

## در انتظار گزینه‌های جذاب خمز برای تیم تراکتور

لیستش را به باشگاه دهد تا از ظرفیت محدود جذب بازیکن در فصل نقل و انتقالات حداکثر بهره را ببرد. حرکت احساسی هواداران تیم تراکتور و رسانه‌های خبری در انتشار اخباری مبنی بر مدنظر بودن بازیکنانی برای پیوستن به تیم تراکتور، تنها فضای نقل و انتقالات را متشنج و قیمت بازیکنان را به شکل کذایی بالا می‌برد که بیشتر خواست دلان فوتبال است. قطعا تراکتوری‌ها با خمز به دنبال خریدهای جذابی خواهند بود اما باید منتظر ماند و تا در فصل نقل و انتقالات مشخص شود که چه گزینه‌های مد نظر این مربی بادانش تیم تراکتور است.

جهان است. خودش بارها عنوان کرده که تمرکزش به لیگ جاری بوده و قصد دارد لیگ برتر این فصل را به بهترین شکل ممکن به پایان برد. اما بازیکنان فوتبال ایران را هم زیر نظر داشته و احتمالا گزینه‌هایی نیز برای جذب به تیمش مدنظر داشته باشد. البته همانطور که مسئولان باشگاه تراکتور هم عنوان کردند، لیست از سوی خمز به باشگاه داده نشده است. بعد از تمدید قرارداد خمز و دو بازیکن خارجی تیم تراکتور، اولویت این باشگاه تمدید قرارداد با بازیکنان خودش است. خمز بیشتر تمایل دارد تا هفته پایانی عملکرد بازیکنان لیگ را سنجیده و با مطالعه و شناخت کافی

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** یک مربی حرفه‌ای که در لالیگای اسپانیا هم مربیگری کرده، قطعا پیش از پایان فصل لیست بازیکنان مدنظرش را به باشگاه نمی‌دهد. فرهاد فرهادپور: هنوز لیگ برتر فوتبال کشور به پایان نرسیده که لیست بازیکنان احتمالی سرمربی اسپانیایی تیم تراکتور در فضای مجازی منتشر شد. اینکه فلان بازیکن در مصاحبه‌اش به تراکتور چراغ سبز نشان داده و خمز از بازی‌اش رضایت دارد تا بازیکنی که سابقه بازی در تراکتور را قبلا داشته و حالا قصد بازگشت به تیم خود را دارد. پاکو خمز یک مربی حرفه‌ای در فوتبال

## بخشی‌زاده: در تبریز جشن صعود می‌گیریم

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** سرمربی تیم مس سونگون گفت: به امید خدا با کسب تمام امتیازات دو بازی باقیمانده جشن صعود را در تبریز برپا خواهیم کرد.



مهدی بخشی‌زاده در مورد بازی با تیم نود ارومیه گفت: تیم حریف نهایت تلاش خود را کرد تا بازی را به حاشیه بکشاند، اما بازیکنان تیم مس به خوبی بازی را کنترل کرده و دو گل زنده و ۸۰٫۷ فرصت گلزنی دیگر هم داشتیم و موفق شدیم تیم نود را شکست دهیم. وی افزود: حریف شیرازی تیم خوبی است؛ اما مصمم به کسب ۳ امتیاز در شیراز هستیم و هر چند ۴ امتیاز صعود ما را قطعی می‌کند اما به دنبال کسب تمامی امتیازات این دو بازی همانند دور رفت هستیم و امیدوارم در هفته پایانی جشن صعود را در تبریز برپا کنیم.

## مدال برنز آذربایجان شرقی در مسابقات آلیش قهرمانی کشور

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** تیم بانوان آلیش آذربایجان شرقی در مسابقات قهرمانی کشور به یک مدال برنز دست یافت.



هشتمین دوره رقابت‌های کشتی آلیش قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار شد. در وزن ۶۵ کیلوگرم رقیه حسن زاده از آذربایجان شرقی به مدال برنز مسابقات دست یافت. همچنین عاطفه صادق‌زاده، الهه شوقیان و آیدا خانی با قرار گرفتن در بین ده نفر برتر، موفق به کسب امتیاز تیمی برای آذربایجان شرقی شدند. در بخش تیمی هم آذربایجان شرقی با کسب ۲۶ امتیاز در رده دوازدهم مسابقات قرار گرفت. این رقابت‌ها با قهرمانی تیم تهران به اتمام رسید.

## بهترین های دوچرخه سواری آذربایجان شرقی

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** از هیات‌های برتر شهرستانی دوچرخه‌سواری: تبریز، مرند و منطقه آزاد ارس فعال‌ترین و بهترین هیات‌های آذربایجان شرقی تجلیل به عمل آمد.



عصر آزادی آنلاین، در جلسه هم‌اندیشی و تدوین برنامه یک ساله هیات دوچرخه‌سواری آذربایجان شرقی از هیات‌های برتر شهرستانی تجلیل شد. در پایان این جلسه از «محمدرضا امیدفر» رئیس هیات شهرستان مرند و «جاوید مهنایی علمداری» رئیس هیات شهرستان جلفا و منطقه آزاد ارس به عنوان هیات‌های برتر و فعال دوچرخه‌سواری استان تجلیل به عمل آمد.

## یونس باهنر: هدف‌مان صعود به عنوان تیم اول است

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** مدیر تیم فوتبال مس سونگون ورزشان گفت: خدا را شکر در دو هفته مانده به پایان لیگ دسته ۲ کشور در صدر قرار داشته و امیدوارم با تداوم این روند در بازی‌های باقیمانده به لیگ دسته یک کشور صعود کنیم.



یونس باهنر افزود: در بازی مقابل تیم نود ارومیه بازی خوبی را از تیم شاهد بودیم و در کل عملکرد تیم خوب بود و ۳ امتیاز حساس را کسب کردیم و امیدوارم تا صعود به لیگ یک همین روند را ادامه دهیم. وی گفت: آقای رسول خطیبی امکانات خوبی را برای تیم مس سونگون فراهم کرده و با توجه به اینکه خودش از فوتبالیست‌های نامی ایران بوده به خوبی راه و روش موفقیت را می‌داند؛ تمام شرایط برای موفقیت تیم را مهیا کرده و من از ایشان کمال تشکر را دارم.

## احمدزاده: از باشگاه تراکتور رخصت خواستم

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** مربی سابق تیم جوانان تراکتور گفت: از آقای ذوالفقاری مدیر آکادمی باشگاه تراکتور رخصت خواستم که امسال در تیمی که مالکیت‌اش به خودم تعلق دارد، فعالیت نمایم.



امیرعلی احمدزاده اظهار داشت: تمرینات تیم فجر اردم آغاز شده و و اسامی کامل کادر تیم به زودی اطلاع رسانی خواهد شد. وی در مورد اینکه در کدام رده سنی تیمداری خواهند کرد؛ گفت: اگر شرایط سنی یک سال فاصله داشته باشند امتیاز لیگ یک جوانان کشور را می‌گیریم اما اگر سن‌ها به سمت متولدین سال ۸۳ رفت امتیاز تیمی در رده لیگ یک امید کشور را گرفته و همزمان در لیگ استان در رده جوانان و یا امید هم تیمداری نمایم. بازیکن سابق تیم تراکتور گفت: از آقای ذوالفقاری تشکر می‌کنم که امسال بنده هم در لیست تیم‌های پایه مدنظرشان بودم و عنوان کردم که امسال می‌خواهم در تیمی که مالکیتش هم به خودم تعلق دارد مربیگری نمایم و رخصت خواستم که امسال در باشگاه تراکتور حضور نداشته باشم و از آقای ذوالفقاری که به بنده پیشنهاد همکاری دادند نهایت تشکر را دارم.

## کاوه رضایی در بن بست

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** محکومیت کاوه رضایی در کمیته وضعیت کمیته استیناف نیز تأیید شد.



کاوه رضایی مهاجم نیم‌فصل نخست تراکتور، در نقل‌وانتقالات زمستانی با رویای پیوستن به استقلال قراردادش با تراکتور را به صورت یک‌طرفه فسخ کرد. اتفاقی که بلافاصله با اعتراض تبریزی‌ها مواجه شد و در نهایت کمیته وضعیت با بررسی مفاد قرارداد این بازیکن؛ در تاریخ ۲۰ بهمن ماه سال گذشته با صدور رأی خود فسخ قرارداد کاوه رضایی با تراکتور را غیر قانونی دانست. همچنین طبق این رأی، کاوه رضایی با توجه به فسخ قرارداد خود با تراکتور، در نیم‌فصل دوم هم نمی‌توانست برای این تیم یا هیچ باشگاه دیگری به میدان برود و عملاً باید تا پایان فصل دور از میادین می‌ماند که همین اتفاق نیز برای مهاجم سابق تیم ملی افتاد.

## مهدی قریشی: تکمیل موفقیت‌های باشگاه مس با صعود تیم فوتبال

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** بازیکن تیم مس سونگون گفت: با صعود به لیگ یک موفقیت‌های باشگاه مس را تکمیل می‌کنیم.



مهدی قریشی در مورد بازی با تیم نود ارومیه گفت: دربی‌ها همیشه حساسیت خود را دارند اما برای ما کسب ۳ امتیاز برای تداوم صدرنشینی بسیار حیاتی بود و این در حالی بود که نود ارومیه در میانه جدول قرار داشته و خطر سقوط این تیم را تهدید نمی‌کرد و در ابتدا هم با یک گل از ما پیش افتادند و خدا را شکر با ارائه یک بازی خوب توانستیم نتیجه را جبران و به پیروزی دست یابیم.

وی در مورد دو بازی باقیمانده تیم مس گفت: تمام تلاش خود را می‌کنیم که ۶ امتیاز را گرفته و مقتدرانه به لیگ یک صعود کنیم و جا دارد از آقای رسول خطیبی تشکر نمایم که در تشکیل تیم مدعی مس نقش بسزایی داشته و با تیمی بومی در کادر و بازیکنان تیم مس را مدعی صعود کرده و امیدوارم با صعود به لیگ یک موفقیت‌های باشگاه مس و آقای رسول خطیبی را تکمیل کنیم.

## داور تبریزی در مسابقات انتخابی المپیک پاریس

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** داور تبریزی در مسابقات والیبال انتخابی المپیک پاریس قضاوت خواهد کرد. فدراسیون جهانی والیبال از ابراهیم فیروزی و محمد شاهریمی برای قضاوت و نظارت در مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۲۴ پاریس دعوت کرد.



مسابقات والیبال انتخابی المپیک در گروه مردان از ۸ تا ۱۶ مهرماه سال جاری در سه کشور برزیل، ژاپن و چین برگزار می‌شود.

تیم‌های چین (میزبان)، لهستان، آرژانتین، کانادا، مکزیک، بلژیک و بلغارستان در گروه سوم این رقابت‌ها به مصاف یکدیگر خواهند رفت و فدراسیون جهانی والیبال از ابراهیم فیروزی (کنگوری A) برای قضاوت در این مسابقات دعوت کرد.

گفتنی است تیم ملی والیبال مردان ایران نیز در رقابت‌های گروه اول این مسابقات که به گروه مرگ مشهور است، به مصاف تیم‌های برزیل (میزبان)، ایتالیا، کوبا، اوکراین، آلمان، جمهوری چک و قطر خواهد رفت. داور تبریزی در مسابقات والیبال انتخابی المپیک پاریس قضاوت خواهد کرد.

فدراسیون جهانی والیبال از ابراهیم فیروزی و محمد شاهریمی برای قضاوت و نظارت در مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۲۴ پاریس دعوت کرد.

مسابقات والیبال انتخابی المپیک در گروه مردان از ۸ تا ۱۶ مهرماه سال جاری در سه کشور برزیل، ژاپن و چین برگزار می‌شود. تیم‌های چین (میزبان)، لهستان، آرژانتین، کانادا، مکزیک، بلژیک و بلغارستان در گروه سوم این رقابت‌ها به مصاف یکدیگر خواهند رفت و فدراسیون جهانی والیبال از ابراهیم فیروزی (کنگوری A) برای قضاوت در این مسابقات دعوت کرد.

گفتنی است تیم ملی والیبال مردان ایران نیز در رقابت‌های گروه اول این مسابقات که به گروه مرگ مشهور است، به مصاف تیم‌های برزیل (میزبان)، ایتالیا، کوبا، اوکراین، آلمان، جمهوری چک و قطر خواهد رفت.

## ۱۰ بازیکن تیم دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۲ کشور در اردوی تیم ملی

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** ۱۰ نفر از بازیکنان تیم دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۲ کشور (تبریز) به اردوی انتخابی تیم ملی دانشجویان کشور که از صبح امروز شنبه ۹ اردیبهشت در سالن دانشگاه تهران آغاز می‌شود؛ دعوت شدند.

تیم دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۲ کشور (تبریز) در مسابقات قهرمانی دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور در اسفند ماه ۱۴۰۱ به مربیگری یوسف نوازی و به سرپرستی شهرام احمدی موفق به کسب مقام اول شده بود.

### گواردیولا:

## برای بازی با رئال یک ایده خاص دارم

دو امتیاز، فاصله آرسنال صدرنشین و منچستر سیتی است که در رده دوم لیگ برتر است و سیتی دو بازی کمتر انجام داده است. در صورتی که شاگردان پپ گواردیولا در دیدار خارج از خانه مقابل فولام امروز یکشنبه پیروز شوند، از توجی‌ها پیشی خواهند گرفت چرا که بازی بعدی آرسنال سه‌شنبه شب برابر چلسی است. تیم خوش‌فرم پپ گواردیولا در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا به مصاف رئال مادرید خواهد رفت و همچنان شناس قهرمانی در جام حذفی را هم دارد. پپ گواردیولا در نشست خبری پیش از بازی با فولام به سوالات خبرنگاران پاسخ داد.



می‌توان سیتی را شناس اول قهرمانی در لیگ برتر دانست؟ رقابت برای قهرمانی تمام شد؟ هنوز چیزی تمام نشده است. وقتی تمام می‌شود که همه تیم‌ها بازی‌های خودشان را انجام دهند. ما هنوز هفت بازی داریم و باید ۲۱ امتیاز کسب کنیم. وقتی در امارات برابر آرسنال پیروز شدیم همه از شناس بالا می‌برای قهرمانی گفتند ولی سپس در زمین ناتینگهام فارست مسأوی کردیم. حالا به لندن می‌رویم تا مقابل تیم بسیار خوب فولام بازی کنیم. ما از بازی و عملکردمان راضی هستیم. من می‌دانم که ۲۰ بازی باقی نمانده و هفت بازی باقی مانده اما هفت بازی هم زیاد است. به خصوص با توجه به اینکه بازی‌های لیگ قهرمانان و جام حذفی را هم داریم.

آیا آرسنال می‌تواند اوضاع را سر و سامان بخشد؟ من مایکل آرتتا را به خوبی می‌شناسم. بازیکنان هم او را می‌شناسند. آرسنال تسلیم نمی‌شود. اگر ۱۰ امتیاز جلوتر بودیم، می‌گفتم همه چیز تمام شده است اما ما دو امتیاز عقب هستیم. باید فولام و وست‌هم را شکست دهیم. این واقعیت جدول است. ما عقب هستیم. امکان از دست دادن امتیاز در یک هفته وجود دارد.

سرپرست هیات دوچرخه‌سواری آذربایجان شرقی یادآور شد: تدوین برنامه یک ساله هم در این جلسه مطرح شد و رؤسای هیات‌های شهرستانی نیز در خصوص امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری شهرستان خود برای برگزاری همایش، مسابقه و رقابت دوچرخه‌سواری طرح عنوان کردند.

ناصر هوشیار در پایان صحبت‌هایش خاطرنشان کرد: برگزاری لیگ استانی از اهداف اصلی هیات می‌باشد که برای این موضوع تمامی اعضای هیات استان تمام تلاش خود را انجام خواهند داد. برگزاری تور بین‌المللی مرند-ارس، تور یک روزه سه‌پند به میزبانی منطقه آزاد ارس، تور ایران و آذربایجان و چندین رقابت داخلی و کشوری نیز از جمله برنامه‌های هیات در سال جاری می‌باشد.

## راه اندازی لیگ دوچرخه سواری آذربایجان شرقی



اصلی بوده و تمامی اعضای هیات بر این اصل باور دارند که شهرستان‌های استان ظرفیت قدرتمندی در کشف و پرورش استعدادها دوچرخه‌سواری دارند.

## انتقال بلینگام به رئال مادرید، نزدیک‌تر از همیشه



ستاره انگلیسی دور تموند به احتمال فراوان با ۱۲۰ میلیون یورو در تابستان راهی رئال مادرید خواهد شد. جود بلینگام تصمیم خود را درباره آینده فوتبالی‌اش گرفته است. هافبک انگلیسی تصمیم گرفته به رئال مادرید برود و به همین خاطر مذاکرات بین او و سران رئال مادرید در روزهای آینده آغاز خواهد شد.

هر تابستان داستان بزرگی در مورد یک خرید و یک نقل و انتقال بزرگ وجود دارد و این بار هم داستان همین است. اسامی انتقال جود بلینگام به رئال مادرید در کانون توجه رسانه‌های جهان دارد.

مادریدی‌ها می‌خواهند خط هافبک خود را برای فصل آینده تقویت کنند و به نظر می‌رسد بازیکن ملی پوش انگلیسی گزینه اول این تیم باشد. در همین ارتباط گفت‌وگوها با سران بوروسیا دورتموند در روزهای آینده آغاز خواهد شد و دو رقیب اصلی دیگر، منچستر سیتی و لیورپول نیز اوضاع را بررسی خواهند کرد تا در صورت ناکامی رئال مادرید در خرید بلینگام، با این بازیکن وارد معامله شوند.

بلینگام برای مادرید در اولویت است اما رئال مادرید نمی‌خواهد پیشنهاد دیوانه‌واری به او بدهد و بیش از ۱۲۰ میلیون یورو هزینه نخواهد کرد. اگر آلمانی‌ها آن را نپذیرند، مأموریت لغو می‌شود. پیش از این سران دورتموند ۱۴۰ میلیون یورو روی این بازیکن قیمت گذاشتند و اعلام کردند حاضر به مذاکره هستند.

چند روز پیش، نماینده‌ای از طرف اسپانیایی‌ها برای دیدار با این بازیکن و هیات همراهش به آلمان سفر کرد و به نظر می‌رسد انتقال این بازیکن به رئال برای فصل بعد تمام شده است. بلینگام یکی از بهترین استعدادهای اروپاست. در ۱۹ سالگی، این بازیکن انگلیسی کیفیت خوبی در خط هافبک دارد که او را تبدیل به یکی از بهترین بازیکنان حال حاضر اروپا کرده است.

عثمان دمبله، جیدون سانچو و ارلینگ هالند از جمله بازیکنانی هستند که از دورتموند با ارقام بالا راهی تیم‌های دیگر شدند. بلینگام برخلاف هالند که تابستان گذشته با مبلغ ۷۵ میلیون یورو به منچستر سیتی رفت، هیچ بند خروجی در قراردادش ندارد.



## ارلینگ هالند چه می‌خورد؟ رژیم غذایی و روزانه غول نروژی را بشناسید



ارلینگ هالند درباره رژیم غذایی‌ای که دنبال می‌کند صحبت کرده است که به او کمک کرده تا در اوج بماند.

ارلینگ هالند، مهاجم منچستر سیتی در حال حاضر در سطح بالاتری نسبت به سایر بازیکنان فعالیت می‌کند. ملی‌پوش نروژی در مدت کوتاهی به یکی از بهترین بازیکنان جهان تبدیل شده و حالا از پشت صحنه زندگی خود صحبت کرده است.

هالند در مستندی به نام "هالند - تصمیم بزرگ" به رژیم غذایی خود می‌پردازد. رژیم به شامل خوردن قلب و جگر گاو است. مهاجم سیتی که در این فصل ۲۳ گل در لیگ برتر به ثمر رسانده، درباره اهمیت نوشیدن آب تصفیه شده نیز صحبت کرده و بر اهمیت نور خورشید تأکید کرده است.

هالند در این مستند درباره برنامه‌های روزانه و رژیم غذایی خود گفت: من به مراقبت از بدنم اهمیت می‌دهم. به نظر من خوردن غذاهای باکیفیت مهم‌ترین چیز است. مردم می‌گویند گوشت بد است اما کدام گوشت؟ گوشتی که از مک دونالد می‌خرید؟ یا گاو محلی که همان جا علف می‌خورد؟ هالند گفت من قلب و جگر گاو را زیاد می‌خورم.

اندریا بوکتا، متخصص تغذیه ورزشی می‌گوید: این یک رژیم غذایی قدیمی است که در آن پدربزرگ و مادربزرگ و والدین ما در کودکی به ما جگر و قلب می‌دادند تا از کم خونگی ما جلوگیری کنند زیرا این‌ها غذاهای سرشار از آهن هستند و امروز در جامعه اهمیت خود را از دست داده است.

هالند روزانه ۶۰۰۰ کالری می‌خورد این جوان ۲۲ ساله روزانه حدود ۶۰۰۰ کالری غذا می‌خورد تا بدن خود را در بهترین حالت نگه دارد. به نظر بسیاری از متخصصان این مقدار برای یک فرد عادی زیاد است اما برای بازیکن نروژی با قد و وزن او کافی است. (مقدار کالری مورد نیاز برای یک مرد ۲۰ ساله ۳۲۰۰ کالری در روز است)