

گزارش

سارا ینکتابرست

ضرورت رعایت مبانی اولیه ودانش دوچرخهسواری

قسمت اول - شاید فکر آن را هم نکندیک که دوچرخهسواری صحیح واصلی تا چه اندازه می‌تواند وابسته به داشتن دانش و مبانی اولیه باشد. چه تصمیم داشته باشید از دوچرخه به‌عنوان یک وسیله برای جابجایی در شهر و چه برای ورزش ویا برای طبیعت‌گردی یا مسافرت ویا هر فعالیت دیگری استفاده کنید، نیازمند داشتن دانش ورعایت مبانی اولیه دوچرخه سواری هستید. در این نوشتار ۱۱ مورد مهم برای نحوه صحیح دوچرخه‌سواری و رکاب زدن اصولی معرفی می‌شود. رعایت این موارد نیاز اولیه برای دوچرخه‌سواری اصولی است و کمک می‌کند از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند و شما بتوانید به صورت صحیح و اصولی به دوچرخه‌سواری بپردازید.

۱- انتخاب دوچرخه مناسب

بدون شک اولین قدم برای دوچرخه‌سواری، انتخاب دوچرخه مناسب برای کاربری‌ای است که مدنظرثان دارید. به‌صورت مثال یک دوچرخه جاده که ما آن را گاه با نام دوچرخه کورسی می‌شناسیم، مناسب دوچرخه‌سواری در مسیرهای خاکی نخواهد بود. بنابراین انتخاب دوچرخه مناسب کاربری مدنظرثان، قدم اول است اما فارغ از تمام سختگیری‌ها می‌توان از سبک‌های مختلف برای دوچرخه‌سواری در شهر استفاده کرد و برای ورزش اما مناسب‌تر آن است که دوچرخه مناسب کاربری خود را انتخاب وتجهیه‌کنید واز آن استفاده نمایید.

۲- انتخاب دوچرخه در سایز مناسب

انتخاب یک دوچرخه در سایز مناسب همانند انتخاب یک کت و شلوار در سایز مناسبتان است. شما نمی‌توانید یک دست کت وشلوا ری که ۴ سایز از شما بزرگتر یا کوچکتر است را بپوشید و به همان شکل هم نمی‌توانید دوچرخه‌ای که چند سایز از شما بزرگتر و یا کوچکتر است را استفاده نمایید. در بعضی مواقع می‌توان دوچرخه‌ای که یک سایز یا گاه دو سایز از سایز مناسب شما بزرگتر یا کوچک‌تر باشد را به وسیله تنظیمات متناسب‌سازی، تنظیم کرد تا مناسب سایز و قد شما شود اما فقط در موارد خاص. بیشتر مواقع این امکان وجود ندارد ویا پیشنهاد نمی‌شود. بنابراین باید سعی کنید دوچرخه مناسب قد خود را تهیه کنید. عدم استفاده از سایز مناسب دوچرخه برای هر فرد، باعث آسیب رساندن به بدن می‌شود. پس ابتدای می‌بایست یک دوچرخه که مناسب وتزئیک به سایزتان است را انتخاب کنید وبعد برای اینکه بتوانید از آن استفاده کنید تنظیمات مختص قد و بدن خود را به روی دوچرخه انجام دهید.

۳- تنظیم سایز دوچرخه

بعد از اینکه دوچرخه مناسب در سایز خود را انتخاب کردید می‌بایست تنظیمات شخصی‌سازی ارتفاع قد، طول قلاب پا دوست‌ها را روی دوچرخه انجام دهید. به یاد داشته باشید که تنها انتخاب دوچرخه در سایز مناسب شما به تنهایی کفایت نمی‌کند و اگر شما تنظیمات سایز دوچرخه را انجام ندهید بدون شک با آسیب‌دیدگی زانو و کمر و گاه گردن مواجه خواهید شد. تنظیمات سایز دوچرخه بسیار مهم وقدم اول بعد از تهیه دوچرخه، تنظیم سایز دوچرخه است. مهم‌ترین بخش از تنظیم دوچرخه، تنظیم ارتفاع زین و بعد از تنظیمات بالا تنه واگر از کش پنجه مخصوص دو چرخه‌سواری استفاده می‌کنید تنظیمات پنجه رکاب وپل کشش است.

۴- تنفس صحیح

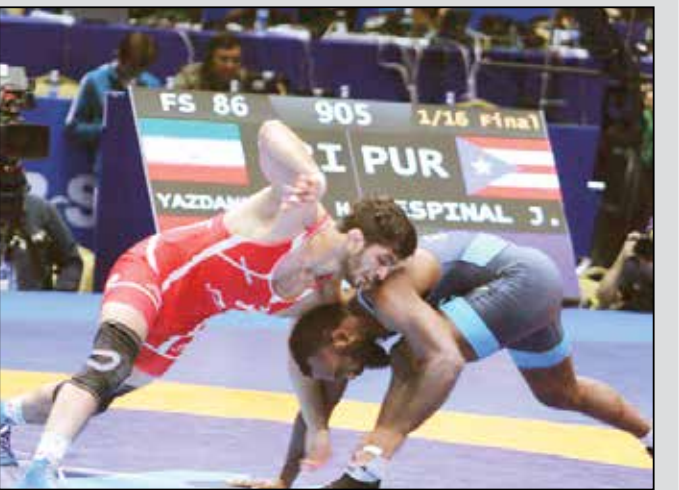
تنفس، روش دم‌و بازدم یک موضوع بسیار مهم در هنگام انجام تمرینات دوچرخه‌سواری است. نفس کشیدن صحیح و درست می‌تواند انرژی زیادی را برای این حفظ کند و همچنین بدن را سالم‌تر نگه دارد، در حالی که روش غیر صحیح آن می‌تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به سلامت دوچرخه‌سوار آسیب وارد کند. باید بدانیم هوایی که تنفس می‌کنیم، تنها ۲۱ درصد اکسیژن دارد، بنابراین نفس صحیح نفس کشیدن بسیار مهم است. با یادگیری نفس کشیدن عمیق می‌توانیم هراکسکسیژن بیشتری وارد بدن کنیم. بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد، پایین بودن سطح اکسیژن خون روی عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد.

۵- استفاده صحیح از دنده‌ها و تنظیم دور پا

استفاده صحیح از دنده‌ها به میزان سرعت چرخش دور پای شما در رکاب زدن بستگی دارد. در حال تعداد چرخش یک پای خود را در یک دقیقه بشمارید. برای راحتی بیشتر می‌توانید در ۱۵ تا ۲۵ این تعداد را بشمارید و در ۴ ضرب کنید. به این شکل تعداد دورپای شما در یک دقیقه به‌دست خواهد آمد. حال باید سعی کنید به وسیله تغییر دنده، تعداد دورپای خود را بین ۸۰ تا ۱۱۰ دور در دقیقه در یک عدد ثابت مثل دور یا متوسط ۹۰ دور دقیقه نگه دارید. مثلا اگر در یک مسیر سربلایی قرار دارید ودورپای شما در ۶۰ دور در دقیقه است این میزان فشار برای زانو‌ها مضر است و به راحتی می‌تواند به زانو‌ها صدمه وارد کند. حال باید چند دنده از خود دورا سبک‌تر کنید تا پای شما راحت‌تر و سریع‌تر بچرخد و به یک دور پای ثابت و متوسط ۹۰ دور در دقیقه برسد. فرقی نمی‌کند در مسیر سربلایی قرار دارید یا در مسیر صاف، باید سعی کنید یک دورپای ثابت بین اعداد ۸۰ تا ۱۱۰ دور در دقیقه را نگاه دارید.

سوره

سومی تیم ملی کشتی آزاد درجهانی قزاقستان با تأخیر بازگشت کاپ پرماجرا به ایران



ماجرا به دلیل دوپینگ دوکشتی‌گیر رقابت‌های جهانی ۲۰۱۹ قزاقستان، ازبکستانی و سوری و صعود یاده‌الله محبی به رده ششم هم سهمیه سوم به نمایندندگان کشورمان اهدا می‌شود. پس از مثبت شدن دوپینگ کشتی‌گیران ازبکستانی و سوری در رقابت‌های جهانی ۲۰۱۹ قزاقستان و صعود یاده‌الله محبی کشتی‌گیروزن ۱۲۵کیلوگرم تیم ملی کشتی آزاد به رده ششم، تیم ایران از لحاظ تیمی نیز به جایگاه سوم ارتقا یافت.

اتفاق که بر اساس مصاحبت باید در همان رقابت‌ها به تیم ایران می‌رسید، حسی مسئولان برگزاری مسابقات آمدند و به غلامرضا محمدي به عنوان سرمربی و سایر اعضای تیم هم اعلام کردند که باید مهيای ايستادن روی سکو باشند اما لحظاتی بعد که تیم ایران و کادرفنی برای گرفتن کاپ سومی آماده شده بودند به یکباره تصمیم تغییر کرد و مسئولان اعلام کردند که کشتی‌گیر آمریکایک مرحله بیشتر از کشتی‌گیر شما در جدول مانده و به این ترتیب عنوان سومی به تیم آمریکا می‌رسد. این ماجرا در آن مقطع سروصدای زیادی به پا کرد اما حالا بعد از گذشت یک سال و نیم از این

رقابت ۱۶کاندیدا برای ریاست دوچرخه‌سواری

انتخابات فدراسیون دوچرخه سواری در حالی برگزار می‌شود که ۱۶ کاندیدا برای ریاست این فدراسیون ثبت نام کردند. البته مشخص نیست که هر ۱۶ نفر شرایط حضور در مجمع انتخاباتی را داشته باشند. باید در مرحله اول صلاحیت مدیریتی افراد در وزارت ورزش مورد بررسی قرار گیرد و دید که چند نفر از این کاندیداها برای بررسی صلاحیت نهایی گزینش می‌شوند. سیدرضا میرابوطالبی، مهرداد صفرزاده، حسین میرعلی اکبری، علی نعمتی خیاوی، اداکار شعرونیان، ابراهیم آل‌پونعمی، سعید میرزایی، سیدحمید علوی، عبدالرحمن قاسمی نافجی، نوربخش سگری، علی جدیدالاسلامی، مجید مجیدزاده، محمدرضا محسنی، محمود رشیدی، حامد جولانی و محسن سلگی، افرادی هستند که مدارک خود را به دبیرخانه مجمع تحویل داده و آمادگی خود را اعلام کرده‌اند.



رضا عیاسپور @rez7462

مباحیه

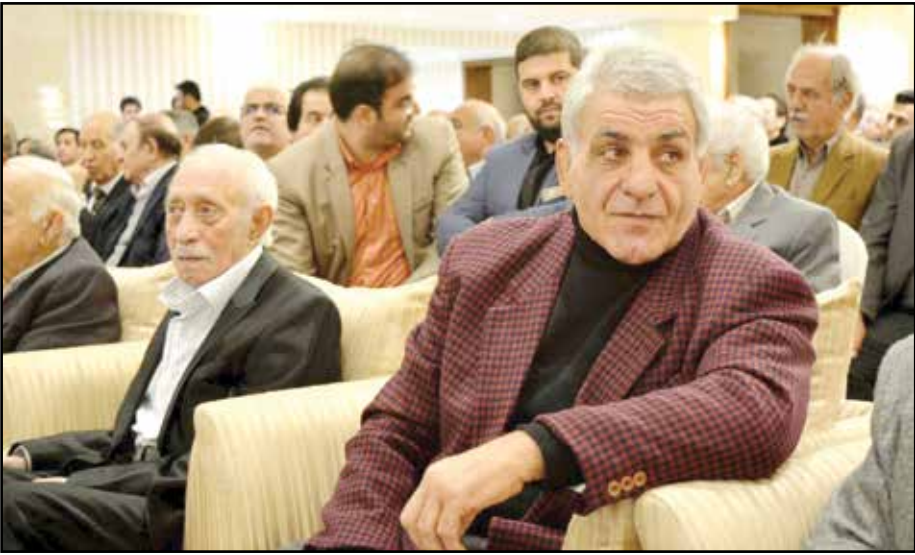
حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو را دریافت کند. به همین بهانه سراغ اورفیم تا شرایط آمادگی فعلی او را بعد از اردوی یک‌ماهه اوزارزبان خودش جویا شویم.

خودنخواستم در لیگ وزنه بزیم

ملی‌پوش ۹۶ کیلوپی تیم ملی وزنه‌برداری ایران در خصوص اردوی آماده‌سازی یک‌ماهه‌ای که در استان خوزستان و شهر اهواز سیری کردند، همنظور دلیل وزنه زدنش در فینال لیگ با دوینده باشگاه ملی‌حجاری اهواز می‌گوید: «خوزستان همیشه به خاطر شرایط خوب و قابل قبولی که از نظر آسکان، تغذیه و محل تمرین ایده‌آل برای برگزاری اردوهای مختلف خصوصاً اردوهای نیم ملی دارد، از کردم و به همین دلیل شرایط خوب است و دیگر دردی در ناحیه کمر حس نمی‌کنم. اگرچه شنیدن خبر منتفی شدن تورنمنت کلمبیا برایم تلخ بود اما خب امیدوارم مسابقات قهرمانی آسیا که گزینشی طلایی هم هست برگزار شود تا در این مسابقه بتوانم عقب افتادگی امتیازی‌ام را برای المپیکی شدن جبران کنم. فکر کنم در ازبکستان می‌توانم با مجموع ۴۰۵ تا ۴۱۰ کیلوگرم امتیاز خوبی کسب کرده و سهمیه بگیرم، البته اگر همه چیز طبق برنامه اعلام شده پیش برود و مثل کلمبیای این مسابقات هم دستخوش تغییر نشود.»

ریاست کشتی کرمانشاه تکراری شده اما حیفم می آید بروم

حسین محبی: به دبیر رأی دادم ومشکلی نداریم!



صدی» به عنوان سرپرست موقت هیأت کشتی استان کرمانشاه انتخاب شده است که شناخت زبانی از ایشان ندارم. به نظر وی قبلاً کشتی‌گیر بوده و از اهالی کشتی استان کرمانشاه است، چرا که در استان کرمانشاه هیچ کسی با ورزش کشتی بیگانه نیست و همه شهروندان مرد کرمانشاهی با کشتی ارتباط صمیمی و بسیار نزدیکی دارند.» او درباره کاندیداتوری‌اش برای حضور در رقابت انتخاباتی این استان می‌گوید: «حتماً در این انتخابات شرکت می‌کنم و یا دو کاندیدای دیگر رقابت می‌کنم.» محبی در پاسخ به این سؤال که بعد از چهار دوره ریاست چه انگیزه‌ای برای فعالیت در این استان دارد، هم توضیح کوتاهی می‌دهد: «جنبه ریاست کردن برای من مهم نیست

علیرضا نجاتی، در وزن ۶۷ کیلوگرم داتایل سهرابی، در وزن ۷۲ کیلوگرم محمدرضا مختاری، در وزن ۷۷ کیلوگرم محمدعلی گرابی و امین کاپوایی‌نژاد، در وزن ۸۷ کیلوگرم رامین طاهری، در وزن ۹۷ کیلوگرم مهدی بالی و در وزن ۱۳۰ کیلوگرم امین میرزازاده را انتخاب کرده است. در ۵ وزن نخست که امروز رقابت‌های آن استارت می‌خورد و ایران به نماینده دارد، در وزن ۵۵ کیلوگرم سجاد عباسپور انتخاب شده که باید در اوکراین با ۸ نفر رقابت کند. او در دور نخست به مصاف بایراکتار از اوکراین رو و احتمالاً دور بعد را بهرام‌اف ازبکستانی رویه‌رو می‌شود.

در وزن ۷۲ کیلوگرم که ۱۴ کشتی‌گیر حضور دارند محمدرضا مختاری انتخاب شده که باید با آمویان از ارمنستان مسابقه بدهد. در وزن ۹۷ کیلوگرم مهدی بالی به دوینده تیم ملی رسیده که بعد از استراحت در دور نخست به مصاف تودریف از ازبکستان می‌رود. در تیم ملی کشتی ایران به دیدار نخست با شاولگف از ازبکستان کشتی می‌گیرد. در وزن ۷۴ کیلوگرم محمدصادق فیروزپور راهی اوکراین شده که بعد از استراحت در دور اول در دور دوم به مصاف یوخورس از الجزایر می‌رود. در وزن ۸۶ کیلوگرم امیرحسین فیروزپور حضور دارد که بعد از استراحت در دور نخست به مصاف کوچ‌ان از ترکیه می‌رود.

سهراب مرادی: به خاطر نداشتن فیزیوتراپ اختصاصی آسیب می بینیم

وزنه نردم تا کمر دردم تشدید نشود



دارد رونياز جدي به فیزیوتراپ دارم

سهراب مرادی می‌گوید نیم بیشتر دردها و آسیب‌دیدگی‌های او وسایر ملی‌پوشان حاضر در اردوهی به خاطر نداشتن یک فیزیوتراپ اختصاصی ومتخصص عصبی وغریبی کیش رویم برای کسب سهمیه المپیک قرار گرفته‌است هشتم وخیلی باید مراقب باشم تا به سلامت از این مسیر عبور کنم. کسب سهمیه المپیک به واسطه اتفاق‌های غیر قابل پیش‌بینی و آسیب‌دیدگی‌هایم خیلی سخت شده است اما من باید هر طور شده شرایطم را طوری پیش ببرم که بتوانم این اتفاق بزرگ را هم برای خودم و هم برای کاروان ورزش ایران رقم بزنم. بقیه موارد و شبهه‌هایی هم که بعد از وزنه زدنم در فینال لیگ ایجاد شد، حاشیه‌هایی بود که همیشه هست ولی اهمیتی ندارد. الان چند روزی را استراحت کردم و به همین دلیل شرایطم خوب است و دیگر دردی در ناحیه کمر حس نمی‌کنم. اگرچه شنیدن خبر منتفی شدن تورنمنت کلمبیا برایم تلخ بود اما خب امیدوارم مسابقات قهرمانی آسیا که گزینشی طلایی هم هست برگزار شود تا در این مسابقه بتوانم عقب افتادگی امتیازی‌ام را برای المپیکی شدن جبران کنم. فکر کنم در ازبکستان می‌توانم با مجموع ۴۰۵ تا ۴۱۰ کیلوگرم امتیاز خوبی کسب کرده و سهمیه بگیرم، البته اگر همه چیز طبق برنامه اعلام شده پیش برود و مثل کلمبیای این مسابقات هم دستخوش تغییر نشود.»

سهراب مرادی می‌گوید نیم بیشتر دردها و

آسیب‌دیدگی‌های او وسایر ملی‌پوشان حاضر در اردوهی به خاطر نداشتن یک فیزیوتراپ اختصاصی ومتخصص عصبی وغریبی کیش رویم برای کسب سهمیه المپیک قرار گرفته‌است هشتم وخیلی باید مراقب باشم تا به سلامت از این مسیر عبور کنم. کسب سهمیه المپیک به واسطه اتفاق‌های غیر قابل پیش‌بینی و آسیب‌دیدگی‌هایم خیلی سخت شده است اما من باید هر طور شده شرایطم را طوری پیش ببرم که بتوانم این اتفاق بزرگ را هم برای خودم و هم برای کاروان ورزش ایران رقم بزنم. بقیه موارد و شبهه‌هایی هم که بعد از وزنه زدنم در فینال لیگ ایجاد شد، حاشیه‌هایی بود که همیشه هست ولی اهمیتی ندارد. الان چند روزی را استراحت کردم و به همین دلیل شرایطم خوب است و دیگر دردی در ناحیه کمر حس نمی‌کنم. اگرچه شنیدن خبر منتفی شدن تورنمنت کلمبیا برایم تلخ بود اما خب امیدوارم مسابقات قهرمانی آسیا که گزینشی طلایی هم هست برگزار شود تا در این مسابقه بتوانم عقب افتادگی امتیازی‌ام را برای المپیکی شدن جبران کنم. فکر کنم در ازبکستان می‌توانم با مجموع ۴۰۵ تا ۴۱۰ کیلوگرم امتیاز خوبی کسب کرده و سهمیه بگیرم، البته اگر همه چیز طبق برنامه اعلام شده پیش برود و مثل کلمبیای این مسابقات هم دستخوش تغییر نشود.»

او درباره اینکه چرا منصور کیانی دبیر هیأت کشتی استان کرمانشاه برای نشست رؤسای هیأت‌های استان به تهران آمد، ادامه می‌دهد: «فضیه آن مفصل است، یک هفته قبل از جلسه من حین تمرین با یکی از پیشکسوتان کشتی کرمانشاه دچار آسیب دیدگی شدم و همین حالا هم که مشغول صحبت با شما هستم، زانوئ من بسیار درد می‌کند. به خاطر این مصدومیت به جای خود آقای کیانی دبیر هیأت را به تهران فرستادم.»

محبی درباره رابطه‌اش با اداره کل استان نیز توضیحاتی می‌دهد که نشان دهد اختلافی وجود ندارد: «هیأت‌های کشتی در سراسر کشور زیرمجموعه اداره کل ورزش وجوانان استان‌های خود هستند و باید زیرنظر این ادارات عمل کنند در غیر این صورت کارها به خوبی پیش نمی‌رود، باید همکاری لازم بین دو طرف وجود داشته باشد تا کشتی استان‌ها پیشرفت کند؛ پس چگونه می‌شود که این استان را به روزهای اوج و خوش آن نزدیک کنیم. حیفم استان کرمانشاه اختلاف نظر وجود داشته باشد؛ بین من و رحیمی همیشه رابطه خیلی خوبی وجود داشت و وقتی دوره ریاست من به پایان رسید خود او ابتداءً به راه عنوان سرپرست هیأت کشتی استان کرمانشاه تا زمان تشکیل مجمع انتخاباتی این هیأت معرفی کرد اما از آنجایی که طبق قانون فدراسیون کشتی افرادی که کاندیدای حضور در انتخابات می‌شوند نمی‌توانند سرپرست باشند، علیرضا صدی سرپرست موقت هیأت کشتی شد.»

مسابقات پنج وزن نخست رقابت‌های بین‌المللی

جام مربیان و کشتی‌گیران برتر اوکراین در شهر کیف از امروز آغاز می‌شود. تیم‌های ملی کشتی فرنگی و آزاد ایران هم در این مسابقات حضور دارند تا تقریباً بعد از یک سال اولین حضور خود در مسابقات بین‌المللی را تجربه کنند. از نکات جالب توجه این مسابقات اعزام تیم ملی کشتی فرنگی و ترکیب این تیم است که باز هم نشان دهنده هوشیاری و برنامه‌ریزی محمد بنا است که تیم خود را به نحوی گزینش کرده که باز هم نشان دهنده تفاوت او با تمام مربیان فعال در کشتی است. در روزهای اخیر باز هم انتقادات زیادی به کادرفنی تیم ملی کشتی به راه افتاد که چرا با برگزاری مسابقات انتخابی عدالت را برقرار نکردند اما محمد بنا بدون توجه به هیاهوهای به راه افتاده تیم خود را با تلقیفی از نفرت جان و با تجربه برای اوکراین انتخاب کرده تا نشان بدهد هم به دنبال آماده‌سازی نفرات اصلی و هم به فکر آینده کشتی فرنگی و بعد هم به فکر آینده سازی برای کشتی فرنگی است. با این نحوه ترکیب چیدن هم انتخابی برگزار می‌شود و هم عدالت اجرا می‌شود. روشی که همیشه بنا به آن اعتقاد داشته و او را هم به بهترین موقعیت‌ها رسانده اما عجیب است که از این روش تیم ملی کشتی آزاد نتوانسته الگو برداری کند. محمد بنا برای این مسابقات در وزن ۵۵ کیلوگرم سجاد عباسپور، در وزن ۶۰ کیلوگرم

خبر

۱۶ اسفند زمان برگزاری

مجمع اتومبیلرانی کار به ثبت نام دوباره نرسید

طولانی شدن زمان برگزاری مجمع انتخاباتی فدراسیون اتومبیلرانی و گذشت شش ماه از ثبت نام، این گمانه‌زنی را به همراه داشت که بار دیگر از کاندیدا‌های این فدراسیون ثبت نام می‌شود اما وزارت ورزش زمان برگزاری این مجمع را تعیین کرد. به گفته مهدی علی‌نژاد، معاونت قهرمانی وزارت ورزش این انتخابات ۱۶ اسفندماه برگزار می‌شود. علی‌نژاد می‌گوید: «ثبت نام اتومبیلرانی را انجام داده بودیم ولی روند گزینش نامزدها طولانی شد با این حال در نهایت ۱۶ اسفند ماه انتخابات اتومبیلرانی برگزار می‌شود و در آنجا هم رقابت نزدیکی وجود خواهد داشت.» او درباره زمان برگزاری انتخابات شطرنج نیز می‌گوید: «در مورد شطرنج متأسفانه نشد که انتخابات را در موعد مقرر برگزار کنیم و نهایتاً ثبت نام مجدد انجام دادیم و جلسه بدوی تأیید صلاحیت‌ها انجام شد که قرار است اعضا تا سه‌شنبه اعتراض یا مدارک خود را تکمیل کنند. از نظر من در اردیبهشت و خرداد انتخابات شطرنج برگزار می‌شود.»

دو ایرانی کاندیدای دریافت

کمیته بین‌المللی پارالمپیک

نعمتی، نامزد جایزه نسل جوان

طبق فهرست اعلام شده از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک، دو نماینده ایران نامزد دریافت جایزه ویژه روز جهانی زن در سال جاری میلادی شدند.

فهرست نامزدهای تقدیر بخش زنان برای روز جهانی زن در سال ۲۰۲۱ میلادی که از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک اعلام شده، دربرگیرنده اسامی کاندیداها در سه گروه مؤسسين، بخش نسل جوان و گروه کمیته‌های ملی پارالمپیک و فدراسیون‌های جهانی است. در بخش مؤسسين هم فهرست، بتول مشرف جوادلی که سال‌های متعددی به عنوان معاون ورزش دانشجوئی، عضو هیأت اجرایی کمیته ملی پارالمپیک و نایب رئیس زنان فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان بوده، تنها نماینده ایران است. اسکاتلند، آمریکا، چین، نیپیه و فیجی دیگر کشورهایی هستند که در این بخش نماینده دارند. همچنین در بخش نسل جوان نام زهرا نعمتی کماندار ایران را اولین مدال طلای زنان در بازی‌های پارالمپیک در دست آورد، به چشم می‌خورد. نعمتی به سال ۲۰۱۸ در عنوان فردی که در اهداف توسعه ورزش زنان فعالیت داشته به عنوان سفیر انتخاب شد. نعمتی برای دسترسی به جایزه ویژه کمیته بین‌المللی پارالمپیک، نمایندگان از سنگاپور، جالبودی، کلمبیا و نیز نماینده مهاجران را به عنوان رقیب دارد. در بخش فدراسیون‌های جهانی و کمیته‌های ملی پارالمپیک فهرست موردنظر بخش پاراوزنه‌برداری کمیته بین‌المللی پارالمپیک و کمیته‌های ملی پارالمپیک و کماندپوزینلد پرو کاندیدا هستند. برنامه مورد نظر از سال ۲۰۱۳ و با هدف تقدیر از بانوانی که نقش مؤثر در جنبش پارالمپیک و نیز الهام‌بخشی داشته‌اند، در راستای آرمان‌های این جنبش قدم برداشته و الگو بوده‌اند، آغاز شد.

برگزیدگان این فهرست ۱۸ اسفندماه همزمان با روز جهانی زن معرفی می‌شوند.

در پایان رقابت‌های بین‌المللی پارا تیر و کمان امارات زهرا نعمتی نقره‌ای شد



زهرا نعمتی در مسابقات پارا تیر و کمان فراع امارات با کشتی برابر کمانداری از ترکیه به عنوان نایب قهرمانی و مدال نقره ایران تورنمنت پسندده کرد. هرا نعمتی، کماندار ایران در مرحله فینال مسابقات پارا تیر و میدان رفت و با نتیجه ۶ بر ۲ برابران کماندار صید خورده و به عنوان نایب قهرمانی دست یافت. همچنین کمانداری از ترکیه در جایگاه سوم این مسابقات قرار گرفت. نعمتی بیش از این با برتری برابر کماندارانی از هند و اوکراین فینالیست شده بود.

انصراف چینی‌ها از مسابقات پینگ‌پنگ قطر

چینی‌ها در مسابقات تنیس روی میز انتخابی المپیک که به میزبانی قطر برگزار می‌شود، شرکت نمی‌کنند. کشور قطر طی روزهای ۲۳ تا ۲۸ اسفندماه میزبان دومر حله مسابقات انتخابی المپیک در سطح جهان (۲۳ تا ۲۵ اسفند) و آسیا (۲۶ تا ۲۸ اسفند) برگزار می‌شود. پیش از این دو رویداد هم در تورنمنت بین‌المللی با عنوان کانتندر و بری کانتندر برگزار می‌شود. برای حضور در این رویداد نمایندگان تنیس روی میز بسیاری کشورها به جمله ایران راه‌قزم شده‌اند این در حالی است که چینی‌ها از این حضور امتناع کرده‌اند. مسئولان چینی اعلام کرده‌اند که ورزشکاران این کشور به خاطر همه گیری کرونا تا المپیک توکیو در هیچ رویداد بین‌المللی شرکت نمی‌کنند.