

نگاه

حرکات اصلاحی ورزشی برای افتادگی شانه دانش‌آموزان



راه‌های درمانی و اصلاحی

برای رفع افتادگی شانه در کودکان و دانش‌آموزان وجود دارد که باید به آن توجه ویژه داشت. به گزارش ایسنا، به صورت طبیعی شانه‌ها باید با یکدیگر قرینه باشند و شانه در موازات تن قرار گیرد، گاهی

شانه‌ها متقارن نیستند یا یکی از آن‌ها یا هر دو متمایل به پایین یا افتادگی هستند و هر کدام از این حالت‌ها به معنی افتادگی شانه است، بنابراین به طور خلاصه، افتادگی شانه به معنی برهم خوردن تعادل عضلانی و عدم تقارن شانه‌ها است. افتادگی شانه معمولاً به مرور باعث ایجاد ناهنجاری‌های دیگر اسکلتی از جمله کج گردنی در افراد می‌شود و حمل نامناسب کیف، کوله و ساک، استفاده بیش از حد از دست برتر، نوشتن طولانی مدت با پوسچرهای غلط و نامصحیح و… در بین افراد جامعه به خصوص دانش آموزان باعث ایجاد این ناهنجاری می‌شود. از آن چه در سال‌های اخیر بسیار مشاهده شده می‌توان به کیف‌های دانش آموزانی اشاره کرد که بسیار سنگین هستند و معمولاً تعداد زیادی کتاب حمل می‌کنند و از طرفی فقط از یک شانه در حمل آن کیف یا کوله استفاده شده است. هر چند راه‌های مختلفی در رفع این مشکل طرح و اجرا شده است ولی به دلیل عدم توجه به کیف‌های سبک دانش آموزی از سوی مدارس و همچنین عدم آگاهی دانش آموزان و والدین آن‌ها به خطرات ناشی از افتادگی شانه و اثرات بد این عارضه از آینده فرزندان این ناهنجاری رو به گسترش است. حمل کردن و آویزان کردن کوله پشتی از یک شانه بسیار راحت است و یکی از روش‌های پرطرفدار برای حمل کردن کوله پشتی در میان جوانان و نوجوانان محسوب می‌شود با این حال این وضعیت فشار زیادی را به یک شانه وارد می‌کند و باعث اعمال فشار نابرابر بر استخوان‌ها و عضلات قسمت فوقانی بدن می‌شود و عضلات مرکزی و ران را نیز درگیر خواهد کرد. بهترین حالت برای حمل کردن کوله پشتی قرار دادن هر دو بند آن روی هر دو شانه است تا فشار به طور یکسان توزیع شود و از طرفی باید دقت کرد که به جای آویزان کردن کوله پشتی از یک شانه باید آن را با هر دو شانه خود حمل کنید و بند کیف و کوله حتماً باید سفت باشد و کوله در حین راه رفتن حرکت نکند. ممکن است فرد دچار افتادگی شانه شده و در روزهای ابتدایی هیچ علامت و نشانه‌ای هم نداشته باشد و همه چیز طبیعی به نظر برسد، اینکه نه دردی باید در کار باشد و نه عدم تقارن شانه‌ها مشاهده شود اما پس از مدتی، وقتی ورزش می‌کند یا حتی در حال انجام کارهای روزمره است در قسمت گردن، شانه و کمر،ان و صریح تقربیا زیادی احساس می‌کند و بهترین راه حل، پیشگیری و رعایت اصول و صحیح حمل وسایل و نشستن به خصوص در کودکان و دانش آموزان است. بر اساس این مطلب که از سوی علی شعبانی فرد، تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: راه‌های در مانی و اصلاحی برای رفع این عارضه شامل کشش(خم کردن گردن)، تقویت عضلات شانه‌ای که دچار این عارضه یا هر دو مانند بالا آوردن شانه افتاده (شراک بدون دمبل، تقسیم وزن و ایجاد تعادل در هر ۲ دست و شانه است. چند حرکت ساده برای درمان نیز وجود دارد که باید به آن توجه داشت؛ چندین بار در روز حرکت بالا بردن شانه سمت افتاده (بدون حرکت دست) ۶ تا ۱۰ ثانیه ۱۰ بار تکرار به صورت ایستا انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود بعد از مدتی به صورت حرکتی و بالا و پایین بردن شانه با وزنه سبک (زیر ۱ کیلو) با تکرار ۳ ست ۸-۱۰ تکرار و ۳ بار در روز انجام شود. کشش عضلات سمت افتاده با خم کردن گردن به آرامی (مخصوص افرادی که همراه افتادگی شانه دچار کج گردنی شده‌اند) دیگر حرکتی است که می‌توان انجام داد و حرکات تقویتی مانند نشر از جانب ابتدا بدون وزنه سپس با وزنه نیز دیگر حرکتی است که پیشنهاد می‌شود.

اخبار کوتاه

یارگیری سپاهان بدون برنامه بود

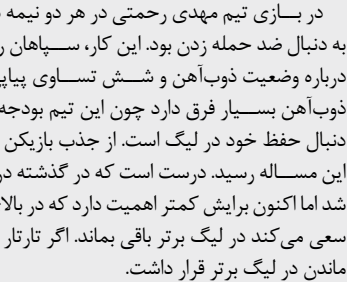


یک پیشکسوت فوتبال می‌گوید نوع یارگیری سپاهانی‌ها بدون برنامه بود و به جای این‌که بخواهند خودشان را قوی کنند، سعی کردند تیم‌های دیگر را ضعیف کنند. یارگیری بدون برنامه بود و اینگونه به جذب سپاهان هافبک‌های زیادی دارد اما در نوک خط حمله فقط مغالانو را دارد و با مشکلات جدی روبرو شده است. او ادامه داد: ابتدای فصل، تیم نیاز به مهاجم نوک داشت اما مدافع وسط جذب کردند. مهاجم جانشین ندارند و این تیم در سطح لیگ ایران نیستند. ببینید راتو چند خطا پشت محوطه جریمه مرتکب شده است. سال گذشته هم دفاع وسط‌های تیم سنگین بودند و امسال هم به همین صورت است. فاصله خط دفاع و هافبک‌های سپاهان بسیار زیاد است و این شکاف نقطه ضعف بزرگی را برای این تیم ایجاد می‌کند. این پیشکسوت فوتبال در رابطه با اعتراض هواداران سپاهان به عملکرد بازیکنان این تیم عنوان کرد: تماشاگران سپاهان چندان کاری به خوب بازی کردن یا بد بازی کردن و بحث تاکتیک ندارند و فقط پیروزی می‌خواهند. البته اشتباه هم نمی‌گویند چون بازیکنان سپاهان موقعیت زیاد خراب کردند. هواداران به دنبال نتیجه هستند و بعد از گذشت شش هفته هنوز نتیجه دلخواه‌شان را نمی‌بینند.

او اضافه کرد: یک تیم وقتی موفق می‌شود که برنامه‌های مختلف در زمین داشته باشد. سپاهانی‌ها مقابل استقلال، دفاع و ضد حمله بازی کردند. تیم‌های دیگر قطعاً سپاهان را آنالیز می‌کنند و بعد از بازی با استقلال دیدید که تیم‌ها کمتر فرصت ضد حمله به سپاهان دادند. در بسازی تیم مهدی رحمتی در هر دو نیمه در زمین خودش دفاع می‌کرد و به دنبال ضد حمله زدن بود. این کار، سپاهان را با مشکل مواجه کرد. چرخایی دربارۀ وضعیت ذوب‌آهن و شش تنسواوی پیاپی این تیم هم گفت: وضعیت ذوب‌آهن بسیار فرق دارد چون این تیم بودجه بسیار کمتری دارد و بیشتر به دنبال حفظ خود در لیگ است. از جذب بازیکن و رقم بودجه باشگاه می‌توان به این امساله رسید. درست است که در گذشته درخشان بود و نایب قهرمان آسیا شد اما اکنون برایش کمتر اهمیت دارد که در بالای جدول باشد. ذوب‌آهن بیشتر سعی می‌کند در لیگ برتر باقی بماند. اگر تارتار هم نبود، شاید اکنون در جنگ ماندن در لیگ برتر قرار داشت.

چرخش‌های سه امتیازی ستاره پرسپولیس

مهاجم هلندی تیم فوتبال پرسپولیس با عملکرد قابل قبول خود سه‌پنجم بسزایی در پیروزی‌های اخیر این تیم داشت و خودش را به عنوان گمشده سرخپوشان معرفی کرد.



به گزارش مهر، چهارمین برد متوالی پرسپولیس در لیگ برتر مقابل نفت مسجد سلیمان در حالی رقم خورد که یورکن لوکادیا هر دو گل تیمش را به ثمر رساند تا به تنهایی در صدر جدول گلزنان تا پایان هفته ششم قرار بگیرد. مهاجم هلندی سرخپوشان پایتخت که آثار چالچی او همچنان مشهود است عملکردی قابل غیر مهار در بازی شنبه شب داشت تا نشان دهد برای گلزنی نیاز نیست صرفاً اندام مناسب داشته بلکه با هوش بالا هم می‌توان خلق موقعیت کرد و برای مدافعان حرف در محوطه جریمه ایجاد مزاحمت داشت تا تیم خودی از وجود یک مهاجم شش‌دانگ بهره ببرد.

او چهار گل خود در لیگ برتر را در حالی به ثمر رسانده است که دو بار آنها روی چرخش مقابل مدافع حریف بوده است. چرخش‌های ناگهانی برای زدن ضربه‌ای فنی به توپ تا تور دروازه تیم‌ها به لرزه درآید. حالا لوکادیا نه تنها برای آقای گلی خود و نشان کشید بلکه برای دیپاتم هم تیمی خود نیز شمشیر را از رو بست تا نشان دهد حاضر نیست جایگاه خود در جمع بازیکنان اصلی را به راحتی از دست بدهد.

نگاهی به لیست کی‌روش برای اردوی تیم ملی فوتبال ایران

کارلوس کی‌روش اسامی ۲۴ بازیکن را برای نخستین اردوی تیم ملی فوتبال اعلام کرد. به گزارش ایسنا، اولین فهرست بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی فوتبال ایران با حضور بازیکنان شاغل در لیگ برتر ایران اعلام شد و ۲۴ بازیکن در اولین جلسه تمرین این تیم زیر نظر کارلوس کی‌روش تمرین خواهند کرد تا شاید جایی در فهرست نهایی برای اردوی اتریش داشته باشد.

این فهرست در حالی اعلام شده که کی‌روش کم‌تر از سه، چهار روز قبل به عنوان سرمربی تیم ملی ایران منصوب شد و قبل از حضور او اقدامات لازم برای دریافت ویزای این بازیکنان برای حضور احتمالی در اتریش را دریافت کرده بودند و خبرها حاکی از درخواست کی‌روش برای اضافه شدن چند بازیکن مانند رامین رضاییان به اردوی این تیم بود که در دوران مربیرگی اسکوچیچ رنگ پیراهن تیم ملی را ندیده بود.

این اردو از روز سه‌شنبه آغاز می‌شود و قرار است تیم ملی نخستین تمرین خود را روز چهارشنبه با حضور کارلوس کی‌روش برگزار کند. ملی پوشان در نهایت ۲۷ شهروبر راهی کشور اتریش خواهند شد تا تاریخ یک مهر با اروگوئه و پنج مهر با سنگا دیدار کنند.

در آستانه آغاز اردوی تیم ملی نگاهی به اسامی بازیکنان این تیم خواهیم داشت:

بازگشت رضاییان با کی‌روش

رامین رضاییان بزرگ‌ترین سورپرایز کی‌روش در بازگشت به تیم ملی است. او آخرین بار در دوران مربیرگی مارک ویلموتس لباس تیم ملی را به تن کرده بود و با انتخاب اسکوچیچ هیچ گاه رنگ حضور در اردو را هم ندید.

یکی از نخستین اقدامات کی‌روش در بازگشت به تیم

گزارش هفته ششم لیگ فوتبال

خوش شانس پرسپولیس و اتفاق ویژه برای استقلال

لیگ برتر در شرایطی نخستین تعطیلات خود را تجربه خواهد کرد که سرخپوشان پرسپولیس با پیروزی سخت برابر نفت به صدرنشینی خود ادامه دادند. استقلال و گل گهر به صدر چسبیدند اما سپاهان فاصله گرفت.

به گزارش مهر، هفته ششم بیست و دومین دوره رقابت‌های فوتبال لیگ برتر با برگزاری هفت دیدار پیگیری شد که در پایان سرخپوشان پرسپولیس با عبور از تیم خوب و یکدست نفت مسجدسلیمان به صدرنشینی خود ادامه دادند. شاگردان یحیی گل محمدی هر چند سه امتیاز این دیدار را کسب کردند اما خوش شانس بودند که در تنسواوی یک به یک دو تیم داور خطای مرتضی پورعلی گنجی روی مهاجم حریف در منطقه جریمه را ندید تا یک ضربه پنالتی به ضرر آنها گرفته نشود و نتیجه بازی برنگردد.

با این حال پرسپولیس با سه امتیاز این دیدار موقعیت خود در صدر جدول را تداوم بخشید و با خیالی آسوده به تعطیلات رفت.

بارش باران اجازه نداد ملوانی‌ها

از فولاد پذیرایی کنند

با این حال اتفاقات هفته ششم خارج از پیش‌بینی‌های معمول نبود و تیم‌هایی که انتظار می‌رفت نتوانند حریفان خود را شکست دهند به پیروزی رسیدند. البته در میان مدعیان سپاهان تنها تیمی بود که نتوانست انتظارات



مللی دعوت از رامین رضاییان برای حضور در اردوی تیم ملی است.

در طول سه سال گذشته بارها از اسکوچیچ برای دعوت نکردن از رامین رضاییان و وریسا غفوری انتقاد شد اما او همواره اعتقاد داشت که رضاییان شرایط فنی مناسب برای تیم ملی را ندارد امسا در همین برهه از بازیکنانی مانند مجتبی نجاریان، مهدی تیکدری، دانیال اسماعیلی‌فر، جعفر سلمانی، صالح حرانی، مهدی شیری، سیامک نعمتی و صادق محرمی استفاده کرد.

خط خوردن عارف غلامی و سروش رفیعی

عارف غلامی مدافع استقلال و سروش رفیعی هافبک پرسپولیس در اردوی تیم ملی در قطر حضور داشتند و پا

به پای سایر بازیکنان تمرین کردند اما در اردوی پیش‌رو غایب خواهند بود.

مشخص نیست این دو با نظر اسکوچیچ از تیم ملی کنار گذاشته شدند یا کی‌روش اما به نظر می‌رسد بخت این دو بازیکن با غیبت در اردوی منتهی به جام جهانی برای حضور در قطر کم‌تر و کم‌تر شده است.

دعوت از پدیده‌های لیگ برتر

سامان فلاح و محمد خداینده‌لسو، دو بازیکن جوان شاغل در پیکان و گل‌گهر در فهرست اولیه تیم ملی حضور دارند.

این دو بازیکن تا چند ماه قبل در ترکیب تیم ملی امید به میدان رفته بودند و از بازیکنان آینده‌دار فوتبال ایران به حساب می‌آیند.

هواداران‌ش را برآورده کند و با یک تنسواوی دیگر به رده چهارم رفت. تیمی که در هفته‌های اول و دوم صدر جدول را به خود اختصاص داده بود با افت عجیبی مواجه شده است. شاگردان موریس که دو هفته اول را طوفانی آغاز کردند و نوید ظهور یک مدعی جدی و قدرتمند را داده بودند در دیدارهای بعدی نتوانستند انتظارات را برآورده کنند و از صدر جدول تا رده چهارم سقوط کردند.

سپاهان دو امتیاز حساس دیگر را از دست داد
استقلال که در شش بازی ابتدایی لیگ نوسان زیادی داشته است در روزی که هواداران خود را به همراه داشت توانست به سه امتیاز دیدار خانگی با نساجی دست پیدا کند تا خود را به نزدیکی پرسپولیس در صدر جدول برساند. البته که هنوز آبی‌ها تیمی نیستند که هواداران انتظارش را دارند. با این حال شرایط پرنوسان استقلال

نسبت به دیدارهای ابتدایی بهتر شده است.

اتفاق ویژه برای استقلال‌ها در این دیدار باز شدن پای پیمان بابایی و محمدحبی به گل بود. دو بازیکنی که در خط حمله استقلال امید اول آبی‌ها بودند و در دیدارهای گذشته نتوانسته بودند گلزنی کنند.

استقلال با سه گل به سه امتیازی پرسپولیس در صدر جدول رسید
گل گهر هر چند در تهران به سختی از سد پیکان گذشت اما توانست خود را به نزدیکی پرسپولیس برساند

دو ماه تا شروع جام جهانی باقی مانده است، خبر خوب برای همه طرفداران فوتبال آمریکا این است که علاوه بر داشتن بازیکنانی مثل کریستین پولیشچ از چلسی، وستون مک کنی از یوونتوس، زک استفن از میدلزبورو و رینا از بوروسیا دورتموند،این تیم در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر یک سلاح مخفی خواهد داشت.

چمن ساخت آمریکا در قطر ۲۰۲۲

طبق اطلاعات ESPN، یک منبع فاش کرد که تقریباً دو ماه قبل از افتتاحیه ایسن رویداد، برگزارکنندگان جام جهانی اقدام به برداشتن چمن از تمام استادیوم‌ها خواهند کرد و قرار است یک چمن با کیفیت بهتر که ساخت آمریکاست جایگزین آنها شود.

بذر آمریکایی با فرآیند کشت در گرجستان مورد تایید فیفا قرار گرفت و به عنوان سطح چمن در تمام ورزشگاه‌ها و زمین‌های تمرینی ۳۳ تیم ملی که به جام جهانی خواهند رفت استفاده می‌شود.

کیفیت این چمن آمریکایی توسط دیوید گراهام، مسئول استادیوم‌های جام جهانی مورد ارزیابی قرار گرفت. او به ESPN گفت: چمن آمریکایی امکان بازی

حمله لیونل مسی به رکورد ماتئوس در جام جهانی

که در سال ۹۰ قهرمانی را به دست آورد. در ایالات متحده در سال ۱۹۹۴، او پنج بازی و میروسلا کلوزه (آلمان) ۲۴ بازی در فرانسه ۱۹۹۸ چهار بازی انجام داد تا با ۲۵ بازی رکورددار تعداد بازی در جام جهانی باشد. از آن زمان تاکنون، هیچ کس حتی نتوانسته به رکورد او نزدیک شود.

با ایسن حال لیونل مسی در صورتی که با آرژانتین به فینال جام جهانی برسد، می‌تواند به این رکورد برسد. میروسلا کلوزه با ۲۴ بازی، پائولو مالدینی ایتالیایی با ۲۳ بازی و دیگو مارادونا، اووه سیلر آلمانی و ولادیسلاو زمودا لهستانی با ۲۱ بازی در جایگاه‌های بعدی قرار دارند. فهرست فوتبالیست‌هایی که بیش‌ترین

لوتار ماتئوس (آلمان) ۲۵ بازی	لوتار ماتئوس (آلمان) ۲۵ بازی
میروسلا کلوزه (آلمان) ۲۴ بازی	میروسلا کلوزه (آلمان) ۲۴ بازی
پائولو مالدینی (ایتالیا) ۲۳ بازی	پائولو مالدینی (ایتالیا) ۲۳ بازی
دیگو مارادونا (آرژانتین) ۲۱ بازی	دیگو مارادونا (آرژانتین) ۲۱ بازی
اووه زیلر (آلمان) ۲۱ بازی	اووه زیلر (آلمان) ۲۱ بازی
ولادیسلاو زمودا (لهستان) ۲۱ بازی	ولادیسلاو زمودا (لهستان) ۲۱ بازی
کافو (برزیل) ۲۰ بازی	کافو (برزیل) ۲۰ بازی
فیلیپ لام (آلمان) ۲۰ بازی	فیلیپ لام (آلمان) ۲۰ بازی
گزرگوزر لاتو (لهستان) ۲۰ بازی	گزرگوزر لاتو (لهستان) ۲۰ بازی
خاویر ماسکرانو (آرژانتین) ۲۰ بازی	خاویر ماسکرانو (آرژانتین) ۲۰ بازی
باستین شواین اشتایگر (آلمان) ۲۰ بازی	باستین شواین اشتایگر (آلمان) ۲۰ بازی
رافائل مارکز (مکزیک) ۱۹ بازی	رافائل مارکز (مکزیک) ۱۹ بازی

فوتبال پرتغال تیم پورتو شنبه شب در ورزشگاه خانگی خود یعنی درآگائو به مصاف تیم چاوز رفت و موفق شد با نتیجه قاطع ۳ بر صفر برنده از بسبق.
مهدی طارمی مهاجم ایرانی پورتو در این مسابقه از ابتدا در ترکیب تیمش بود و ۸۴ دقیقه بازی کرد.
حاصل تلاش طارمی در این دیدار گلزنی در دقیقه ۷۰ و توپ ربایی و دادن پاس گل سرمربی پورتو به نشست خبری نرفت و به جای او «ویتور بابا» کاپیتان و ستاره سابق پورتو و تیم ملی پرتغال که در حال حاضر به عنوان نایب رئیس این باشگاه فعالیت می‌کند، مقابل خبرنگاران حاضر شد.
مهدی طارمی در دفاع کامل از مهاجم ایرانی باشگاه پورتو پراخت و تأکید کرد که با طارمی بد رفتاری نشده

او از مسئولان دآوری فوتبال پرتغال درخواست کرد معیارهای شفافتری را برای اعلام پنالتی اعلام کنند و از داوران خواست تحت تأثیر جوسازی‌ها علیه طارمی قرار نگیرند. بابا در ابتدا با بیان اینکه از طرف هیأت مدیره پورتو در این نشست حاضر شده است، گفت: ما می‌خواهیم از بازیکنان خود که سرمایه ما نیز هستند دفاع کنیم. می‌خواهیم از مهدی طارمی دفاع کنیم. این وضعیتی است که بدتر شده و از روز چهارشنبه ابعاد بیشتری به خود گرفته است. (بعد از اخراج طارمی مقابل اتلنتیکو مادرید در لیگ قهرمانان اروپا به دلیل تمارش برای گرفتن پنالتی)
وی افزود: ما می‌خواهیم نگاه بسی طرفانه و صادقانه به طارمی داشته باشیم و از فوتبال و بازیکنان محافظت کنند. می‌خواهیم از چیزی که در چند روز اخیر دیده‌ام و در مورد پورتو را ناراحت و عصبانی می‌کند.

اتمام حجت باشگاه پورتو در قبال طارمی

دوشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۱ - ۱۵ صفر ۱۴۴۴ - ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۲ - سال بیست‌ویکم - شماره ۵۰۷ مردم سالاری

نگاهی به لیست کی‌روش برای اردوی تیم ملی فوتبال ایران

به شمار می‌روند و برای نخستین‌بار می‌توانند در اردوی تیم ملی حضور داشته باشند.

پایان مصیبت یک سال و نیمه پورعلی‌گنجی
مرتضی پورعلی‌گنجی در دوران مربیرگی اسکوچیچ حضور پررنگی در تیم ملی نداشت.این مساله ناشی از مصدومیت‌های وقت و بی‌وقت ایسن بازیکن و در نهایت مصدومیت از ناحیه رباط صلیبی بود که مرتضی را برای مدت‌های زیادی از تیم ملی دور کرد.او از ابتدای فصل جاری به پرسپولیس پیوست و در همین بازی‌های ابتدایی نشان داد که می‌تواند به کیفیت بالای خود برسد و در فهرست تیم ملی ایران نیز جای گرفت.

بازگشت اسدی، محبی، قایدی و مقالوو

رضا اسدی، محمد محبی و مهدی قایدی سه چهره ویژه در اردوی تیم ملی ایران هستند.

اسدی با جدایی از پرسپولیس به مهره کلیدی تراکتور تبدیل شده و محمد محبی و مهدی قایدی نیز با بازگشت به ایران و حضور در استقلال توانستند تا حدودی در شرایط بازی قرار گیرند و فرصت بازگشت دوباره به تیم ملی و چه بسا حضور در جام جهانی را به دست آورند.

به ایسن نغرات باید نام شه‌ریار مقالوو را هم اضافه کرد که فصل گذشته چندان پرفرور نبود و امسال هم نتوانست آن‌طور که باید و شاید بدرخشد اما نظر کادرفنی تیم ملی را برای حضور در این اردو جلب کرده است.

شش استقلالی و پنج پرسپولیسی

یازده بازیکن از ۲۴ بازیکن دعوت شده به تیم ملی را بازیکنان استقلال و پرسپولیس تشکیل می‌دهند. شش بازیکن از استقلال و پنج بازیکن از پرسپولیس در این اردو حضور دارند. سپاهان هم درست به اندازه استقلال در تیم ملی بازیکن دارد. ۶ بازیکن از سپاهان به این اردو راه یافته‌اند.



گل: رضا اسدی(۹+۴)
استقلال ۳ - نساجی مازندران یک
گل‌ها: پیمان بابایی(۳)، یامساگ (۴۴ - پنالتی)، محمد محبی(۵۰) برای استقلال و ایوب کلاتتری(۸۱ - پنالتی) برای نساجی
نفت مسجدسلیمان یک - پرسپولیس ۲
گل‌ها: سامان نریمان جهان (۱۱) برای نفت، بوergen لوکادیا(۵۴) - پنالتی و (۶۹) برای پرسپولیس
مس فسنجان ۲ - هوادار تهران یک
گل‌ها: مهدی حسینی(۵۵) و گادوین منشا(۶۲) - پنالتی) برای مس، عزت الله پورغاز (۶۲) برای هوادار

سلاح پنهان آمریکا برای جام جهانی چیست؟

فیزیک‌تری به شما می‌دهد و با آب و هوا و شرایط در قطر سازگار است.

تمام استادیوم‌های قطر که جام جهانی در آنها برگزار می‌شود، از فناوری خنک‌کننده پیشرفته برخوردار خواهند بود که فضایی ایده‌آل برای بازی و تماشای مسابقات فوتبال ایجاد می‌کند.

ورزشگاه‌هایی که آمریکا در جام جهانی قطر در آنها به میدان می‌رود

پس از حذف دو دور انتخابی جام جهانی قبلی در روسیه و شکست روند ۷ صعود پیاپی به جام جهانی، ایالات متحده با تیمی پر از بازیکنان خوب در بهترین لیگ‌های جهان در قطر ۲۰۲۲ حضور خواهد داشت.

آمریکا در دور گروهی رقابت‌ها با تیم‌های انگلیس، ولز و ایران هم‌گروه شده است که همگی رقبای بسیار قدرتمندی هستند.

اولین بازی آمریکا در جام جهانی در ورزشگاه احمد بن علی مقابل ولز آغاز می‌شود، در ادامه این تیم برابر انگلیس در ورزشگاه آل‌لیت به میدان می‌رود و در سومین دیدار مقابل ایران در ورزشگاه النوهه قرار خواهد گرفت.



ولفگانگ اوبرات (آلمان) ۱۹ بازی
رونالدو (برزیل) ۱۹ بازی

بر مرتساکر (آلمان) ۱۹ بازی
لیونل مسی (آرژانتین) ۱۹ بازی