

گزارش

انواع دوچرخه و کاربرد هر کدام



قسمت اول - در این مطلب به انواع اصلی دوچرخه‌ها، نحوه تفکیک و کاربرد هر کدام می‌پردازیم، تا بداندید برای شیوه و سبک دوچرخه‌سواری موردپسند شما، کدام دوچرخه مناسب‌تر است.

دوچرخه‌های جاده‌ای

دوچرخه‌های جاده‌ای، سبک‌ترین و سریعترین نوع دوچرخه در دسترس هستند؛ به‌طوری که آنها را به یک استاندارد معتبر برای هر کسی که دنبال دوچرخه مسابقه یا تمرین در مسافت‌های طولانی در جاده است، تبدیل کرده است. این نوع دوچرخه، حالت سواری نه‌اجمی (خمیده) را ارائه می‌دهد که می‌تواند برای بسیاری از افرادی که می‌خواهند از اوقات فراغت در شهر یا اطراف شهر استفاده کنند، بسیار ناراحت‌کننده باشد اما برای مسیرهای شیب‌دار و فرود از آنها یا شکستن مقاومت در برابر باد در جاده‌های مسطح، مناسب است. دوچرخه‌های جاده، دارای یک بدنه سبک، لاستیک‌های نازک، چرخ‌دنده‌های کوتاه و دسته‌های تخت هستند. آنها سبک هستند و برای سرعت طراحی شده‌اند؛ ولی از نظر ساختاری، به اندازه دوچرخه کوهستان قوی نیستند. آنها قادر به تحمل هیچ‌گونه فعالیتی در جاده نیستند و فقط برای استفاده در سطوح با کیفیت مانند خیابان‌های آسفالت شده طراحی شده‌اند. اگر برنامه‌ای برای ورود به مسابقات، گشت‌های کوتاه دوستانه یا رفت و آمد در شهر دارید، این نوع دوچرخه‌ها بد مال هستند.

دوچرخه‌های جاده‌ای، در اندازه‌های مختلف برای انواع سایز دوچرخه‌سواران عرضه می‌شوند. مشورت کردن با فروشنده دوچرخه در محله خود و استفاده از یک نمودار اندازه فریم، به شما کمک می‌کند تا بتوانید دوچرخه مناسب و اندازه خود را انتخاب کنید.

دوچرخه کوهستان

دوچرخه‌های کوهستان، از بدنه و چرخ‌های محکم، طیف گسترده‌ای از چرخ‌دنده‌ها و یک جفت ترمز دیسکی استفاده می‌کنند. این دوچرخه‌ها، به طور خاص طراحی شده‌اند تا هنگام پایدن آمدن از مسیرهای شیب‌دار، در برابر نیروها و فشارهای زیاد مقاومت کنند، در عین حال به اندازه کافی سبک هستند که این ویژگی، به شما امکان می‌دهد از همان مسیرهای مشابه بالا بروید. بسیاری از دوچرخه‌های کوهستان، دارای تعلیق جزئی یا کامل در دوشاخ جلویی هستند که در صورت رکابزنی در زمین‌های خاص و سنگی، شوک بیشتری را به خود جذب می‌کنند. مدل‌های پیشرفته‌تر دوچرخه‌های کوهستان، دارای سیستم تعلیق در قسمت بدنه نیز هستند که بیشتر برای مسیرهای Trails و فرودهای تند استفاده می‌شوند. از دوچرخه‌های کوهستان، می‌توان در جاده‌ها برای رکابزنی روزمره استفاده کرد اما در مقایسه با سایر انواع دوچرخه برای این منظور مقداری سنگین و کند هستند. دوچرخه‌های کوهستان به طور کلی، جزو پر فروش‌ترین‌ها را در اکثر فروشگاه‌های دوچرخه هستند، زیرا نشستن روی آنها راحت‌تر بوده و علاوه بر قیمت مناسب‌تر، نسبت به دوچرخه‌های جاده، دارای جذابیت خاص ظاهری نیز هستند. در حقیقت، بیشتر دوچرخه‌های کوهستان، به ندرت برای آنچه طراحی شده‌اند استفاده می‌شوند. لاستیک‌های پهن و سیستم تعلیق، باعث جذب شوک می‌شوند و دوچرخه‌سواری راحتی را در زمین‌های ناهموار فراهم می‌کنند. با وجود اینکه آنها به اندازه دوچرخه‌های جاده‌ای سریع نیستند اما طیف وسیعی از چرخ‌دنده‌ها را برای حرکت در مسیرهای کوهستانی در اختیار دارند، همچنین دوچرخه‌های کوهستان، به عنوان دوچرخه‌های سفر بسیار مناسب هستند؛ هرچند که نمی‌توانید وسایل اضافی را به خاطر سیستم تعلیق به دوشاخ جلویی آن آویزان نمایید. این را هم بداندید که اگر از دوچرخه‌های کوهستان به صورت عمدی برای آنچه طراحی شده استفاده نمی‌کنید، واقعاً بهای و ویژگی‌های غیر ضروری آن را می‌پردازید.

عکس نوشت



یازی تیم‌های مهمرام - گروه بهمن در فینال و نفت آبادان- نارسینا در رده بندی لیگ برتر بسکتبال زنان. عکس‌ها، رونکا دوستی

عواملی که فدراسیون اسلامی زنان راهمچنان بی حرکت گذاشته

دعوی سیاسی، کرونا یا بی انگیزگی؟



ایران ورزشی - راه اندازی دوباره فدراسیون بین‌المللی زنان مسلمان بعد از شروع فعالیت دوره جدید مدیریت ملی المپیک مصوبه هیأت اجرایی را گرفت و مسئولیت‌اش به الهه عرب عامری سپرده شد. مدیری که تجربه حضور در پست‌های مختلفی را دارد و مهم‌تر از همه با ساختار فدراسیونی که سال‌ها قبل با مدیریت فائزه هاشمی اداره می‌شد، آشنایی کامل دارد اما وجود یک مصوبه و انتخاب مسئول برای راه اندازی این فدراسیون کفایت نکرد چون با گذشت بیش از دو سال از تأیید هیأت اجرایی تا به امروز اتفاق ویژه‌ای نیفتاده است.

کمیته ملی المپیک که می‌خواهد در حوزه زنان اقدامات مؤثری را انجام دهد، با پیشنهادی که از سوی فعالان سابق فدراسیون اسلامی زنان داده شد، موافقت کرد و دستور تشکیل دوباره این فدراسیون را داد تا فدراسیونی که به دلایل سیاسی فعالیت‌اش منحل شده بود، دوباره کارش را شروع کند اما در همان مقطع می‌شد پیش‌بینی کرد که این فدراسیون خیلی راه به جایی نمی‌برد؛ چراکه شرایط سیاسی، فرهنگی و اجتماعی کشورهایی که قبلاً عضویت این فدراسیون بین‌المللی را داشتند، فرق کرده‌است.

در همان زمان این موضوعات در قالب گزارش‌هایی نوشته شد اما برخی از مسئولان سابق

این فدراسیون از جمله مسئول جدید موضع گرفتند و حالا با گذشت دو سال و اندی به‌نظمی رسد خیلی امیدواری به رونق فعالیت‌های این فدراسیون وجود ندارد.

البته شیوع ویروس کرونا هم مزید بر علت شده و پذیرفتنی است که امکان رفت و آمد وجود نداشته اما مساله این است که کرونا یک سال و دوسه ماه است که کشورهای دنیا را درگیر کرده و یک سال قبل از شیوع کرونا، مجوز فعالیت فدراسیون صادر شده است.

در ماه‌های ابتدایی راه اندازی، رئیس فدراسیون در واکنش به اینکه چرا اقدامی انجام نمی‌شود، موضوع نداشتن مکان برای فدراسیون را به عنوان دغدغه مطرح می‌کرد. البته مدت‌هاست که این مشکل رفع شده و در مجموعه انقلاب فضایی به این موضوع اختصاص پیدا کرده است.

طاهره طاهریان که از ابتدای فعالیت ورزش زنان فعالیت‌اش منحل شده بود، دوباره کارش را شروع کند اما در همان مقطع می‌شد پیش‌بینی کرد که این فدراسیون خیلی راه به جایی نمی‌برد؛ چراکه شرایط سیاسی، فرهنگی و اجتماعی کشورهایی که قبلاً عضویت این فدراسیون بین‌المللی را داشتند، فرق کرده‌است. تاصوبه تشکیل این فدراسیون را بگیرد و حالا با گذشت دو سال و نیم می‌گوید، کار نسبت به گذشته

است که مایاید ببینیم آیا تمایلی برای فعالیت در فدراسیون کشورهای اسلامی از سوی این کشورها وجود دارد؟»

به نکتاتی که طاهریان می‌گوید باید این موضوع را هم اضافه کرد که تقریباً در تمام رشته‌ها (به جز یکی دو رشته)، زنان مسلمان مجوز حضور در رقابت‌های بین‌المللی با پوشش اسلامی را دارند ضمن که کشورهای دیگر حتی قدری متفاوت‌تر از ایران با موضوع حضور زنان برخورد می‌کنند؛ بنابراین اگر زمانی رقابت‌های اسلامی زنان، تنها فرصت حضور زنان مسلمان در صحنه ورزش بوده؛

امروز المپیک و رقابت‌های آسیایی و جهانی، تبدیل شده به فضایی برای رقابت برای همه با هر اعتقاد و دینی. بنابراین بعید است تمایلی برای حضور در رویداد‌هایی با عنوان زنان مسلمان برای ورزشکاران کشورهای دیگر و مسئولان کشور هایشان وجود داشته باشد. البته طاهریان تأکید دارد که نباید رقابت اصلی که تاریخچه‌ای را دارد و زمینه‌ساز جریانات بزرگی شده حذف شود؛ «هیچ کسی نمی‌تواند نقشی که ورزش زنان ایران در توسعه ورزش زنان در کشورهای مسلمان است، تعدادی از کشورهای عربی به خاطر مسائل سیاسی، ارتباط زیادی با ما ندارند. تعدادی از این کشورها مسائلی با عنوان «کشورهای عربی» بین خودشان برگزار می‌کنند و همه اینها به این معنی

الهام هاشمی: اولویت ما حضور در جام جهانی هند است



سرمری تیم تفنگ کشومان در پاسخ به این سؤال که آیا بعد از جام جهانی هند توافق ال المپیک رویداد جهانی دیگری برگزار می‌شود، معتقد است: «مسابقات آذربایجان اوایل تیر برگزار می‌شود. المپیک‌ها صادرصد باید به این مسابقه اعزام شوند هر چند حضور تنها در یک مسابقه جهانی قبل از المپیک خیلی کم است و با توجه به عدم اعزام المپیک‌ها به مسابقات هند امیدوارم بتوانیم مسابقه دیگری را جایگزین آن کنیم.

شرایط آمادگی بچه‌ها خوب است اما به دلیل نگرانی از کرونا المپیک‌ها به جام جهانی هند نمی‌روند و این اصلاً جالب نیست. مسابقات کره جنوبی هم که عقب افتاده است، تعداد مسابقات بین‌المللی برای بچه‌ها قبل از المپیک بسیار کم است. تیراندازان ما بیش از یک سال است به هیچ مسابقه‌ای اعزام نشده‌اند و من به شخصه ترجیح می‌دادم با تشکیل کمیسیون پزشکی و بررسی همه جوانب، زمینه اعزام المپیک‌ها به جام جهانی هند فراهم می‌شد.»

الهام هاشمی سرمری تیم تفنگ یادی کشومان با توجه به شرایط ویژه‌ای که برای آماده‌سازی تیمش نیاز دارد تأکید می‌کند: «ما حضور در جام جهانی هند برای ملی‌پوشان این رشته جزو اولویت‌های اصلی است.

الهام هاشمی در خصوص جام جهانی تیراندازی در هند و اینکه آیا احتمال دارد این مسابقات لغو شود می‌گوید: «تا این لحظه قرار است که مسابقات برگزار شود. فدراسیون جهانی در نظر دارد امتیاز رتینگ کم مارس ۲۰۲۰ را با امتیاز رتبه ورزشکاران در مسابقات هند جمع کند و رتینگ نهایی برای اعطای سهمیه المپیک از طریق رتینگ جهانی را مشخص کند. هر چند با توجه به مسابقات توزیع سهمیه باقیمانده در اروپا سهمیه رتینگ بعد از این مسابقات توزیع می‌شود.»

وی در خصوص مسابقات کره جنوبی هم تأکید دارد: «کره جنوبی اعلام کرده ورزشکاران باید دو هفته در قرنطینه باشند لذا این مسابقات تا زمان لغو این قانون به تعویق افتاده است.»

قهرمانان پیشکسوت پرورش اندام معرفی شدند

رقابت‌های قهرمانی کشور پرورش اندام در رده پیشکسوتان با معرفی نفرات برتر به پایان رسید. روز دوم شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور کیش در حالی آغاز شد که ۳۶ نفر از مدعیان قهرمانی پرورش اندام دسته پیشکسوتان در حضور رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی، عضو هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی، معاون پارلمانی و امور استان‌های وزارت ورزش و جوانان و رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام برروزی استیج رقابت‌ها حاضر شدند.

در نهایت پس از رقابت این ورزشکاران در دسته‌های مختلف، نفرات برتر معرفی شدند. در دسته اول محمد جواد خرمی از هرمزگان، در دسته دوم سعید باب الحواجی از کرمان، در دسته سوم علی صحرانی از خراسان رضوی و در دسته چهارم رامین جلویی ازبوشهر به عنوان قهرمانی دست پیدا کردند.

رقابت‌های پرورش اندام شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور در دسته جوانان و ویزرگسالان همچنان در تالار شهر کیش ادامه دارد.

پیروزی بهمن نصیری در تست انتخابی رویینگ تنها شانس سهمیه در بخش مردان

حمید رضوانی در انتخابی ملی قایقرانی رویینگ توانست بهمن نصیری را شکست دهد. مسابقات انتخابی تیم ملی رویینگ برای حضور در انتخابی المپیک ژاپن در دریاچه آزادی برگزار شد. رقابت بین حمید رضوانی و بهمن نصیری در مسافت ۲ هزار متر برگزار شد که در نهایت نصیری با ۱۲ ثانیه اختلاف اول شد. با این حساب نصیری باید به عنوان تنها شانس مردان در بخش رویینگ، اردیبهشت ماه با رقبای آسیایی خود رقابت کند.

مسابقه انتخابی در بخش تک نفره مردان در حالی برگزار شد که برای رقابت با ژاپن این ملایی هم کسی تمایل نشان نداد. به این ترتیب ملایی و نصیری در انتخابی المپیک ژاپن در رویینگ یک نفره به رقابت می‌پردازند. سولماز عباسی سرمری زنان نیز برای رویینگ دونفره زنان جهت حضور در انتخابی المپیک، تست‌هایی را از کیمیا زارعی، زینب نوروزی و شکیبا و قوفی می‌گیرد تا در آخرین فرصتی که برای ارسال اسامی نهایی نفرات وجود دارد، ترکیب رویینگ دونفره زنان را اعلام کند.

نازنین ملایی و بهمن نصیری به همراه افشین فرزام سرمری رویینگ مردان هفته آینده اردویی را در الیگودرز برگزار می‌کنند اما تیم سولماز عباسی در تهران اردو دارند. طبق اعلام قبلی فدراسیون جهانی، مسابقات انتخابی المپیک آسیا ۱۵ تا ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۰ در ژاپن برگزار می‌شود.

افشین فرزام: برای ارزیابی قایقرانان لیگ محک خوبی بود



موافق بود و تأییدها خوب بود. بر این اساس تأییدها دقیق نبود و نمی‌شد روی آنها حساب کرد و آنها برای ما مبنا نیستند. در مجموع با برگزاری لیگ شرایط خوبی ایجاد شد تا قایقرانان بخصوص ملی‌پوشان در فشار باشند.»

سرمری تیم رویینگ کشومان در خصوص اعلام‌نفرات نهایی اعزامی به مسابقات انتخابی المپیک که اردیبهشت ماه برگزار می‌شود، تأکید دارد: «با توجه به اینکه ۱۸ اسفند قرار است شرایط جدید ژاپن مشخص شود، فعلاً منتظر هستیم. درخواست داشتم قبل از ۱۸ اسفند تست انتخابی برگزار شود و تکلیف نفرات مشخص شود چرا که اگر قرار است مسابقات انتخابی المپیک انجام شود، باید برای تمرین در مسافت طولانی از تهران خارج شویم. دوروز پیش امیلی از طرف فدراسیون جهانی به دستان رسید مبنی بر اینکه قایق‌های خود را مشخص کنید و تأکید داشتند ۱۸ اسفند همه چیز مشخص می‌شود. فعلاً همه چیز مبنی بر برگزاری مسابقات است و تنها در مورد اینکه دریاچه مواج و باد مخالف بود، گاهی نیاز بود

دور رفت لیگ شمشیربازی بانوان صدر نشینی سیاهان در سابروایه

دور رفت لیگ شمشیربازی زنان با پیشتازی فولاد مبارکه سیاهان در اسلحه‌های سابروایه و بیه و یکه‌نازای اردکان‌ها در اسلحه فلوره دنبال شد.

دور رفت رقابت‌های لیگ برتر شمشیربازی در سالن شهید کلاهدوز تهران برگزار شد که در اسلحه سابروایه فولاد مبارکه سیاهان با شکست همه رقبای خود و کسب ۱۲ امتیاز در جای نخست قرار گرفت. حمل و نقل الوند راه کوثر نیز با ۱۰ امتیاز دوم شد و فولاد آلبازی یزد با ۸ امتیاز سوم شد. در اسلحه ابه فولاد مبارکه سیاهان با ۱۲ امتیاز اول شد. آکادمی آذربایجان شرقی با کسب ۱۰ امتیاز دوم شد و آینده سازان اصفهان با کسب ۶ امتیاز در رده سوم قرار گرفتند. همچنین در اسلحه فلوره این تیم ذوب و فولاد اردکان بود که با ۱۵ امتیاز قهرمان شد. آکادمی آذربایجان شرقی با کسب ۱۳ امتیاز دوم شد و سیاهانی با ۱۱ امتیاز سوم شدند.

دور برگشت رقابت‌ها هفته آینده با تعیین قهرمانان هر سه اسلحه در سالن شهید کلاهدوز تهران برگزار خواهد شد.

خبر

حمل مشعل المپیک توسط مسن ترین فرد جهان



مسن‌ترین فرد زنده جهان با ۱۱۸ سال سن قرار است در ماه مه (اردیبهشت و خرداد) حمل‌کننده مشعل المپیک توکیو باشد. کین تاناکا که ۲ بار از سرطان جان سالم به در برده و در شرایط بحران کرونا زندگی می‌کند قرار است در شیمه منطقه محل زندگی خود در فوکوکا مشعل المپیک را حمل کند.

خانواده تاناکا قرار است با ویلچر این بانو را به اندازه ۱۰۰ متر راه ببرند. ایچی تاناکا نوه ۶۰ ساله او گفت: «این شگفت‌انگیز است که کین به این سن رسیده و هنوز هم می‌تواند سبک زندگی فعال خود را داشته باشد. ما می‌خواهیم مردم ببینند و این الهام را بگیرند که فکر نکنند سن مانع است.»

پیش از این رکورد دار مسن‌ترین حمل‌کننده مشعل آیدا گمانکو از برزیل است که در ۱۰۶ سالگی بازی‌های نایستانی یو ۲۰۱۶ مشعل را روشن کرد. در بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۱۴ سوچی نیز نیک فرد ۱۰۱ ساله مشعل را حمل کرد.

والیبال کاپ اروپا یاران کریمی و اسفندیار به فینال نرسیدند

تیم والیبال مازیک بلژیک با شکست مقابل زیت سن‌پترزبورگ از رسیدن در فینال مسابقات والیبال کاپ اروپا بازماند. تیم والیبال مازیک بلژیک که در ترکیب خود از حضور جواد کریمی و امیرحسین اسفندیار، دو ملی‌پوش ایرانی بهره می‌برد با شکست مقابل تیم زیت سن‌پترزبورگ از رسیدن به فینال مسابقات والیبال کاپ اروپا بازماند. مازیک در ۳ ست متوالی این بازی در بزرگ‌لیگ برگزار شد با نتایج ۲۵، ۲۳، ۱۷ و ۲۵ با ۱۹ پیروز شد اما به دلیل شکست ۳ بر یک در بازی رفت، شگرف تیم برنده را ست طلایی مشخص کرد. کلایف توماس ساملو در این ست با ۱۶ در ۱۸ برنده شدند تا این تیم هاشمی‌باش که برای فینال می‌شود. امیرحسین اسفندیار در هر ۴ ست به عنوان بازیکن جایگزین وارد زمین شد و تنها یک امتیاز کسب کرد و جواد کریمی نیز به بازی گرفته شد. فینال مسابقات والیبال کاپ اروپا بین تیم زیت سن‌پترزبورگ و برنده دیدار دو تیم مونیخ فرانسه و دینامو مسکو برگزار خواهد شد. کاپ اروپا سطح دوم رقابت‌های والیبال و سطح این قاره است. چیزی شبیه به لیگ اروپا یا همان جام یوفا سابق در فوتبال. تیم‌های حذف شده از لیگ قهرمانان اروپا و تیم‌های برتر کشورهای مختلف که سهمیه لیگ قهرمانان را کسب نکرده باشند، در این رقابت‌ها حاضر می‌شوند.

زینت کاراز در نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان باخت نزدیک عبادی پور به آلکنو

تیم زینت کاراز روسیه در چارچوب دور برگشت مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا، میزبان اسپارک بلخاتوف لسمان بود و این تیم را با نتیجه سه بر دو برداشت. نماینده لسمان در این ست‌های اول و چهارم این مسابقه ۲۵ و ۲۵ و ۱۳ به پیروزی رسید اما در ست‌های دوم و پنجم به ترتیب با امتیازهای ۲۵، ۱۹، ۱۷ و ۱۲ مغلوب زینت‌کاراز شد. میلاد عبادی‌پور با کسب ۱۰ پوئن شامل ۵ حمله و یک سریس، عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم اسکارا بلخاتوف را به دست آورد اما با تروشن بدنوز و ماکسیم میخائیلوف دو بازیکن تیم زینت‌کاراز با کسب ۱۵ پوئن، امتیازآورترین بازیکنان این مسابقه شدند. دیدار دور رفت دویم، شانزدهم هفته برگزار شد، تیم زینت‌کاراز با نتیجه ۳ بریک در زمین خودش به پیروزی رسیده بود. جردین ترتیب در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا، دو تیم زینت‌کاراز روسیه و اسپارک لسمان که مصاف یکدیگر خواهند رفت و در دیگر دیدار این مرحله، تیم‌های ایتالیایی رتینو و پروچا باهم مسابقه خواهند داد.

شریفی به ارومیه بازگشت دوینگ شهرداری قبل از نیمه‌نهایی

مرتضی شریفی که در نیم فصل لیگ والیبال آراین تیم جدا شده و راهی لیگ ترکیه شده بود، پس از پایان کارش در این لیگ یک بار دیگر به جمع بازیکنان ارومیه‌ای اضافه شد. ارومیه‌ای‌ها در حالی روز گذشته نخستین بازی خود در نیمه‌نهایی را پشت سر گذاشتند که پیش از آغاز این مرحله یک بازیکن برجسته و مهم خود را یک بار دیگر از اختیار گرفتند و به نوعی برای رقابت با هراز آمل دوینگ کردند. در مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر والیبال تیم‌های فولاد مبارکه سیاهان و فولاد سیرجان به مصاف یکدیگر می‌روند و دو تیم شهرداری ارومیه و لبنان هراز آمل نیز در دیگر مسابقه این مرحله با هم روبه‌رو می‌شوند. تیم‌های شرکت کننده در این مرحله از مسابقات، روز پنجشنبه در سالن فدراسیون یک نوبت تمرین داشتند و مرتضی شریفی ملی‌پوش والیبال کشورمان بانیم شهرداری ارومیه تمرین کرد.