

#### گزارش

### دوچرخه سواری را شروع کنید



اگر دوچرخه‌تان را خرید‌ه‌اید، وقت اولین سواری‌ها است. در صورتی که مدتی است سوار دوچرخه نشده‌اید، لازم است که این مهارت را دوباره در مغزتان لود کنید. خبر خوب این است که بعد از یک‌بار یاد گرفتن دوچرخه سواری، دیگر هرگز آن را فراموش نخواهید کرد و ۱۰ دقیقه سواری مجدد، حتی بعد از سال‌ها، همه چیز را دوباره به‌طور کامل در مغز آبدیت خواهد کرد.

اگر تابه حال دوچرخه سواری نکرده‌اید و کلاً دوچرخه سواری بلد نیستید، لازم است اول آن را یاد بگیرید. این مطلب برای کسانی است که دوچرخه سواری را بلدند و می‌خواهند دوچرخه‌سواری شهری شوند.

اول در حال ایستاده کمپی با دوچرخه‌تان بازی کنید. ترمزها را فشار دهید. مطمئن شوید که فرمان و زین محکم هستند و بعد در مسیری خیلی کوتاه یک‌بال بزیند و ترمزها را جدا جدا جک کنید. دوچرخه تازه فرخته شده ممکن است دچار مشکلات فنی باشد که هنوز دیده نشده‌اند. به همین دلیل معمولاً بعد از یک ماه سواری اولیه، باید دوچرخه را برای اولین سرویس پیش فروشنده یا مکانیک ببرید.

بعد از مطمئن شدن از وضع ترمزها وسفت بودن اجزا، دنده‌های خود را جک کنید. اگر در جلو سه دنده دارید، از دنده متوسط استفاده کنید و اگر دو دنده دارید، از دنده بزرگتر. در جایی مسطح و امن از نظر رفت و آمد خود روهاو آدم‌ها (والاینه موتورسیکلت‌ها) کمی رکاب بزیند و دور بزیند و با سرعت کم و زیاد بروید و ترمز کنید و بعد شروع به عوض کردن مایم دنده‌ها کنید. متقاً باید با انگشت‌های دست راست، دنده‌های عقب را تغییر دهید. مکانیزم دنده را یاد بگیرید ولی یادتان باشد که حتی اگر کاملاً از دنده سر درمی‌آورید، چند روزی طول خواهد کشید تا به دنده‌های تان عادت کنید.

دنده جلو تأثیر زیادی‌تری در قدرت دارد و دنده عقب، تنظیمات مایم‌تر را انجام می‌دهد. دو دنده هر عکس هم کار می‌کنند. مثلاً قوی‌ترین وضعیت دوچرخه شما (دنده پایین در زمانی اتفاق می‌افتد که زنجیریوی کو چکترین چرخ دنده جلو و بزرگترین چرخ دنده عقب باشد. این وضعیت مناسب رکاب زدن در یک سریالایی سنگین است؛ در دست مثل ماشین که سریالایی را باید با دنده پایین حرکت کند. دنده بالاتر یا سنگین وضعیتی است که زنجیریوی خور شسیدی (چرخ دنده جلو) بزرگتر و خودرو (چرخ دنده عقب) کوچکتر باشد. در این شرایط می‌توانید حتی در سرازیری و سرعت زیاد هم رکاب بزیند و سرعت دوچرخه را بیشتر کنید.

اشتباهی که بسیاری از تازه‌کارها می‌کنند این است که دنده را مکانیزی می‌خطی می‌بینند و در نظرمی گیرند که ۱۹ (چرخ دنده جلو روی ۱ و چرخ دنده عقب روی ۹) یک مرحله پایین‌تر از ۲۱ (خورشیدی روی چرخ دنده ۲ (وسط) و خودرویوی چرخ دنده کوچک «بیرون‌ترین» است. این مساله درست نیست. در واقع اصولاً وقتی خورشیدی روی چرخ دنده بزرگتر است (بیرون)، خودرو (چرخ دنده عقب) نباید روی ۲ (بزرگترین) باشد. دلیل این امر کشیدگی و کج بودن زیاد زنجیر است. شکل زیر شاید کمک معقولی باشد برای کسانی که می‌خواهند مساله را بهتر درک کنند.

در روز دوم به باد لاستیک‌ها نگاهمی بینداز. به شکل علمی هرلاستیکی در طول زمان کمی باد کم می‌کند. خصوصاً اگر تازه باد شده باشد. حالا می‌توانید مسیر بیشتری را بروید و یادتان باشد که قرار است از این کار لذت ببرید. تا جایی دوچرخه سواری کنید که با نشاط هستید. ترجیحاً قسمت اول را سریالایی بروید که دراز انگشت خوشحال باشد و از جاهای امن حرکت کنید و اگر لازم است برای رد شدن از خیابان پیاده شوید. حواستان هم باشد حتی برای کسی که یک سال است با دوچرخه رفت و آمد می‌کند، بیرون آمدن از خانه و شروع کردن سریالایی اول تقریباً سخت‌ترین قسمت دوچرخه سواری است. کمی نرمش و گرم کردن در این مورد به شما کمک قابل توجهی خواهد کرد.

#### سوره

### رونمایی از سند راهبردی تربیت بدنی و ورزش



دوشنبه ۲۷ بهمن با حضور سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، مهدی علی‌نژاد معاون ورزش حرفه‌ای و قهرمانی وزارت ورزش، عبدالحمد احمدی معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، جمشید تقی‌زاده معاون وزیر، مهین فرهادی‌زاد معاون امور زنان وزیر ورزش و جمعی از مسئولان لشکری و کشوری و رؤسای فدراسیون‌های ورزشی در سالن فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک در آئین رونمایی از سند راهبردی تربیت بدنی و ورزش گفت: «برای تمدن‌سازی و روند تاریخی بلندمدت نیاز داریم، تمدن در طول قرن شکل می‌گیرد نه طی یک دهه. برای تمدن سازی به جامعه و استفاده از ظرفیت اندیشمندی بر پایه گفت‌وگو نیاز است. برای تمدن‌سازی اسلامی، اجتماع و عزام و راه ملی شکل بگیرد و در تمدن نوین به دنبال بازسازی الگوهای گذشته نیستیم.»

صالحی امیری با بیان اینکه مدل فاقد اخلاقی بی‌ارزش است، ادامه داد: «کسب مدال جسم ورزش و روح آن فضیلت و اخلاقی است که اگر ورزشکاری در المپیک بدرخشد اما از بن مبایه اخلاقی برخوردار نباشد بی‌ارزش است.»

رئیس کمیته المپیک با بیان اینکه باید

انجام‌گرا بودن و همه ظرفیت‌های ملی در این گفت‌مان دیده شود، گفت: «ما یک ساختار ورزش و کشور داریم و حیات ورزش را باید در آموزش تعریف کرد.»

در ادامه مهین فرهادی‌زاد، معاون

ورزش زنان وزارت ورزش گفت: «رشد

اخلاقی در ورزش دست مداراتی است که فرزندان را تربیت می‌کنند. ما نمی‌توانیم

بخشی نگاه و در هر بخش تصمیم‌گیری

کنیم. ما در بخش تأمین نیازهای ورزشی

زنان به تأمین نیازهای زیر ساختی در بخش

همگانی نیاز داریم تا بتوانیم در بیانه کام

دوم المپیک کام قوی‌تری برداریم.»

انتهای عهدی‌زاد، معاون ورزش

قهرمانی وزارت ورزش نیز گفت: «بسیاری

اواسط بهمن بود که لیگ برتر بسکتبال به دلیل تشکیل اردوی تیم ملی تعطیل شد. اردویی که قرار بود تیم ملی آماده حضور در پنج‌ره سوم رقابت‌های انتخابی کاپ آسیا کند. این اردو چند روزی برگزار شد تا اینکه شایعه‌ها درباره لغو میزبانی قطر در رقابت‌های این پنجره طغی شد و برگزارای این رقابت‌ها هم در زمان و هم مکان به حالت میهم در آمد.

پس از این اتفاق بود که تمرین تیم ملی تعطیل شد و قرار بر این بود که ۲۸ بهمن (امروز) دوباره از سر گرفته شود. با این حال این بازیک شایعه دیگر دهان به هم‌ها می‌چرخد که خیلی خطرناک‌تر از اولی است و اگر درست باشد، می‌تواند تبعات بسیار گسترده‌تر و بدتری داشته باشد.

تیم لکی دوروز گذشته برخی شایعات اردوی ملی شل شده می‌شود که علی‌رغم منفی شدن تست همه اردو نشینان در آغاز، تست‌های دوم چندین نمونه مثبت داشته که بازیکنان هم جزو آن هستند! پایگاه خبری سه ثانیه مدعی شده در تست‌هایی

که پس از پایان مرحله اردو گرفته شده، چهار نفر کرونا مثبت شده‌اند که دوتن از آنها بازیکن هستند. این پایگاه خبری تخصصی بسکتبال نوشته است: «بالا فاصله بعد از پایان اردو نتیجه تست چهار نفر از برگزار شد تا اینکه شایعه‌ها درباره لغو میزبانی قطر در رقابت‌های این پنجره طغی شد و برگزارای این رقابت‌ها هم در زمان و هم مکان به حالت میهم در آمد.»

پس از این اتفاق بود که تمرین تیم ملی تعطیل شد و قرار بر این بود که ۲۸ بهمن (امروز) دوباره از سر گرفته شود. با این حال این بازیک شایعه دیگر دهان به هم‌ها می‌چرخد که خیلی خطرناک‌تر از اولی است و اگر درست باشد، می‌تواند تبعات بسیار گسترده‌تر و بدتری داشته باشد.

تیم لکی دوروز گذشته برخی شایعات اردوی

ملی شل شده می‌شود که علی‌رغم منفی شدن

تست همه اردو نشینان در آغاز، تست‌های دوم چندین

نمونه مثبت داشته که بازیکنان هم جزو آن هستند!

پایگاه خبری سه ثانیه مدعی شده در تست‌هایی

## نفوذ کرونا در اردوی بسکتبال؟

# شایعه خطرناک!

#### اوضاع نگران کننده

این ماجرا در حالی پیش آمده که شرایط کرونا در شهر تهران هم نگران کننده است و طی روزهای اخیر شمار موارد بستری در بیمارستان‌های این استان تست‌های منفی شده است. شرایطی که حالا اینطور به نظر می‌رسد پایش به ورزش و بسکتبال هم کشیده شده و شرایط خطرناکی را برای این رشته به وجود آورده است.

سوای بحث ملی و اسکان برگزاری پنجره سوم کاپ آسیا دار اسفند، پای لیگ برتر بسکتبال هم در میان است و اگر این ویروس به صورت گسترده بین اردو نشینان پخش شود، برگزاری این رقابت‌ها را هم با چالش روبه‌رو خواهد کرد.

به هر ترتیب برگزاری اردو در این شرایط عجیب و غریب، کار بسیار دشواری است و رسیدگی جدی و مستمر می‌خواهد.

گاهی هم البته این ویروس منحوس از درهای

بسته هم می‌گذرد و آن کسی

که نباید رامبتلا می‌کند!



#### برگزاری انتخابی تیم ملی کشتی آزاد پشت درهای بسته

# امامی بلیت قزاقستان را گرفت

بوده در حالی که هرگز استراحتی تیم ملی در اینگونه بحث‌ها دیده نمی‌شود. در انتخابی که دیروز برگزار شد، یونس امامی در حالی تیم ملی را مقصر آن دانست اما این بار چه کسی مقصر بود؟ قرار بود این مسابقه به شکل مستقیم پخش شود اما چنین اتفاقی رخ نداد. حضور خبرنگاران هم به دلیل شرایط قرنطینه از مدت‌ها پیش منع شده و حالا به جز کادرفنی کسی در جریان ریز اتفاقات رخ داده قرار ندارد. البته ساعتی بعد از اتمام مسابقه فیلم این دیدار در اکثر پیج‌های اینستاگرامی کشتی پخش شد که همین نشان از حضور برخی از خبرنگاران در اردو دارد. حال اینکه چه کسی بوده که به این فیلم دسترسی داشته و چه کسی این فیلم‌ها را پخش کرده و چرا مستقیم پخش نشده همه از اتفاقات عجیب این انتخابی بود. به جز این مورد حسین خانی، انتقاداتی هم به نوع برگزاری این انتخابی وجود دارد. گله از برگزار شدن یا نشدن انتخابی در تیم ملی همیشه مورد بحث

از سوی اینستاگرام فدراسیون پخش نشد. اتفاقی که سری قبل به یک جنجال بزرگ تبدیل شد و رئیس فدراسیون کشتی سرمربی تیم ملی را مقصر آن دانست اما این بار چه کسی مقصر بود؟ قرار بود این مسابقه به شکل مستقیم پخش شود اما چنین اتفاقی رخ نداد. حضور خبرنگاران هم به دلیل شرایط قرنطینه از مدت‌ها پیش منع شده و حالا به جز کادرفنی کسی در جریان ریز اتفاقات رخ داده قرار ندارد. البته ساعتی بعد از اتمام مسابقه فیلم این دیدار در اکثر پیج‌های اینستاگرامی کشتی پخش شد که همین نشان از حضور برخی از خبرنگاران در اردو دارد. حال اینکه چه کسی بوده که به این فیلم دسترسی داشته و چه کسی این فیلم‌ها را پخش کرده و چرا مستقیم پخش نشده همه از اتفاقات عجیب این انتخابی بود. به جز این مورد حسین خانی، انتقاداتی هم به نوع برگزاری این انتخابی وجود دارد. گله از برگزار شدن یا نشدن انتخابی در تیم ملی همیشه مورد بحث

### احتمال ابتلای ملی پوشان المپیک به کووید ۱۹ در اردوی اهواز

# سایه شوم «کرونا» بر سر روزنه برداری



## لغو تورنمنت کلمبیا

شنیده‌ها حکای آن از است که اعزام چهار گزینه المپیک تیم ملی و ژنه برداری (کیانوش رستمی، سهراب مرادی، علی هاشمی و علی داودی) به تورنمنت گرنیشتی نقره‌ای کلمبیا که قرار بود اسفندماه جاری در شهر کالی این کشور برگزار شود، به بهانه بلاکلیفی هیات رئیسه جهانی و ژنه برداری، آماده نبودن جواب تست دوپینگ و ژنه برداران ملی پوش و شیوع کرونا در اردوی و ژنه برداری از اهلواز به است ا حالاً یا این شرایط باید منتظر ماند و دید که برای کسب امتیاز مورد نیاز سهراب مرادی و کیانوش رستمی برای المپیک شدن در اسرین و ژنه برداری به جز مسابقات آسیایی از کیانستان چه تورنمنت‌های دیگری را مد نظر خواهد داشت؟ زسرا المپیک شدن این دو و ژنه بردار بدون کسب امتیازات بیشتر در تورنمنت‌های بین المللی باقی مانده هرگز امکانپذیر نیست.

ایران به واسطه مبتلا شدن‌شان به ویروس کرونا رخ دهد کدام هیچ دلیل قانع‌کننده و محکمه پسندی مجوز خروج و شکستن قرنطینه اردوی پایتخت را به کادرفنی تیم ملی و ژنه برداری و انتقال آنها به منطقه فرمز و بحرانی گروانی یعنی استان خوزستان و شهر اهواز را صادر کردند؟ حالا با این شرایط

اورزائی و بحرانی که برای و ژنه برداری و تیم ملی ایجاد شده است، اگر احیاناً اتفاقی غیرقابل جبران برای محمدحسین بخواجه سرمربی تیم ملی یا ستاره‌های المپیک و ژنه برداری و

#### خبر

امروز، از تندیس ۶ قهرمان

رونمایی می‌شود

## از ناصر گیوه‌چی تا عباس جدیدی

مراسم رونمایی از تندیس ۶ قهرمان و مدال آو ورزش ایران در رشته‌های مختلف امروز (سه‌شنبه، ۲۸ بهمن‌ماه) برگزار می‌شود. در مراسم روز سه‌شنبه رونمایی از تندیس ۶ قهرمان و مدال آو ورزش ایران که با حضور وزیر ورزش و جوانان، رئیس کمیته ملی المپیک و معاونان وزارت ورزش، اعضای هیأت اجرایی، برخی از رؤسای فدراسیون‌ها و قهرمانان و خانواده‌های آنها برگزار می‌شود، از تندیس مرحوم ناصر گیوه‌چی، مرحوم توفیق جهانبخت، عبدالله موحد، عباس جدیدی، حسین رضازاده و علی کشقیابا رعایت پروتکل‌های بهداشتی رونمایی می‌شود. این مراسم ساعت ۱۰ صبح در سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک آغاز می‌شود.

جلب نظر برای انتخابات آینده

دوچرخه سواری؟

### عزویت ۲ منتقد

### رئیس سابق در کمیته فنی

سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری

چهار نفر را به کمیته فنی فدراسیون اضافه

کرد که دو نفر از آنها منتقد سیاست‌های

کاری رئیس قبلی فدراسیون بودند. علی

زنگی‌آبادی رئیس سابق فدراسیون، ایمان

دلیل حیرتی رئیس هیأت گیلان، جواد

موسوی رئیس هیأت البرز و مجید ناصری

سرمربی سابق تیم ملی و داور بین‌المللی

ایران نقراتی هستند که به کمیته فنی اضافه

شده‌اند. زنگی‌آبادی و ناصری جزو افرادی

هستند که قبلاً نسبت به سیاست‌های

فدراسیون در زمان ریاست قمری انتقاد

داشتند. پیش از این نیز نام اصغر خالقی،

مهدی روزبهانی رئیس هیأت خراسان رضوی،

رسول هاشم‌کندی رئیس هیأت اردبیلجان

شمرق، منوچهر روشن‌پور و یونسکوت،

شرق و فغانی رئیس رئیس سپین سارین‌لیک،

اشرف ساکی نائب رئیس زنان، محسن

سلگی دبیر فدراسیون و علیرضا احمدی مدیر

تیم‌های ملی عضو این کمیته هستند. اشقین

داوری که در فدراسیون‌های زیادی سرپرست

بوده و معمولاً تغییرات زیادی ایجاد می‌کند،

تأکید دارد که می‌خواهد کمیته فنی را تقویت

کند. او می‌گوید: «در واقع ما چیزی را به هم

نزدده‌ایم و با هماهنگی و مشورت با بدنه

دوچرخه سواری این کار را انجام دادیم. فقط

خواستیم همه به هم نزدیک شویم و کارهای

ورزشکاران را پیگیری کنیم.» او در حالی از

ضرورت حضور افراد مختلف می‌گوید که

به نظرمی رسد منتقدان جذب می‌شوند تا

شرایط برای برگزاری مجمع انتخاباتی بعدی

فراهم شود و بعد از یک دوران برحاضیه کمی

آرامش به فدراسیون برگردد.

## پنجشنبه؛ نیمه‌نهایی بسکتبال دختران

مرحله نیمه‌نهایی بسکتبال زنان از پنجشنبه آغاز می‌شود. مرحله نیمه‌نهایی بسکتبال زنان روز پنجشنبه با برگزاری ۲ دیدار پیگیری می‌شود. تیم‌های بسکتبال زنان نارسینا، مهرام، گروه بهمن و بالایش نفت آبادان در این مرحله حضور دارند که رفت و برگشت با هم رقابت می‌کنند تا فینالیست‌ها مشخص شوند. دور رفت مرحله نیمه‌نهایی روز پنجشنبه (سیام بهمن) و دور برگشت هفتم اسفند برگزار می‌شود.

برنامه کامل مرحله نیمه‌نهایی به این ترتیب است:

دور رفت:

نارسینا- گروه بهمن، ساعت ۱۲

مهرام- نفت آبادان، ساعت ۱۵

گروه بهمن- نارسینا، ساعت ۱۲

نفت آبادان- مهرام، ساعت ۱۵

## افزایش ۲۰ درصدی جوایز کاپ‌های جهانی تیر و کمان

فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان از افزایش جوایز مسابقات در سال ۲۰۲۱ خبر داد. مسابقات کاپ‌های جهانی تیراندازی با کمان قرار است در فصل ۲۰۲۱ از سر گرفته شود که طبق برنامه مسابقات از ماه آوریل و نه میزبانی گوانتالا آغاز خواهد شد. مرحله دوم مسابقات در ماه مه (اردیبهشت و خرداد) و به میزبانی شانگهای و مرحله سوم به میزبانی پاریس در ماه ژوئن (خرداد و تیر) پیگیری می‌شود. البته زمان و مکان فصل مسابقات هنوز اعلام نشده است. در صورتی که کشورهای میزبان بتوانند مسابقات را به دلیل بحران کرونا برگزار کنند فدراسیون جهانی مکان دیگری را به عنوان جایگزین معرفی می‌کند. فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان قوانین جدیدی را برای فصل آینده کاپ‌های جهانی از جمله سهمیه و ایلد کارت المپیک در فینال کاپ جهانی معرفی کرده است. هر ساله ۸ کماندار در هر ماهه ریکرو و کامیوندد زنان و مردان به مرحله فینال دعوت می‌شوند. هر کشور حداکثر ۲ کماندار را می‌تواند در مسابقات شرکت دهد. جوایز مسابقات نیز در ۴ گروه ۲۰۰ درصد افزایش یافته است. جوایز مسابقات در هر مرحله ۲۸ هزار و ۳۰۰ دلار است که با فینال به ۱۹۴ هزار دلار افزایش می‌یابد.