريا، إيطاليا، السويد وكوسوفو.

جدول مباريات فريقي الأهلي والوحدة

الخميس

أهلي حلب- الشارقة الإماراتي الساعة الخامسة والنصف.

الجمعة

أهلي حلب – هوبس اللبناني الخامسة والنصف مساء.

الوحدة السوري- الانطوانية اللبناني السابعة والنصف مساء.

السبت

الوحدة السوري- البطائح الإماراتي الساعة السابعة والنصف مساء.

ويتضمن نظام البطولة تأهل الفرق الثلاثة من كل مجموعة إلى الدور الثاني، بحيث يلعب ثاني المجموعة الأولى مع الثالث من المجموعة الثانية، وثاني المجموعة الثانية يلتقي صاحب المركز الثالث من المجموعة الأولى.

الهلال بالثلاثة يحقق فوزاً مستحقاً على الجهاد

| الحسكة- دحام السلطان

خطا الهلال خطوة مهمة مع بداية انطلاقة الدور الثاني من دوري المجموعات المؤهل إلى الدوري الممتاز، بفوز مهم كان بمنزلة فوز كسر العظم بالنسبة إليه وعلى جاره ومواطنه الجهاد أمس الأول بثلاثة أهداف نظيفة، جاءت تباعاً في الشوط الثاني من اللقاء، ويأتي هذا الفوز بالنسبة للهلال خطوة مهمة نحو متابعة ومواصلة نتائجه المطمئنة التي حافظ عليها منذ أول المشوار له مع مسيرة الدوري.

في التفاصيل لم يسفر الشوط الأول عن هوية الفريقين، الذين طال أمد جس النبض لدى كل منهما، والتشنج والشد العصبي والتوتر الزائد، الذي تشهده عادة منافسة فرق للجيران، حيث حافظ كل منهما على ضبط أعصابه ومن دون الدخول في مغامرات قد تكلفهما ضربية يصعب لملمتها في وقت مبكر من اللقاء، ولاسيما محاولات الهلال التي ظهر عليها من خلال انفرادة إيفان التي أبعدها حجي الجهاد، وراسية ولات عمي البعيدة، وتسديدة إدريس الأحمد ولكنها بقيت من دون فائدة، وبالمقابل فإن الجهاد أهدر فرصة العمر التي تندم عليها لاحقاً، من خلال انفرادة مهاجمه أحمد الشيخ بمواجهة كورو الهلال التي ردها قائم مرماه الأيمن على طريقة أمور لا تُصدق؟

في الشوط الثاني انكسر حاجز الخجل والتردد لدى الفريقين ولاسيما الهلال الذي ظهر عليه التفوق البدني والفني من خلال الاستحواذ على الكرة وامتلاك معظم مساحات الملعب، فكانت الكلمة الأولى والأخيرة له على مدار الحصة الثانية من اللقاء، مستفيداً من التفوق العددي بعد طرد حارس الجهاد نتيجة لخطأ فادح ارتكبه خارج الصندوق في الدقيقة ٥٣، ليأتي هدف الهلال الأول عن طريق رأسية محمد الخلف في الدقيقة ٥٦، ليتحرر بعدها هجوم الهلال من خلال مفتاح اللعب ولات عمي «نجم اللقاء» وليضيف له عبد العزيز أوصمان الهدف الثاني في الدقيقة ٧٠، ويتبعه مظلوم موال بالثالث في الدقيقة ٧٣، وكاد الهلال أن يضاعف النتيجة من خلال تمريرات ولات عمي الجميلة والمتقنة، ومحاولات عبد الكريم المحمد ويلمار عيسى وعيس العلي وجفان أحمد إلا أنها بقيت محاولات فقط، وبالمقابل فإن الجهاد لم تفلح كذلك لديه محاولات أحمد الشيخ والبديل شفان الشيخ ومحمد الطلب وممو محمد التي لم تجد طريقها سالكاً نحو مرمى اليقظ الكورو نبيل ومن أمامه صمام الأمان الواثق يلمار عيسى.

وقال مدرب الهلال شيخو أوسي: حققنا ثلاث نقاط مهمة وتعتبر بداية مطلوبة ومفتاحاً للعبور نحو مواصلة الطموح الذي ننشده، على الرغم من التوتر الذي طبع اللقاء بلونه في شوطه الأول، إلا أننا استطعنا أن نتدارك الوضع في الشوط الثاني وحسمنا النتيجة لمصلحتنا لأننا كنا الأفضل.

على حين انتقد مدرب الجهاد الكابتن بيرج سركيسيان أداء ومستوى لاعبي فريقه المتدني، الذين لم يكونوا «بالفورمة» لعدم التزامهم بالتمارين، مبيناً أن الطرد المبكر أثر على فريقه، إضافة إلى التحكيم الذي كان له دور كبير في الخسارة، مؤكداً أنه من الخطأ لعب المباراة في الحسكة التي كان من المفترض أن تكون خارج حدودها.

قاد اللقاء حمادي الدهش للساحة ومحمد عفر وعبد اللطيف الخلف للرايات وإياد هاروش رابعاً.

وراقبه إدارياً عاماً سليمان الداود ولبيب الحيجي مراقباً إدارياً ومؤمن العبد الله مراقباً للحكام.

ديربي ناري في مانشستر واليوفي وميلان في ضيافة السماوي

كلاسيكو فرنسي بين موناكو والباريسي وليفركوزن كابوس على كولن

| خالد عرنوس

أسبوع صاخب جديد تشهده الدوريات الخمسة الكبيرة قد تتحدد فيه الكثير من الأمور على مستوى الصدارة والمقاعد المؤهلة إلى المسابقات الأوروبية وكذلك على صعيد مقاعد الهبوط، ويتخلله عدد من المواجهات الكبيرة بداية من كلاسيكو فرنسي يجمع ممثل إمارة موناكو مع بطل الليغ أن وصاحب الصدارة سان جيرمان في مواجهة قد تكون فاصلة للأول من أجل البقاء منافساً على بطولة الصغار، وانتهاء بكلاسيكو إسباني يلتقي فيه أتلتيك بلباو مع برشلونة في واحدة من ثلاث مواجهات لم تغب عن الليغا وتعتبر شبه حاسمة لصاحب الأرض كذلك لدخول مربع الكبار، ويحاول فالنسيا تحدي ريال مدريد عندما يستقبله في الميستايا في قمة أخرى من الجولة ٢٧.

أما في إيطاليا فيستقبل إنتر ميلانو المتصدر جنوى في ختام الجولة السابعة والعشرين التي تشهد قمتين، الأولى بين لازيو وميلان ويحاول الأول كسب واحدة من أهم المعارك للإبقاء على فرصته بدخول مربع المقدمة في حين الثاني مازال يطمح لمركز الوصيف، أما الثانية فتجمع نابولي المتراجع مع الوصيف يوفنتوس، وفي البريميرليغ يخوض قطبا مانشستر ديربي المدينة على ملعب السيتي الذي يسعى للوصول إلى لقاء ليفربول المتصدر على المسافة الحالية بينهما (نقطة) في حين يحاول اليونايتد الثأر لهزيمتين أخيرتين أمام جاره على حين يحل ليفربول ضيفاً على نوتنغهام فوريست في حين الآرسنال يلتقي شيفيلد، وفي ألمانيا يحل ليفركوزن صاحب الأرقام القياسية ضيفاً على كولن الطامح لكسر سلسلة ضيفه في معركته للبقاء، أما البايرن فيفتتح الجولة ٢٤ بضيافة فرايبورغ وبالطبع فالهدف الإبقاء على الآمل الضئيل بالقلب.

هدف قريب وأهداف بعيدة

بغض النظر عن نتيجته أمس في كأس الاتحاد أمام ساوثهامبتون يبحث ليفربول عن تمكين صدارته قبل أسبوع على لقاء القمة الذي يستضيف فيه مان سيتي، وتوج الريدز الأسبوع الفائت بكأس المحترفين إلا أن أهدافه الفوز بكل الألقاب الممكنة في واعية المدرب الألماني يورغن كلوب ولعل اللقب العشرين على صعيد البريميرليغ سيبقى الأسمى خاصة أنه سيعادل اليونايتد على زعامة الدوري ولذلك فإن رحلة برمنغهام لمواجهة نوتنغهام تأخذ أهمية كبيرة بالنسبة للحمر وهو الذي خسر هناك في الموسم الماضي بهدف قبل أن يرد إياباً بصعوبة بنتيجة ٢/٣ ثم فاز بسهولة ٣/ صفر في ذهاب الموسم الحالي.

كلوب مازال يحاول التغلب على الغيابات الكثيرة بسبب الإصابات المتلاحقة التي يتعرض لها لاعبوه وخاصة أن شوكوكا كثيرة تحوم حول مشاركة صلاح ونونيز وأرنولد وزبوسلاي مع التأكد من غياب جوتا وغرافنبرغ واليسون وكوورتيس جونز، ويحسب ليورغن أنه تغلب حتى الآن على كل هذه الصعوبات خاصة في نهائي المحترفين بإشراكه عدداً من اليافعين إلا أن اللعب في الدوري يختلف عنه في الكؤوس ولاسيما في بلاد الإنكليز، وحقق ليفربول ٧ انتصارات و٤ تعادلات وهزيمتين خارج أنفيلد، ويطمح نوتنغهام لتكرار ما فعله في الزيارة الأخيرة للابتعاد أكثر عن مثلث الهبوط الذي يفصله عنه ٤ نقاط، وسبق له أن سجل ٤ انتصارات و٣ تعادلات و٦ هزائم على أرضه.

ويطمح أستون فيلا للبقاء في مربع الكبار عندما يحل ضيفاً على لوتون تاون ثامن عشر الترتيب ما يجعله قريباً من العودة إلى الشامبيونشيب خاصة عقب إعادة ٤ نقاط لإيفرتون وضعته بالمركز الخامس عشر، وسجل الفيلانز ٦ انتصارات و٣ تعادلات و٤ هزائم خارج ملعبه على حين اكتفى لوتون بثلاثة انتصارات وتعادلين على أرضه مقابل ٨ هزائم، ذهاباً فاز أستون فيلا ٣/١.

قمة الفرصة الأخيرة

في الكاشيو مازال لازيو يحاول الوصول إلى مربع الكبار الذي يضمن له المشاركة الثانية على التوالي بدوري الأبطال حتى يكون حالياً مع صعوبة الحكم على إمكانية التتويج باللقب الأثير لكي يشارك في الموسم القادم، وواجه الفريق الذي يدربه المخضرم ساري الكثير من الصعوبة هذا الموسم ومنها هزيمته الأخيرة أمام تورينو والتي أبقته بعيداً عن هدفه ثماني نقاط كاملة وبالتالي فهو يلعب مباريات الفرصة الأخيرة في الفترة القادمة وأولها استضافته لميلان ثالث الترتيب الساعي بدوره للوصافة، وإذا كان سماوي العاصمة جمع ٦ نقاط في آخر ٥ جولات فإن الروزنيري لم يكن أفضل كثيراً فقد جمع ثماني نقاط، ولعب لازيو ١٢ مباراة في الأولمبيكو ففاز بنصفها وتعادل بربعها وخسر الربع الأخير، في حين سجل ميلان ٧ انتصارات و٣ تعادلات ومثلها هزائم خارج أرضه، ذهاباً فاز ميلان ٢/صفر وكان الفريقان تبادلا الفوز في الموسم قبل الماضي كل على ملعبه ففاز لازيو بالأربعة ورد ميلان بثنائية على حين سجل الروزنيري فوزه الأخير في الأولمبيكو في الموسم السابق.

مطب جديد

هي واحدة من المواجهات المرتقبة في الليغا الإسبانية على الرغم من الفوارق الشاسعة بين ريال مدريد وفالنسيا سواءً على صعيد التاريخ أو حتى في الوقت الحالي، ففريق الخفافيش يواصل مواسمه الأخيرة المتذبذبة والتي يحاول الخروج منها باحتلال مركز يعيده إلى المسابقات الأوروبية حيث يحتل المركز الثامن على بعد ٤ نقاط من مقعد دوري المؤتمر و٦ نقاط عن مقاعد اليوروبالغ، على حين يعيش الفريق الملكي موسماً مثالياً على صعيد الدوري فهو يتصدر بفارق ٦ نقاط عن أقرب منافسيه ولم يخسر سوى مباراة واحدة كانت خارج أرضه قبل ٢٠ جولة كاملة وقد سجل ٩ انتصارات أخرى و٣ تعادلات بعيداً عن برنابيه، وكان فريق كارلو أنشيلوتي تخطى مطباً صعباً بالفوز على إشبيلية في الجولة الفائتة، في حين لعب فالنسيا ١٢ مباراة بملعبه ففاز بسبع منها مقابل ٣ تعادلات وهزيمتين.

ذهاباً فاز الفريق الملكي بنتيجة قاسية (١/٥) وكان الفريقان تبادلا الفوز في الموسم الماضي كل في ملعبه ففاز الملكي بهدفين ذهاباً وردّ الخفافيش بهدف إياباً علماً أن الفوز الأخير للريال في الميستايا كان في الموسم قبل الماضي، وتحمل المواجهة القادمة بينهما رقم ٢٠٠ على مستوى كل المسابقات ويتفوق الملكي بواقع ١٠٥ مباريات مقابل ٥٤ لفالنسيا وتعادلا في ٤٠ مباراة والأهداف ٣٧٧/ ٢٥٤، وفي الليغا تواجها ١٧٦ مرة ففاز الريال بـ٩٢ منها مقابل ٤٧ لمضيفه وتعادلا ٣٧ مرة والأهداف على هذا الصعيد ٣٣٠/٢١٧.

بحثاً عن الوصافة

في الليغ أن تعوّد موناكو على مواجهة سان جيرمان من بوابة المنافسة على اللقب فصنفت المواجهة بينهما بين كلاسيكيات الكرة الفرنسية لكن الوضع اختلف حالياً عندما يلتقيان في ملعب لويس الثاني في افتتاح الجولة ٢٤، فالباريسي يتربع على عرش الصدارة بفارق مريح جداً ويبدو في طريقه إلى الاحتفاظ باللقب في حين فريق الإمارة ينافس على المركز الثاني (بطولة الصغار) حيث يتأخر عن بريست بفارق نقطتين ويتقدم على نيس بنقطة وبالتالي فإنه مطالب بالتقاط الثلاث من ضيفه الذي يخوض القمة كبروفة للقاء سوسيداد في إياب ثمن نهائي دوري الأبطال.

وسبق لموناكو أن خاض ١١ مباراة في ملعبه ففاز بست منها مقابل تعادل و٤ هزائم على حين لم يخسر الباريسي خارج ملعبه خلال العدد ذاته مسجلاً ٨ انتصارات و٣ تعادلات، ذهاباً فاز سان جيرمان بنتيجة كبيرة بلغت ٢/٥ إلا أنه خسر في آخر ثلاث زيارات إلى موناكو وفوزه الأخير حدث قبل أربعة أعوام.

دائرة تتسع

في البوندسليغا يختلف الأمر قليلاً فالبايرن يحتل المركز الثاني فعلاً ويحاول البقاء منافساً لليفركوزن حتى إشعار آخر وهاهو يفتتح الجولة الرابعة والعشرين على أرض فرايبورغ بحثاً عن أولى الخطوات نحو هدفه خاصة عقب فوزه الصعب والمهم على لايبزيغ فحرمه من دخول مربع الكبار مبدئياً، وإذا كان البافاري يسعى لتضييق الفارق مع المتصدر مؤقتاً قبل لقاء الرد بدوري الأبطال أمام لازيو فإن فرايبورغ تنحصر فرصته عملياً بمركز مؤهل إلى دوري المؤتمر الأوروبي حيث يحتل المركز التاسع بفارق ١٢ نقطة عن مربع المقدمة و١١ نقطة عن مقعد اليوروبالغ، علماً أنه يشارك حالياً في هذه المسابقة وهو مدعو لمواجهة ويستهام الإنكليزي في دور الستة عشر، وخاض البايرن ١١ مباراة خارج أليانز أرينا ففاز بـ٧ منها وتعادل بواحدة وخسر ٣ مرات، في حين لعب فرايبورغ العدد ذاته في ملعبه ففاز بـ٥ منها مقابل ٤ تعادلات وهزيمتين، ذهاباً فاز البافاري بثلاثية مواصلاً هيمنته على مواجهات الفريقين منذ الفوز الأخير لفرايبورغ بالدوري عام ٢٠١٥ وهو فوزه الثالث فقط تاريخياً على ضيفه علماً أنه فاز مرة واحدة في الموسم الماضي ضمن ربع نهائي مسابقة الكأس بهدف في ميونيخ بالذات.

> «الخفافيش» تبحث عن إيقاف مسيرة الملكي والبرشا في الباسك

برنامج المباريات

الإنكليزي - الأسبوع ٢٧

- السبت: نوتنغهام × ليفربول، توتنهام × كريستال بالاس، نيوكاسل × وولفرهامبتون، برينتفورد × تشيلسي، إيفرتون × ويستهام (٦،٠٠)، لوتون × أستون فيلا (٨،٣٠).
- الأحد: بيرنلي × بورنموث (٥،٠٠)، مان سيتي × مان يونايتد (٧،٣٠).
- الإثنين: شيفيلد × الآرسنال (١١،٠٠).

الإسباني - الأسبوع ٢٧

- الجمعة: سلتا فيغو × أليريا (١١،٠٠).
- السبت: إشبيلية × سوسيداد (٤،٠٠)، رايو فاليكانو × قادش (٦،١٥)، خيتافي × لاس بالماس (٨،٣٠)، فالنسيا × ريال مدريد (١١،٠٠).
- الأحد: فياريال × غرناطة (٤،٠٠)، أتلتيكو مدريد × بيتيس (٦،١٥)، مايوركا × جيرونا (٨،٣٠)، بلباو × برشلونة (١١،٠٠).
- الإثنين: أوساسونا × ألافيس (١١،٠٠).

الألماني - الأسبوع ٢٤

- الجمعة: فرايبورغ × باير ميونيخ (١٠،٣٠).
- السبت: بوخوم × لايبزيغ، يونيون برلين × دورتموند، هايدنهايم × فرانكفورت، ماينز × مونشن غلادباخ، دارمشتات × أوغسبورغ (٥،٣٠)، فولفسبورغ × شتوتغارت (٨،٣٠).
- الأحد: كولن × ليفركوزن (٥،٣٠)، هوفنهايم × بريمن (٧،٣٠).

الإيطالي - الأسبوع ٢٧

- الجمعة: لازيو × ميلان (١٠،٤٥).
- السبت: أودينيزي × سالرنتانا (٥،٠٠)، مونزا × روما (٨،٠٠)، تورينو × فيورنتينا (١٠،٤٥).
- الأحد: هيلاس فيرونا × ساسولو (٢،٣٠)، فرزينوني × ليتشي، إيمبولي × كالياري (٥،٠٠)، أتالانتا × بولونيا (٨،٠٠)، نابولي × يوفنتوس (١٠،٤٥).
- الإثنين: إنتر ميلانو × جنوى (١٠،٤٥).

الفرنسي - الأسبوع ٢٤

- الجمعة: موناكو × سان جيرمان (١١،٠٠).
- السبت: ريمس × ليل (٧،٠٠)، كليرمون × مرسيليا (١٠،٤٥).
- الأحد: تولوز × نيس (٣،٠٠)، بريست × لوهافر، مونبيلييه × ستراسبورغ، نانت × ميتز (٥،٠٠)، رين × لوريان (٧،٠٥)، ليون × لنس (١٠،٤٥).