

لیگ دسته اول فوتبال ایران به جذاب ترین روزهایش رسیده و مسی های استان کرمان برای رسیدن به لیگ برتر، کورس هیجان انگیزی با هم دارند. در انتهای جدول نیز جدال های حساسی برای سپیدرود رشت، رایکا بابل، نیروی زمینی، ملوان و حتی قشقایی برای فرار از سقوط برقرار است. بازی های این هفته از ساعت ۱۹ امشب آغاز می شود و با رقم خوردن شرایط خاص احتمال دارد مس رفسنجان بعد از بازی های همین هفته جشن صعود بگیرد. شکست یا تساوی آلومینیوم برابر ملوان و پیروزی مس رفسنجان برابر فجر، همین امشب جشن قهرمانی را به اردوی رفسنجان ها خواهد آورد. در حالی که تا ۲ هفته پیش همه فکر می کردند مس رفسنجان به راحتی قهرمان مسابقات خواهد شد و به لیگ برتر صعود می کند، با ۲ شکست پیاپی فاصله امتیازی اش با...



## پاریسی ها فاتح سه گانه فرانسه شدند

۵۸

## استقلال با مجیدی ادامه می دهد

۵۹

نه امیر قلعه نویی، نه جواد نکونام و نه محمود فکری

قاسم دهنوی:

## در فوتبال مشهد بومی بودن یک اشکال است نه مزیت!

۵۸

## دانشگاه آزاد مشهد نایب قهرمان لیگ برتر واترپلو شد

۵۰

رئیس هیئت ورزش های همگانی استان

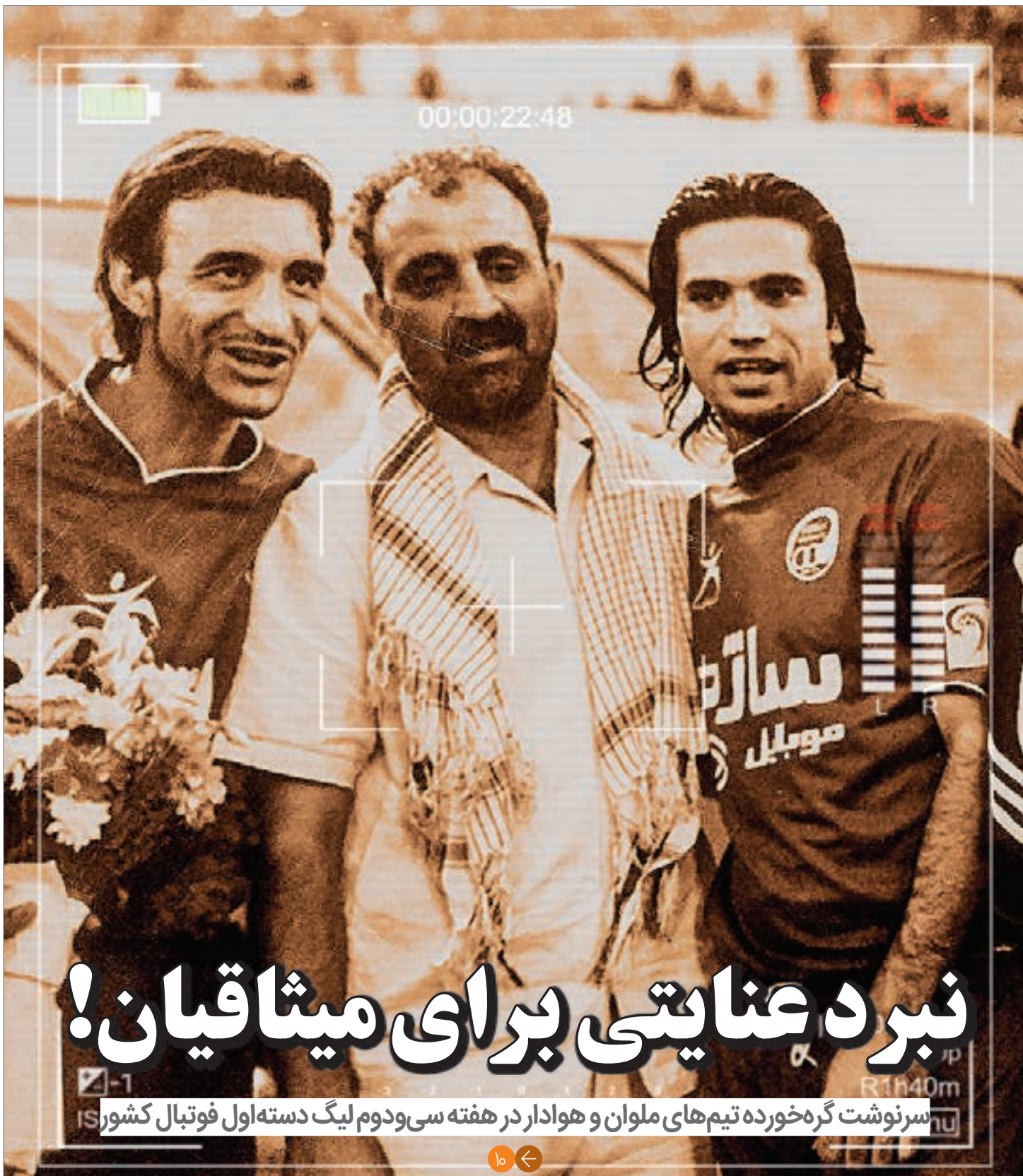
## مشهد آماده اجرای پویش ملی «آماده باش» است

۵۰

## قاسمی نژاد «سامبو» را به مشهد می آورد



قهرمان مشهدی اسبق جودو که این روزها کار مربیگری می کند، قرار است مقدمات راه اندازی فعالیت رشته «سامبو»...



# نبرد عنایتی برای میثاقیان!

سرنوشت گره خورده تیم های ملوان و هوادار در هفته سی و دوم لیگ دسته اول فوتبال کشور

۵۰

## کمک هزینه تمرین، انگیزه را چندین برابر می کند

رکورددار مشهدی نیمه استقامت دختران از تجربه حمایت مالی فدراسیون برای اولین بار می گوید

در ایام کرونا بسا رعایت تمامی اصول و نکات بهداشتی تمرینات را در فضای باز و خارج از ورزشگاه پیگیری کردم و حتی یک روز هم مدتی استقامت تمرین را تعطیل نکردم. در حال حاضر مشکل خاصی در انجام تمرینات ندارم و خدا را شکر تمریناتم در مشهد خوب پیش می رود و روند آماده سازی ام را برای حضور در رقابت های پیش رو طی می کنم. رکورددار جوانان کشور با اشاره به پرداخت کمک هزینه تمرین از سوی فدراسیون ادامه

مژده رنگیان  
m.rangian@shahraranevws.ir

اواسط تیرماه بود که با توجه به محدودیت تمرین در دوران شیوع ویروس کرونا، فدراسیون دوومیدانی با تصویب شورای فنی و با هدف حفظ و بالابردن سطح آمادگی ورزشکاران این رشته، به حساب ورزشکاران در رده های سنی مختلف در ۲ بخش بانوان و آقایان، کمک هزینه تمرین واریز کرد تا بتوانند تمرینات آماده سازی خود را با مشکلات کمتری در ایام قرطبه دنبال کنند. در بین این ۴۲ نفر دختر ورزشکار مشهدی نیز حضور دارند که این کمک هزینه را تکمیل دستار بندان، مهلا محروقی و فاطمه سیماشاد کام و حدیثه رثوف از فدراسیون دریافت می کنند.

رکورددار مشهدی نیمه استقامت در ماده های ۱۵۰۰ و ۳۰۰۰ متر با مانع جوانان و جوانان کشور در این زمینه متقد است حمایت های مالی فدراسیون از ورزشکاران می تواند انگیزه ورزشکاران جوان تر را چندین برابر کند. حدیثه رثوف، ورزشکار شانزده ساله دوومیدانی کشور، درباره وضعیت فعلی خود عنوان کرد:



## همیشه ماسک بزنید غیر از زمان ورزش!

مردم برای کارهای عادی روزانه حتماً از ماسک استفاده کنند؛ اما برای ورزش کردن، شرایط کاملاً متفاوت است، زیرا هنگام ورزش میزان تنفس ما به شدت بالاتر می رود و چون حالت رطوبتی ایجاد می شود، بدن به اکسیژن بیشتر نیاز دارد. زمانی که رطوبت ایجاد شود، ماسک های جراحی یا کیفیت خود را از دست می دهند. او ادامه داد: استفاده از ماسک در زمان ورزش، مقابل حجم هوایی را که انسان به آن نیاز دارد، می گیرد و در نتیجه آن میزان اکسیژنی که به بدن می رسد با کمبود روبه رو می شود. این موضوع می تواند ضربان قلب را بالا ببرد و فشار خون را افزایش دهد و همچنین باعث تنگی نفس و کاهش اکسیژن بافت ها می شود. استفاده از ماسک در ورزش برای افرادی که مشکلات ریوی، قلبی و بیماری های

داد؛ به خاطر این کار از سرپرست فدراسیون واقعا سیاستگزارم؛ زیرا بسیار روحیه بخش بود و انگیزه من را در شرایط فعلی بالا برد. فدراسیون برای اولین بار بود که به ورزشکاران نوجوان و جوان، کمک هزینه پرداخت کرد و امیدوارم این کمک ها تداوم داشته باشد تا ما ورزشکاران بتوانیم اتفاقات خوبی را برای دوومیدانی رقم بزنیم. من هم برای اولین بار بعد از حضور در ورزش دوومیدانی بود که از فدراسیون کمک هزینه دریافت می کردم. آقای مبینی دائما

از طریق مربی ام پیگیری وضعیت من است که این پیگیری ها روحیه من را بسیار بالا برده است. رثوف با اشاره به هدفی که تعیین کرده است، ادامه داد: هدف من برای امسال شکستن دوباره رکورد ملی مواد ۱۵۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر مانع است که برای رسیدن به آن به ۹۰ درصد آمادگی رسیده ام. امیدوارم رقابت های جایزه بزرگ بار دیگر به دلیل شیوع ویروس کرونا به تعویق نیفتد؛ زیرا از هر جهت آماده حضور در مسابقه هستم. او خاطر نشان کرد: البته هدف اصلی من که همیشه به آن فکر می کنم، کسب مدال در المپیک است و تمام سعی خودم را برای رسیدن به این جایگاه به ویژه در مساه ۳۰۰۰ متر مانع خواهم کرد. هیچ چیزی در این راه نمی تواند مانعی برای تلاش ما باشد.

همگانی هم باید فضاهای خلوت را انتخاب کنید. هر چه فضا شلوغ تر باشد، ورزش خطرناک تر است. در ورزش همگانی باید از ورزش هایی که خیلی اجتماعی است، دوری کرده و به جای آن در ساعات خلوت و به صورت انفرادی ورزش کنید. میتو محرز، عضو ستاد ملی مقابله با کرونا نیز می گوید: فعالیت باشگاه های ورزشی با توجه به همه گیری ویروس کرونا اکنون تعطیل است، اما ورزشکاران هنگام فعالیت های ورزشی در فضای باز نباید ماسک بزنند. ورزشکاران باید در فضای باز فاصله فیزیکی را تا ۲ متر رعایت کنند و استفاده از ماسک برای آن ها ممنوع است؛ زیرا هنگام انجام ورزش، ما هیچ چه با اسپندلاکتیک تولید می کنند که این باعث احساس سوزش شده و سپس به دی اکسید کربن تبدیل و با دم می شود و از طریق ماسک و تنفس دوباره، دی اکسید کربن وارد بدن می شود که این موضوع باعث کاهش عملکرد شناختی و تنفس می شود.

## آغاز فصل جدید لیگ برتر بسکتبال بانوان از اول پاییز

با تصویب در جلسه مشترک فدراسیون بسکتبال در مورد لیگ ها، فصل جدید لیگ برتر بسکتبال بانوان از ۳ مهر آغاز می شود. در حالی که احتمال می رفت لیگ های ورزشی کشور در سال ۹۹ برگزار نشوند، فدراسیون بسکتبال زمان آغاز فصل تازه لیگ برتر بسکتبال زنان را مشخص کرده است. بدین ترتیب به نظر می رسد فدراسیون بسکتبال حداقل برای آغاز مسابقات از گزینه برگزاری لیگ بدون حضور تماشاگر و بسا الزام باشگاه ها به تست ابتلا به کرونا استفاده خواهد کرد. در همین حال، بحران اقتصادی ناشی از کرونا این نگرانی را ایجاد کرده که برخی باشگاه های حاضر در لیگ برتر مشکلاتی برای تیم داری در فصل جدید داشته باشند.

## اختلافات دختر وزنه بردار با مسئولان کردستان

الناز باجلانی یکی از اولین ملی پوشان وزنه برداری بانوان ایران است که توانسته است در رقابت های بین المللی نیز وزنه بزند؛ اما این روزها از بی توجهی و حمایت نکردن مسئولان استانش گلایه مند است، ولی شاهو جوانمردی، رئیس هیئت وزنه برداری استان کردستان، واکنش جالبی داشته و گفته است در اوج بیماری کرونا که همه جا تعطیل بود، سالن را برای الناز باجلانی باز کردند، ولی حاضر نشد تمرین کند. ۷ هالتر استاندارد ویژه بانوان هم تهیه کردیم. پسر این دختر، درگیری فیزیکی با رئیس وقت هیئت شهرستان داشت؛ ولی با وجود مشکلات فراوانی که ایجاد کرده بودند، از او حمایت کردیم. از مخالفان باجلانی خواستیم بگذارند با خیال راحت تمرین کند و وارد حاشیه نشود. بین او و دیگر وزنه برداران فرق گذاشتیم و حمایت خاصی از او شد. در سال قبل مبلغ ۹ میلیون تومان به این وزنه بردار پاداش اهدا شد. وقتی سالن و امکانات برای تمرین مهیاست، دلیلی ندارد هالتر را در اختیار وزنه بردار بگذاریم تا در طبقه دوم خانه چهل متری وزنه بزند. کدام مسئول حاضر می شود اموال بیت المال را که با کلی دردسر تهیه شده، در اختیار یک شخص بگذارد؟

## ورزش در خانه

قرار است برنامه ای سی روزه بدون تجهیزات و با چربی سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکات زنجیره را پشت سر هم بدون استراحت انجام دهید. همچنین به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می توانید 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 می توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید. در روز نوزدهم 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.

1. Elbow plank hold  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

2. Elbow plank crunches  
زمان انجام: ۱۰ ثانیه

3. Jumping jacks  
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز نوزدهم