

در هر بار تمرین پناهگیری، در محل‌های امن پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.



رژه با پرچمداری مادر قهرمان

از ساعت ۱۹ به وقت محلی (۱۶:۳۰ به وقت تهران) امروز مراسم افتتاحیه بازی‌های آسیایی در ورزشگاه اصلی جاکارتا با گنجایش ۷۲ هزار نفر آغاز می‌شود و احتمالاً با توجه به تعداد بالای نفرات شرکت‌کننده چند ساعتی به طول می‌انجامد. کاروان ایران هم با لباس‌های ورزشی در پیست تارتان رژه می‌رود و الهه احمدی به عنوان پرچمدار جلوتر از همه پرچم ایران را در دست خواهد داشت. این وظیفه بعد از مصدومیت کیمیا علیزاده به این مادر قهرمان در رشته تیراندازی سپرده شد.

در انتظار باران طلا و رکوردشکنی در اندونزی

چهارمی برای ایران رویان نیست



ایرانی‌روی تشک می‌روند، خیالمان از اینکه در همان روز نخست رقابت‌ها، ایران اسنارت طلایی شدن را می‌زند، راحت خواهد بود، به‌ویژه اینکه مشخص باشد حسن یزدانی در میان این ۵ آزادکار قرار دارد و باید از نمایش او در آغاز بازی‌های آسیایی لذت ببریم. البته به ترتیب این روند تا آخرین روز ادامه خواهد بود و رشته‌های این روز دیگر از جمله وزنه‌داری و تکواندو هم بعد از کشتی کار خود را پیگیری می‌کنند. اگر فدراسیون‌ها بتوانند به وعده‌هایی که به کمیته ملی المپیک برای کسب مدال طلا داده‌اند، عمل کنند، بی‌شک رسیدن به رکورد ۲۵ مدال طلا که یک اتفاق تاریخی خواهد بود، دور از دسترس نیست؛ به‌عنوان مثال انتظارها فقط از ۳ رشته کشتی، وزنه‌داری و تکواندو بیش از ۱۰ مدال طلاست.

پیش‌بینی مدالی مسئولان یعنی رسیدن به ۲۶ مدال طلا به واقعیت پیوند، بعید نیست که ایران بتواند عنوان چهارمی را بار دیگر کسب کند. البته نباید فراموش کرد که حتی در صورت کسب این ۲۶ مدال و قرار گرفتن در یک جایگاه پایین‌تر نباید به کاروان ایران خرده گرفت چون با مرور نتایج دوره‌های قبلی می‌توانیم سطح ورزش خودمان را بسنجیم. در سال ۲۰۰۲ هشت مدال طلا، در سال ۲۰۰۶ یازده مدال، در سال ۲۰۱۰ بیست مدال طلا و در سال ۲۰۱۴ بیست‌ویک مدال به دست آمده است و باید امیدوار بود این سیر صعودی ادامه‌دار باشد.

اسنارت طلایی از روز نخست

وقتی بدانیم ۲۸ مردامه نخستین روز رسمی مسابقات، بعد از برگزاری مراسم افتتاحیه ۵ کشتی گیر

ایران بامیانگین سنی ۲۵ سال به اندونزی رفت

بزرگترین کاروان تاریخ در جاکارتا

شهروند با وجود مشکلات اقتصادی کمیته ملی المپیک تصمیم گرفت ۳۷۸ ورزشکار (۲۸۰ مرد و ۹۸ زن) را برای بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ آماده کند که این تعداد یک رکورد بعد از انقلاب است. ایران با ۳۱ رشته (دوچرخه‌سواری، تیراندازی، قایقرانی، شنا، شیرجه و واترپلو، دوومیدانی، سوارکاری، جودو، ژیمناستیک، سبک‌تاکرا، تیروکمان، فوتبال، تنیس روی میز، بوکس، پنجاک‌سیلات، سامبو، کوهنوردی، سنگ‌نوردی، کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، کاراته، ووشو، بسکتبال، کبدمی، شمشیربازی، والیبال، هندبال، اسکواش، سه‌گانه، تنیس، بدمینتون و پاراگلايدر) و ۴۲ ماده در اندونزی حاضر شده است. با اینکه اکثر فدراسیون‌ها براساس شانس مدال‌آوری مورد حمایت کمیته ملی المپیک برای اعزام قرار گرفتند، چند رشته مثل تنیس، ژیمناستیک و بدمینتون که تقریباً هیچ شانس برای کسب مدال ندارند، برای بالا بردن تجربه و رسیدن به سطح بالاتر به بازی‌های آسیایی اعزام می‌شوند. در این میان رشته‌های تیمی هم از امید ویژه‌های برخوردار هستند. والیبال که مدافع عنوان قهرمانی است، بعد از کشتی و فروس‌های فراوان تصمیم بر این شد تا با تیم اصلی به جاکارتا برود. بسکتبال با تمامی ستارگان به دنبال شکست طلسم طلائی شدن در بازی‌های آسیایی است. فوتبال ایران می‌خواهد با



از بریج تا پنجاک سیلات و پنجگانه مدرن

عجیب‌ترین رشته‌های بازی‌های آسیایی را بشناسید

- ۱- شاید عجیب‌ترین رشته در سطح بازی‌های آسیایی که ۶ مدال طلا هم در آن توزیع می‌شود، بریج است. بریج (Bridge) نام یک بازی فکری و حالا بهتر بگوییم یک رشته ورزشی است که شاید تا به حال به گوش علاقه‌مندان به ورزش در ایران نخورده باشد. این بازی که با پاسور انجام می‌شود، با نظر ستاد برگزاری بازی‌ها و حمایت میزبان وارد بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ شده است. قطعاً ایران به دلیل اینکه این بازی در کشورمان غیرقانونی است، در این رشته نماینده ندارد.
- ۲- پنجاک سیلات واژه‌ای است که به هنرهای رزمی کشور اندونزی اشاره دارد. این نام در سال ۱۹۴۸ به‌عنوان یک اصطلاح واحد برای توصیف سبک‌های مختلف رزمی اندونزی ابداع شد. این رشته که با حمایت اندونزیایی‌ها وارد بازی‌های آسیایی شده، به نمایش هنرهای رزمی خلاصه می‌شود. ۹ نفر ورزشکار شامل ۶ مرد و ۳ زن در رشته پنجاک سیلات از ایران در اندونزی حضور دارند و باید دید چقدر می‌توانند موفق باشند.
- ۳- سامبو رشته دیگری است که شاید کمتر اسمش را شنیده باشید، اما جزو رشته‌های رزمی در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ به شمار می‌رود. ۲ مرد و ۲ زن از ایران در این دوره بازی‌ها حاضر خواهند بود. سامبو یک رشته رزمی روسی است که در آن مبارزه به سبک جدیدی برگزار می‌شود.
- ۴- با اینکه تنیس در میان مردم و علاقه‌مندان به ورزش کاملاً شناخته‌شده است، سافت تنیس شاید به گوش کمتر کسی خورده باشد. سافت تنیس تقریباً قوانین مشابه تنیس و در همان زمین‌ها برگزار می‌شود. تنها تفاوت این رشته با تنیس که در بازی‌های آسیایی حضور دارد، استفاده از توپ‌های نرم لاستیکی به جای توپ‌های زرد رنگ است که در شرق آسیا رواج دارد.
- ۵- شاید بارها نام رشته‌هایی مثل سه‌گانه، چهارگانه و حتی پنجگانه به گوش‌تان خورده باشد، اما پنجگانه مدرن رشته‌ای است که در بازی‌های آسیایی مسابقات برگزار می‌شود. در این رشته المپیک که در ۵ رشته انجام می‌شود، ورزشکار باید از آمادگی بالای بدنی برخوردار باشد. این پنج مرحله عبارتند از: شمشیربازی، تیراندازی، تیانچو، شنا آزاد ۲۰۰ متر، پرس باسب و دوای صحرانوردی ۳ کیلومتر.

ترافیک، پراکندگی و امنیت مهم‌ترین مشکلات اندونزی هستند

پالس‌های ناامیدکننده از کشور میزبان



شهروند | در دوره‌های اخیر کشورهایی چون چین، کره جنوبی قطر توانسته بودند بازی‌های آسیایی را به صورت متمرکز و در یک شهر برگزار کنند؛ اتفاقی که در اندونزی عملی نشد. اندونزیایی‌ها به دلیل نداشتن زیرساخت‌های لازم تصمیم گرفتند هجدهمین دوره بازی‌های آسیایی را در ۲ شهر و البته ۳ منطقه برگزار کنند. اکثر مسابقات در جاکارتا، پایتخت کشور اندونزی برگزار می‌شود و مراسم افتتاحیه و اختتامیه نیز در همین شهر خواهد بود. مسابقات رشته‌های فوتبال، قایقرانی اسلالم، دوچرخه‌سواری کوهستان و پاراگلايدر در حومه جاکارتا که چند ساعتی با مرکز شهر فاصله دارد، انجام خواهد شد. مسابقات چند رشته‌ای جمله تیراندازی، سه‌گانه، قایقرانی آب‌های آرام، تنیس و سبک‌تاکرا نیز در شهر دیگری به نام بالمبانگ برگزار می‌شود که با پرواز یک ساعت با جاکارتا فاصله دارد. این پراکندگی یکی از بزرگترین مشکلات در راه برگزاری منظم این دوره از بازی‌ها خواهد بود که البته مسئولان ستاد برگزاری اطمینان حاصل کردند که مشکلی را به وجود نخواهد آورد. در روزهای اخیر شاهد معضل دوری زمین تمرین از محل هتل تیم فوتبال امید بودیم که ملی‌پوشان را با چالش‌های عجیبی مواجه کرده است. از یک توهیر، مالک سابق باشگاه اینتر میلان به عنوان رئیس ستاد برگزاری بازی‌ها در ماه‌های اخیر از تمهیدات لازم برای برگزاری بازی‌های آسیایی با نظم بالا خبر داده و حتی هدف بعدی این کشور را میزبانی از المپیک ۲۰۳۲ دانسته است.

معضل ترافیک و تعطیلی مدارس

ترافیک شدید در شهر جاکارتا باعث ایجاد مشکلات زیادی برای تیم‌های شرکت‌کننده در روزهای اخیر شده؛ اگرچه اندونزی تمام تلاش خود را برای کاهش این معضل انجام داده است. با نظر دولت اندونزی مدارس و برخی از شرکت‌ها در طول برگزاری بازی‌های آسیایی



۶- پیشرفت فوق‌العاده سهراب مرادی باعث شده تا او یکی از ویژه‌ترین مردان ورزش ایران باشد. این وزنه‌بردار که طلای المپیک و جهان را در ۲ سال اخیر تجربه کرده، نه تنها به نخستین مدال خود در بازی‌های آسیایی فکر می‌کند، بلکه سودای رکوردشکنی را در سر دارد.

۷- هر چقدر هم مصدوم باشد و در اوج آمادگی خود قرار نداشته باشد، باز هم حامد حدادی است. سنتر ۲۱۸ سانتیمتری بسکتبال ایران که در آسیا همه از قرار گرفتن مقابل اوهراس دارند، می‌تواند یکی از عوامل اصلی در رساندن بسکتبال ایران به آرزوی دیرینه‌اش یعنی طلای بازی‌های آسیایی باشد.

۸- در سالی که تیم ملی والیبال با پوستاندازی در مسابقات حاضر می‌شود، سعید معروف وظیفه سنگین تری بر عهده دارد اما همچنان به درخشش خود ادامه می‌دهد. یکی از بهترین پاسورهای جهان می‌تواند والیبال ایران را به دومین طلای پیاپی خود در بازی‌های آسیایی نزدیک کند.



از تماشای این ستاره‌ها در جاکارتا لذت ببرید

۸ چهره ویژه ایران در ۲۰۱۸

- ۱- بدون شک حضور ۲ قهرمان قهرمان یعنی الهه و شهریانو منصوریان به صورت هم‌زمان در مسابقات ووشو بازی‌های آسیایی یکی از جذابیت‌های ویژه این رقابت‌ها است. ۲- چهره جتگنده که حالا محبوبیت بالایی هم میان مردم دارند و برای ثبت یک رکورد و کسب ۲ مدال پایه میدان مبارزه می‌گذارند.
- ۲- کاراته زنان ایران در سال‌های اخیر پیشرفت زیادی داشته اما قطعاً حمیده عباسعلی همچنان اصلی‌ترین چهره این رشته است. او که در دوره قبلی به مدال طلا رسید، به عنوان مدافع عنوان قهرمانی روی تاتامی جاکارتا می‌رود.
- ۳- نه تنها در ایران بلکه خیلی از علاقه‌مندان به ورزش در جهان زهرای نعمتی و پشتکار مثال‌زدنی او را ستایش می‌کنند. این بانوی کماندار بعد از حضور هم‌زمان در المپیک

شهروند | بدون شک آماده‌ترین ورزشکاران در رشته‌های مختلف به بازی‌های آسیایی اعزام شدند که در این میان چهره‌های شناخته‌شده‌ای حتی در سطح جهان حاضر هستند.

۱- بدون شک حضور ۲ قهرمان قهرمان یعنی الهه و شهریانو منصوریان به صورت هم‌زمان در مسابقات ووشو بازی‌های آسیایی یکی از جذابیت‌های ویژه این رقابت‌ها است. ۲- چهره جتگنده که حالا محبوبیت بالایی هم میان مردم دارند و برای ثبت یک رکورد و کسب ۲ مدال پایه میدان مبارزه می‌گذارند.

