

گزارش

ضرورت رعایت مبانی اولیه و دانش دوچرخه سواری

سارا ابتکار بست

قسمت دوم
۶- همترازی ران، زانو و فوکرک پای شما هنگام رکاب زدن در امتداد یک خط قرار داشته باشند. زانوهای شما نباید به چپ و راست حرکت کنند، بلکه دقیقاً باید مانند پیستون ها مستقیم بالا و پایین شوند. اگر نمی توانید این وضعیت را ایجاد کنید و هنگام تلاش برای محدود نمودن حرکت عرضی زانوهای خود احساس درد دارید، احتمالاً به وسایل کمک پزشکی نیاز خواهید داشت. به هیچ عنوان نباید با فشار آوردن به زانوها، پا را در یک راستا نگاه داشت.

۷- استفاده از کفش و پنجه
اگر بخواهید به صورت اصولی و به بهترین شکل از انرژی عضلات خود برای رکاب زدن استفاده کنید نیازمند یک کفش و پنجه مخصوص دوچرخه سواری هستید. استفاده از کفش و پنجه در دوچرخه سواری باعث می شود تاده و چرخه سواری بتواند به صورت ۳۶۰ درجه رکاب را بچرخاند و نه اینکه رکاب را تنها به پایین فشار دهد. در کفش مخصوص دوچرخه سواری یک پد فلزی در کف پا قرار می دهد که به قله پد فلزی رکاب می خورد. این عملگر باعث می شود که شما بتوانید از پنجه عضله اصلی پا در زمان رکاب زدن بهره ببرید. این در صورتی است که بدون استفاده از کفش و پنجه تنها از دو عضله پا و حتی نه به صورت کامل از آن بهره ببرید.

۸- رکاب زدن مستند
توجه داشته باشید نباید در زمان دوچرخه سواری پای خود را مدام بعد از چند دور رکاب زدن نگاه دارید. باید سعی کنید پای خود را به صورت منظم با یک دور ثابت بچرخانید. سعی کنید سرعت دور پا و فشاری که روی رکاب می آورید به میزانی باشد که نخواهید مدام پای خود را نگاه دارید. هر چه پای شما بیشتر با فشار کمتر در حال جرخیدن باشد بهتر است.

۹- روی تکه رکاب زدن
چه موقعی باید از روی زین بلند شوید و ایستاده رکاب بزنید؟ روی تکه رکاب زدن در دو زمان مورد استفاده قرار می گیرد: ۱- برای جلوگیری از خستگی پاها و جلوگیری از خستگی شینمگاه می توانید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه از روی زین بلند شوید اما همچنان رکاب بزنید و بعد از چند دور رکاب زدن، مجدد روی زین بنشینید.

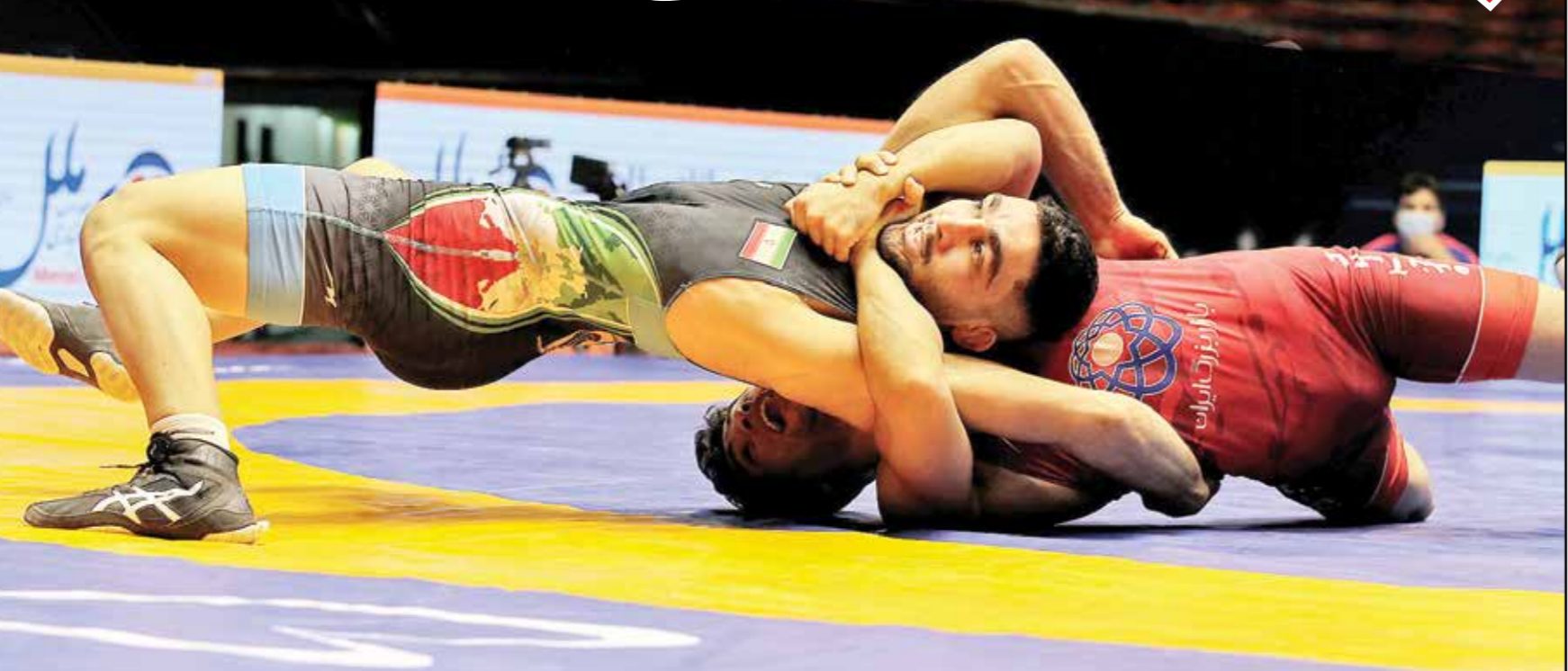
به این کار باید دقت کرد. زمانی که از روی زین بلند می شوید فشار بیشتری را می توانید به رکاب ها وارد کنید و سرعت بیشتری را داشته باشید. از این روش برای زمانی استفاده می شود که بخواهید به صورت لحظه ای سرعت خود را افزایش دهید یا در مسیرهای سریالی با قدرت بیشتری بالا بروید. برای انجام این حرکت به عضلات میانی و پاهای بسیار قوی نیاز دارید.

۱۰- سرعت مناسب
سرعت مناسب در زمان دوچرخه سواری چقدر است؟ ۱۵ کیلومتر در ساعت؟ ۲۰ کیلومتر در ساعت؟ ۳۰ کیلومتر یا بیشتر؟ سرعت مناسب در دوچرخه سواری به آماگی بدنی دوچرخه سواری برمی گردد. در واقع سرعت در تمرینات دوچرخه سواری مهم نیست و به جای آن کنترل ضربان قلب مهم است. هر شخص می باید در ضربان هوزای مشخص به خود ورزش کند. در ضربان هوزای بدن انسان بیشترین یازدهی را خواهد داشت و بیشترین مقدار چربی ذخیره شده را خواهد سوزاند. ضربان هوزای هر شخص نسبت به سن و متفاوت است.

۱۱- تغذیه
اگر در فکر دوچرخه سواری بیشتر در هر سبکی هستید تغذیه بخش جدانشدنی دوچرخه سواری است. چه برای تردد در شهر از دوچرخه استفاده کنید، چه برای رژیم های لاغری و چه برای ورزش، داشتن دانش درباره تغذیه بسیار مهم است تا نتیجه دلخواه خود برسد. در حالی که دوچرخه سواری غیر حرفه ای حدود ۳۰۰ کیلومتر در هفته تمرین می کنند، دوچرخه سواری حرفه ای مسافتی حدود ۴۰۰ تا بیشتر از ۱۰۰۰ کیلومتر در هفته رکاب می زنند. با این حجم بالای تمرین، نقش تغذیه در عملکرد و حفظ آمادگی جسمانی آنها بیش از پیش مشخص می شود. برای بالا بردن کیفیت دوچرخه سواری اطلاعات تغذیه ای خود را بالا ببرید. خوردن غذای سبک برای شما کیفیت تمرین هایتان خوب نیست، تغذیه قبل و بعد از دوچرخه سواری بسیار مهم است.

ظهور یک پدیده در تورنمنت بین المللی اوکراین

پایان خشکسالی باروش بنا



مانند ۴۰ الی ۵۰ سال پیش تصمیم گرفت اما تورنمنت اوکراین نشان داد که می توان باروشی دقیق و بسیار مطمئن کشتی گیران را دید و انتخاب کرد و کشتی را هم از وضعیت بغرنجی که با آن روبه روست، خارج کرد.

سجاد عباسپور کشتی گیر وزن ۵۵ کیلوگرم در حالی به این مسابقات اعزام شد که در کنسرت او در اردوی تیم ملی جوانان آینده دار دیگری به نام پویا دادمزر هم حضور دارد اما در کنسرت او در اردوی تیم ملی جوانان و به نظری تیم ملی کشتی فرنگی دستاوردهای مهمی را داشت. محمد بنا که تیم خود را با نفرات جوان و با تجربه برای این مسابقات انتخاب کرده بود، با هم نشان داد که دید بلند می دارد و نه تنها وضعیت فعلی کشتی فرنگی بلکه آینده را هم به خوبی می بیند.

درخشش یک کشتی گیر جوان در ترکیب تیم ملی کشتی فرنگی باعث شگفتی شد اما شاید مهم تر از درخشش این کشتی گیر، موضوع نوع انتخاب نفرات برای تیم ملی است که منجر به موفقیت های متوالی در کشتی می شود. در حالی که بسیاری بر این عقیده هستند که باید برای کشتی ایران که در این سال ها با خشکسالی کشتی گیر روبه روسته و سرزمین پرستاره کشتی ایران را در ده های گذشته به برهوت تبدیل شده، تصمیمات و تحرکات عجیب «آقای سرپرست» همچنان ادامه دارد. مدبری که یکی از سمت های اصلی اش طی سال های اخیر سرپرستی و فدراسیون های مختلف بوده و پای ثابت ثبت نام در انتخابات های متعدد، افشین داوری که این روزها سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری است و به طور همزمان در انتخابات شطرنج هم ثبت نام کرده، به اقدامی عجیب در فدراسیون تحت سرپرستی اش دست زده که حسابی حاشیه ساز شده است. سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری در شرایط شیوع ویروس کرونا تمام رؤسای هیأت های استانی را به مشهد دعوت کرده است در حالی که اگر هدف واقعاً هم اندیشی است، می توان به صورت وینساز این نشان را برگزار کرد.

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

گزارش محسن وظیفه

تورنمنت بین المللی کشتی آزاد و فرنگی در اوکراین که با نام جام مربیان و کشتی گیران برگزار شد، روز گذشته با معرفی نفرات برتر به پایان رسید. این مسابقات در حالی برگزار شد که کشتی گیران مطرحی از دنیا راهی کیف شده بودند و به نظری تیم ملی کشتی فرنگی دستاوردهای مهمی را داشت. محمد بنا که تیم خود را با نفرات جوان و با تجربه برای این مسابقات انتخاب کرده بود، با هم نشان داد که دید بلند می دارد و نه تنها وضعیت فعلی کشتی فرنگی بلکه آینده را هم به خوبی می بیند.

درخشش یک کشتی گیر جوان در ترکیب تیم ملی کشتی فرنگی باعث شگفتی شد اما شاید مهم تر از درخشش این کشتی گیر، موضوع نوع انتخاب نفرات برای تیم ملی است که منجر به موفقیت های متوالی در کشتی می شود. در حالی که بسیاری بر این عقیده هستند که باید برای کشتی ایران که در این سال ها با خشکسالی کشتی گیر روبه روسته و سرزمین پرستاره کشتی ایران را در ده های گذشته به برهوت تبدیل شده، تصمیمات و تحرکات عجیب «آقای سرپرست» همچنان ادامه دارد. مدبری که یکی از سمت های اصلی اش طی سال های اخیر سرپرستی و فدراسیون های مختلف بوده و پای ثابت ثبت نام در انتخابات های متعدد، افشین داوری که این روزها سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری است و به طور همزمان در انتخابات شطرنج هم ثبت نام کرده، به اقدامی عجیب در فدراسیون تحت سرپرستی اش دست زده که حسابی حاشیه ساز شده است. سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری در شرایط شیوع ویروس کرونا تمام رؤسای هیأت های استانی را به مشهد دعوت کرده است در حالی که اگر هدف واقعاً هم اندیشی است، می توان به صورت وینساز این نشان را برگزار کرد.

از گرجستان بود اما نتیجه مسابقات مقدماتی از رقابت فینال مهم تر بود. دو پیروزی مهم باعث شد تا حالا این کشتی گیر نوجوان که سال ۲۰۱۸ نایب قهرمان نوجوانان جهان شده بود، به مدعی وزن اول تبدیل شود. وزنی که حالا با رفتن پویا ناصرپور به یک وزن بالاتر فقط پویا دادمزر را در خود می بیند اما حالا محمد بنا در این وزن یک رقابت سخت را به وجود آورده. رقابتی که در ۶۰ کیلوگرم بین ناصرپور و نخانی هم به وجود آمده و در وزن ۷۷ کیلوگرم با امین کاویانی نژاد، پژمان شتام، سعید عبدولی و محمدعلی گرابی، در وزن ۹۷ کیلوگرم با حضور مهدی بالی و محمدهادی ساروی و یا در وزن ۱۲۵ کیلوگرم بین امین میرزازاده، اکبر یوسفی و امیر قاسمی منجزی پدید آمده. رقابتی که باعث می شود تا بهترین ها به تیم ملی برسند و این خاصیت روش تئورسومیا قهرمان جهان در سال ۲۰۱۹

اوکراین نشان داد که می توان با روشی دقیق و بسیار مطمئن کشتی گیران را دید و انتخاب کرد و کشتی را هم از وضعیت بغرنجی که با آن روبه روست خارج کرد

نشان مشکوک هیأت های دوچرخه سواری در مشهد

تصمیم عجیب آقای همیشه سرپرست!

تصمیمات و تحرکات عجیب «آقای سرپرست» همچنان ادامه دارد. مدبری که یکی از سمت های اصلی اش طی سال های اخیر سرپرستی و فدراسیون های مختلف بوده و پای ثابت ثبت نام در انتخابات های متعدد، افشین داوری که این روزها سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری است و به طور همزمان در انتخابات شطرنج هم ثبت نام کرده، به اقدامی عجیب در فدراسیون تحت سرپرستی اش دست زده که حسابی حاشیه ساز شده است. سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری در شرایط شیوع ویروس کرونا تمام رؤسای هیأت های استانی را به مشهد دعوت کرده است در حالی که اگر هدف واقعاً هم اندیشی است، می توان به صورت وینساز این نشان را برگزار کرد.

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

فدراسیون دوچرخه سواری پیامی را برای هیأت های استانی ارسال کرده و آنها را به مشهد دعوت کرده است. در این پیام عنوان شده است که جلسه هم اندیشی جهت برنامه ریزی تقویم ۲۰۲۰ و بررسی مشکلات هیأت های استانی برگزار می شود.

رؤسای هیأت ها نیز بعد از ظهر چهارشنبه ۱۳ اسفند وارد مشهد می شوند. جلسه ۱۴ اسفند برگزار خواهد شد و بعد از ظهر جمعه ۱۵ اسفند نیز به شهرهای خود بر می گردند. همچنین به هیأت ها اعلام شده هزینه هتل با

هست و اگر این فرد به این جلسه رؤسای هیأت ها برود که واقعاً تعجب آوراست چون دور هم جمع شدن هیأت ها بهترین فرصت برای اوج پهن لابی است و دیگر کاندیدها چنین فرصتی را در اختیار ندارند. بهتر است برای جلوگیری از هر گونه شائبه، مشاور سرپرست فدراسیون همانند دبیر فدراسیون از زیت جدیدش کنار برود تا این انتخابات درگیر حواشی نشود.

با توجه به عدم کاندیداتوری داوری در انتخابات این فدراسیون، شائبه ای درباره تلاش او برای جلب نظر اعضای مجمع وجود ندارد اما این احتمال به نظر می رسد که قرار است در این نشست، برای رای آوردن شخص دیگری لابی شده و با هزینه فدراسیون میتینگ انتخاباتی شخص دیگری برگزار شود.

افشین داوری طی سال های اخیر و پس از کنار رفتن از ریاست فدراسیون دو و مدتی، سرپرستی در فدراسیون های متعددی همچون والیبال و بوکس را تجربه کرده و اغلب هم پس از مدتی به ریاست در این فدراسیون ها علاقه مند شده است. حالا اما اینطوری به نظر می رسد که دیگری به ریاست فدراسیون تحت سرپرستی اش علاقه ای ندارد اما در حال اجرای منویات اشخاص دیگری است و خودش به طور متعدد برای رئیس شدن در فدراسیون های دیگر تلاش می کند.



فدراسیون است. نکته قابل توجه این است در شرایط شیوع ویروس کرونا که دوباره در حال اوج گیری است و مردم از سفرهای غیر ضروری منع شده اند، چه ضرورتی دارد که چنین جلسه ای آن هم در مشهد برگزار شود و رؤسای هیأت های

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

نکته مهم دیگر این است که اخیراً فردی رزمی کار مشاور سرپرست فدراسیون شده و کاندیدای انتخابات نیز

استانی از شهرهای مختلف به مشهد سفر کنند. در حالی که می توان این جلسه را به صورت وینساز نیز برگزار کرد تا افراد مجبور به سفر نباشند و در رنجک نیز جمع نشوند.

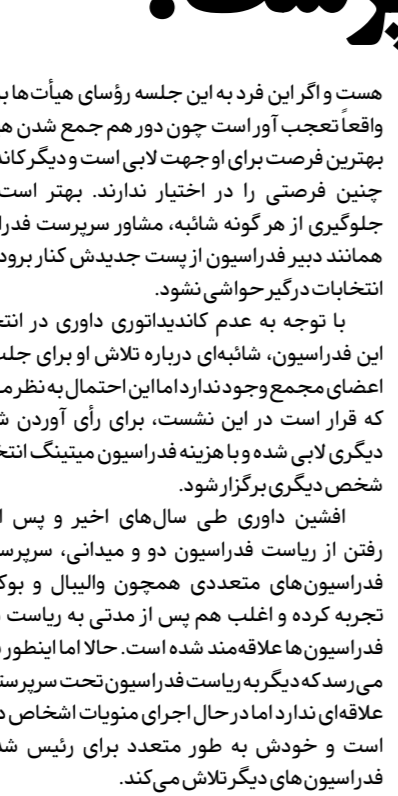
مصادف با نخستین سالگرد درگذشت «سیامند رحمان» رکورددار افسانه ای بارونته برداری، بخش سیامند در موزه ورزش، المپیک و پارالمپیک افتتاح می شود. این مراسم روز سه شنبه ساعت ۱۰ صبح با حضور رؤسا و مدیران کمیته های ملی المپیک و پارالمپیک، مدیران وزارت ورزش و جوانان، رؤسای فدراسیون ها، قهرمانان، میهمانان خارجی و خانواده سیامند در ساختمان موزه برگزار می شود. سیامند رحمان در طول دوران ورزشی خود در ۳ دوره بازی های پارآسیایی و ۲ دوره بازی های پارالمپیک شرکت نمود که حاصل آن در تمامی این بازی ها کسب مدال طلا بود. زنده یاد سیامند رحمان، قوی ترین پارالمپین جهان، یازدهم اسفند ماه سال گذشته در فانی رواداع گشت.

مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته ایران که با رعایت پروتکل های بهداشتی از ۲ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز شده بود، به پایان رسید. طبق اعلام سید شهرام هروی سرمری تیم ملی، مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته از ۱۴ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز و تا اعزام به مسابقات استانبول ادامه خواهد داشت. نخستین مرحله از رقابت های لیگ جهانی در سال ۲۰۲۱ موسوم به «کاراته وان» طی روزهای ۲۲ تا ۲۴ اسفند ماه به میزبانی ترکیه در شهر استانبول برگزار خواهد شد.

پایان مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته
تیم ملی کاراته

مجموعه «سیامند رحمان» در موزه ورزش افتتاح می شود

پایان مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته

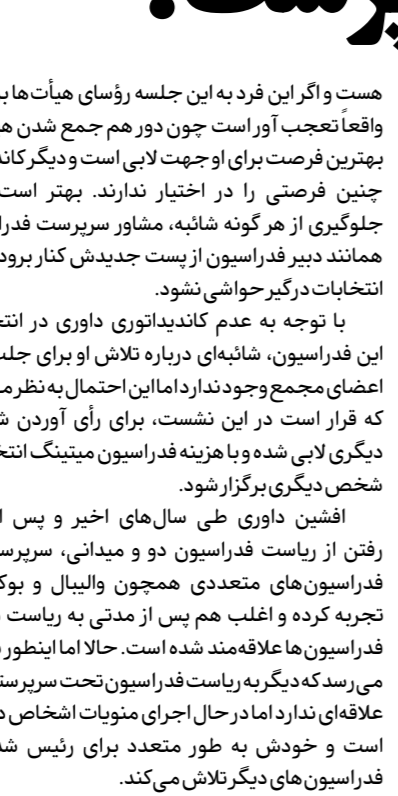


مصادف با نخستین سالگرد درگذشت «سیامند رحمان» رکورددار افسانه ای بارونته برداری، بخش سیامند در موزه ورزش، المپیک و پارالمپیک افتتاح می شود. این مراسم روز سه شنبه ساعت ۱۰ صبح با حضور رؤسا و مدیران کمیته های ملی المپیک و پارالمپیک، مدیران وزارت ورزش و جوانان، رؤسای فدراسیون ها، قهرمانان، میهمانان خارجی و خانواده سیامند در ساختمان موزه برگزار می شود. سیامند رحمان در طول دوران ورزشی خود در ۳ دوره بازی های پارآسیایی و ۲ دوره بازی های پارالمپیک شرکت نمود که حاصل آن در تمامی این بازی ها کسب مدال طلا بود. زنده یاد سیامند رحمان، قوی ترین پارالمپین جهان، یازدهم اسفند ماه سال گذشته در فانی رواداع گشت.

مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته ایران که با رعایت پروتکل های بهداشتی از ۲ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز شده بود، به پایان رسید. طبق اعلام سید شهرام هروی سرمری تیم ملی، مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته از ۱۴ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز و تا اعزام به مسابقات استانبول ادامه خواهد داشت. نخستین مرحله از رقابت های لیگ جهانی در سال ۲۰۲۱ موسوم به «کاراته وان» طی روزهای ۲۲ تا ۲۴ اسفند ماه به میزبانی ترکیه در شهر استانبول برگزار خواهد شد.

مجموعه «سیامند رحمان» در موزه ورزش افتتاح می شود

پایان مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته

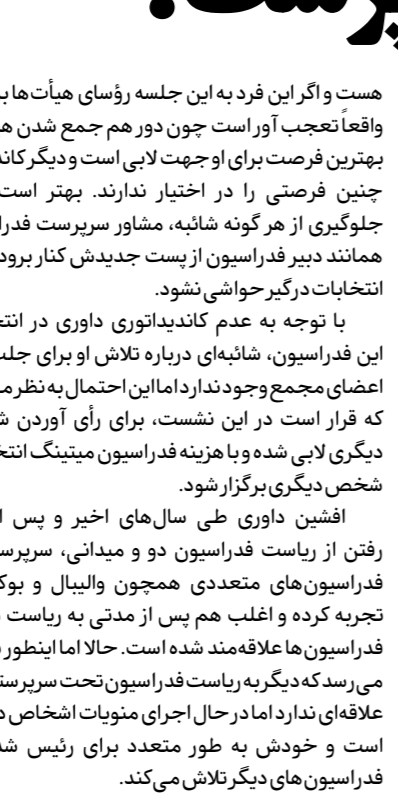


مصادف با نخستین سالگرد درگذشت «سیامند رحمان» رکورددار افسانه ای بارونته برداری، بخش سیامند در موزه ورزش، المپیک و پارالمپیک افتتاح می شود. این مراسم روز سه شنبه ساعت ۱۰ صبح با حضور رؤسا و مدیران کمیته های ملی المپیک و پارالمپیک، مدیران وزارت ورزش و جوانان، رؤسای فدراسیون ها، قهرمانان، میهمانان خارجی و خانواده سیامند در ساختمان موزه برگزار می شود. سیامند رحمان در طول دوران ورزشی خود در ۳ دوره بازی های پارآسیایی و ۲ دوره بازی های پارالمپیک شرکت نمود که حاصل آن در تمامی این بازی ها کسب مدال طلا بود. زنده یاد سیامند رحمان، قوی ترین پارالمپین جهان، یازدهم اسفند ماه سال گذشته در فانی رواداع گشت.

مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته ایران که با رعایت پروتکل های بهداشتی از ۲ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز شده بود، به پایان رسید. طبق اعلام سید شهرام هروی سرمری تیم ملی، مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته از ۱۴ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز و تا اعزام به مسابقات استانبول ادامه خواهد داشت. نخستین مرحله از رقابت های لیگ جهانی در سال ۲۰۲۱ موسوم به «کاراته وان» طی روزهای ۲۲ تا ۲۴ اسفند ماه به میزبانی ترکیه در شهر استانبول برگزار خواهد شد.

مجموعه «سیامند رحمان» در موزه ورزش افتتاح می شود

پایان مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته



مصادف با نخستین سالگرد درگذشت «سیامند رحمان» رکورددار افسانه ای بارونته برداری، بخش سیامند در موزه ورزش، المپیک و پارالمپیک افتتاح می شود. این مراسم روز سه شنبه ساعت ۱۰ صبح با حضور رؤسا و مدیران کمیته های ملی المپیک و پارالمپیک، مدیران وزارت ورزش و جوانان، رؤسای فدراسیون ها، قهرمانان، میهمانان خارجی و خانواده سیامند در ساختمان موزه برگزار می شود. سیامند رحمان در طول دوران ورزشی خود در ۳ دوره بازی های پارآسیایی و ۲ دوره بازی های پارالمپیک شرکت نمود که حاصل آن در تمامی این بازی ها کسب مدال طلا بود. زنده یاد سیامند رحمان، قوی ترین پارالمپین جهان، یازدهم اسفند ماه سال گذشته در فانی رواداع گشت.

مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته ایران که با رعایت پروتکل های بهداشتی از ۲ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز شده بود، به پایان رسید. طبق اعلام سید شهرام هروی سرمری تیم ملی، مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته از ۱۴ اسفند ماه در مجموعه ورزشی انقلاب آغاز و تا اعزام به مسابقات استانبول ادامه خواهد داشت. نخستین مرحله از رقابت های لیگ جهانی در سال ۲۰۲۱ موسوم به «کاراته وان» طی روزهای ۲۲ تا ۲۴ اسفند ماه به میزبانی ترکیه در شهر استانبول برگزار خواهد شد.

مجموعه «سیامند رحمان» در موزه ورزش افتتاح می شود

پایان مرحله هفتم اردوی تیم ملی کاراته