

مستطیل سبز

پاشازاده سرمربی شاهین پوشهر شد

مهر: سرمربی جدید تیم شاهین شهرداری پوشهر معرفی شد. مهدی پاشازاده پس از ورود به شهر پوشهر و انجام مذاکرات نهایی با امضای قراردادای رسما هدایت تیم شاهین را برعهده گرفت. پاشازاده پیش از این در فصل ۹۷-۹۶ در رقابت‌های لیگ دسته دو موفق شد با هدایت تیم شاهین شهرداری پوشهر به لیگ دسته یک باشگاه‌های کشور صعود کند.

پایان همکاری

«یورن کلوپ» و لیورپول

ایسنا: «یورن کلوپ» قصد دارد بعد از جدایی از لیورپول به آلمان بازگردد.
مربی آلمانی قرمزهای بندر آنفیلد که از سالال ۲۰۱۵ هدایت این تیم را برعهده گرفت، فصل گذشته موفق شده لیورپول را برای ششمین بار قهرمان لیگ قهرمانان اروپا بکند. همچنین کلوپ پس از اینکه به حسرت ۲۰ساله قرمزها پایان داد و این تیم را به قهرمانی لیگ برتر رساند درخصوص آینده‌اش به نشریه SWR Sport اعلام کرد: تا پایان فرادام سال ۲۰۲۴ در لیورپول می‌مانم و برای زندگی کردن قطعاً به آلمان و احتمالاً ماینس خواهم رفت.

هر ۱۹ بازی یک جام

ورزش ۳: «زین الدین زیدان» می‌تواند پنج‌شنبه شب با فتح لیگای یک رکورد فوق‌العاده به نام خود ثبت کند .
رئال مادرید در مسیر تاریخ‌سازی در مدت کمی بیش‌تر از یک ماه است.
سفیدپوشان در جریان بحران کرونا تنها یک گام با قهرمانی در لالیگا فاصله دارند. این اتفاق خوب برای رئال مادرید به‌خاطر حضور زیدان رخ خواهد داد.
سرمربی فرانسوی توانست تیمش را متحول کند که پیش از توقف فوتبال به‌خاطر همه‌گیری کووید۱۹ صدرنشینی را از دست داده بود.
۹برد پیاپی موجب خواهد شد سرمربی رئال مادرید پس از پیروزی در دیدار پندرین‌شنبه‌شب مقابل ویرائال در ورزشگاه آلفردو دی‌استفانو به افتخارآتش بیفزاید.
زیدان در دیدار برابر زیردریایی‌های زرد به دنبال بازدهمین قهرمانی‌اش با مادرید خواهد بود. این اتفاق در حالی رخ می‌دهد که سرمربی فرانسوی تنها در ۲۰۹ بازی هدایت سفیدپوشان را برعهده داشته‌است. او پیش از این یک قهرمانی در لالیگا، دو سوپر جام اسپانیا، سه لیگ قهرمانان اروپا، دو سوپر جام اروپا و دو جام جهانی باشگاه‌ها به‌دست آورده بود و اکنون در آستانه فتح دومین لالیگای خود است.

۲ مربی ایرانی نامزد بهترین مربی جام ملت‌های آسیا

ایلنا: دو مربی سابق تیم ملی جزو نامزدهای بهترین مربی تاریخ جام ملت‌های آسیا قرار گرفتند. کنفدراسیون فوتبال آسیا یک نظرسنجی به راه انداخت تا بهترین مربی تاریخ جام ملت‌های آسیا را معرفی کند. در این لیست ۱۰ نفره نامزدهای بهترین مربی تاریخ جام ملت‌های آسیا نام ایرانی دیده می‌شود.
محمدرنجبر، سرمربی تیم سابق تیم ملی کشورمان که در سال ۱۹۷۲ هدایت تیم ملی را برعهده داشت، رنجبر دومین قهرمانی ایران در جام ملت‌ها را در سال ۱۹۷۲ کسب کرد. دومین ایرانی در این لیست شحمت مهاجرانی بود که ایران را در سال ۱۹۷۶ قهرمان آسیا کرد.



«مارک ویلموتس» که نقش تعیین کننده‌ای علیرضاییرانوند دروازه‌بان ملی‌پوش ایران در انتقال بیرانوند به آنتورپ داشته‌است حالا درنهایت راهی بلژیک شد تا در تست‌های با تمجیدهای خودا در دروازه‌بان ملی‌پوش ایران پرشکی آنتورپ شرکت کند. بیرانوند روزهای در رسانه‌های بلژیکی شرایط مناسبی را در بدو پرفشاری را در یکی دو هفته اخیر پشت سر ورود بیرانوند به این کشور ایجاد کرده است. گذاشته بود و حتی برخی از نظرسنجی‌ها

ضربه روحی به بارسلونا

بارسلونا ضربه روحی خورده و تنها امیدش لیگ قهرمانان اروپاست. باشگاه بارسلونا رقابت در لالیگا را از دست داده هر چند هرگز این موضوع را به صورت علنی عنوان نخواهد کرد. این تیم از لحاظ روحی ضربه خورده است. مگر معجزه رخ دهد که رئال مادرید یک شکست و یک تساوی برابر تیم‌های ویرائال و لگانس تجربه کند و بارسلونا هر دو بازی آخرش را مقابل اوساسونا و آلاوس با پیروزی به

صمد مرفاوی سرمربی ماشین‌سازی می‌شود؟

فارس: سرمربی اسبق تیم استقلال تهران گزینه هدایت تیم ماشین‌سازی تبریز است. مهاجری از هدایت تیم ماشین‌سازی تبریز کناره‌گیری کرد تا شایعات حضور او روی نیمکت گل گهرسیرجان به دنبال استعفای مجیدجلایی قوت بگیرد. مهاجری درحالی از هدایت تیم ماشین‌سازی کناره‌گیری کرد که با استعفا از هدایت نساجی به تازگی به سرمربی‌گری بازگشته بود و فقط در دو مسابقه هدایت این تیم را در دست داشت و به دو شکست دست پیدا کرد. پس از جدایی مهاجری شایعات حضور صمدمرفاوی مدیرفنی تیم نساجی مازندران روی نیمکت ماشین‌سازی قوت گرفته‌واو در حال حاضر گزینه اول جانشینی مهاجری است.



ورزش Sport

سنگ تمام «ویلموتس» برای بیرانوند در بلژیک

«بیرو» گزینه فیکس هواداران آنتورپ شد

در میان هواداران آنتورپ از عدم اطمینان به گلر سابق پرسپولیس خبر می‌داد. اما حالا با حضور بیرانوند در بلژیک به نظر می‌رسد که شرایط در حال تغییر برای اوست. ویلموتس سرمربی سابق ایران که نقش تعیین کننده‌ای در انتقال بیرانوند به آنتورپ داشته البته در این تغییر شرایط هم تاثیر گذار بوده است. در همین خصوص سایت «voetbal۲۴» بلژیک ضمن اعلام خبر حضور بیرانوند دروازه‌بان تیم ملی فوتبال ایران در بلژیک، گفت‌وگوی مارک ویلموتس سرمربی سابق تیم ایران درباره بیرانوند دروازه‌بان را هم منعکس کرده است.
این سایت در پایان خبر خود از مخاطبانش سوال کرده است که آیا بیرانوند در رقابت با «ژانپوتر» رقیب فرانسوی خود می‌تواند دروازه‌بان نخست تیم آنتورپ شود؟
تاصح سه‌شنبه‌ه‌واز ۱۴۹ شرکت کننده لژیونرشدن و حضور در فوتبال اروپا تصریح کرد:
این زمان با علی صحبت کردم و گفتم که ایران را ترک کند چون او در آنجا (ایران) هر نوع کاپ و عنوان قهرمانی داشت. همچنین به او گفتم که رقابت‌های فوتبال بلژیک برای او عالی خواهد بود.اما نه لزوماً آنتورپ. تیم خنک هم می‌توانست برای او خوب باشد. ویلموتس ادامه داد: به لوسیانو دونوفریو (مدیر ورزشی باشگاه آنتورپ) این موضوع را اطلاع دادم. هر زمان که لوسیانو را می‌دیدم او می‌گفت هر کجا بازیکن خوبی دیدی معرفی کن. آن موقع هم به او گفتم: یک دروازه‌بان یک میلیون (احتمالاً یک میلیون یورو) در ایران دیدم که این نرمال و عادی نیست. سرمربی سابق تیم ملی فوتبال ایران در پایان گفت: مطمئنم که بیرانوند شمارا شگفت‌زده می‌کند. حداقل این است که سه سال در یک تیم تاپ اروپایی بازی می‌کند.

بگیرد بارسا مقابل آلاوس تغییراتی خواهد داشت. بازیکنانی هم چون جرارد پیکه، جوردی آلبا، آرتورو ویدال، سرخیو بوسکئس، لیونل مسی و لوییس سوارس می‌توانند استراحت کنند.
با این حال علاوه بر موضوع شرایط جسمانی مشکلات روحی و ذهنی هم وجود دارد. بارسا در حالی رقابت در لالیگا را مقابل رئال مادرید از دست داد که انرژی زیادی از لحاظ جسمانی از دست داده بود اما از لحاظ روحی هم دچار مشکل شده بود.



ورزشی

آیا دویدن بالای جان می‌شود؟

ندو!

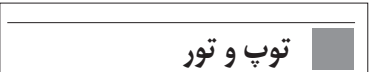
می‌شود ازسوی دیگر درد با استراحت بهبودی یابد. درد جلوی ساق پا درد در قسمت قدامی یا داخلی ساق پا در طول استخوان درشت‌نی است. این درد در مواقعی که به سرعت برنامه تمرینی خود را تغییر می‌دهید شایع است و به طور مثال زمانی اتفاق می‌افتد که طولانی‌تر می‌دوید یا تعداد روزهای دویدن را افزایش می‌دهید. باید توجه داشته باشید که درمان این درد شامل استراحت، ورزش‌های کششی وبازگشت آهسته به ورزش پس از چند هفته پروسه ترمیم است.
تاندینوپاتی آشیل: آشیل، تاندون بزرگی است که عضلات پشت ساق پا را به پاشنه متصل می‌کند. التهاب تاندون آشیل موجب درد و سفتی در ناحیه تاندون می‌شود به خصوص صبح‌ها با فعالیت این اتفاق بیشتر رخ می‌دهد و معمولاً به علت فشار مکرر روی تاندون اتفاق می‌افتد. افزایش بیش از اندازه زمان دویدن می‌تواند موجب این مسئله شود و سفتی عضلات پشت ساق پا هم یکی از عوامل است و درمان آن با استراحت، سر کردن، کشش عضلات پشت ساق پا کشیدگی عضله حاصل می‌شود.

پارگی عضله: پارگی کوچک در عضله یا اصطلاحاً استرین عضله است و معمولاً به علت کشش بیش از اندازه یک عضله ایجاد می‌شود. با کشش بیش از اندازه عضله ممکن است هنگام پارگی آن را احساس کنید. کشیدگی عضله به شکل شایعی عضلات همسترینگ، چهارسر رانی، عضلات پشت ساق پا و کشاله ران را شامل درگیر می‌کند و بهترین راه‌حل برای درمان آن شامل استراحت، سرد کردن، فشار و بالانگه داشتن عضواست.
پیچ خوردگی مچ پا: این آسیب کشش یا پارگی ناگهانی رابط‌هایی حول مفصل مچ پا را شامل می‌شود و معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که پا به سمت داخل پیچیده می‌شود اما پیچ خوردگی‌ها معمولاً با استراحت، سرما، فشار و بالابردن عضو آسیب‌دیده

عکس خبر



همشهری آنلاین: باشگاه منچستر سیتی بعد از حضور در لیگ قهرمانان اروپا به دنبال ننگ داشتن «گوار دیولا» در تیم است. بعد از اینکه داد گاه حکمیت ورزش رأی محرومیت باشگاه منچستر سیتی از حضور در لیگ قهرمانان اروپا را لغو کرد حالا این باشگاه در تلاش است تا گوار دیولا را حفظ کند. ساکرت نوشت: منچستر سیتی بعد از این اتفاق دست به کار شد و پیشنهاد چند ساله‌ای را به گوار دیولا ارائه داد تا به شایعات حضور این مربی در یوونتوس پایان دهد. در چند ماه اخیر اخبار زیادی از احتمال پیوستن گوار دیولا به یوونتوس منتشر شده است.



ستاره NBA کرونا گرفت

فارس: جواب تست‌های کرونا ی ستاره تیم بسکتبال هیوستون راکتس مثبت شد. به گزارش ایسنا «راسل وستبروک» ستاره و گارد تیم بسکتبال NBA هیوستون رکتس اعلام کرد که جواب تست‌های کرونا ی او قبل از پیوستن به سایر هم‌تیمی‌هایش در اورلاندو مثبت شده است. این ستاره NBA گفت: جواب تست‌های من مثبت شده است اما در حال حاضر احساس خوبی دارم. قرضطینه می‌شوم و مشتاقانه منتظر بازگشت دوباره به میادین هستم. از همه کسانی که آرزوهای خوب برای من کردند تشکر می‌کنم.

فدراسیون والیبال در انتظار تسویه حساب خودروسازان

مهر: مسئولان فدراسیون والیبال در انتظار تسویه حساب تیم‌های سی‌ایا و پیکان هستند. بنا به درخواست مدیران عامل باشگاه‌ها و با توجه به شرایط گسترش و شیوع کرونا در برخی استان‌های کشور مهلت ارسال برگه تسویه حساب مالی باشگاه‌ها تا پایان وقت اداری (۲۴ تیرماه) تمدید شد. تاکنون هشت باشگاه لیگ برتری اقدامات لازم برای تسویه بدهی گذشته را انجام داده‌اند و فدراسیون والیبال براساس برنامه تدوین شده حرکت می‌کند و درصورتی‌که سایر باشگاه‌ها به موقع اقدامات لازم را انجام ندهند لیگ برتر مردان سال ۹۹ با هشت تیم برگزار خواهد شد. در بین تیم‌هایی که هنوز مراحل تسویه حساب خود را انجام ندادند نام تیم‌های ریشه‌دار و قدیمی تهرانی یعنی پیکان و سایپا هم به چشم می‌خورد.
مسئولان فدراسیون به دنبال برگزاری لیگ برتر با حضور ۱۲ تیم هستند و توقع دارند خودروسازان هم هر چه زودتر برای تسویه حساب خود وارد عمل شوند.

بهتر می‌شوند.

فاسئیت کف پا یی: التهاب فاسیای کف پا یی را فاسئیت کف پا یی می‌گویند و نوار ضخیمی از بافت در کف پا است که از مچ پا تا انگشتان امتداد دارد. افرادی که دچار سفتی عضلات پشت ساق پا هستند یا قوس کف پا یی تشدید شده دارند بیشتر مستعد فاسئیت پلانتارند، اگرچه فاسئیت پلانتار با فعالیت زیاد ارتباط دارد اما ممکن است علام بدون هیچ علت واضحی شروع شود و درمان آن از طریق کشش عضلات خلف ساق، استراحت، سردمردمانی یا شسته پا و پوشیدن کفش مناسب در همه وقت (حتی در خانه) اتفاقی می‌افتد.

نشانگان نوار ایلئو تیبیال: این سندروم در قسمت بیرونی زانو ایجاد می‌شود. نوار ایلئو تیبیال رباطی است که در موزات بیرونی ران از زبالای هیپ تا بیرون زانو امتداد می‌یابد. سندروم نوار ایلئو تیبیال وقتی ایجاد می‌شود که این رباط ضخیم شده و روی زانو اصطکاک و به دنبال آن التهاب ایجاد کند و درمان آن شامل کم کردن ورزش، کرما و کشش پیش از ورزش و نیز سرما بعد از ورزش است.

تاوُل: کیسه‌های پر شده از مایع در سطح پوست هستند و به علت اصطکاک بین کفش جوراب و پوست ایجاد می‌شوند. برای پیشگیری از تاوُل، کفش‌های جدید را تدریجی استفاده کنید، جوراب دولا یه بپوشید و روی نواحی در معرض تاوُل واز این بپامید.

آسیب‌های وابسته به دما و نور خورشید: این آسیب‌ها شامل آفتاب‌سوختگی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی، سرمازدگی و افت درجه حرارت بدن می‌شود و می‌توانید با پوشش مناسب، هیدراتاسیون کافی بدن و استفاده از ضدآفتاب از این‌س موارد پیشگیری کنید.



«گرت بیل» که مدت‌هاست در ترکیب اصلی رئال مادرید جایی ندارد و پس از بازگشت فوتبال هم شرایطش تغییری نکرد به شکل دیگری خود را سوه رسانه‌ها کرده است. مهاجم ولزی پیش از این در جریان دیدار رئال مادرید و آلاوس در نیمکت ذخیره‌ها به خواب رفته بود و با ماسک روی چشمانش را پوشانده بود. او این بار در بازی با گرانادا با دوربین یک چشمی کنترل میدان مسابقه را در دست گرفته بود. این تصویر را getty images منتشر کرده است.

