

#### گزارش

### دوچرخه سواری در شهر چه اصولی دارد؟



هرکدام از دوچرخه سواران می توانند سفیر فرهنگی جامعه باشند اما رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی شهری آنها را به یک دوچرخه سوار مسئولیت پذیر تبدیل می کند بنابراین اولین قدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی است. لازم است بدانید آزادراه ها و تونل ها، مسیرهای ممنوعه برای دوچرخه سواران هستند و می توانند بسیار خطرناک باشند. شما نمی توانید از هر مسیری عبور کنید، یا در خیابان های یکطرفه به صورت مخالف وارد شوید، از خودروها سبقت بگیرید، حق تقدم عابران پیاده و خودروها را رعایت نکنید و در هر جای مسیر که تمایل داشتید در بزنید.

به یاد داشته باشید در خیابان هایی که مسیر ویژه دوچرخه وجود دارد، مجاز به خارج شدن از مسیر اصلی و حرکت در خیابان اصلی و همچنین پیاده روها نیستید. در تقاطع ها و چهارراه ها هنگامی که چراغ نارنجی و قرمز شد نباید حرکت کنید.

اگر شخص پیاده ای تصمیم دارد از خط کشی عبور کند باید سرعت خود را کم کند و اجازه دهید عابر پیاده عبور کند زیرا در چنین شرایطی حق تقدم با اوست. علاوه بر این همیشه سعی کنید در خیابان ها از سمت راست مسیر حرکت کنید مگر اینکه در شرایطی قرار بگیرید که حرکت از سمت چپ مسیر برایتان ایمن تر باشد.

همیشه از کنار خود روهای پارک شده به اندازه یک در خود رفاصله داشته باشید زیرا همیشه احتمال شدن در آنها وجود دارد و این یکی از شایع ترین اتفاق هایی است که برای دوچرخه سواران رخ می دهد. همچنین سعی کنید قبل از تغییر مسیر با حرکت دست راننده های پشت سر را از تغییر مسیر خود آگاه کنید و در ترافیک های ایجاد شده پشت تقاطع ها با بررسی لاین سمت چپ و رعایت نکات ایمنی خودتان را به پشت چراغ قرمز برسانید.

احتمال رخ دادن حادثه در تقاطع ها بالاست، بنابراین همه نکات ایمنی را در نظر بگیرید. علاوه بر این در تقاطع ها مراقب اتوبوس ها و ماشین های بزرگ باشید، آنها نقاط کور زیادی دارند و می توانند برای دوچرخه سواران خطر زیادی داشته باشند.

دوچرخه سواران با تجربه همیشه از خودروها دوری می کنند؛ اگر سرعت حرکت اتوبوس یا وسایل نقلیه بزرگ کمتر از سرعت شما بود و فضای مناسب امن در سمت چپ داشتید سعی کنید آنها را پشت سر بگذارید. قبل از هرگونه تغییر مسیر پشت سر خود را بررسی و راننده ها را با حرکت دست آگاه کنید. در تقاطع هایی که قصد دارید به سمت چپ بپیجید کم خطرترین راه این است که تغییر مسیر را در دو مرحله انجام دهید و برای این کار ابتدا هنگام سبز شدن چراغ به سمت راست حرکت کنید و بعد از سبز شدن چراغ تقاطع سمت راست، به سمت مسیر مورد نظر حرکت کنید. قبل از ورود به میدان ها نیز پشت سر خود و ورودی میدان ها را بررسی کنید. حتماً از کلاه و دستکش دوچرخه سواری استفاده کنید و بدانید که استفاده از چراغ جلو و عقب در شب ضروری است زیرا رانندگان خودرو شب ها دید کمی دارند. اگر از ایلیکشن های مسیریابی استفاده می کنید نیز تنظیمات آن را در حالت دوچرخه قرار دهید زیرا همه مسیرها برای اثرده دو چرخه مناسب نیستند.

#### خبر

### تغییر برنامه فدراسیون جهانی بدمیتون در مسیر المپیک کورسوی امید برای ثریا آقایی



فدراسیون جهانی بدمیتون زمان برگزاری مسابقات انتخابی المپیک توکیو را تمدید کرد. مسابقات بدمیتون انتخابی المپیک قرار بود از ماه مارس آغاز شود اما فدراسیون جهانی بدمیتون تغییراتی در برنامه خود به وجود آورد و زمان برگزاری مسابقات را تمدید کرد. طبق اعلام برنامه جدید فدراسیون جهانی، مسابقات انتخابی از ۲۵ آوریل (پنجم اردیبهشت ۱۴۰۰) آغاز می شود و ۱۵ ژوئن (۲۵ خرداد ۱۴۰۰) هم به پایان می رسد. در همین راستا برگزاری برخی مسابقات هم به تعویق افتاده که زمان جدید آنها در روزهای بعد اعلام می شود.

این برنامه ریزی جدید حالا باعث شده تا سوالاتی درباره ثریا آقایی به وجود آید. ملی پوش بدمیتون ایران

### قهرمانی تفتیان در فرانسه

سریع ترین مرد ایران در رقابت های بین المللی دوومیدانی داخل سالن فرانسه به عنوان قهرمانی دست پیدا کرد. سریع ترین مرد ایران در رقابت های بین المللی داخل سالن که به میزبانی فرانسه برگزار شد، در ماده ۶۰ متریه رقابت با حریفان خود برنده و با ثبت حد نصاب ۶/۶۲ ثانیه موفق به کسب

### در خواست ووشو برای عضویت در انجمن بازی های جهانی

فدراسیون جهانی ووشو (IWUF) متقاضی عضویت در انجمن بین المللی بازی های جهانی (IWGA) شد. انجمن بین المللی بازی های جهانی پیش از این با استفاده خود را در نشست عمومی سالانه ۲۰۲۰ تنظیم کرد بود تا بتواند در آن جلسه سالانه اعضا را از راه دور سازماندهی کند. اساسنامه جدیدی اجازه می دهد تا تصمیماتی، مبتنی بر عضویت اتخاذ شود. ۲۰۲۱ (۶ خرداد ۱۴۰۰) برگزاری شود.

### گزارش

#### محسن وظیفه

خبر شوکه کننده این روزهای ورزش ایران مصدومیت آرمین هادی پورا است. تگواندوکاری که روز گذشته رسماً اعلام شد. ACl پاره کرده و به همین خاطر شرایط پیجیده ای پیدا کرده است. این تگواندوکار مطرح تیم ملی یکی از ستاره های این رشته رزمی در چند سال اخیر بوده و بار شد مثال زدن اش توانست به سهمیه المپیک دست پیدا کند. اوبه مدال المپیک فکر می کرد و به دنبال این بود که بتواند بهترین و خوشرنگ ترین مدال المپیک توکیو را به دست بیاورد اما حالا به لحاظ روانی تحت فشار قرار گرفته چون ممکن است که در این المپیک نتواند به آنچه که حقیق بوده برسد و با اینکه شاید اصلاً نتواند به بازی های المپیک برسد. در خبرها اینگونه اعلام شد که آرمین ظاهرا در لیگ برتر نتواندو مصدوم شده بوده و حالا این تصور وجود دارد که شاید

جنگال های حضور ساعی در لیگ برتر نتواندو

## ضارب ماند، مضروب رفت

جنگال های هادی ساعی در لیگ برتر نتواندو ظاهر انعامی ندارد. لیگ برتر نتواندو تمام شد اما ظاهرا حاشیه های هادی ساعی همچنان ادامه دارد و مشخص نیست که پایان این جنگال کی و چگونه خواهد بود. او دو هفته پیش بود که در لیگ برتر نتواندو درگیری به راه انداخت و خبر سازمان اماحالا پس از حضور جنگجالی هادی ساعی در سالن رقابت های لیگ برتر نتواندو در روزیاتی مسابقات ونقض محرومیت یکساله از سوی فدراسیون نتواندو، دبیر سازمان لیگ از سمتش استعفا داد و برخی شایعات هم حکایت از استعفا ی رئیس سازمان لیگ دارد. چند هفته پیش بود که هادی ساعی با دبیر سازمان لیگ نتواندو در جریان برگزاری رقابت های گروهی لیگ نتواندو درگیری پیدا اکرد و گفته شد که ساعی یک سیلی هم به دبیر سازمان لیگ زد. خبری که به تیرر سانه ها تبدیل شد و در نهایت منجر به برگزاری کمیته قضایی فدراسیون نتواندو خیلی زود ساعی با محرومیت

تمرینات تیم ملی میزان این مصدومیت را افزایش داده باشد اما ظاهرا این یک مصدومیت قدیمی بوده و آرمین مدت های آ آن دست به گریبان بوده ولی حالا سر باز کرده است. آرمین از مدت ها پیش دچار مصدومیت بوده و حتی در ۳ مهر ۹۹ برایش کمیسون پزشکی تشکیل شده تا وضعیت مصدومیت او پیگیری شود. کمیسونی تیم ملی یکی از ستاره های این رشته رزمی در چند سال اخیر بوده و بار شد مثال زدن اش توانست به سهمیه المپیک دست پیدا کند. اوبه مدال المپیک فکر می کرد و به دنبال این بود که بتواند بهترین و خوشرنگ ترین مدال المپیک توکیو را به دست بیاورد اما حالا به لحاظ روانی تحت فشار قرار گرفته چون ممکن است که در این المپیک نتواند به آنچه که حقیق بوده برسد و با اینکه شاید اصلاً نتواند به بازی های المپیک برسد. در خبرها اینگونه اعلام شد که آرمین ظاهرا در لیگ برتر نتواندو مصدوم شده بوده و حالا این تصور وجود دارد که شاید

مهره اتحاد و اجرایی می شد، آرمین هادی پورا آن در



### ستاره تگواندو به المپیک توکیو می رسد

# آرمین و یک رقیب بزرگ به نام ناامیدی

توکیو می رسید و حالا هم یکی از آماده ترین نفرات تیم ملی است و به نظر آرمین باید به خوبی این موضوع را مورد توجه قرار بد هد. در حال حاضر مهم ترین رقیب آرمین نامیدی است در حالی که او شش ماه زمان دارد و در این مدت می تواند با استراحت و انجام کارهای پزشکی مهم خودش را برای حضور در المپیک توکیو افزایش پیدا کرده و شاید هم این همان چیزی باشد که برای حسن بردن اش در جام باشگاه های جهان در سال ۹۸ رخ داد. حسن یزدانی کی مصدومیت قدیمی و کهنه داشت که در هنگام گرم کردن در سالن تمرین به یکباره با پارگی رباط صلیبی روبه رو شد اما روش درمانی که برای او در نظر گرفته شد، روشی بوده که کمتر از سه ماه اوار به فرم ایده آل رساند.

اگر المپیک به تعویق نمی افتاد هم به المپیک

ابزار رضایت سرمربی تیم ملی تنیس روی میز

## وضعیت برادران عالمیان در راه کسب سهمیه

سرمربی تیم ملی تنیس روی میز با تشریح روند کسب سهمیه توسط نوژاد و نیما عالمیان نسبت به شانس این دو ورزشکار ابراز امیدواری کرد. جمیل لطفاله نسبی با اشاره به این کمیتتشکیل جلسه داد این سؤال را به نوژاد آورد و گفته بود که چطور در این فاصله کم چنین تصمیمات سختی اتخاذ شد. حالا بعد از گذشت چند هفته از این ماجرا در حاشیه مرحله نهایی لیگ برتر نتواندو هادی ساعی با وجود این محرومیت در لیگ برتر حاضر شد. تصمیمی قانونی، فعلا این حکم به حال تعلیق در آمده و طبیعی است که ساعی ها پاسخ فدراسیون روبه رو شد و آنها اعلام کردند که با توجه به اعتراض ساعی به این حکم در زمان دبیر سازمان لیگ نتواندو در جریان برگزاری رقابت های گروهی لیگ نتواندو درگیری پیدا کرده و گفته شد که ساعی یک سیلی هم به دبیر سازمان لیگ زد. خبری که به تیرر سانه ها تبدیل شد و در نهایت منجر به برگزاری کمیته قضایی فدراسیون نتواندو خیلی زود ساعی با محرومیت

سرمربی تیم ملی تنیس روی میز با یادآوری اینکه قاره آسیا در المپیک توکیو صاحب ۶ سهمیه است گفت: «این در حالی است در آسیا منطقه وجود دارد و از هر منطقه هم یک نفر صاحب سهمیه می شود. سهمیه باقی مانده به بازیکنی اختصاص پیدا می کند که بالاترین رتینگ را در میان آسیایی ها دارد. در صورتی که بازیکنی مانند «گراسینکو» قزاقستانی که در رتینگ جهانی جلوتر از نوژاد است و همچنین دو بازیکن هندی که همین وضعیت را دارند بتوانند از مسابقات قطر صاحب سهمیه شوند، سهمیه المپیک فدراسون جهانی از رتینگ جهانی به نوژاد عالمیان اختصاص پیدا می کند.»

### ستایش FIVB از سعید معروف

# کاپیتان تکرار نشدنی

«معروف اهل ارومیه است؛ شهری که در والیبال ایران شهرت زیادی دارد. او راه دایی های خود را در والیبال دنبال کرده است اما از بازی کردن در سایر ورزش ها مانند دو و میدانی، بسکتبال و هندبال لذت نمی برد.

مسیر معروف از والیبال ایران، در سال ۲۰۰۱ با انتخاب شدن برای تیم جوانان آغاز شد و چهار سال بعد به تیم ملی بسکتبال دعوت شد و از سال ۲۰۱۲ به عنوان کاپیتان تیم ملی والیبال ایران در رقابت های مختلفی حضور دارد؛ یعنی از زمانی که خولیو لاسکو مربی افسانه ای، سرمربی تیم ملی والیبال ایران بود.

معروف از آن زمان تیم ملی والیبال ایران را به پیروزی های بی شماری رسانده است؛ از جمله قهرمانی مردان آسیا در سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۹، والیبال ایران در سال ۲۰۱۳ برای نخستین بار حضور در لیگ جهانی را تجربه کرد و نشان داد که تیمی مدعی در سطح جهان است و توانایی پیروزی بر تیم های قدرتمندی همچون ایتالیا و کویت را دارد. ایران در سال ۲۰۱۴ در سطح لیگ جهانی در جایگاه چهارم قرار گرفت و برابر برزیل، ایتالیا و لهستان پیروزی های به یاد ماندنی کسب کرد. معروف در آن سال به عنوان بهترین پاسور لیگ جهانی انتخاب شد. کسب عنوان ششمی قهرمانی جهان سال ۲۰۱۴ در لهستان، کسب مدال های طلای مسابقات والیبال بازی های آسیایی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸، صعود به المپیک برای اولین بار در سال ۲۰۱۶، تکرار آن در سال ۲۰۲۰ و کسب مدال برنز جام قهرمانان بزرگ قاره ها در سال ۲۰۱۷، از بزرگ ترین دستاوردهای سعید معروف است. در مسابقات باشگاهی نیز معروف چهار بار خود را در باشگاه های مختلف ایران به نمایش گذاشته است و باشگاه های خارجی به دلیل توانایی او در رهبری یک تیم برای پیروزی، به دنبال کاپیتان ارزشمند تیم ملی ایران بوده اند. وی در روسیه برای زینت کازان و در ایتالیا برای سیتا بازی کرده است و در حال حاضر نیز عضو تیم بایک موتور پکن در کشور چین است.

## ایران ورزشنته

## ورزش ایران

#### خبر

### سردیس آیدین در موزه ورزش

سردیس شادروان آیدین نیکخواه بهرامی کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران به منظور نگهداری در موزه ورزش ایران ساخته خواهد شد. با پیشنهاد رامین طباطبایی و موافقت رئیس کمیته ملی المپیک، سردیس شادروان آیدین نیکخواه بهرامی، کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران در موزه ورزش ایران قرار خواهد گرفت. در مراسم رونمایی از سردیس قهرمانان ملی ایران که هفته گذشته در موزه ورزش برگزار شد، با پیشنهاد رامین طباطبایی رئیس فدراسیون بسکتبال و موافقت سید رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، قرار بر این شد تا سردیس شادروان آیدین نیکخواه بهرامی کاپیتان اسبق تیم ملی بسکتبال ایران ساخته شده و در مراسمی با حضور وزیر ورزش و جوانان، در موزه ورزش ایران قرار بگیرد. آیدین نیکخواه بهرامی یکی از ستاره های اصلی تیم ملی بسکتبال در اولین قهرمانی تاریخ این تیم در آسیا بود که در ماه ۱۳۸۶ در اثر یک سانحه رانندگی دار فانی را وداع گفت.

### دوشنبه، فینال لیگ برتر هندبال زنان جدال استادساز و شاملی برای قهرمانی

دو تیم استادساز و فولاد مبارکه سپاهان به فینال رسیدند تا روز دوشنبه تکلیف قهرمان لیگ برتر هندبال زنان را مشخص کنند. در نخستین دیداری که در مرحله نیمه نهایی برگزار شد، دو تیم فولاد مبارکه سپاهان و استادساز مشهد مقابل هم ایستادند که این بازی با نتیجه ۲۴ بر ۲۲ به سود تیم استادساز به پایان رسید و این تیم به فینال رسید. در دیگر دیدار نیم نپروزی زمینی شهید شاملی کارون به حساب ۲۷ بر ۱۹ مقابل ناسپاست دریایی به برتری رسید و دیگر فینالیست این رقابت ها شد. بر این اساس دو تیم نیروی زمینی شهید شاملی و استادساز مشهد باید برای دوشنبه (چهارم اسفند) ساعت ۱۶:۰۰ برای تعیین قهرمان این دوره از مسابقات مقابل هم قرار گیرند. همچنین دیدار دودهنی دو تیم ناسپاست دریایی و فولاد مبارکه که در سوم ساعت ۱۳:۳۰ روز دوشنبه انجام می شود.

### سرمربی صربستانی و اتیلهو به ایران آمد چیرچیر برگشت

سرمربی تیم ملی واترپلو ی ایران با استقبال نماینده فدراسیون، اعضای کادر فنی و تعدادی از ملی پوشان واترپلو وارد تهران شد. چیرچیر در فرودگاه امام خمینی با استقبال نادر غفوری (سری پرست)، وحید رضایی (مریی) و محسن برادری مسئول تشریفات فدراسیون و تنی چند بازیکنان و اعضای تیم ملی واترپلو ایران در بدو ورود مواجه شد و پس از خوش و بیش در سالن ترانزیت تا محل اسکانش در تهران بدرقه شد. الکساندر چیرچیر سرمربی تیم ملی واترپلو ی ایران برای شروع دور جدید تمرینات وارد ویدای تیم ملی به با هدف موفقیت در بازی های آسیایی هاگنرو صبح روز گذشته یکشنبه سوم بهمن وارد تهران شد.

### انتقاد اتحادیه جهانی بوکس از IOC ادعای برگزاری مسابقات در بحران کرونا

اتحادیه جهانی بوکس (AIBA) از کمیته بین المللی المپیک (IOC) به دلیل برگزاری مقدماتی کسب سهمیه المپیک توکیو انتقاد کرد. قرار بود ۵۳ سهمیه المپیک در مسابقات جهانی باریس توزیع شود اما به دلیل شیوع ویروس کرونا ۱۰ گروه ویژه بوکس IOC این مسابقات را لغو کرد. بر این اساس سهمیه المپیک درشته بوکس بر اساس رتینگ توزیع می شود. فدراسیون جهانی بوکس در بیانیه ای گزارشی خود را در مورد این تصمیم اعلام و ادا کرد که با وجود چالش های ناشی از بیماری همه گیر کرونا، برگزاری مسابقات مقدماتی کسب سهمیه همچنان امکان پذیر است. در این بیانیه آمده است: «ما به تصمیم همکاران خود در کار گروه ویژه احترام می گذاریم. برای ما مهم است که بوکس را در برنامه المپیک بباییم و رویای المپیک ورزشکاران خود را برآورده کنیم. این حال، متعقدیم که حفظ مسابقات مقدماتی امکان پذیر بود زیرا فدراسیون جهانی بوکس از مراقبت های بهداشتی و ورزشکاران، مربیان و مسئولان همواره استقبال کرده و برنامه ریزی ویژه ای نیز برای این خصوص داشته و در دستور کار دارد. در این زمان چالش بازیکنان، AIBA (فدراسیون جهانی بوکس) تلاش می کند تا با رعایت تمام اقدامات ایمنی، هر چه بیشتر مسابقات را میزبانی کند.»

### آغاز تمرینات کاراته در ورزشگاه انقلاب مبارزه تمرینی بعد از منفی شدن تست کرونا

پس از منفی اعلام شدن تست کرونا ی ورزشکاران و گذار فنی تیم ملی کاراته در هفتمین مرحله از اردو تمرینات ملی پوشان از روز گذشته آغاز شد. مرحله هفتم از اردوی تیم ملی کاراته از روز گذشته با آزمایش کرونا آغاز شد که پس از منفی اعلام شدن تست کرونا و ورزشکاران و گذار فنی تمرینات تیم ملی با حضور تمامی ستاره های کاراته ایران در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز شد. ملی پوشان کاراته کشورمان از روز گذشته تا ۹ اسفندماه هفتمین مرحله اردویی را در دو نوبت صبح و عصر تمرینات خود را زیر نظر گذار فنی انجام می دهند. اردوهای ملی پوشان کاراته ایران جهت حضور در رقابت های کاراته و آه استانبول، مراکش و باریس که یکی از رقابت های گرنشینی برای المپیک توکیو است، تشکیل شده است.