

دنیای ورزش

سعید معروف در ترکیه ماندنی شد

ایسنا: اسطوره والیبال ایران در فصل آینده قرارداد خود را با تیم والیبال فترباغچه تمدید خواهد کرد. سعید معروف پاسور ایرانی که برای تیم والیبال فترباغچه در فصل جاری توپ می‌زد قصد دارد قرارداد خود را در فصل آ آینده با این تیم تمدید کند. پاسور ایرانی پس از گذراندن دوره تعطیلات در آمریکا پس از المپیک توکیو به عنوان مهره تقویت کننده به ترکیه آمد تا برای فترباغچه سوپ بزند. پس از حضور معروف در این تیم، فترباغچه متحول شد و توانست نتایج خوبی را کسب کند.
تمدید سعید معروف با تیم والیبال فترباغچه در حالی است که شایعاتی مبنی بر حضور اسطوره والیبال ایران در لیگ داخلی شنیده می‌شد اما با توجه به اخبار منتشر شده قرار است معروف همچنان در لیگ والیبال ترکیه برای فترباغچه توپ بزند.

تمجید AFC از فولاد در لیگ قهرمانان آسیا

مهر: صفحه توئیتر کنفدراسیون فوتبال آسیا از عملکرد شاگردان جواد نکونام در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا تمجید کرد. تیم فوتبال فولاد خوزستان که در گروه سوم لیگ قهرمانان آسیا حضور دارد تا پایان هفته پنجم این رقابت‌ها که در جده عربستان در حال بر گزاری است، با ۱۱ امتیاز در صدر این گروه قرار دارد. فولاد تاکنون شکستی نداشته و تاکنون به سه برد و دو تساوی دست پیدا کرده است. موضوعی که با تمجید کنفدراسیون فوتبال آسیا همراه بوده است. صفحه توئیتر کنفدراسیون فوتبال آسیا نیز به تمجید از تیم فولاد خوزستان در گروه سوم پرداخت و نوشت: تیم فولاد خوزستان موفق شد در مرحله گروهی بدون حتی یک شکست به مرحله یک هشتم نهایی راه پیدا کند. فولاد در آخرین بازی خود در مرحله گروهی از ساعت ۲۵:۰۰ دقیقه بمباد فردا چهارشنبه به مصاف شباب الاهلی امارات می‌رود.

صفی به رولان گاروس می‌رود
ایرنا: دختر تنیس باز ایران دست به یک تاریخ سازی دیگر زد و نامش جزو بازیکنان حاضر در دومین گرند اسللم سال ۲۰۲۲ ثبت شد. مسابقات تنیس رولان گاروس فرانسه که دومین گرند اسلم در سال ۲۰۲۲ محسوب می‌شود، از ۲۹ تا ۴ جون (۱۴ تا) خرداد) بر گزار می‌شود. در بخش جوانان ایران یک نماینده دارد و مشکلات الزهرا صفی دختر تاریخ ساز تنیس ایران در این گرند اسلم حضور دارد. طبق اعلام فدراسیون جهانی تنیس، نام صفی در جدول مقدماتی مسابقات قرار دارد. صفی پیش از این هم در گرنداسلم استرالیا حضور داشت که توانست تاریخ سازی کند و اکنون دوباره اتفاق تاریخی دیگری را رقم زد. برای اولین بار است که ایران در رولان گاروس جوانان نماینده دارد.

«آرانوخو» تا سال ۲۰۲۶ در بارسلونایماند

میزان: مدافع اروگوئه‌ای بارسلونا قرارداد خود را با این باشگاه تا سال ۲۰۲۶ تمدید می‌کند.

رونالد آرانوخو، مدافع اروگوئه‌ای و ۲۳ ساله بارسلونا با مسئولان این باشگاه برای تمدید قراردادش به توافق رسیده و روز جمعه به صورت رسمی برای ماندن تا سال ۲۰۲۶ در کنار کاتالان‌ها پای بر گه‌ها امضا می‌کند. آرانوخو در سال ۲۰۱۸ از بوستون ریور اروگوئه‌اهی بارسلونای بی شد و از سال ۲۰۱۹ همراه با تیم اصلی تمرین کرد. او از فصل گذشته نخستین بازی‌های رسمی‌اش را برای تیم اصلی کاتالان‌ها انجام داد. آرانوخو مجموعاً ۷۸ بار برای بارسا به میدان رفته و ۶ گل و یک پاس گل را به نام خود به ثبت رسانده است. با اعلام باشگاه بارسلونا، توافق نهایی برای تمدید قرارداد آرانوخو حاصل شده است و مدافع اروگوئه‌ای قرارداد جدید را با جمع‌امضا خواهد کرد و به این ترتیب تا سال ۲۰۲۶ در نیوکمپ ماندگار می‌شود. همچون پدری وفاتی، بند فسخ یک میلیارد یورویی در قرارداد آرانوخو وجود خواهد داشت.

«ایسکو» در نزدیکی بتیس

تسنیم: «ایسکو» هافبک نیمکت‌نشین رئال مادرید در آستانه پیوستن به رئال بتیس قرار دارد. این هافبک خلاق و ۲۹ ساله در طول فصل اخیر همواره نیمکت نشین بوده و جایی در تفکرات «کارلو آنچلوتی» ندارد. قرارداد او با کیهانشانی‌ها در پایان فصل جاری به اتمام می‌رسد و بر این اساس مذاکراتی با چند باشگاه انجام داده است. در حالی که پیش از این گفته می‌شد که بارسلونا و فیورنتینا علاقمند به جذب ایسکو هستند اما این مساله خیلی زود منتفی شد. اکنون مذاکرات مثبتی بین سران باشگاه رئال بتیس ایسکو انجام شده و او موافقت خود را برای پیوستن به بتیس اعلام کرده است. قرارداد او ۲ ساله و با حقوق سالانه ۱۰ میلیون یورو خواهد بود. «ایسکو» سال‌ها قبل و زمانی که «مانوئل پلگرینی» مربی اهل شیلی هدایت مالاگرا بر عهده داشت در این تیم و زیر نظر پلگرینی به یک پدیده تبدیل شد و اکنون دوباره در بتیس شاگرد این مربی باتجربه خواهد شد. بتیس که اخیراً قهرمان جام حذفی شده است، امید زیادی برای کسب سهمیه لیگ قهرمانان اروپا دارد.

دیوید تیلور آماده انتخابی کشتی آزاد آمریکا برای رقابتهای جهانی

مهر: قهرمان ۸۶ کیلو گرم کشتی آزاد المپیک توکیو برای حضور در رقابت‌های جهانی باید یک مبارزه انتخابی بر گزار کند. دیوید تیلور قهرمان المپیک ۲۰۲۰ و قهرمان جهان ۲۰۱۸ برای حضور در ترکیب تیم ملی کشتی آزاد کشورش برای رقابت‌های جهانی بلگراد باید مسابقه انتخابی برگزار کند. این مبارزه انتخابی روز ۱۸ خرداد بر گزار می‌شود و تیلور برای حضور در این مسابقات اعلام آمادگی کرده است. او می‌تواند با بر تری در آن حضورش را در رقابت‌های جهانی بلگراد قطعی کند. دیوید تیلور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو ژاپن با پیروزی بر حسن یزدانی مدال طلای المپیک را کسب کرد اما در فینال مسابقات جهانی ۲۰۲۱ در نروژ از یزدانی شکست خورد. او همچنین قهرمان جهان ۲۰۱۸ در بوداپست مجارستان شد. این کشتی گیر در سال ۲۰۱۸ به عنوان کشتی گیر آزاد سال اتحادیه جهانی انتخاب شد.

پاری سن ژرمن قهرمان لوشامپیونه شد

قهرمانی با طعم کسالت و یأس



تیم فوتبال پاری سن‌ژرمن با تساوی ۱ بر ۱ مقابل لانس قهرمان لوشامپیونه (لیگ یک فرانسه) شد. این قهرمانی در حالی رقم خورد که تماشاگران پاریسی مسی را هو می‌کنند و از نیمار بیزارند! پوچتینو، سرمربی ارژانتینی پاری سن‌ژرمن، اظهار تعجب کرده که چرا طرفداران این تیم مسی را هو می‌کنند؛ اما خود او نیز باید به زودی بار و بندیش را از ببندند و پاریس را ترک کند. پاریسی‌ها امیدوارند زیدان جانشین پوچتینو شود و با شخصیت خاص خودش روح تازه‌ای در این تیم بر ستاره و ناکام بدمد. پاری سن‌ژرمن در حالی قهرمان لوشامپیونه شد که چیزی نیست که پاریسی‌ها متوجه آن نشده باشند.

خبر روز

نامه مشترک فیفا و AFC چه می گوید؟

خبری از تعلیق و تهدید نیست

آخرین نامه ار سال شده به فدراسیون فوتبال ایران که به امضای روسای فیفا و AFC رسیده بر خلاف برخی اخبار و شایعات مطرح شده در روزهای گذشته هیچ نشانی از تهدید و یا تعلیق ندارد. به گزارش ایسنا، فیفا و AFC در نامه مشترک اخیر خود با فدراسیون فوتبال به موارد مهمی اشاره کرده‌اند که البته بر خلاف حرف و حدیث‌های مطرح شده، نشانی از تعلیق و تشکیل کمیته عادی سازی ندارد. در نخستین بخش نامه، فیفا و AFC ششمین صعود ایران به جام جهانی را تبریک گفته‌اند و همچنین صعود پیاپی فوتبال ایران به نشانه رشد و پیشرفت فوتبال ایران و علاقه مردم ایران به محبوب‌ترین رشته ورزشی جهان ارزیابی کرده‌اند. در پاراگراف دوم این نامه به موضوع اهمیت ثبات و پایداری مدیریت فدراسیون فوتبال اشاره شده و آمده است: انتصاب شما (میرشاد ماجدی) مطابق با اساننامه فدراسیون بوده و با اصول حاکمیتی فیفا و AFC مطابقت دارد.موضوع سوم دواشاره در نامه فیفا، ضرورت استقلال فدراسیون و عدم مداخله فرد ثالث در اداره امور این مجموعه است که این مسئله به عنوان یکی از تعهدات فدراسیون‌های عضو مورد پذیرش فیفا قرار دارد. همچنین فیفا و AFC اعلام کرده‌اند که تنها فدراسیون فوتبال ایران را به عنوان متولی و مسئول اداره فوتبال در کشور به رسمیت می‌شناسد. فیفا و AFC در بخش دیگری از این نامه ابتدا از تلاش‌های فدراسیون فوتبال ایران در راستای توسعه فوتبال بانوان و فراهم نمودن زمینه حضور بانوان در ورزشگاه‌ها قدردانی کرده و بر همین اساس پیشنهاد نموده کار گروه سه جانبه‌ای با حضور نمایندگان فدراسیون فوتبال ایران، کنفدراسیون فوتبال آسیا و فدراسیون جهانی فوتبال به منظور یافتن راه حل‌های مناسب در این بخش تشکیل شود. بر این اساس، در نامه ارسال شده در ۲۳ فوروردین هیچ نشانه‌ای از خطر یا حتی تهدید تعلیق دیده نمی‌شود. فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیا هم چنین روند انتصاب سرپرست جدید و ادامه تعامل و همکاری نزدیک با فدراسیون فوتبال ایران را مورد تاکید قرار داده‌اند.

کشتی آزاد ایران در ۳۵ دوره حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا با کسب ۲۹ عنوان قهرمانی تیمی، موفق به کسب ۱۴۳ مدال طلا شده که پرافتخارترین نتایج در ۲ دوره رقابت‌های آسیایی لاهور و تهران با کسب ۸ مدال طلا بدست آمده است. به گزارش ایسنا، کشتی آزاد ایران به عنوان قدرت سنتی کشتی جهان تاکنون با حضور در ۳۵ دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا، با بر جای گذاشتن رکوردی بی نظیر موفق به کسب ۲۹ عنوان قهرمانی شده و نشان داده قاره کهن با همه بزرگی و وسعتی که دارد برای کشتی ایران کوچک است. تیم ملی کشتی آزاد ایران نخستین بار در سال ۱۹۷۹ در جوتاندارو در هند با ۴ طلا، ۲ نقره و ۳ برنز بر سکوی نخست آسیا ایستاد. در این رقابت‌ها برادران محبی، مهدیون و سوخته‌سرایي برای ایران طلا گرفتند، حسینی و عبدلی به نقره رسیدند و روحی، عبدالباقر و

«عسکری» مربی تیم ملی تکواندو مکزیک شد

ایرنا: «مهران عسکری» ملی‌پوش اسبق تکواندو ایران به عنوان مربی تیم ملی مکزیک انتخاب شد. عسکری که سابقه حضور در تیم ملی تکواندو ایران را در کارنامه دارد و مدال‌های بین‌المللی مختلفی را هم کسب کرده است، پس از توافق با مسئولان فدراسیون مکزیک، مربی تیم ملی بزرگسالان این کشور شد. این مربی جوان که چند سال نیز در ترکیه مشغول به فعالیت بود، سه رویداد را با تیم ملی مکزیک پیش‌رو دارد. پیکارهای جایزه بزرگ ایتالیا در شهر رم، تورنمنت آزاد دومنیکن و مسابقات قهرمانی بان آمریکن در دومنیکن رویدادهایی است که عسکری با تیم ملی مکزیک در پیش خواهد داشت. قرار است پس از این سه رویداد در خصوص ادامه همکاری مذاکره شود. مکزیک از کشورهای صاحب سبک در این رشته المپیکي است که سابقه میزبانی رویدادهای مهم بین‌المللی را دارد. همچنین قرار است مسابقات تکواندو قهرمانی ۲۰۲۲ جهان هم در این کشور و در شهر «کانکون» برگزار شود.



لیورپول دارد، در کنار عدم درخشش ستارهای بزرگ و پرهزینه‌ای مثل مسی و نیمار، طرفداران پاری سن‌ژرمن را دچار کسالت و ناامیدی کرده است. آن‌ها طعم هیجان فوتبال را نمی‌چشند و از این بابت ناخشنودند. اگر در پایان فصل امپایه‌از پاریس به بارسلون برود، مهم‌ترین عنصر لذت‌بخش و هیجان‌زای تیم پاری سن‌ژرمن نیز از دست می‌رود. این مصیبت وقتی افروتر می‌شود که زیدان هم در تابستان اسمال کارش را به عنوان سرمربی پاری سن‌ژرمن آغاز نکند. بدون زیدان امید چندانی به فتح لیگ قهرمانان آتی نیست.

مجموع این عوامل و دغدغه‌ها، ناراضیتی عمیق فوتبالدوستان پاریسی را رقم زده است. هم از این رو قهرمانی در لوشامپیونه هم نتوانسته کام تلخ پاریسی‌ها را شیرین کند. در واقع همه چیز به امپایه و زیدان بستگی دارد. اگر امپایه بماند و زیدان هم بماند، تماشاگران پاری سن‌ژرمن با انگیزه به سراغ فصل ۲۰۲۳-۲۰۲۲ می‌روند. اگر زیدان بماند، احتمالاً وضعیت مسی هم فرق خواهد کرد. نفس همکاری مسی و زیدان، واقعه‌ای مهم در تاریخ فوتبال است که پاریسی‌ها می‌توانند از نزدیک شاهد آن باشند. با زیدان، مسی ممکن است دوباره شکوفا شود. بویژه اینکه جامی ۲۰۲۲ به زودی آغاز می‌شود و شاید بودن در کنار زیدان، به سود مسی باشد.

قطر آخرین فرصت مسی برای فتح جام جهانی است. او اگر در کنار زیدان به حدی از آمادگی برسد که آرژانتین را در «عصر پس از مارادونا» برای اولین بار قهرمان جهان کند، قطعاً پاری سن‌ژرمن را نیز به جاهای درخوری می‌رساند. دست کم لذت فوتبال ناب را به مردم پاریس می‌چشاند.

خبر ویژه

آرای کمیته انضباطی خود را در خصوص سرخابی‌ها صادر کرد

برائت مجیدی و رد شکایت پرسپولیس از داور دربی

کمیته انضباطی آرای خود را در خصوص تیم‌های استقلال و پرسپولیس تهران صادر کرد که در آن فرهاد مجیدی حکم برائت گرفت و شکایت سرخپوشان نیز از داور دربی رد شد.

با اعلام کمیته انضباطی درباره تخلف انتسابی فرهاد مجیدی و روزه جشمی، سرمربی و بازیکن تیم استقلال تهران مبنی بر نقض ماده ۷۱ مقررات انضباطی از طریق انجام مصاحبه بعد از دیدار برابر تیم نساجی مازندران از سری رقابت‌های جام حذفی کشور و با توجه به محتویات پرونده و مطالب ابرازی در مصاحبه در خصوص مجیدی، نظر به اینکه بر اساس ماده ۷۱ مقررات انضباطی توهمین وافترا نسبت به شخص حقیقی صراحتاً مطالبی بیان نشده، بر همین اساس حکم به برائت وی صادر می‌شود. جشمی نیز به دلیل مصاحبه که بیانگر مطالب کذب علیه داور مسابقه بود، به پرداخت ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. کمیته انضباطی در خصوص شکایت باشگاه پرسپولیس تهران علیه اعضای کمیته داوران فدراسیون فوتبال و سید مهدی سید علی، داور دیدار تیم‌های پرسپولیس و استقلال تهران در روز ۲۶ اسفندماه، مبنی بر تقصیر کمیته داوران در انتخاب سید علی به عنوان داور مسابقه و اشتباهات او در طول مسابقه، اعلام کرد با توجه به مجموع محتویات پرونده و چیدمان و انتخاب داوران از اختیارات قانونی کمیته داوران بوده از طرفی تصمیمات اتخاذ شده توسط داوران در زمین مسابقه نهایی است و تنها آثار انضباطی این تصمیمات قابل بررسی در رکن قضایی است و نظر به اینکه از سوی شاکی دلیلی بر وقوع تخلف انضباطی وجود ندارد، در نتیجه به لحاظ عدم احراز تخلف، مستند به ماده ۹۵ مقررات انضباطی مصوب ۱۳۹۷، حکم بر رد شکایت صادر می‌شود. این رأی طرف مدت ۷ روز از تاریخ ابلاغ قابل تجدید نظر خواهی نزد کمیته استیناف است. در خصوص شکایت باشگاه پرسپولیس تهران علیه بهزاد غلامپور و محمد دانشگر مبنی بر بدر رفتاری در مقابل بازیکن تیم مقابل و توهمین از سوی نامبرگان قرار توقف رسیدگی صادر می‌شود.

عملکرد کشتی آزاد ایران در ادوار قهرمانی آسیا

پیستازی در لاهور و تهران با ۸ مدال طلا

نقره رسیدند و مسعود جمشیدی، محمدجواد راسخی و علیرضا رضایی مدال برنز گرفتند.

امابیشترین مدال طلا در تمامی ادوار رقابت‌های آسیایی در سال‌های ۱۹۸۱ لاهور پاکستان و ۱۹۸۳ تهران از آن ایران شده است.

ایران در دومین حضور خود در رقابت‌های آسیایی در سال ۱۹۸۱، با کسب ۸ مدال طلا، یک نقره و یک برنز مقتدرانه بر سکوی نخست آسیا ایستاد. در این رقابت‌ها یعقوب نجفی جویباری، مرحوم سیدرسول حسینی، احمد رضایی، حسن حمیدی، محمدحسین و محمدحسن محبی، هاشم کلاهی و مرحوم علیرضا سلیمانی برای ایران به مدال طلا رسیدند. ایران در دوره بعد که دو سال یکبار

سلیمانی نیز به ۳ مدال برنز دست یافتند.

تیم ملی کشتی آزاد ایران آخرین بار چند روز پیش با کسب ۶ مدال طلا، یک نقره و یک برنز موفق به فتح سکوی آسیا در ۲۰۲۰ و آلتانباور مغولستان شد.

کشتی آزاد ایران در مجموع حضور در ۳۵ دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا موفق به کسب ۱۴۳ مدال طلا، ۴۵ نقره و ۶۵ برنز شده است.

کشتی آزاد ایران در ۳۴ دوره این رقابت‌ها موفق به کسب مدال طلا شده و تنها در رقابت‌های آسیایی ۲۰۰۰ در چین نتوانست به مدال طلا برسد. ایران در این دوره با کسب ۲ نقره و ۳ برنز به عنوان نایب قهرمانی آسیا رسید. محمد اصلانی و مهدی برائتی برای ایران به مدال



... ×

atlathejaazi 13h

See translation

دوستان عزیزم
سیمکارت پدرم به مبلغ يك ميليارد تومان به فروش رفت
ممنونم از تمام پيامهاي انساندوستانه شما و انشالله با اين رقم بتوانم گمشه اي از مشکلات کودکان ميتلا به سلطان را التيام بخشم



یادداشت

تقویت ساختار جامعه با گسترش ورزش

همگانی میسر است؛

ثروت پنهان زیر پوست شهر

خسروقمی / گروه ورزش
news@naslefarda.net



atlathejaazi 13h

See translation

امادگی جسمانی فرد یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می‌کند. فردی که از کارایی بدنی لازم برخوردار باشد به راحتی می‌تواند وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی کافی برای روبرویی با پیشامدهای ناگهانی را به دست آورد. برنامه‌های مناسب ورزشی اگر در سن پایین شروع و اجرا شود، در آینده ابتلا به بیماری‌ها و نارسایی قلبی کمتر خواهد شد و انجام دادن ورزش و توجه به کار آیی بدن، نیرومند شدن استخوان‌ها، مفاصل و عضله‌های بدن را به دنبال خواهد داشت و اینگونه دستگاه‌های تنفسی نیز از حرکتهای صحیح ورزشی بهره مند می‌شوند. در واقع ارتباط میان آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیر قابل تردید است که مریدان باید به آن توجه کنند.

فعالیت‌های جسمانی بر روی کار کردهای مغز بسیار تأثیر می‌گذارد. ورزش نه تنها هیچ اثر منفی بر عملکرد تحصیلی و هوشی افراد ندارد بلکه در بیشتر موارد باعث رشد و پیشرفت آن‌ها نیز می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند. ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت است، به رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر قابل توجهی دارد. یادگیری، کسب و حفظ سلاست‌ای از جمله اهداف آموزش درس تربیت بدنی در مدرسه‌ها محسوب می‌شود. این بر نامه درسی به دانش آموزان آگاهی‌های لازم جهت حفظ سلامت بدون کمک دیگران را در آینده می‌دهد زیرا آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری و قدرت در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تمسب کننده‌است.

تغذیه مناسب ارتباطی دوسویه با ورزش دارد که در کنار تمامی این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آید. آموزش تربیت بدنی در کودکان باعث آشنایی آن‌ها با چگونگی و چرایی حرکتهای بدنشان می‌شود تا کودکان از راه الگوهای فعال، به توانایی‌های بدنی خود پی ببرند. ورزش علاوه بر این که کم تحرکی و روخت جسمی را از میان می‌برد، با تأثیر مستقیمی که بر اعصاب و روان می‌گذارد، سبب فعال شدن ذهن می‌شود تا در فرایند یادگیری به رشد بیشتری دست یابد. در واقع ورزش نخستین رکن دانش و زیبایی افراد است و این امر با تغذیه سالم حاصل می‌شود. بنابراین با تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی و با به کار بستن اراده و انجام دادن ورزش‌های منظم همراه با دیگر فعالیت‌های توان آنچه را که ذهن با آن درگیر است، کاهش داد و از استعدادها بهره برداری بیشتری کرد. ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است و باید به برنامه‌های ورزشی نگاه ویژه‌ای داشته باشند، این امر فواید روان شناختی به همراه دارد. بر نامه تربیت بدنی برای دانش آموزان بایستی به گونه‌ای طرح ریزی شود تا آن‌ها بتوانند مهارت‌های لازم بدنی را کسب کنند. مریدان با ارتباط با اولیای دانش آموزان و دعوت از آن‌ها برای تماشای مسابقه و فعالیت‌های ورزشی فرزندان خویش می‌توانند آن‌ها را به امر ورزش و سلامت علاقه مند سازند. دانش آموز با حضور در کلاس ورزش علاوه بر تقویت بُعد جسمانی به بازی، تفریح و پرورش روحیه همکاری می‌پردازد. ورزش، تجربه‌های عملی و انواع فعالیت‌های چالش برانگیز، منبع اصلی یادگیری هستند. بااین همه، هنوز مدرسه‌ها بر خلاف الگوهای یادگیری دانش آموزان به این مغفله می‌پردازند. عامل مهم دیگر برای کارکرد مطلوب مغز اکسیژن است، بدون هوای تازه نمی‌توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه‌ای داشته باشد.

از دست دادن آب بدن در طول ساعت‌های حضور دانش‌آموزان در کلاس درس، عاملی برای آسیب‌های یادگیری، تنبلی و بی‌حالی محسوب می‌شود. ورزش علاوه بر اینکه به حفظ سلامت جسم کمک می‌کند، ارتباط نزدیکی با سلامت روان به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد و از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. انجام دادن تمرین‌های ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی به وجود می‌آید به تأخیر بیاورد. در نتیجه تمرین‌های ورزشی مداوم، میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد و این تأثیرها سبب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندان می‌شود.