

#هشنگ



پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

پس از بیش از ۲ ماه تعطیلی تمرینات تیم‌های لیگ برتری، بالاخره نوبت به چلسی رسید تا با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تمرینات را آغاز کند و البته تصاویر منتشرشده نشان می‌دهد هادسون اودوی وینگر تیم که چندی پیش توسط پلیس دستگیر شده بود نیز در آن حضور دارد.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

یک باند سرقت مسلحانه در مصر که سعی داشتند به سبک سریال اسپانیایی «سرقت پول» و با ماسک‌های چهره محمد صلاح ستاره تیم لیورپول که اهل این کشور است، دست به سرقت بزنند، توسط پلیس قاهره دستگیر شدند.

پیتر چک، سن‌گربان سابق تیم‌های لندنی چلسی و آرسنال که رکورددار بیشترین گلین‌شیت در تاریخ لیگ جزیره به حساب می‌آید، روز گذشته ۳۸ ساله شد.

بررسی نقش روانشناسی

در زمان مصدومیت

چرا توانبخشی روانی اغلب به همان

اندازه توانبخشی جسمی مهم است؟

این سوال بعد از مصدومیت‌های

سنگین همیشه با ورزشکاران و

همین‌طور فوتبالیست‌های حرفه‌ای

همراه خواهد بود. با فرار رسیدن

هفته آگاهی از سلامت روان،

اسکای اسپورتنس با یک متخصص

سلامت روان و همین‌طور کوین جورج،

فوتبالیست سابق صحبت می‌کند.

جورج، نویسنده کتاب «جامعه‌شناسی:

درون قلب‌ها و ذهن افراد موفق باشید»

توضیح می‌دهد که چگونه آسیب‌های

روحي پنهان یک مصدومیت اغلب در

فوتبال کشف نمی‌شود و این که چگونه

توانبخشی روانی اغلب به همان اندازه

توانبخشی جسمی مهم است... این

کتاب با استفاده از نظرات کوین جورج،

فیزیوتراپيست و فوتبالیست سابق تهیه

و جمع‌آوری شده است.

ترومای پنهان در مصدومیت

وای! دیگر این‌ها مانند گذشته نمی‌شود،

این یک عبارت از هزاران عبارتی است که

معمولاً برای بازیکنانی که مجروح شده‌اند

مطرح می‌شود و در وهله اول همه این‌طور

فکر می‌کنند که حاضر به بازگشت به

تمرین نیستند یا برای انجام امور ساده

قبل از مصدومیت با سختی‌های فراوان

مواجه می‌شوند. ما باید جسم را از ذهن

جدا کنیم اما در واقعیت آن‌ها در هم

آمیخته هستند. آسیب‌دیدگی بازیکنان

بررسی نقش روانشناسی

در زمان مصدومیت

چرا توانبخشی روانی اغلب به همان

اندازه توانبخشی جسمی مهم است؟

این سوال بعد از مصدومیت‌های

سنگین همیشه با ورزشکاران و

همین‌طور فوتبالیست‌های حرفه‌ای

همراه خواهد بود. با فرار رسیدن

هفته آگاهی از سلامت روان،

اسکای اسپورتنس با یک متخصص

سلامت روان و همین‌طور کوین جورج،

فوتبالیست سابق صحبت می‌کند.

جورج، نویسنده کتاب «جامعه‌شناسی:

درون قلب‌ها و ذهن افراد موفق باشید»

توضیح می‌دهد که چگونه آسیب‌های

روحي پنهان یک مصدومیت اغلب در

فوتبال کشف نمی‌شود و این که چگونه

توانبخشی روانی اغلب به همان اندازه

توانبخشی جسمی مهم است... این

کتاب با استفاده از نظرات کوین جورج،

فیزیوتراپيست و فوتبالیست سابق تهیه

و جمع‌آوری شده است.

ترومای پنهان در مصدومیت

وای! دیگر این‌ها مانند گذشته نمی‌شود،

این یک عبارت از هزاران عبارتی است که

معمولاً برای بازیکنانی که مجروح شده‌اند

مطرح می‌شود و در وهله اول همه این‌طور

فکر می‌کنند که حاضر به بازگشت به

تمرین نیستند یا برای انجام امور ساده

قبل از مصدومیت با سختی‌های فراوان

مواجه می‌شوند. ما باید جسم را از ذهن

جدا کنیم اما در واقعیت آن‌ها در هم

آمیخته هستند. آسیب‌دیدگی بازیکنان

تلاش کودک هوادار لیورپول برای تماشای تمرین

بعد از مدت‌ها تعطیلی به دلیل شیوع بیماری کرونا، تمرینات گروهی تیم‌های

فوتبال لیگ برتر انگلیس هم شروع شده است. تمرینات لیورپول، صدر نشین

مسابقات هم آغاز شده تا هواداران این تیم دیگر نگرانی زیادی بابت قهرمان

نشدن تیم‌شان در این فصل نداشته باشند. این تمرینات اما پشت درهای بسته

انجام می‌شود و هواداران نمی‌توانند از نزدیک بازگشت ستاره‌های محبوب‌شان

را به تمرینات ببینند. این کودک هواداران لیورپول به کمک پدرش به محل

تمرین این تیم رفته و از بالای دیوار هنر نمایی بازیکنان را تماشا می‌کند.



باعث ایجاد مشکلات عاطفی می‌شود. این به‌دلیل درد ناشی از مصدومیت

است، این‌که چه آسیبی به دوران

حرفه‌ای او می‌زند، همین‌طور مکالمات

پیرامون آسیب‌دیدگی و ایجاد اختلال در

رابطه با بدنشان.

توانبخشی جسمی با توانبخشی روانشناختی

تروما یا ضربه روحی پاسخ به یک واقعه

بسیار پریشان‌کننده یا نگران‌کننده

است. وقتی مفصل پای بازیکنی

می‌چرخد، رباط پاره می‌کند یا

استخوان آن می‌شکند، دچار تروما

می‌شود. این بازیکن تحت نظر

پزشکان باشگاه از نظر جسمی در مان

خواهد شد. این مشخص است که از

نظر جسمی بدن به توانبخشی خوبی

تروما: کنترل اشک دل‌ک!

آن‌ها به تروما وابسته می‌شود. برنامه

آن‌ها از جدول زمانی تیم به یک جدول

زمانی فردی تغییر می‌کند. بدون

داشتن وضعیت قبلی، از نظر جسمی

محیط آن‌ها احساس تنهایی را به

وجود می‌آورد. سطح تعامل آن‌ها با

دیگران به حداقل کاهش پیدا می‌کند

و دیگر در تمرینات گروهی نخواهند

بود. چیزی که آن‌ها را از دیگران جدا

می‌کند، صدمه آن‌هاست که باعث انزوا

بیشتر می‌شود. این‌که در تروما بازیکن

مصدوم اغلب اوقات زمان خالی دارد،

بیشتر به فکر کردن مشغول خواهد

شد و از نظر روانشناسان این نقطه

محلی مناسبی برای تولد افسردگی

است. برای مثال مایکل اوون یکی از

بازیکنانی است که به صورت واضح

از ترس درباره کشیدگی همسترینگ

صحبت کرد و شاید همین ترس باعث

شد تا او سبک بازی خود را تغییر دهد.

او مانند هزاران بازیکن در حال گذر از

این امر بود، اما باز هم چیزی نگفت و

ادامه داد. تروما به طرق مختلف ظاهر

می‌شود و ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

طبق گزارش‌ها، اضطراب و استرس

فیلپ کونتینیو منجر به آسیب‌دیدگی

این بازیکن از ناحیه کمر شد. فابیان

دلف و انتونی گاردنر دیگر بازیکنان

شاغل در لیگ برتر انگلیس بودند که

همین اضطراب منجر به وخیم‌تر شدن

مصدومیت آن‌ها شد.



خبر

اولین گزینه خرید رانگنیک در میلان

اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، الف رانگنیک

مدیر فنی و سرمربی میلان خواهد شد و

در هر دو پست به فعالیت خواهد پرداخت

که بدین‌معناست: تصمیم‌گیرنده اصلی

روسوئری در نقل‌و‌انتقالات، قراردادتانگی

کواسی با پارسی‌سن ژرمن با پایان فصل به

اتمام می‌رسد و این فرصت بزرگی برای

تیم‌هاست تا برای جذب این استعداد برتر

اقدام کنند. رال‌مادريد و لایپزیش هم از

نزدیک وضعیت کواسی را دنبال می‌کنند

و حتی گفته می‌شود کواسی با لایپزیش

به توافق رسیده اما رفتن الف رانگنیک

به میلان می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد،

زیرا رانگنیک کسی است که این توافق را

امضا کرده. در چنین شرایطی میلان قصد

دارد با پرداخت مبلغی جزئی به پاری‌سن

ژرمن، مدافع ۱۷ ساله را جذب کند.

همچنین روسوئری می‌تواند فضای کافی

برای رشد کواسی فراهم کند.

مسی به ختافه نزدیک بود

رئیس باشگاه ختافه دوران ریاستش را

در این باشگاه مرور و به یک نکته قابل

توجه اشاره کرد. او اعلام کرد که لیونل

مسی و پپ گواردیولا می‌توانستند در

تیمش حضور داشته باشند. تورس

گفت: «در اولین یا دومین سال مسی

تقریباً همه‌چیز آماده بود تا این بازیکن

به صورت قرضی برای ختافه بازی کند.

در نهایت فرانک رابکارد نپذیرفت و ما در

حسرت این اتفاق ماندیم.» این نخستین

تیمی نیست که اعلام می‌کند به انتقال

قرضی ستاره آرژانتینی نزدیک شده

بود. با این حال به نظر می‌رسد این تیم به

امضای قرارداد با پپ گواردیولا نزدیک‌تر

بوده است.

پوندس لیگا جمعه

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا برلین - یونیون برلین، ۲۳:۰۰

هرتا بر