

باید و نباید‌ها در ورزش کردن کودکان

محمدحسین یزدی



دنیای کودکان پر از ورزش‌های متنوع و هیجان‌انگیز است اما مهم این است که کدام یک از این ورزش‌ها مناسب بچه‌ها در سنین مختلف است.

مناسب‌ترین ورزش برای کودکان

زمانی‌که با کودکان در مورد ورزش صحبت می‌کنیم، اکثریت آن‌ها به باشگاه رفتن فکر می‌کنند. بیشتر آن‌ها مایلند که ورزش‌هایی مثل دویدن روی تردمیل، دوچرخه زدن و یا بلند کردن وزنه‌ها را تجربه کنند اما ورزش کردن برای کودکان کمی متفاوت تر است و باید به گونه ای باشد که هم یک تفریح محسوب شود و هم برای سلامتی آن‌ها مفید باشد.

فواید ورزش کردن برای کودکان

کودکان فعال مزایای زیر را نسبت به بقیه دارا هستند:

- قوی تر بودن استخوان‌ها و ماهیچه‌ها
- بدن مستحکم تر و با استقامت بیشتر
- خطر کم تر برای ابتلا به افزایش وزن
- خطر کم تر برای ابتلا به دیابت نوع ۲
- فشار خون پایین تر و سطح کلسترول کمتر در خون
- ظاهر و فیزیک بهتر

سه فاکتور اصلی در ورزش

اگر کودکان را در زمین ورزش و بازی مشاهده کرده باشید، حتما متوجه سه فاکتور اصلی زیر در آنها شده‌اید:

- استقامت
- قدرت
- انعطاف

والدین باید فرزندان خود را تشویق کنند تا به ورزش علاقمند شوند و این سه فاکتور را در خود تقویت کنند.

تمرین‌های اریوبیک از لحاظ سرگرمی نیز برای کودکان مفید است. ورزش‌های مفید دیگر برای آن‌ها شامل مواردی است که در ادامه گفته‌ایم:

- بسکتبال
- دوچرخه سواری
- اسکی روی یخ
- اسکیت
- فوتبال
- شنا
- تنیس
- پیاده‌روی
- طناب
- دو

افزایش قدرت به معنی بلند کردن وزنه‌های سنگین نیست. به جای آن باید حرکاتی مثل پوشاپ، کرانچ شکم، پول آپ و دیگر تمرین‌هایی را انجام داد که به تقویت عضلات می‌بردارند.

تمرینات کششی نیز به بهبود انعطاف بدنی در کودکان کمک می‌کند و باعث می‌شود که ماهیچه و مفاصل‌های آنها نرم و راحت تر از قبل خم شود.

چه مقدار ورزش کردن کافی است؟

والدین باید مطمئن شوند که فرزندشان به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته است. این مقدار کافی برای کودکان و نوجوانان تقریباً ۶۰ دقیقه در روز برای فعالیت‌هایی با شدت معمولی است.

نوزادان نیز نباید ساکن و بی‌بی حرکت باشند، حداقل ۶۰ دقیقه در روز همان بازی‌های کودکانه و مخصوص سشنان را با آن‌ها انجام دهید. در سنین مدرسه نیز نباید اجازه دهید که فرزندتان در طول روز بیش از دو ساعت بدون حرکت باقی بماند و در سنین بالاتر این عدد باید به یک ساعت برسد.

ورزش‌هایی که برای کودک اولویت دارد

حال در این قسمت به طور کلی ورزش‌هایی که برای کودک شما اولویت دارد را نام برده و علت را بیان می‌کنیم:

۱.

شاید از این که بفهمید کودک شما تا چه میزان قادر به دویدن است، متعجب شوید اما اگر این دو از طریق روش غلط انجام شود، آسیب زننده می‌باشد. به همین دلیل باید به کودک خود یک تکنیک مناسب را آموزش دهید که چگونه در دویدن‌های گروهی شرکت کند و سعی کنید که او را در کلاس‌های گروهی یا دوستانش برای دو ثبت نام کنید.

۲. ورزش‌های جهشی

یکی دیگر از فعالیت‌هایی که می‌تواند توسط کودک شما در گروه انجام شود، ورزش‌های جهشی و استقامتی است زیرا این ورزش‌ها باعث تقویت ماهیچه ساق پا می‌شود و مرکز بدن او را می‌سازد. می‌توان این ورزش‌ها را در احتی به کودک آموزش داد تا بهترین نتیجه را از آن گرفت.

۳. اسکات

شاید اسکات، کرانچ و یا پوش آپ برای کودکان سخت به نظر برسد اما واقعا این حرکات در توان آن‌ها هست. اسکات باعث تقویت عضله ساق پا، باسن، پایین کمر و شکم می‌شود و همچنین به عنوان یک تمرین روزانه برای کودکان مفید است.

۴. پرش

پرش یکی از بهترین ورزش‌ها و سرگرم کننده ترین‌ها برای کودک است. نیازی به خرید تجهیزات گران قسمت نیز ندارد و فقط کافی است که خودتان در حیاط خانه به انجام بازی‌های پرشی مثل لی لی بپردازید.

۵. تند راه رفتن

تند راه رفتن یکی از ورزش‌های جایگزین به جای دو می‌باشد که برای کودک شما جذاب است. این کار را در خانه نیز می‌توان انجام داد. این ورزش باعث تقویت عضلات و افزایش هماهنگی آن‌ها می‌شود.

۶. کرانچ و پوش آپ

این دو حرکت برای کودکان ۱۰ سال بهترین زمان شروع است. این سن بهترین زمان برای شروع تمرین‌های قدرتی و استقامتی است. کرانچ باعث تقویت هسته بدن و پوش آپ باعث تقویت بالاتنه کودک می‌شود.

۷. تمرین‌های کششی

فرقی ندارد که این تمرین‌های کششی تک نفره، دو نفره و یا چند نفره انجام شود. در هر صورت یکی از راه‌های تقویت بدن کودکان می‌باشد و نباید آن‌ها را نادیده بگیرید.

۸. جنگل جیم

انجام دادن این ورزش به مدت ۱۵ دقیقه می‌تواند یک ورزش به اندازه کافی در طول روز برای کودکان بین ۱۰ تا ۱۲ سال محسوب شود. بارفیکس، بالا رفتن از ارتفاع، دربان‌های شکل دار و آویزان شدن از دستگاه‌ها زیر نظر مربی جزء مهیج ترین و مناسب ترین تمرینات ورزشی برای کودکان است.

۹. پلانک

پلانک یکی از بهترین ورزش‌ها برای کودکان و نوجوانان است. پلانک عضلات ساق پا و بالا تنه را درگیر می‌کند و ازهمان سنین کودکی به آنها قدرت می‌بخشد. همچنین استقامت را بالا می‌برد. خودتان نیز می‌توانید این حرکت را در کنار کودک خود انجام داده و او را همراهی کنید.

۱۰. لانچ

لانچ یک حرکت ایده آل برای کودکان است که باید آن‌ها را جزء روتین روزانه قرار دهید. این حرکت باعث افزایش قدرت در ناحیه پا، مخصوصا در قسمت ران می‌شود و انعطاف زانو و فوکر را افزایش می‌دهد و فقط کافی است که یک موزیک ریتمیک پخش کرده و با کودک خود این حرکت را انجام دهید.

آیا کودکان می‌توانند خیلی زیاد ورزش کنند؟

کودکان نیز مانند نوجوانان باید سطح مهارت و تناسب اندام خود را بالا ببرند. میزان ورزش کردن آن‌ها بستگی به سن و هیجانات آنها دارد.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت: دوست ندارم هیچکدام از بازیکنان تیمم از حالا فکر کنند قهرمان هستیم، تا زمانی که جام را بالای سر نبردیم باید تلاش کنیم.

به گزارش فارس، یحیی گل محمدی در حاشیه تست کرونای بازیکنان و کادر فنی پرسپولیس اظهار داشت: به ورزشگاه درفشی فر آمده‌ایم تا بازیکنان طبق مجوز صادر شده تست بدهند. البته قرار است تست قند خون و اینگونه مسائل گرفته شود و از روز شنبه هم تمرینات تیم را پیگیری خواهیم کرد.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در پاسخ به این سوال که آیا تیمش می‌تواند مثل گذشته روند صعودی داشته باشد یا خیر عنوان کرد: خوشبختانه یک ماه به تیم‌ها فرصت دادند که هم خوب تمرین کنیم و هم بازی‌های تدارکاتی خوبی داشته باشیم. فکر می‌کنم می‌توانیم با آمادگی کامل وارد مسابقات شویم. این زمان، فرصت خوبی برای آمادگی بهتر است و این که بتوانیم بیشتر خودمان را آماده کنیم.

گل محمدی در خصوص اینکه آیا تیمش می‌تواند قهرمان شود عنوان کرد: در فوتبال کسی نمی‌تواند تضمین بدهد که چه اتفاقاتی می‌افتد. نمی‌خواهم ذهنیت بازیکنانم به شکلی باشد که از حالا قهرمان هستیم. درست است که از نظر جدولی وضعیت خوبی داریم و با تیم‌هایی بازی کردیم که در بالای جدول بودند اما از طرف دیگر با تیم‌هایی بازی داریم که برای جلوگیری از سقوط و کسب سهمیه می‌جنگند. طبیعتا کار راحتی مقابل این تیم‌ها نداریم.اعتقاد دارم باید تلاش بیشتری روی کارمان داشته باشیم. من هیچ

یحیی گل محمدی:

برای فرار از فشار هوادارانشان به‌دنبال تعطیلی فوتبال هستند



وقت دوست ندارم هیچکدام از بازیکنان تیمم از حالا فکر کنند قهرمان هستیم، تا زمانی که جام را بالای سر نبردیم باید تلاش کنیم.

وی با اشاره به وضعیت بازیکنان خارجی تیمش گفت:

صحبت‌هایی را با پروانی هم انجام دادم و ظاهرا او به بازیکنان خارجی اطلاع دادند که هرچه سریع تر برگردند. البته مسئولان باشگاه به دنبال اولین پرواز هستند که این بازیکنان سریع به ایران برگردند. استوکس از لحاظ حقوقی

بررسی شرایط ناپولی؛ باند فرود سردار

کار سخت آزمون برای جانشینی ایگوآین و کاوانی

کاوانی هم رفت. این بار گونزالو ایگواین بود که در تیررس تهیه کننده ایتالیایی سینما قرار گرفت و در نهایت باشگاه ایتالیایی موفق به خرید این مهاجم اهل آرژانتین شد تا یک بازیکن دیگر از آمریکای جنوبی، وظیفه گلزنی را در شهر ناپل برعهده بگیرد. ایگواین در فصل نخست عملکردش رضایت بخش نبود اما در فصل دوم، وی توانست رکورد بیشترین تعداد گل در تاریخ ناپولی که از سال ۱۹۳۶ برقرار بود را بشکند و تا ۳۶ گل کفش طلای اروپا را به دست آورد ولی داستان این مهاجم آرژانتینی در سن پائولو نیز کوتاه بود و او بعد از دریافت پیشنهاد یوونتوس، تصمیم گرفت که به رقیب مستقیم ناپولی ملحق شود و طرفداران تیغوسی این باشگاه را آزرده خاطر کند.

مهاجم بعدی ناپولی، آرکادیوش میلیک بود. بازیکنی که پس از درخشش در آژاکس به ناپولی پیوست و باتوجه به حضور ایسینسینه، مرتنس و همشیک در کنار و پشت خود، شرایط ویژه ای را در این تیم تجربه می‌کرد. او بازیکنی چپ پا، سرززن، با قابلیت استفاده از ضربات ایستگاهی، دارای توانایی شوتزنی و با قابلیت موقعیت‌سازی است ولی او آنقدر مصدوم شد که ناپولی‌ها قید حضورش را بزدند. میلیک در فصل نخست نیز عملکرد خوبی داشت اما مصدومیت باعث شد تا فصل را از دست بدهد و همین موضوع مرتنس را به پست مهاجم نوک آورد.

سردار آزمون در ناپولی موفق می‌شود؟

در مقطع فعلی وظیفه گلزنی همانطور که گفته شد برعهده آرکادیوش میلیک و دریس مرتنس است. میلیک در این مدت مصدومیت‌های زیادی را داشته و به همین دلیل احتمالا راهی تیم دیگری خواهد شد. اما ماجرای مرتنس متفاوت است؛ او به همراه مارک همشیک و با ثبت ۱۲۱ گل بهترین گلزنان تاریخ باشگاه به حساب می‌آیند و جایگاه ویژه ای در این تیم دارند. با این حال قرارداد مرتنس در تابستان جاری به پایان خواهد رسید و باتوجه به این که ۳۳ سال دارد، بعید است که مدیر باشگاه راضی به تمدید ۲ ساله با این بازیکن کهنه کار شود. از طرف دیگر وی پیشنهادات بلند مدت و بهتری (از نظر مالی) از

نگران زمان پایان فصل جاری و تداخل این رقابت‌ها با لیگ قهرمانان آسیا بودند که ظاهرا قرار است از نیمه مرداد شروع شود اما درباره فرمت برگزاری این مسابقات هم‌چنان اختلافاتی میان کشورهای عضو وجود دارد. با این وجود، برگزاری رقابت‌ها به صورت متمرکز می‌تواند مدت زمان برگزاری ادامه بازی‌های گروهی را کاهش دهد و چه بسا بتوان برای برخی از بازی‌های مرحله حذفی نیز برنامه‌ریزی کرد.

با این وجود، شروع فصل جدید فوتبال ایران هم از دغدغه‌های مهم سازمان لیگ به شمار می‌رود که برنامه فصل آینده را به توجه به ترافیک بازی‌های باشگاهی و ملی با تداخل رو به رو خواهد کرد.

در واقع، اگر رقابت‌های لیگ و جام حذفی ایران اوایل مرداد تمام شود و مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا هم تا اوایل شهریور به پایان برسد، بازیکنان می‌توانند راهی مرخصی و استراحت پایان فصل شوند.

لیگ بیستم چه زمانی شروع می‌شود؟

به گفته مسولان سازمان لیگ، در سال جاری خبری از تعطیلی ۷۵ روزه میان دو فصل نخواهد بود و تیم‌ها و فوتبالبست‌ها زمان کم‌تری را در اختیار خواهند داشت و در این وضعیت زمان کم‌تری برای برگزاری تمرینات آماده‌سازی و همین‌طور استراحت فوتبالبست‌ها و فصل مسولان سازمان لیگ تا قبل از صدور مجوز مذکور،

تقویم احتمالی رقابت‌های لیگ برتر و لیگ قهرمانان آسیا حاکی از مهلت کوتاه تیم‌ها برای استراحت، یارگیری و همین‌طور آماده‌سازی برای فصل آینده است، اما شروع رقابت‌ها از اواخر تابستان غیرممکن به نظر می‌رسد. به گزارش ایسنا، با صدور مجوز برگزاری تمرینات و

۶ ماهه از بلژیک می‌روم

گلر ملی پوش پرسپولیس گفت: غفوری دوست صمیمی من است و دیروز با هم بودیم و حتی با هم تمرین هم کردیم ولی چون من عکس او را در استوری اینستاگرامم منتشر کرده بودم و دیدم او این کار را انجام نداده، عکس او را کات کردم. به گزارش فارس، علیرضا بیرانوند در حاشیه تست کرونای بازیکنان پرسپولیس در ورزشگاه درفشی‌فر اظهار داشت: انصافا باید بگویم این تست وحشتناک سخت بود. این تست را به زور تحمل کردیم مخصوصا یک حرکتی زدن و یک چیزی روی بینی گذاشتند که واقعا برابیم سخت بود. بیرانوند پاسخ داد: الان همه فکر می‌کنند که فقط پرسپولیس دودست دارد لیگ شروع شود چون می‌خواهد قهرمان شود، اما این موضوع کار ما را سخت می‌کند. همه تصور می‌کنند شروع لیگ به خاطر فشار ما بوده و همین موضوع شرایطمان را سخت کرده است. اگر امسال خدایی ناکرده قهرمان نشویم، قهرمانی‌های سه سال قبل ما اصلا دیده نمی‌شود و زیر سؤال می‌رویم چون تنها تیمی بودیم

پنجشنبه ۱ خرداد ۱۳۹۹ - ۲۷ رمضان ۱۴۴۱ - ۲۰ مه ۲۰۲۰ - سال نوزدهم - شماره ۵۱۶

یحیی گل محمدی:

فوتبال هستند

الان خیلی از مشاغل پر ریسک کارشان را انجام می‌دهند. واقعا از صحبت‌های بعضی‌ها تعجب می‌کنم که می‌خواستند فوتبال تعطیل شود برای این که از زیر فشار هوادارانشان خارج نشوند این صحبت‌ها را مطرح می‌کنند. اگر بخواهیم اینگونه فکر کنیم باید منتظر باشیم تا واکسن کرونا بیاید و بعد بازی‌ها را ادامه بدهیم. با این شرایط هم فقط فوتبال و فوتبالی‌ها دچار مشکل می‌شوند. این همه مشاغل پرریسک در حال فعالیت هستند فوتبال هم یکی از آنها.

گل محمدی خاطر نشان کرد: در حال حاضر هیچ کسی نمی‌تواند تضمین بدهد که کرونا می‌گیرد یا نمی‌گیرد. رعایت پروتکل‌های بهداشتی از طرف فوتبالی‌ها باید صورت بگیرد. ما باید تلاش کنیم نشاط اجتماعی به وجود بیاوریم چون در ۳-۲ ماه اخیر شرایط در کشور ما سخت بوده است. ما فوتبالی‌ها تمام زندگی و کارمان به فوتبال بستگی دارد و ۹۵ درصد کارمان فوتبال است. همه ما از این فوتبال نان می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعضی‌ها به فکر تعطیلی فوتبال نباشند چون چند ماه بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشرده‌گی بازی‌ها چقدر در روند تیمش تاثیر دارد گفت: فشرده‌گی مسابقات طبیعتا به بازیکنان فشار می‌آورد. البته هنوز به تیم‌های لیگ برتری برنامه‌ای نداده‌اند اما فکر کنم بازی‌ها هر ۵ روز یک بار هم در برنامه باشد و فقط ۴ روز می‌خوریم و خرج زندگی می‌دهیم. توصیه من این است که بعد که لیگ بیستم آغاز شود آیا کسی تضمین می‌کند کرونا نخواهد بود؟ سرمربی سرخپوشان در خصوص اینکه فشر