

## جواب اما و اگرهای دوچرخه‌سواری شهری

قسمت اول- حالا که درک بهتری از دوچرخه‌سواری شهری داریم، بگذارید نگاهی به مجموعه «اما» و «اگر» هایی ببیندازیم که آدم‌ها درمورد دوچرخه‌سواری شهری (بخصوص در تهران) می‌پرستند و یادآکر چند نمونه، تجربه‌ها را مرور کنیم.

شیب خیابان‌ها

وقتی در مورد دوچرخه‌سواری در شهر تهران صحبت می‌کنید، سریعاً می‌پرستند: «با شیب چه‌کار می‌کنید؟» سؤال درست و دقیقی هم هست، ذهنیت عمومی ما این است که دوچرخه فقط در سطح مسطح یا سراسیمبی کار می‌کند و سر بالایی رفتن به معنی فلاکت و بدبختی است. این فکر معمولاً مرتبط با عدم آشنایی با دنده و دوچرخه‌های مدرن است و تجربه‌های ما از دوچرخه‌های آهنی و سنگین کودکی.

با دوچرخه می‌شود از کوه‌ها هم رد شد

راز رفتن در سریالایی عدم تلاش برای سریع بودن است. استفاده از دنده مناسب و آرام و مستمر رکاب زدن، تقریباً بدون خستگی و عرق کردن آدم را به مقصد خواهد رساند. عرق کردن و نفس نفس زدن مربوط به زمانی است که سعی می‌کنیم سریع‌تر از متوسط توان مان به مقصد برسیم. بنابراین تجربیات زیاد دوچرخه‌سواران، شیب خطر خاصی برای دوچرخه ندارد. البته در محاسبه زمان و میزان عرق کردن، شیب با معنا است ولی چیزی نیست که باعث شود دوچرخه‌سواری غیرممکن شود.

وسیع بودن شهر

سرعت متوسط یک دوچرخه‌سوار در شهر در ترافیک متوسط چیزی حدود ۱۴ کیلومتر در ساعت است. بایک رکابزنی با مزه‌ز ساده و شاد در مسیر مسطح برای اینکه درگی بهتر از ۱۴ کیلومتر در ساعت داشته باشیم بهتر است بدانیم میدان گمرک تالونجک هم ۱۴ کیلومتر است و فاصله تهرانپارس تا گیشا هم همین مقدار است. با این اعداد مشخص است که مثلاً روزی که جلسه من ساعت ۲ در شهرک غرب تمام می‌شود می‌خواهم ساعت ۵ در آزادی باشم، دوچرخه برایم گزینه خوبی نیست اما اگر ساعت ۹ مهمانی در تهرانپارس دعوت باشم، با خوشحالی ساعت ۸ از خانه راه می‌افتم و به موقع می‌رسم. اینکه شما در چه زمان هایی سوار شدن بر دوچرخه را انتخاب می‌کنید کاملاً بستگی به برنامه، شیوه زندگی و علاقه‌تان دارد. مثلاً ۵۰ درصد کارهای یک شهروند ممکن است در مرکز شهر اتفاق بیفتد که عملاً دوچرخه به سریع‌ترین وسیله نقلیه تبدیل می‌شود و البته که دوچرخه‌سوار شدن برای لذت بردن است، نه برای سریع رسیدن. لذت بردن خودشان و جذاب‌تر کردن شهر.

آلودگی هوا

مساله حساس دیگر که همیشه در بحث‌های دوچرخه شهری مطرح می‌شود، آلودگی هواست. این مساله تا حد زیادی مربوط به تصور اشتباه آدم‌ها از دوچرخه‌سواری است که فکر می‌کنند حین دوچرخه‌سواری شما شدیداً در حال نفس نفس زدن هستید و بدن‌تان سعی می‌کند هوای اطراف را به عمیق‌ترین جایی که می‌تواند بفراستد. در واقعیت دوچرخه نفس نفس زدنش کمتر از پیاده‌روی دارد و در ترافیک معمولاً سریع‌تر از خودرو است. دوچرخه هر چقدر از سرعت باقی‌ماند یک‌بار ایستادن رد می‌کند، در صورت نیاز با رفتن به پیاده‌رو (حین حفظ حق تقدم پیاده‌ها) و خط ویژه از ترافیک فرار می‌کند و شما را کمتر در هوای آلوده نگه می‌دارد. تحقیق‌های متعدی سعی کرده‌اند که میزان دریاقت آلودگی برای اسراس وسایل نقلیه را بررسی کنند ولی نتایج آنقدر متفاوت هستند که نمی‌شود به هیچ‌کدام استناد کرد. گاهی گفته می‌شود سوار شدن بر دوچرخه نسبت به نشستن در خودرو در ترافیک، آلودگی کمتری جذب بدن شما می‌کند. گاهی هم گفته می‌شود این مساله کاملاً بستگی به میزان آلودگی هوا دارد اما تحقیق‌ها توافق دارند که درمورد دوچرخه، ارزش ورزش نباید فراموش شود.

درواقع شما دارید میزان دریاقت آلودگی مساوی را در شرایطی بررسی می‌کنید که در یک حالت یک ساعت روی صندلی ماشین بی‌حرکت نشسته‌اید و در طرف دیگر یک ساعت در حال ورزش هستید. معلوم است که اگر این دو وضعیت آلودگی مشابه دریافت کنند، وضعیت در حال ورزش بخصوص در زندگی کم‌ورزش ما، بسیار ارزشمندتر است.

سوزه

### تأیید خبر تکذیب شده با استدلال‌های غیرعلمی اظهارات عجیب آقای دکتر!



فدراسیون بسکتبال پس از تکذیب کروئالی شدن برخی ملی‌پوشان حاضر در اردو، بلاخره زیر بار این ماجرا برای همیشه و مثبت شدن تست دوبارینک را تأیید کرد.

پس از اینکه اردوی تیم ملی بسکتبال برای چند روزی تعطیل شد، با اینطور نشان داده شد که به خاطر لغو میزبانی قطر از مقدماتی کاپ آسیا بوده، حرف و حدیث‌هایی شنیده شد که دلیل اصلی مثبت شدن تست برخی اعضای کادر و بازیکنان بوده‌و اردو به‌همین خاطر لغو شده است. شایعه‌ای که روز دوشنبه توسط مدیر تیم‌های ملی تکذیب شد اما پس از اینکه برخی رسانه‌ها به‌طور مشخص از کروئالی شدن دو بازیکن نوشتند، رئیس فدراسیون مجبور به تأیید این خبر شد.

رئیس فدراسیون بسکتبال ایران روز گذشته در مصاحبه‌ای که روی سایت فدراسیون رفت اعلام کرد: «پس از تعطیلی اردوهای تیم ملی جواب تست PCR دو ملی‌پوش مثبت اعلام شد که به همین دلیل از آنها خواستم در خانه قرنطینه شوند.» زامین طباطبایی در توضیح روند ورود بازیکنان و کادر فنی به اردو گفت: «طبق دستورالعمل‌های بهداشتی ملی و بین‌المللی، تمام اعضای تیم ملی طی از ورود به اردو تست PCR، IgM و IgA دادند. بیش از ورود کادر فنی و بازیکنان به اردوی تیم ملی، از همه اعضا تست کرونا گرفته شد و جواب‌تست تمامی افراد منفی بود.» او ادامه داد: «طبق پروتکل‌ها اعضای تیم ملی با روز ۷ یوز بیش از شروع بازی‌ها و سه روز قبل از اعزام به مسابقات تست کرونا می‌دادند. دو روز پیش از انجام این تست پزشک تیم اعلام کرد که یکی از اعضای کادر فنی دارای علامت سرماخوردگی است. به همین خاطر ما چون مدت زمانی طول می‌کشید تا آزمایشگاه جواب تست را به ما اعلام کند از آنجایی که مشکوک شده بودیم، از تمام اعضای تیم تست کرونا گرفتیم. همان‌طور که گفتیم، تمام اعضای کادر فنی و بازیکنان تست کرونا داده‌اند و همه‌شان منفی بودند.»



### مصاحبه محسن وظیفه

تیم ملی بوکس بعد از مدت‌ها به یک آرامش نسبی رسیده و در فضایی به دور از هیاهو در حال تدارک برای حضور در مسابقات گزینشی جهانی در فرانسه بود. مسابقاتی که به یکباره لغو شد و همانند آب سردی بود روی آتش اشتیاق تیم ملی برای گرفتن سهمیه‌های بیشتر برای حضور در المپیک توکیو. تیم ملی بوکس در مسابقات گزینشی آسیا تا یک‌قدمی رسیدن به چهار سهمیه رفت اما در نهایت دو سهمیه اما شکست امید احمدی صفا با ناداوری و همچنین باخت میلیمتری سجاد کاظم‌زاده باعث شده بود تا امید در این تیم برای افزایش تعداد سهمیه‌ها به وجود بیاید. به این جمع باید احسان روزبهانی را هم اضافه کرد. کسی که در ماه‌های اخیر روند روبه‌رشدی را شروع کرده بود اما حالا با تصمیم جدید فدراسیون جهانی تمامی این امید‌ها را برین رفته است. علیرضا اسنکی سرمربی تیم ملی بوکس که او هم امید زیادی داشت تا تیمش بتواند با کسب سهمیه‌های جدید بتواند یک موفقیت خوب را به ثبت برساند، حالا باید روی همان دو سهمیه که در آن کسب شده بسند کند. البته اسنکی از تصمیم جدید فدراسیون جهانی خیلی ناامید نیست و اضافه دارد که شاید یک سهمیه هم به ایران داده شود.

بعد از مدت‌ها تعطیلی ورزش به دلیل شیوع کرونا ظاهراً بوکس جان دوباره‌ای گرفت. از مرداد ماه تمرینات خود را شروع کردیم و هفت مرحله اردو را پشت سر گذاشتیم. در حال حاضر هفت مرحله اردو گذاشتیم و اردوی مرحله هشتم را هم بعد از لیگ استارت می‌زنیم.

از وضعیت اردوها راضی هستید؟

خب به‌طور کلی کار سخت شده بود. مجبور بودیم که به خاطر رعایت پروتکل‌ها نفرت‌کمی را به اردو دعوت کنیم. از مهرماه انتخابی‌ها را شروع کردیم اما مجبور بودیم که نفرت را کم کنیم. به اردو دعوت کنیم. با این حال یک مسابقه با سوره به برگزار کردیم که خیلی خوب بود. کرونا اجازه نداد و اگر نه در اختیار جانه‌ی تمامی این امید‌ها را برین رفته است. علیرضا اسنکی سرمربی تیم ملی بوکس که او هم امید زیادی داشت تا تیمش بتواند با کسب سهمیه‌های جدید بتواند یک موفقیت خوب را به ثبت برساند، حالا باید روی همان دو سهمیه که در آن کسب شده بسند کند. البته اسنکی از تصمیم جدید فدراسیون جهانی خیلی ناامید نیست و اضافه دارد که شاید یک سهمیه هم به ایران داده شود.

بازی با سوره به برای تیم ملی خوب بود؟ خیلی‌ها اعتقاد دارند که این تیم از کیفیت کافی برخوردار نبود.

سوره تیم خیلی خوبی بود. همیشه تیم ملی بوکس ایران را ذوقت کردند و این بار هم ۵ الی ۶ بوکس‌شان مدال دار آسیا بودند. تمرینات به مرحله

استقامتی و قدرتی رسیده بود و نیاز بود که بایک تیم قدرتی مسابقه بدهیم و تیم روسیه در این راه به ما خیلی کمک کرد. قرار است از هفته آینده لیگ برتر بوکس شروع شود و این با برنامه‌های تیم ملی تداخل پیدا می‌کند.

کار سختی نداریم. بخصوص اینکه با تصمیم جدید فدراسیون جهانی برای لغو مسابقات گزینشی برنامه‌ها تغییر می‌کند. به خاطر لیگ اردو را تعطیل می‌کنیم. لیگ قرار است به‌طور متمرکز برگزار شود و نگاه ما به مسابقات لیگ برتر به عنوان انتخابی تیم ملی است که سعی می‌کنیم بهترین‌ها را از این مسابقات به تیم بیاوریم. حالا با تصمیم فدراسیون جهانی گرفتن تمامی نفرت‌کمی زیاد می‌شود. چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

دیروز فدراسیون جهانی نامه زد و به‌طور رسمی اعلام کرد که امکان برگزاری مسابقات جهانی گزینشی المپیک وجود ندارد. این ضربه بزرگی به تیم ما بود چون واقعا این شانس را داشتیم که بتوانیم سهمیه‌های خود را افزایش بدهیم اما حالا نمی‌دانیم که چه اتفاقی رخ

لغو مسابقات بوکس گزینشی المپیک!

# پایان کار برای ایران با ۲ سهمیه

قرار بود که مسابقات گزینشی جهانی در فرانسه برگزار شود و تیم ملی بوکس ایران هم این شانس را برای خودش قائل بود که بتواند سهمیه‌ها را افزایش بدهد اما حالا همه چیز به هم خورده است. رقابت‌های بوکس المپیک بخش مردان، در اوزان ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۶۹، ۷۵، ۸۱، ۹۱، ۹۱+ برگزار می‌شود اما حالا با این اتفاق می‌توان گفت که احسان روزبهانی شانس حضور در سومین دوره المپیکش را از دست داده است. نگاه فدراسیون جهانی و کمیته بین‌المللی المپیک برای اعطای سهمیه‌های باقیمانده به کشورها بر اساس رنکینگ خواهد بود که در آخرین رنکینگ بوکس ایران حال و روز خوبی را ندارد. در اوزان المپیک ۵۲، ۵۷، ۹۱ و ۹۱+ کیلوگرم ایران هیچ بوکسوری در رنکینگ جهانی ندارد. در وزن ۶۲ کیلوگرم که در المپیک مسابقات این وزن در ۶۳ کیلوگرم برگزار می‌شود، مسلم مقصودی رتبه ۲۱ از ۴۰ نفر را در اختیار دارد. در وزن المپیک ۶۹ کیلوگرم هم سجاد کاظم‌زاده رتبه ۲۹ از ۴۰ نفر را در اختیار دارد. در وزن المپیک ۷۵ کیلوگرم سید شهابین موسوی رتبه ۷ از ۳۷ نفر را در اختیار دارد اما او از طریق مسابقات المپیک شدن ندارد.

تندیس ۶ قهرمان دیگر به تالار مشاهیر اضافه شد

# رفتار قدیمی جدیدی



المپیک به قهرمانان و موسیدهای ورزش داشته: تشکر کرده‌ا اما جدیدی مثل همیشه متفاوت رفتار می‌کند و از ارد صلاحیتش برای حضور در انتخابات فدراسیون کشتی می‌گوید. با وجود اینکه مجری برنامه‌ها صرا می‌کند که او این‌ها را از تندیش رونمایی کند و سپس صحبت کند، تأکید دارد که می‌خواهد نشسته و سرچایش حرف‌هایش را بزند. جدیدی به‌رد صلاحیت خودش و امیر خادم و شنیده‌شدن حرفش

استکی: بوکس می‌توانست در فرانسه رکورد بزند

# باید دو سهمیه دیگر

# المپیک به ایران برسد



می د هد.

در دوزن بالای ۶۰ درصد شانس داشتیم. امید احمدی صفا و مسلم مقصودی دو بوکسور تیم ملی بودند که این شانس را داشتند که در این مسابقات سهمیه را به دست بیاورند اما بد شانس‌ی آوردیم. فدراسیون جهانی اعلام کرده سهمیه‌ها را تقسیم می‌کند، چند سهمیه ممکن است به ایران برسد؟

حداقل باید دو تا سهمیه به ما بدهند. ۳۲ سهمیه تقسیم می‌شود که رنکینگ‌ها و البته آخرین مسابقات را قرار است مورد ارزیابی قرار بدهند. امید احمدی صفا و اشکان رضایی دونفزی هستند که به‌نظرم شانس دارند.

اگر این دو سهمیه به تیم ملی بوکس برسد، نتیجه خوبی ثبت می‌شود. می‌توانستیم در کسب سهمیه رکورد بزنیم. در گذشته کسب سهمیه راحت‌تر نبود چون سهمیه را فقط در مسابقات قهرمانی آسیا و جهانی می‌گرفتیم اما الان آسیا و اقیانوسیه یکی شدند و در جهانی هم سخت‌تر شده است. این بار شانس نقره به فرانسه اعزام می‌شوند که حداقل دو نفر می‌توانستند شانس کسب سهمیه باشند. ضمن اینکه احسان روزبهانی هم ما را قانع کرده بود که می‌تواند خیلی بهتر باشد. حالا امیدوارم حداقل در تورنیز سهمیه عدالت برقرار شود و به حق مان برسیم.

خبر

### اعزام ۵ شمشریاز به جام جهانی مجارستان مبارزه سابرست‌ها در بوداپست

نفرت اعزامی به جام جهانی شمشریاز سابر مشخص شدند. جام جهانی شمشریازی سابر در بوداپست مجارستان برگزار می‌شود. ایران پنج شمشریاز را به این مسابقات اعزام می‌کند که مجتبی عابدینی، علی پاکدامن، محمد رهبری، محمد فتوحی و فرزاد باهر نفرت اعزامی ایران به این مسابقات هستند. جام جهانی مجارستان اواخر اسفند برگزار می‌شود و سابرست‌ها پس از یک سال دوری از مسابقات بین‌المللی در این رقابت‌ها شرکت می‌کنند. پیمان فخری سرمربی سابر برای تعیین نفرت دو روز مسابقه انتخابی درون اردویی برگزار کرد.

### ۱۶ اسفند، برگزاری انتخابات انومیلیرانی

مجمع انتخاباتی فدراسیون مونورسواری و انومیلیرانی روز ۱۶ اسفند با حضور ۶ کاندیدا برگزار می‌شود. به گفته محمدرضا مقصودلو، سرپرست فدراسیون مونورسواری و انومیلیرانی انتخابات ریاست فدراسیون مونورسواری و انومیلیرانی از ساعت ۱۰ صبح در سالن فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار می‌شود. این انتخابات با حضور محمد فرانعی، ندا مطیلی، عزیزه تهرانه، مهران همتیان، مازیار ناظمی و جواد برات برگزار می‌شود.

### رقابت وزنه‌برداران در اهواز باترس از کرونا مجوز وزنه زدن ملی‌پوشان هم صادر شد

ایران ورزشی- مرحله دوم نهایی مسابقات لیگ برتر وزنه‌براری باشگاه‌های کشور در دوره سنی جوانان و بزرگسالان از دیروز رسماً به میزبانی باشگاه ملی حفاری اهواز در سالن اختصاصی این باشگاه آغاز شد. پرونده این رقابت‌ها که به صورت متمرکز و در دو هفته تدارک دیده شده است قرار است در اهواز و پس از اتمام فینال هفته دوم (دوم استازان مسابقات) به‌عمرق قهرمان فصل ۹۷ به‌سنة ۹۸ شود. این در حالی است که به واسطه شیوع موج جدید و گسترده ویروس مگر بار کرونا در استان خوزستان و شهر اهواز قابل انتظار است. ملی‌پوش و مدال‌دار وزنه‌برداری با استرس زیادی در فینال روزی هفته دوست به وزنه می‌شوند.

در مسابقات رده سنی جوانان چهار تیم در فینال لیگ به رقابت می‌پردازند و در یک‌بارهای رده سنی بزرگسالان نیز هفت تیم حضور دارند. این رقابت برای ثبت نتایج قهرمانی تیم‌های صدرنشین و مدعی گهرزمین سیرجان، فولاد خوزستان و ملی حفاری اهواز در مسابقه فینال بیش از بقیه تیم‌ها است. سه تیمی که با گرفتن اکثر ستاره‌های عنواندار جهانی و المپیک پیش از برگزاری مسابقات لیگ برای کسب سکوی قهرمانی دورخیز کردند. البته ترس از کروئالی شدن در شرایط بحرانی که شهر اهواز و استان خوزستان از نظر شیوع ویروس کرونا و انتقال آن در خلال برگزاری مسابقه فینال لیک دارند، قطعا تأثیرات منفی خود را روی سطح کیفی این رقابت می‌گذارد.

در پایان هفته نخست یکپارچه رده سنی بزرگسالان نیز گهرزمین سیرجان با ۷۶ امتیاز در جایگاه نخست قرار گرفت و تیم‌های فولاد خوزستان و ملی حفاری به ترتیب با ۷۵ و ۷۴ امتیاز دوم و سوم شدند. در پایان مرحله نخست مسابقات رده سنی جوانان تیم‌های عقاب نیروی هوایی، مس رفسنجان و مناطق نفت‌خیز جنوب اول تا سوم شدند و در سنی بزرگسالان نیز تیم‌های گهرزمین سیرجان، فولاد خوزستان و ملی حفاری اهواز مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند. مرحله نهایی مسابقات لیگ برتر وزنه‌برداری باشگاه‌های کشور اول اسفندماه سال جاری با باختن تیم‌های برتر به پایان می‌رسد.

حرف‌روز

### صالحی امیری: منتظر نتیجه انتخابات فوتبال هستم

رئیس کمیته ملی المپیک در مراسم رونمایی از تندیس قهرمانان به هدفی که کمیته ملی المپیک دنبال می‌کند، اشاره دارد و می‌گوید: «در این مراسم تصویری از تاریخ ورزش به نمایش درآمده است. نسل‌های آینده به این قهرمانان افتخار می‌کنند.» رضاصالحی امیری از قهرمانانی مثل حسین رضازاده و عباس جدیدی نام می‌برد و می‌گوید: «روزی ورزشکاران مانند رضازاده وزنه زده اما نه برای مدال و بلکه به‌کار برای شربین کردن تمام ملت با جدیدی که تمام کشتی‌گیران جهان از او می‌ترسیدند!»

رئیس کمیته ملی المپیک در پایان مراسم هم در جمع خبرنگاران به سوالاتی پاسخ می‌دهد. او می‌گوید: «نشت به تاریخ ورزش ایران و هدف: «در این مراسم تصویری از تاریخ ورزش به نمایش درآمده است. نسل‌های آینده به این قهرمانان افتخار می‌کنند.» رضاصالحی امیری از قهرمانانی مثل حسین رضازاده و عباس جدیدی نام می‌برد و می‌گوید: «روزی ورزشکاران مانند رضازاده وزنه زده اما نه برای مدال و بلکه به‌کار برای شربین کردن تمام ملت با جدیدی که تمام کشتی‌گیران جهان از او می‌ترسیدند!»

رئیس کمیته ملی المپیک در پایان مراسم هم در جمع خبرنگاران به سوالاتی پاسخ می‌دهد. او می‌گوید: «نشت به تاریخ ورزش ایران و هدف: «در این مراسم تصویری از تاریخ ورزش به نمایش درآمده است. نسل‌های آینده به این قهرمانان افتخار می‌کنند.» رضاصالحی امیری از قهرمانانی مثل حسین رضازاده و عباس جدیدی نام می‌برد و می‌گوید: «روزی ورزشکاران مانند رضازاده وزنه زده اما نه برای مدال و بلکه به‌کار برای شربین کردن تمام ملت با جدیدی که تمام کشتی‌گیران جهان از او می‌ترسیدند!»