في إطار منافسات البطولة الآسيوية..

ذهبية وفضيتان.. حصاد منتخبنا لتسلق الصخور

حاز منتخبنا لليافعين والشباب لتسلق الصخور على ذهبية وفضيتين، في اليوم الرابع من منافسات بطولة آسيا.

وخلال هذه المنافسات التي بدأت منذ الخميس (١ تشرين الثاني/نوفمبر) في الصين بحضور ممثلين عن ١٥ دولة آسيوية، تمكن ثلاثة من أعضاء المنتخب الإيراني لتسلق الصخور من الحيازة على ذهبية وفضيتين في مادة 'السرعة' للفتيات والفتيان.

وخطفت الفتاة الإيرانية 'محيا دارابيان' في فئة A لليافعات الميدالية الذهبية لهذه البطولة بعد أن تغلبت على منافستها الصينية فيما وقفت متسلقات من الصين والهند في المركزين الثالث والرابع على التوالي.

كما حاز الرياضي الإيراني 'بوريا كريم بور' في فئة A لليافعين على الميدالية الفضية، فيما حاز رياضيان من الهند والصين على المركزين الثالث والرابع لهذه المنافسات.

وحاز الرياضي الإيراني 'ميلاد عليبور' في مادة 'السرعة' لليافعين على الميدالية الفضية ليتقاسم المركز الثاني لهذه المنافسات مع رياضي كوري، بينما حاز رياضي اندونيسي على المركز الأول.

وقد شارك في هذه البطولة متسلقو صخور من إيران والصين واليابان وكوريا وإندونيسيا وسنغافورة والهند وهونغ كونغ وكازاخستان وماليزيا وباكستان وتايلاند وتايوان وقيرغيزستان وكمبوديا.

خاتشانوف يوقف ديوكوفيتش ويحرز لقب دورة باريس

فجر كارين ختشانوف واحدة من أكبر مفاجآت التنس هذا العام بفوزه على نوفاك ديوكوفيتش ٧-٥ و٦-٤ في نهائي بطولة باريس للتنس للأساتذة ليضع حدا لهيمنة اللاعب الصربي على منافسات الرجال.

وكان ينظر للاعب الروسي البالغ من العمر ٢٢ عاما في وقت ما باعتباره أحد المواهب الصاعدة في التنس لكن قليلين كان بوسعهم توقع تغلبه على النجم الصربي، الذي حقق ٢٢ انتصارا متتاليا على مدار ثلاثة أشهر.

وكان من المتوقع أن يحتفل ديوكوفيتش بعودته لصدارة التصنيف العالمي الاثنين عبر احراز لقب خامس في باريس لكنه خسر في ساعة واحدة و٣٧ دقيقة بعد ٣١ ضربة ناجحة من منافسه القادم من موسكو.

واستغل ختشانوف طويل القامة آثار المرض التي بدت على ديوكوفيتش الذي يعاني منذ أسبوع من أعراض تشبه الانفلونزا. لكن حتى رغم أن اللاعب الصربي بدا أنه يعاني أيضا من إرهاق مباراته الماراثونية التي فاز فيها على روجر فيدرر في ثلاث ساعات بالدور قبل النهائي السبت، فإن هذا لا يلغي روعة أداء ختشانوف الهجومي.

وبفوزه الرابع على التوالي على أحد المصنفين العشرة الأوائل هذا الأسبوع، انتزع ختشانوف، الذي يعيد أداؤه المعتمد على القوة العضلية ذكريات مواطنه مارات سافين وهو اخر بطل روسي لبطولة باريس، اللقب الأكبر في مسيرته حتى الآن.

رومانيولي ينقذ ميلانو مجددا وجاتوسو يتعرض للطرد

أحرز المدافع أليسيو رومانيولي هدف الانتصار لميلانو في الوقت بدل الضائع للمرة الثانية في خمسة أيام ليفوز فريقه ١-صفر خارج أرضه في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم.

وكان رومانيولي سجل هدف الفوز على جنوي يوم الأربعاء الماضي بشكل رائع وكرر إنقاذ ميلانو وأحرز الهدف أمام أودينيزي بعد هجمة مرتدة في الدقيقة السابعة من الوقت الضائع.

وخطف ميلانو الكرة في منتصف الملعب وتقدم خمسة لاعبين من الفريق أمام ثلاثة لاعبين من أودينيزي قبل أن يأتي الهدف بعد تبادل للكرة ليحافظ ميلانو على المركز الرابع في الدوري.

ولدى ميلانو ٢١ نقطة ويتأخر بعشر نقاط عن يوفنتوس المتصدر. واحتفل رومانيولي بشكل صاخب مع زملائه وخلع قميصه ليحصل على بطاقة صفراء لكن الإثارة لم تتوقف إذ أشار الحكم المساعد إلى تسلل. وتعرض جينارو جاتوسو للطرد خلال الاعتراض على هذا القرار لكن تم احتساب الهدف في النهاية بعد اللجوء إلى حكم الفيديو المساعد.

وفي وقت سابق سجل المهاجم تشيرو إيموبيلي ثنائية في الشوط الأول ليقود لاتسيو للفوز ٤-١ على أرضه على سبال.

وأكمل لاتسيو الفوز على الأرضية المبللة للملعب بتسديدتين من مدى بعيد من دانيلو كتالدي وماركو بارولو في الشوط الثاني. ووضعت المباراة سيرجي ميلينكوفيتش-سافيتش لاعب وسط لاتسيو أمام شقيقه الاصغر فانيا الذي يحرس مرمى سبال.

وحقق لاتسيو فوزه السابع في ١١ مباراة ويحتل المركز الخامس برصيد ٢١ نقطة بينما يأتي سبال في المركز ١٥ برصيد ١٢ نقطة.

مانشستر سيتي يقسو على ساوثمبتون وينفرد بالصدارة

انفرد مانشستر سيتي بالصدارة بفوزه الكبير على ضيفه ساوثمبتون ٦-١ على ملعب الاتحاد في مانشستر في المرحلة الحادية عشرة من الدوري الانكليزي لكرة القدم.

وحسم مانشستر سيتي نتيجة المباراة في الدقائق العشرين الأولى بتسجيله ثلاثية نظيفة تناوب عليها الهولندي ويسلي هويدت (٦ خطأ في مرمى فريقه) والأرجنتيني سيرخيو أغويرو (١٢) والإسباني دافيد سيلفا (١٨).

وقلص الضيوف الفارق من ركلة جزاء انبرى لها داني إينغز بنجاح (٣٠)، لكن رحيم سترلينغ أضاف ثنائية لأصحاب الأرض في الدقيقتين ٤٥+٢ و٦٧، قبل أن يختتم الدولي الألماني لوروا سانيه المهرجان في الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع.

وهو الفوز الثالث توالياً لمانشستر سيتي والتاسع هذا الموسم فرفع رصيده إلى ٢٩ نقطة منفردا بالصدارة التي كان يتقاسمها مع ليفربول المتعادل مع مضيفه أرسنال ١-١ السبت، فيما مني ساوثمبتون بخسارته السادسة هذا الموسم والرابعة في مبارياته الثماني الأخيرة التي لم يذق فيها طعم الفوز.

كما هي المرة الثانية عشرة التي يحقق فيها مانشستر سيتي الفوز بخمسة أهداف أو أكثر في الدوري بقيادة مدربه الإسباني جوسيب غوارديولا.

واستعد مانشستر سيتي جيدا لاستضافة شاختار دانييتسك الأوكراني الأربعاء المقبل في

البريطاني كريس فروم يشارك في سباق ترفيهي

شارك الدراج البريطاني كريس فروم، حامل لقب سباق إيطاليا والفائز ثلاث مرات بسباق فرنسا للدراجات «تور دو فرانس»، الأحد في سباق ترفيهي على جبال منطقة جواتابي الواقعة في شمال شرق كولومبيا.

وامتد السباق الذي يحمل اسم «الجيرو دي ريجو» إلى ١٤٠ كيلومترًا بدءا من بلدة جواتابي، وحتى بلدتي سان رافايل وسان كارلوس التابعتين لإقليم انتيوكيا الكولومبي.

وقال فروم عقب السباق: «كانت تجربة رائعة، كنت أتوقع أن تكون جيدة ولكنني وجدت شيئا فاتنا بعد زياتي لانتوكيا».

وبالإضافة إلى فروم، شارك في السباق العديد من الدراجين، من بينهم دراجون من كولومبيا مثل إيجان بيرنال وسيباستيان هيناو وسيرخيو لويس.

وتعتبر هذه النسخة هي الأولى لسباق «الجيرو دي ريجو»، ولكن تعهد منظمو السباق بتنظيمه مرة واحدة سنويا بدءا من العام المقبل.

التأجيل يطارد السوبر الإيطالي بين يوفنتوس وميلان

يلتقي يوفنتوس مع ميلان، على لقب كأس السوبر الإيطالي، في شهر يناير/كانون الثاني المقبل، في ملعب مدينة الملك عبد الله الرياضية بالسعودية.

ويخوض يوفنتوس المباراة بصفته بطل الدوري الإيطالي وكأس إيطاليا، فيما يشارك ميلان كوصيف للكأس.

وذكر موقع «كالتشيو ميركاتو»، أن مباراة الفريقين بكأس السوبر، من المتوقع أن تتأجل عدة أيام لتقام يوم ١٦ يناير/كانون الثاني ٢٠١٩، بدلاً من موعدها الأصلي (١٢ من نفس الشهر).

وأضاف أن الإعلان الرسمي عن موعد المباراة لم يتم البت فيه بعد، إلا أن الاتحاد الإيطالي سيقابل ممثلي الناديين، من أجل التأكيد على الموعد النهائي للبطولة.

وأوضح أن احتمالية تأجيل المباراة جاءت بسبب لعب المنتخب السعودي مباراة في نفس اليوم أمام لبنان ببطولة كأس آسيا، مشيرًا إلى أن الهدف من اختيار الموعد الجديد هو امتلاء مدرجات ملعب اللقاء بشكل كامل.

أورلاندو ماجيك يهزم سبيرز بدوري السلة الأمريكي

سجل آرون جورون ٢٦ نقطة ليقود أورلاندو ماجيك إلى انتصار مثير على مضيفه سان أنطونيو سبيرز ١١٧-١١٠ مساء الأحد، ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين .

وكان ديمار ديروزان أبرز عناصر سان أنطونيو سبيرز خلال المباراة وسجل ٢٥ نقطة، لكنه لم ينجح في إنقاذ الفريق من الهزيمة، بعد ٤ انتصارات متتالية.

وكانت الهزيمة، هي الثالثة لسبيرز في الموسم الحالي، مقابل ٦ انتصارات حتى الآن.

وأحرز دانجيلو راسيل ٢١ نقطة منها ١٣ نقطة خلال النصف الثاني، ليقود بروكلين نتس إلى الفوز على فيلادلفيا سيفنتي سيكسرز ١٢٢-٩٧.

كذلك أحرز جيانيس أنتيتوكونمبو ٢٦ نقطة و١٥ متابعة و١١ تمريرة حاسمة، ليقود ميلواكي بكس إلى الفوز على ساكرامنتو كينجز ١٤٤-١٠٩.

وفي مباريات أخرى، تغلب واشنطن ويزاردز على نيويورك نيكس ١٠٨-٩٥ وفينيكس صنز على ممفيس جريزليس ١٠٠-٢١ وبورتلاند تريل بليزرز على مينيسوتا تيمبروولفز ١١١-٨١ وتورونتو رابتورز على مضيفه لوس أنجليس ليكرز ١٢١-١٠٧.

مبابي يتفوق على ميسي ونيمار في إحصائية جديدة

تصدر كيليان مبابي، مهاجم منتخب فرنسا ونادي باريس سان جيرمان، قائمة أغلى لاعبي العالم من ناحية القيمة التسويقية.

وأصدرت شبكة (سي آي إي إس) المتخصصة في اقتصاديات كرة القدم، قائمة لتقييم القيمة السوقية لنجوم العالم، حيث تصدرها مبابي، بقيمة ٢١٦,٥ مليون يورو.

وأوضحت صحيفة ليكيب، أن القيمة السوقية لمبابي ارتفعت بقيمة ٢٣ مليون يورو في أكتوبر/تشرين أول الماضي، بعد تألقه في مباريات فريقه بالدوري الفرنسي وتصدره جدول ترتيب الهدافين.

وحل ثانيًا في هذه القائمة، هاري كين مهاجم توتنهام بقيمة ١٩٧,٣ مليون يورو، يليه نيمار لاعب سان جيرمان (١٩٧ مليون يورو)، ثم محمد صلاح نجم ليفربول (١٧٣ مليون يورو)، وفيليب كوتينيو لاعب برشلونة (١٧١,٣ مليون يورو).

وفي المركز السادس، يحل ليونيل ميسي نجم برشلونة بقيمة ١٧٠,٦ مليون يورو، ثم رحيم سترلينج لاعب مانشستر سيتي (١٦٤,٦ مليون يورو)، وروميلو لوكاكو (١٦٤,٣ مليون يورو)، وأنطوان جريزمان نجم أتلتيكو مدريد (١٥٧,٧ مليون يورو)، وأخيرًا باولو ديبالا لاعب يوفنتوس بقيمة ١٥٥,٦ مليون يورو.

١٢ طريقة طبيعية للتخلص من "الشد العضلي"

الشد العضلي هو تقلص مفاجىء ولا إرادي لإحدى عضلات الجسم، ينتج عنه ألم حاد، بالإضافة إلى عدم القدرة المؤقتة على استخدام هذه العضلة المتأثرة.

وينشأ هذا التقلص عن ممارسة رياضة ثقيلة مثل حمل الأثقال دون تدريب، أو بطريقة خاطئة، ويمكن أن يكون بسبب ألم في الظهر، وأثناء الحمل.

ويلجأ بعض الناس إلى استخدام الأدوية المسكنة الفعالة في حالة شد العضلات، ولكن البعض الآخر يستخدم طرقا طبيعية للتخلص من هذه الحالة.

ونشر موقع "ميديكال نيوز توداي"، المتخصص العلمي تقريرًا يرصد ١٢ طريقة طبيعية لعلاج حالات الشد العضلي، استنادا لدراسات علمية أجريت في هذا الشأن.

وفي ما يلي الطرق الـ١٢:

-الكرز:

فاكهة الكرز غنية جدًا بمضادات الأكسدة والإلتهابات، وقد تأكّد علميا أنها تقلل من آلام العضلات، وتحدّ من تلف والتهاب العضلات الناتج عن ممارسة الرياضة بشكل عنيف.

-التوت البري:

يحتوي التوت البري على "البوليفينول" المعروف عنه أنه مادة مضادة للأكسدة والإلتهاب، حيث أثبتت دراسة حديثة أنه عند تناوله مكملا غذائيا قد يحسّن من قدرة الفرد على أداء

التمرينات الرياضية، ويساعد العضلات على الاسترخاء بعد التمرين.

-البروتينات:

تناول البروتينات بكميات مناسبة بعد التمرين، يساعد العضلات على الإسترخاء، وتقليل الإلتهاب والشد العضلي الناتج عن ممارسة الرياضة.

وأكدت دراسة راقبت ١٦ عداءً تناولوا البروتينات مع الكربوهيدرات، أنهم شعروا بآلام عضلية أقل بعد ٧٢ ساعة من بداية الماراثون، مقارنة بالعدائين الذين تناولوا الكربوهيدرات فقط.

-المغنيسيوم:

هو عنصر مهم جدًا لجميع وظائف الجسم الحيوية، ويعتبر المغنيسيوم من أهم مرخيات العضلات، حيث يقلل الإلتهاب بشكل كبير.

ويوجد المغنيسيوم بكميات عالية في اللوز، الكاجو، السبانخ، والفاصوليا، ويمكن تناول المغنيسيوم مكملا غذائيا، ولكن الجرعات العالية منه قد تسبّب تشنجات للمعدة والجهاز الهضمي.

-الكركمين:

الكركمين هو مادة موجودة في الكركم والقرفة والزنجبيل، حيث تعتبر من أكثر المواد مضادة للأكسدة والالتهاب.

ويعتبر باحثون أنّ تناول الكركمين مكملا غذائيا، أو دمج التوابل التي تحتوي على الكركمين في مشروب واحد، يساعد كثيرا على الاسترخاء وفك الشد العضلي، ولكن يجب على المرضعات والحوامل تجنب شربه بكميات كبيرة.

-عصير الرمان:

يحتوي الرمان على كميات كبيرة من مادة "البوليفينول" المضادة للأكسدة، والموجودة في عصير الرمان بنسب أعلى من تلك الموجودة في الشاي الأخضر بثلاث مرات.

وأثبتت دراسة أجريت على رافعي الأثقال، أن عصير الرمان يساعد على انتعاش العضلات بشكل سريع.

-زهرة العطاس:

زهرة العطاس (Arnica) هي نبات ينمو بشكل رئيسي في سيبيريا ووسط أوروبا، وتستخدم أزهاره وجذوره وأوراقه في المجالات الطبية، بالإضافة لاستعمالاته العديدة في صناعة الأغذية وبعض المستحضرات الخاصة بالتجميل والشعر.

وتستخدم زهرة العطاس في الكريمات وزيوت التدليك لتقليل الكدمات، بالإضافة إلى استخدامه علاجا موضعيا لاسترخاء العضلات.

-الفلفل الحار:

يحتوي الفلفل الحار على مركب نشط يسمى "الكابسيسين" النقي، وهو مادة عديمة اللون والرائحة تمنح الفلفل الحار طعمه الحارق.

وتعتبر مادة الكابسيسين الطبيعية المستخلصة من الفلفل الحار فعالة في تخفيف الألم الذي يعاني منه أصحاب تليف والتهاب العضلات، ويتوافر هذا المركب في الصيدليات على هيئة كريم موضعي أو بخاخات.

-زيت الكانابيديول:

هو زيت نباتي موجود في نبات القنب الهندي، ويستخدمه بعض الناس في علاج الألم المزمن، بما في ذلك ألم العضلات، لأنه يساعد على استرخاء العضلات.

ويحتوي نبات القنب الهندي أيضًا على مركبين يعملان كمضادات للإلتهاب وتقليل الألم، هما مادة "دلتا ليمونين" الموجودة أيضًا في الحمضيات، ومادة "بيتا ميرسين" الموجودة في الريحان والليمون.

-زيت النعناع:

هو علاج تقليدي لعلاج آلام العضلات، حيث يؤكد الباحثون أن النعناع كمشروب، بالإضافة إلى زيت النعناع كدهان موضعي، لهما تأثير فعال في علاج الالتواء، لأنهما يخففان الألم ويساعدان على الاسرتخاء العضلي.

ولكن زيت النعناع غير مناسب لبعض الأشخاص، بما في ذلك الذين يعانون من مشاكل تؤثر على القناة الصفراوية أو الكبد أو المرارة.

-عشبة الليمون :

بعض الناس يستخدمون زيت الليمون لعلاج آلام المفاصل والالتهاب المفصلي، حيث تشير الأبحاث إلى أن عشبة الليمون فعالة في علاج الالتهاب والألم العصبي.

-التدليك:

تدليك الأنسجة العميقة من معالج تدليك مؤهل، يعتبر طريقة رائعة لتخفيف العضلات المتوترة.

يجب أن يكون التدليك ثابتًا ولكن ليس مؤلمًا، وإذا كان المريض يعاني من تشنجات عضلية، يجب أن يستشير أخصائي علاج طبيعي لتحديد المشكلة الأساسية التي يعاني منها.

وينصح الأطباء المريض بزيارة أقرب طبيب عندما تكون آلام العضلات غير مريحة وغير محتملة، خاصة إذا كان المريض يعاني من ألم حاد ومفاجئ.

ويفضل أخذ رأى طبيب مختص قبل تجربة أي من علاجات آلام العضلات لمعرفة الأثار الجانبية المحتملة