

گزارش

دوچرخهسواری در دوران کرونا

در بین تمام جنبه‌های زندگی ما که تحت تأثیر همه‌گیری کرونا قرار گرفته، شاید رفت‌وآمدهای اجتناب‌ناپذیر ما به بیرون از خانه، مهم‌ترین و پراس‌ترس‌ترین دغدغه‌های این روزهای مان باشد. حالا که مجبوریم برای رفتن به محل کار، خرید، کلاس و خیلی کارهای دیگر در شهر رفت‌وآمد کنیم، از چه وسیله نقلیه‌ای استفاده کنیم تا کمتر در معرض این ویروس قرار بگیریم؟ بر اساس نظر بسیاری از کارشناسان، استفاده از دوچرخه یکی از بهترین راه‌ها برای محافظت شما از خودتان و همچنین دیگران در دوران کروناست. در ادامه دلایلی را که برای این نظر گفته می شود بررسی می کنیم.

۱- رعایت فاصله ناخودآگاه فاصله اجتماعی

رعایت فاصله اجتماعی در محیط‌های عمومی از اولین توصیه‌های کارشناسان درمان برای جلوگیری از انتشار بیشتر ویروس است. با این وجود استفاده از ماشین شخصی و دوچرخه بهترین گزینه‌ها برای رفت‌وآمد هستند. در مقابل استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی بیشترین ریسک قرار گرفتن در معرض ویروس را دارد. هنگام دوچرخه‌سواری شما همواره به صورت ناخودآگاه حداقل ۱/۵ متر با دیگران فاصله دارید.

۲- نداشتن تماس با سطوح و وسایل مختلف

علاوه بر رعایت نشدن حداقل فاصله اجتماعی، تماس با سطوح مختلفی که امکان انتقال ویروس را دارند، در وسایل حمل‌ونقل عمومی بیشتر اتفاق می‌افتد. با توجه به اینکه عامل بیماری‌زا می‌تواند تا مدتی روی سطوحی مانند صندلی، دستگیره، دستگاه کنترل بلیت و بسیاری سطوح دیگر باقی بماند، با هر تماس، ریسک انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر بالا می‌رود. با استفاده از دوچرخه علاوه بر داشتن فاصله با دیگران، شما کمترین تماس را با سطوح مختلف دارید که این موضوع، احتمال انتقال ویروس کرونا را در مشابه حداقل می‌رساند.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن با دوچرخه‌سواری مداوم

دوچرخه‌سواری در پیشگیری شما از ابتلا به کرونا تأثیر دارد. دوچرخه‌سواری منظم و مداوم، حتی به‌صورت معمول و نه حرفه‌ای و ورزشی، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند. سیستم ایمنی قوی بهترین سلاح در مقابل این ویروس پرتقود است؛ بخصوص این روزها که به‌جبار فعالیت‌های ورزشی بسیاری از ما محدود شده است، دوچرخه‌سواری جایگزین خوبی برای باشگاه و... است.

۴- تقویت ریه‌ها و سیستم قلبی

به گفته متخصصان پزشکی، افرادی که به بیماری‌های ریوی و همچنین بیماری‌های قلبی مزمن مبتلا هستند، بیشتر از دیگران در برابر کرونا آسیب‌پذیرند. ورزش‌های استقامتی مانند دوچرخه‌سواری باعث تقویت ریه و قلب می‌شوند. ویروس کرونا مانند هر عامل بیماری‌زای دیگر در برابر یک بدن سالم و قوی، قدرت کمتری دارد و زودتر شکست می‌خورد، پس دوچرخه‌سواری در دوران کرونا چه برای جابه‌جایی و چه به‌عنوان فعالیت ورزشی، گزینه بسیار مناسبی به نظر می‌رسد. علاوه بر نکات بالا، از تأثیری که دوچرخه‌سواری روی شادی، نشاط و سلامت روانی ما دارد نیز نباید غافل شویم. حالا که درباره جنبه‌های مثبت دوچرخه‌سواری در دوران کرونا شنیدیم، بد نیست به چند نکته تکمیلی در این باره توجه کنیم:

- در دوران کرونا از دوچرخه‌سواری در گروه‌های بزرگ خودداری کنید.

- همواره یک ماسک همراه داشته باشید تا در مواقعی که در مکان‌های شلوغ هستید و با دیگران در برخورد دارید از آن استفاده کنید.

- اگر در طول مسیر مجبورید در جایی مانند پست چراغ راهنمایی توقف داشته باشید، کنار دوچرخه‌سواران دیگر نایستید و پشت آنها توقف کنید.

- دست‌های خود را بعد از دوچرخه‌سواری به‌خوبی بشویید. بخصوص اگر سطوحی مانند نرد‌های خیابان و دکمه چراغ‌های راهنمایی را لمس کرده‌اید.

- اگر دوچرخه‌سواری را به‌تازگی شروع کرده‌اید بهتر است با دوستان‌تان یا افرادی که در این زمینه متخصص هستند صحبت کنید و نکات کلیدی برای دوچرخه‌سواری را یاد بگیرید.

- دوچرخه‌سواری هم مثل هر ورزش دیگر خطراتی دارد، برای جلوگیری از بروز حادثه

بتر است از کلاه ایمنی استفاده کنید. فراموش نکنید داشتن زنگ و چراغ برای دوچرخه اجباری است. به جز چراغ و یک وسیله بازتابنده سفید در جلوی دوچرخه، برجسب‌های شریک‌شت و روی پدال، بازتابنده قرمز در پشت دوچرخه، داشتن گلگیر، برجسب روی پره چرخ بازتابی ۱۸۰ درجه هم اجباری است. و از آرخاز هر گونه ریسکی که ممکن است منجر به حادثه و آسیب شود دوری کنید.
کادر درمان به اندازه کافی روزهای سخت و شلوغی را پشت سر می‌گذارند. به امید اینکه هر چه زودتر این بحران به سلامت عبور کنیم.

گزارش تصویری



لیگ برتر شمشیربازی مردان در اسلحه سایبر با قهرمانی تیم دانشگاه آزاد به پایان رسید.
اشاد سازه مشهد و شهدای شور مست در پایان لیگ دوم و سوم شدند/ عکس ها از نعیم احمدی



گفت و گو ناصر انصافی مقدم

برگزاری رقابت های انتخابی تیم ملی کشتی آزاد باز هم به موضوع مهم این روزها تبدیل شده و برنامه‌های که کادر فنی تیم ملی برای انتخاب نفرات اصلی تیم ملی دارد، مخالفان و موافقان زیادی دارد. یکی از افرادی که این روزها نسبت به این ماجرا واکنش نشان داده، مجید خدایی است، کسی که خودش سال‌ها عضو تیم ملی و اعضای شورای فنی بوده و در دوران قهرمانی‌اش هم به مدال برنز مسابقه‌های کشتی آزاد قهرمانی ۲۰۰۲ جهان در وزن ۸۲ کیلوگرم رسید. به همین دلیل مجید خدایی در این باره حاضر نظر است و حرف‌های اومی‌تواند به تیم ملی کمک کند.
اویر خلاف خیلی‌ها که تصمیم کادر فنی را نقد کردند، معتقد است در حال حاضر امکان برگزاری انتخابی برای تیم ملی وجود ندارد و کادر فنی می‌تواند با انتخابی قبل از مسابقات صربستان تیمش را انتخاب کند.

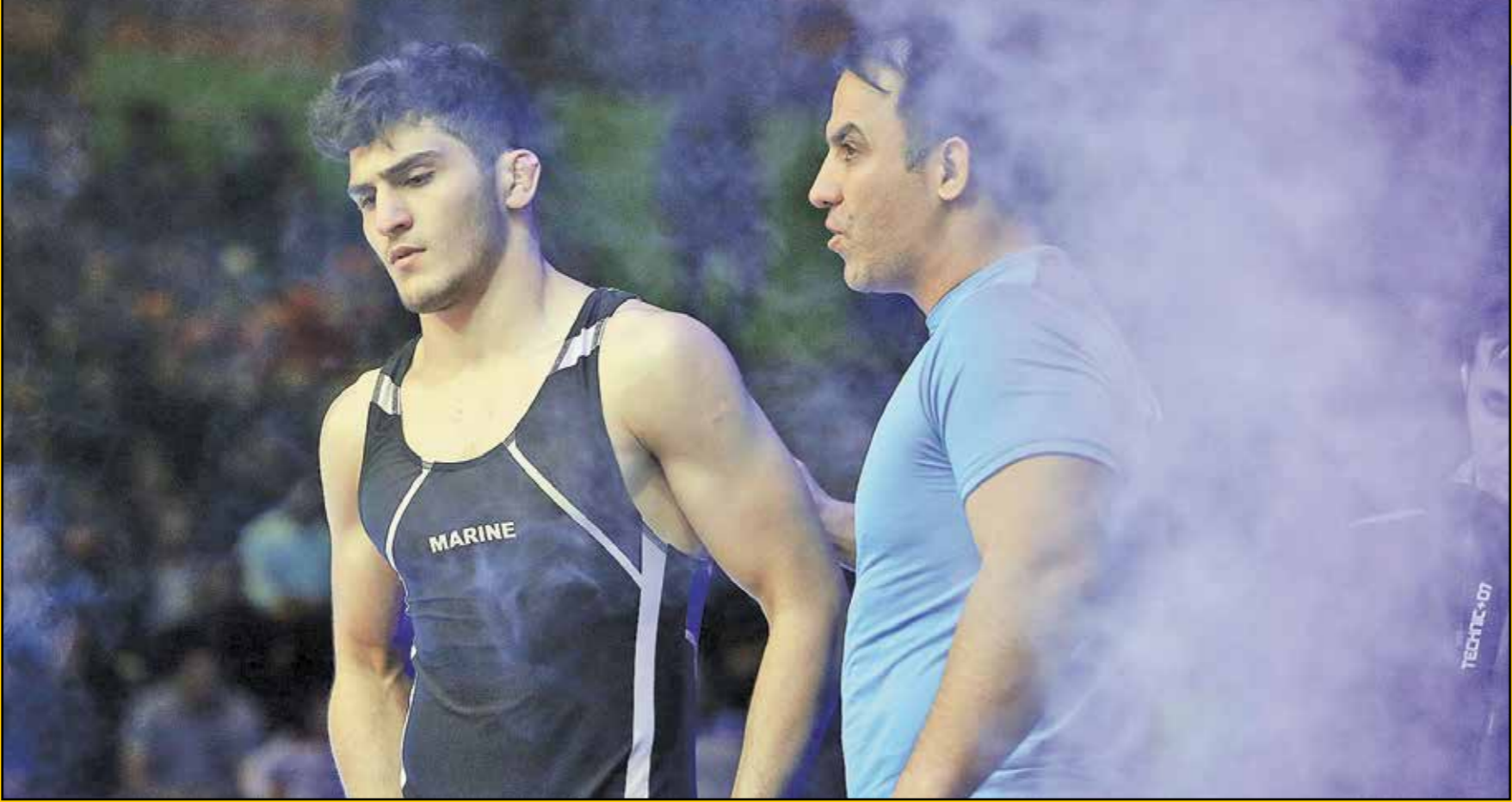
کادر فنی تیم ملی کشتی برای انتخاب نفرات اعزامی به گزینشی و المپیک روش متفاوتی را در نظر گرفته، نظر شما چیست؟

من همیشه موافق برگزاری رقابت‌های انتخابی تیم ملی بودم. یعنی همه کشتی‌گیران اعزامی به مسابقه‌های جهانی یا المپیک باید از کاتال و فیلتر رقابت‌های انتخابی عبور کنند تا بهترین ترکیب ممکن برای تیم ملی به دست آید. ولی باید به این موضوع توجه داشته باشیم که چند ماه پیش انتخابی برای مسابقات صربستان برگزار شد و تا حدود زیادی وضعیت و ترکیب تیم ملی کشتی آزاد ایران مشخص شد و معیار دست مربیان آمد. بنابراین به اعتقاد من ضرورتی به برگزاری دوباره رقابت های انتخابی آن هم به فاصله چهار یا پنج ماه نبود.

با این حساب شما مخالف برگزاری رقابت‌های دوباره انتخابی تیم ملی در سال جاری هستید. بله؛ برگزاری اینگونه رقابت‌ها جز خسنگی بدنی و روحی کشتی‌گیران و ایجاد استرس چیز دیگری به همراه ندارد. مسابقات فرسایشی را نمی‌توان محل مناسبی برای انتخاب بهترین نفرات کشتی خود بدانیم چراکه شک و شبیه راد ر همه وزن‌ها بیشتر می‌کند. اینگونه قانون رقابت‌های انتخابی واقعا گیج‌کننده است و

مجید خدایی: تیم ملی کشتی آزاد نیازی به انتخابی نداشت

اگر یزدانی ببازد، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟



اگر در وزن‌هایی که در آنها سهمیه المپیک گرفته‌ایم مثلاً در ۵۷ و ۸۶ کیلوگرم توسط رضا اطری و حسن یزدانی انتخابی برگزار شود، پس چرا در وزن ۱۲۵ کیلوگرم که با دویبکی در آمدن آزمایش کشتی‌گیر ازبکستانی در مسابقه‌های جهانی ۲۰۱۹ نورسلطان قزاقستان سهمیه به ایران رسید، برای محیی انتخابی نگذاشتند؟ این قانون واقعا گیج‌کننده است و شفاف نیست و سوالات زیادی را در آذهان همه بخصوص اهالی کشتی به وجود آورده که جواب قانع‌کننده‌ای برای این سوالات وجود ندارد.

چه نظری درباره برگزاری رقابت‌های انتخابی پشت سرم و مجدد در عرض چهار یا پنج ماه داریم؟

این یک قانون جدید و تازه است و چیزی جز خسته کردن و ایجاد استرس و فرسوده کردن کشتی‌گیران ندارد. از سوی دیگر ممکن است در آذهان عمومی این تداعی به وجود بیاید که کادر فنی تیم ملی تصمیم‌گیرندگان در قد راسیون کشتی می‌خواهند در اصطلاح عموم، «تاس» را جور ی بیندازند تا نفراتی را که خودشان روی آنها نظر دارند، برای تیم ملی ایران انتخاب شوند. در طول یک سال نباید بیش از یک بار انتخابی گذاشت، منتها همین یک‌بار انتخابی باید به صورت شفاف و روشن و قانونمند و رسمی و در حضور همگان باشد و عدالت را باید برای همه و در همه وزن‌ها رعایت کرد. برگزاری رقابت‌های انتخابی مجدد می‌تواند ارزش و اعتبار آن را از بین ببرد و آن را لوث کند؛ هر چیزی یک بارش خوب است و بیش از آن ارزش و اعتبار را اهمیتش از بین می‌برد.

با توجه به شدت یافتن و جهش بیماری «کرونا ویروس»، به نظر شما بازی‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو در سال آینده برگزار می‌شود؟

به احتمال فراوان برگزار خواهد شد زیرا با توجه به واکنس‌های ساخته‌شده، ژاپنی‌ها و خود کمیته بین‌المللی المپیک تصمیمات لازم از جمله بهترین نوع واکنس‌ها را برای همه ورزشکاران، مربیان و داوران همه رشته‌های ورزشی و حتی همراهانی که قرار است در بازی‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو حضور پیدا کنند فراهم خواهند کرد تا این دوره از بازی‌های المپیک همانند دوره‌های قبل همچنان برگزار شود و المپیک سرپا زنده بماند. امیدواری من به برگزاری این دوره المپیک خیلی زیاد است.

تورنمنت درجه سه هم شرکت نکرده و در خارج از ایران اصلاً محک نخورده‌اند و در چنین شرایطی انتخابی و حتی لیگ برتر نمی‌توانند برای شناسایی بهترین کشتی‌گیران ما کار سازو مفید باشد؛ همان‌طور که قبلاً گفتیم ترکیب تیم ملی از قبل مسابقات صربستان تقریباً شناخته شده؛ حالا بهترین روش انتخاب این است که کشتی‌گیران ما به‌جای حضور در انتخابی دوباره، به دو یا سه تورنمنت بین‌المللی در ماه‌های آینده اعزام شوند تا معیار لازم دست کادر فنی بیاید.

در حال حاضر حضور کشتی‌گیران ما در دو تورنمنت بین‌المللی در اوکراین و ایتالیا ظاهر ا قطع می‌شده است اما برای رقابت‌های بین‌المللی جام «پلیکونه» در ایتالیا قرار شده فقط سه کشتی‌گیر اعزام شوند که امین طاهری نفر اول رقابت‌های انتخابی طاهراً قصد حضور در این تورنمنت را

اگر می‌خواهند

انتخابی بگذارند باید عدالت را در همه وزن‌ها و برای همه برقرار کنند و در هر شش وزن المپیک کشتی انتخابی بگذارند

کندر فنی بیاید. وجود دارد که با نتیجه نگرفتن در ایتالیا از تیم ملی ایران خط بخورد اما بهترین راه این است که در وزن ۱۲۵ کیلوگرم امیرحسین زارع کشتی‌گیر ما زدنانی که در رقابت‌های انتخابی صربستان خود شده بود در کنار امین طاهری به ایتالیا اعزام شود تا هر دو در یک میدان خارجی برای انتخاب شدن شرایط کاملاً مساوی و یکسان داشته باشند.

در کل تصمیمات اخیر فدراسیون کشتی و کادر فنی درباره رقابت‌های انتخابی را چگونه می‌بینی؟

همان‌طور که گفتم تصمیمات اتخاذ شده واقعاً گیج‌کننده است؛ از خود من کشتی‌گیر و قهرمان سابق بگیرد تا بقیه مردم همگی گیج شده‌اند و خیلی‌ها از من می‌پرسند این چگونه روش انتخاب شدن برای تیم ملی کشتی آزاد ایران است و من جواب قانع‌کننده‌ای برای آنها ندارم!

آرمین هادی‌پور به آلمان اعزام می‌شود؟

دکتر امینی: فدراسیون پزشکی در اتاق بسته تصمیم اشتباه گرفت



نظر بدهند و این بحثی کاملاً عادی است. متأسفانه این همفکری وجود ندارد و یک سیستم پیچیده و منفعت‌طلب سال‌هاست در این باره وجود دارد. سال‌هاست فقط یکی دو نفر تصمیم می‌گیرند و هیچ فردی را در دایره خود راه نمی‌دهند. بارها حسن‌نیت من در یکی دو سال اخیر نیز فایده‌ای نداشته و راه‌گشا نبوده است.»

او در پاسخ به این سؤال که آیا نمی‌شد با تصمیم بهتر پزشکان متخصص فدراسیون پزشکی ورزشی جلوی پارگی رباط صلیبی آرمین هادی‌پور را گرفت؟ ادامه داد: «اگر ماه پیش تصمیم خوبی

ورزش ایران

مصاحبه و خبر

عبادی پور: شاید بتوانیم با آلکنو ناهار بخوریم!

زینت بهترین تیم جهان است

میلاد عبادی پور بازیکن تیم اسکارا می‌گوید زینت‌کاران تیم بزرگی است و بهترین تلاش را مقابل این تیم خواهد کرد. مسابقات یک چهارم نهایی لیگ والیبال قهرمانان اروپا برگزار خواهد شد که در مهم‌ترین دیدارها تیم زینت‌کاران روسیه به مصاف اسکارا بلخاتوف خواهد رفت. دور رفت این مسابقات در ۲۴ فوریه (امروز) کار خود را آغاز می‌کند. تقابل سرمربی جدید والیبال ایران با میلاد عبادی‌پور، ملی‌پوش والیبال ایران که برای تیم اسکارا بلخاتوف بازی می‌کند می‌تواند به جذبات‌های این رقابت‌ها بیفزاید. میلاد عبادی‌پور ملی‌پوش ایران در جدیدترین مصاحبه خود با سایت رسمی باشگاه اسکارا، در خصوص بازی تیمش در لیگ قهرمانان اروپا مقابل زینت گفت: «قطعاً مبارزه بزرگی خواهیم داشت. هر دو تیم در لیگ قهرمانان اروپا وضعیت خوبی دارند و ما باید در این رقابت بجنگیم. ما نمی‌توانیم گذشته خود را فراموش کنیم چراکه اخیراً چند بازی خود را واگذار کرده‌ایم اما اکنون زمان تغییر است. اکنون زمان تغییر بوده و اگر چنین اتفاقی بیفتد ما از چهارشنبه شروع خوبی خواهیم داشت.» او درباره تقابلی با تیم زینت‌کاران نیز اینطور اظهار نظر کرد: «زینت بارها نشان داده بهترین تیم جهان است. تیم زینت بارها با مشکلاتی روبه‌رو شده است اما می‌توان گفت مشکلات آنها بزرگ نبود چراکه در تیم‌های بزرگ اینگونه مسائل دیده می‌شود. زینت هنوز هم یک رقیب بزرگ برای هر تیمی در جهان است. آنها قطعاً می‌خواهند ما را شکست دهند بنابراین باید بهترین تلاش خود را ارائه دهیم.» تقابل آلکنو، سرمربی جدید والیبال ایران که هدایت تیم زینت را برعهده دارد و میلاد عبادی‌پور می‌تواند به جذبات‌های این رقابت بیفزاید. عبادی‌پور در خصوص این تقابل نیز گفت: «قطعاً مدتی با آلکنو صحبت خواهیم کرد. بازی مهم اما شاید بتوانیم ناهار و شام را باهم بخوریم. فکر می‌کنم خوب خواهد بود که دیداری داشته باشیم.»

تلاش برای رسیدن به المپیک

صدر نشینی زهر انتمی در امارات

زهر انتمی کماندار شورمان در هفتمین دوره مسابقات یاراتیووکامو فزاع امارات و در مرحله مقدماتی عنوان نخست را به خود اختصاص داد. این کماندار کشورمان در رقابت با ۷ ورزشکار دیگر توانست با ۶۲۰ امتیاز عنوان نخست این مرحله را از آن خود کند و امروز چهارشنبه باید در مرحله حذفی با کمانداری هند رقابت کند. موفقیت انتمی در این مسابقات می‌تواند به حضور او در بازی‌های پارالمپیک کمک کند. انتمی هنوز توانسته به آماری که برای حضورش در پارالمپیک توکیو نیاز است، برسد. شاید گوردی که او در این بازی‌ها ثبت می‌کند، ستولان کاروان اعزامی به پارالمپیک را قانع کند.

آغاز لیگ برتر کاراته مردان از ۱۲ اسفند

رقابت ۲۳ تیم روی تاتامی

مسابقات لیگ برتر کاراته آقایان طی روزهای ۱۲ الی ۱۵ اسفندماه با انجام تست PCR برگزار می‌شود. با اعلام سازمان لیگ و مسابقات، لیگ برتر کاراته آقایان کشور از ۱۲ اسفندماه با انجام تست PCR آغازوا ۱۵ اسفندماه با برگزاری اختتامیه در سالن شهید افراسیابی تهران به پایان می‌رسد. لیگ برتر کاراته آقایان با حضور ۱۲ تیم رقابت خواهد کرد و برگزاری آن به طی اعلام سازمان لیگ چهار گروه اول روز ۱۲ اسفند و چهار گروه دوم روز ۱۴ اسفند مسابقات خود را پیگیری می‌کند و تیم‌های رقیافتنه به مرحله نهایی روز ۱۵ اسفندماه مسابقات خود را پیگیری می‌کنند تا قهرمان سومین دوره مسابقات لیگ برتر شناخته شود.

نوشاد ونیما

امروز به قطر می‌روند

نوشاد ونیما عالیمان به منظور حضور در دو مرحله مسابقات گزینشی المپیک روز چهارشنبه عازم قطر می‌شوند. مسابقات گزینشی المپیک در رشته تنیس روی میز از ۱۴ اسفندماه در قطر آغازوتا

پایان این ماه در دوبخش جهانی و آسیایی پیگیری می‌شود. برای حضور در این دو رویداد در فاصله حدود سه هفته مانده به آغاز آنها، نوشاد ونیما عالیمان امروز چهارشنبه عازم قطر می‌شوند. دلیل این اعزام زودهنگام تأکید مسئولان برگزارکننده مسابقات بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای مبارزه با کروناست، همچنین شرکت در دو تورنمنت مصوب فدراسیون جهانی تنیس روی میز طبق پروتکل‌های مورد تأکید فدراسیون جهانی تنیس روی میز برای مسابقات قطر، بازیکنان شرکت‌کننده در این رویدادهای این کشور به‌محض ورود به دوحه باید تست کرونا بدهند و دو روز هم در قرنطینه باشند. نوشاد ونیما عالیمان بعد از طی کردن این دوره و پیش از شرکت در اولین مرحله مسابقات گزینشی المپیک (جهانی) باید در دو تورنمنت بین‌المللی شرکت کند. قبل از هر یک از این تورنمنت‌ها هم یک پیش‌مسابقه (پری‌راند) برگزار می‌شود تا بازیکنان به‌واسطه حضور در آنها بتوانند مجوز شرکت در پرو تورنوا را کسب کنند. به همین دلیل اعزام زودهنگام به قطر برای نوشاد ونیما عالیمان تصویب شده است. این بازیکن همراه با تیمی لوی لطفاً الله نسبی سرمربی تیم ملی تنیس روی میز به قطر می‌روند و طی سه هفته حضور در این کشور

نوشاد ونیما عالیمان به قطر می‌روند و طی سه هفته حضور در این کشور مسابقات گزینشی جهانی و آسیا، رتینگ جهانی و فرستنی است که نمایندگان ایران برای کسب سهمیه می‌توانند از آن استفاده کنند. نوشاد عالیمان برای المپیک ش دن از طریق رتینگ جهانی شانس دارند.

ایران از سوی یکسری افراد وجود ندارد.