

توقف مدعیان و هموار شدن جاده قهرمانی سرخ‌ها

هفته بیست و چهارم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر ایران شب گذشته با انجام ۵ بازی و لغو مسابقه تیم‌های فولاد و نفت مسجد سلیمان به پایان رسید. در دومین شب بازی‌های این هفته مدعیان کسب سهمیه متوقف شدند تا شانس پرسپولیس‌ها برای قهرمانی بیشتر از گذشته شود. استقلال در تهران مقابل تراکتور با تساوی بدون گل متوقف شد و جدال سپاهان با پارس جنوبی جم در اصفهان هم با نتیجه ۱ بر ۱ به پایان رسید تا تیم امیرقلعه نوبی که جدی‌ترین تعقیب‌کننده گل محمدی دو امتیاز حساس دیگر را هم از دست بدهد. سپاهان با این تساوی خانگی به امتیاز ۴۲ رسید و جای خودش را روی پله دوم جدول محکم کرد. پارس جنوبی...

۵۸



مزد ترسی!

شهرخودرو در شب توقف سپاهان، با بازی محتاط مقابل سایپا نتوانست به رتبه دوم جدول برسد

۱۰



ستاره‌های که هنوز تشنه گل‌زنی است

زوایای پنهان از زندگی گل‌زن ارگوتنه‌ای بارسا

۵۸

لیستی که این بار سیاه نیست

تصمیم شجاعانه! خلیل‌زاده دعوت می‌شود

۵۹

جای خالی جاهدی

باز خوانی پرونده کوچ مردی که تبلور کلمه «ورزشکار» بود

۱۰

شروط عجیب پرسپولیس برای تمدید با بشار رسن

۵۹

راه پیشرفت بهادادن به جوانان است

ابراز رضایت مربی مشهدی جودو از برگزاری رقابت‌های لیگ پایه

۱۰



با اعلام مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی صورت‌گرفت تسهیلات ۱۲ میلیاردی برای مراکز ورزشی

۱۰

راه‌اندازی مجموعه ورزشی مادر و کودک در مشهد

ازسوی تربیت‌بدنی شهرداری مشهد صورت می‌گیرد

گرفته شده است.

این مجموعه ورزشی قرار است در شهرداری منطقه ۱۱ افتتاح شود و احتمال می‌رود مجموعه ورزشی در حال ساخت واقع در امامت برای این پروژه در نظر گرفته شده باشد که در مراحل پایانی ساخت و تکمیل قرار دارد. پیش‌بینی شده که تا بهمن‌ماه سال جاری این مجموعه ورزشی به بهره‌برداری برسد.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

بزرگ‌ترین مجموعه ورزشی مادر و کودک در مشهد راه‌اندازی خواهد شد.

به‌همت تربیت‌بدنی شهرداری مشهد قرار است بزرگ‌ترین مجموعه ورزشی تخصصی مادر و کودک افتتاح شود و به بهره‌برداری برسد. این طرح مراحل اولیه خود را پشت‌سر می‌گذارد و در این مرحله برنامه‌ریزی و جذب نیرو در رشته‌های ورزشی مختلف همچون آمادگی جسمانی، ورزش کودکان، اسپینینگ، ژیمناستیک، پیلاتس، دفاع شخصی، حرکات اصلاحی و رشته‌های انفرادی و گروهی دیگر است. در همین خصوص تربیت‌بدنی شهرداری، فراخوانی برای جذب مربیان از بین دانشجویان و فارغ‌التحصیلان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی از کارشناسی تا دکتری اعلام کرده است. مربیان علاقه‌مند به همکاری با مجموعه ورزشی مادر و کودک می‌توانند رزومه خود را به مجموعه ورزشی امید و زندگی ارائه دهند. رده سنی کودک و نوجوان نیز برای فرزندان مادران در نظر



چهار روز

افراد مشکوک در قرنطینه و منتظر تصمیم ایفمارک هستند

فاطمه شریف
سر مربی تیم فوتسال مشهد:

ورزش مادر و کودک فرصتی برای سلامتی کلاس‌های ورزش مادر و کودک، این شرایط را فراهم می‌کنند تا فضایی مناسب برای مادر و فرزند فراهم شود تا در این بستر مناسب، بتوان آموزش‌های لازم را به کودک داد. ازسوی دیگر مادرانی که یک یا چند کودک در خانه دارند، اغلب برای رفتن به باشگاه و تمرینات ورزشی با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند. باشگاه‌های سطح شهر اجازه حضور کودکان به‌ویژه پسر بچه‌ها را در زمان کلاس‌های مادر نمی‌دهند یا کنترل فرزندان برای مادران در طول یک ساعت تمرین دشوار است و در این صورت مادران برای مراقبت از فرزندان خود باید آن‌ها را به مهد یا خانواده خود بسپارند؛ اما این مسئله برای مادران حل خواهد شد. در مجموعه‌های ورزشی مادر و کودک، اغلب چندین مدل کلاس‌های ورزشی وجود دارد که با توجه به علاقه‌مندی می‌توان در آن‌ها حضور داشت. از کلاس‌های ورزشی حین بارداری و پس از زایمان تا کلاس‌های که مادر می‌تواند هم‌زمان با کودک خود به تمرین بپردازد یا مادر و کودک در یک زمان در ۲ کلاس متفاوت به ورزش بپردازند. در این حالت نگرانی مادران برای مراقبت از فرزندان برطرف می‌شود و ازسوی دیگر به اهداف خود یعنی ورزش برای تناسب اندام و سلامتی دست پیدا می‌کند. آشناترین کودکان با ورزش، تحرک و بازی از سنین پایه، باعث می‌شود استعدادها را در سال‌های بعدی انتخابی درست در ورزش داشته باشند.

درست یک هفته از زمان اولین تست اعضا و بازیکنان تیم فوتسال هیئت فوتبال خراسان رضوی می‌گذرد. آزمایشاتی که تعدادی گوناگونی برای این تیم مشهدی به همراه داشت و حساسی خیرساز شد. در حالی که گفته می‌شود باید اعضای این تیم دوباره تست دهند، سر مربی این تیم می‌گوید منتظر تصمیم مرکز پزشکی فوتبال در ایران هستند. ایفمارک در روزهای گذشته حساسی درگیر تست‌های بازیکنان تیم فوتسال لیگ برتر مردان بوده است و حالا باید درباره نتایج تست دختران یا انجام دوباره آزمایشات تصمیم‌گیری کند. فاطمه شریف، سر مربی تیم مشهدی، درباره تصمیم این تیم برای ادامه راه تصریح کرد: در رسانه‌ها خبر از ابتلای حدود ۵-۶ بازیکن دادند که ما هیچ کدام را تأیید نکردیم، چراکه از ما خواسته شد تست‌ها به صورت محرمانه در اختیار سازمان لیگ و ایفمارک قرار گیرد. منتظریم سازمان لیگ و ایفمارک با توجه به مثبت بودن برخی نتایج، تصمیمات لازم را اتخاذ کرده و به ما ابلاغ کنند. او خاطر نشان کرد: نفراتی که تست آن‌ها مثبت اعلام شده است، در قرنطینه هستند و قرار است تست مجددی از سایر بازیکنان گرفته شود و در صورت منفی شدن نتایج، تمرینات آغاز می‌شود. بازیکنانی که تست آن‌ها مثبت شده است، علاقه‌مندند و پس از طی دوران قرنطینه و منفی شدن نتایج، تمرینات اضافه خواهند شد. شریف ادامه داد: در این مدت به دلیل مثبت شدن تست برخی بازیکنان و کادر فنی، تمرینات را آغاز نکردیم؛ چراکه بازیکنان به دلیل برخورد با بازیکنان مثبت اعلام شده، دچار استرس و نگرانی شده‌اند و خانواده‌ها نیز این نگرانی را خواهند داشت. براساس تصمیم قبلی سازمان لیگ، بازی برگشت پلی‌آف بانوان باید سوم مردادماه برگزار شود و تیم‌های مشهدی و مس رفسنجان به‌مصاف یکدیگر بروند.

قرار است برنامه‌های سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به‌نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می‌شود و ۲ روز تکراری نخواهد داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکات زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. همه‌چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید. ۲ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید. در روز دوم ابتدا حرکت شماره یک را ۳۰ ثانیه انجام دهید، سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم، دوباره ۳۰ ثانیه حرکت اول و سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم و یک بار دیگر این مسیر را تکرار کنید. پس از آن به مدت یک دقیقه حرکت شماره ۳ را انجام دهید. ۷ مرتبه زنجیره تکرار شود.

۱ زمان انجام: ۱۰ ثانیه
reverse lunges

۲ زمان انجام: ۱۰ ثانیه
shoulder taps

۳ زمان انجام: ۳۰ ثانیه
punches

۷ مرتبه تکرار زنجیره روز دوم