



محاضرة بعنوان

الدراجة الهوائية في ظل جائحة كورونا

يلقيها

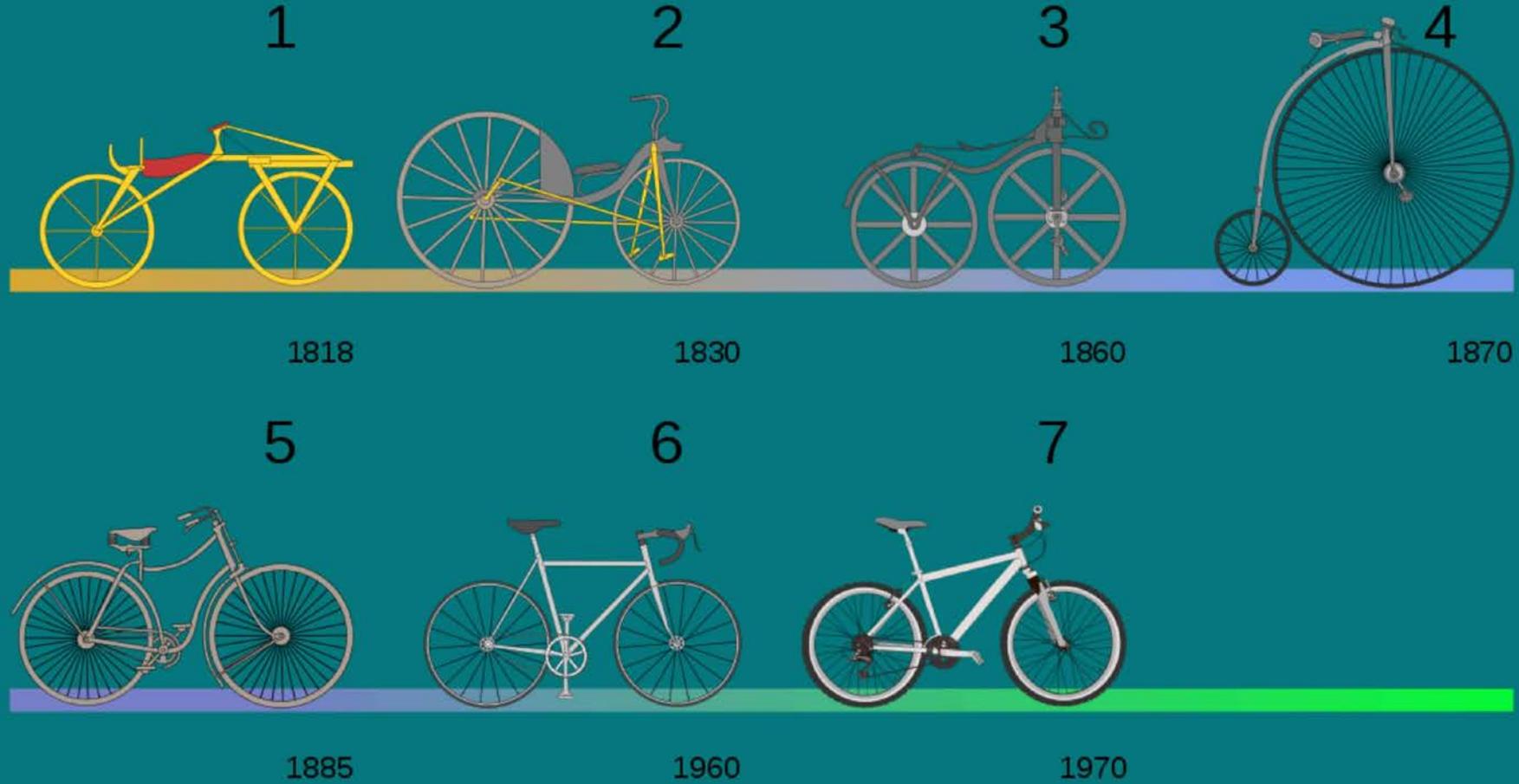
م.د. علاء جاسم مخيلف

مدير شعبة النشاطات الطلابية في كلية العلوم – الجامعة المستنصرية

تاريخ الدراجات

هناك تناقضات بالنسبة لظهور الدراجة الهوائية، حيث أن تاريخ ظهور أول دراجة غير متفقق عليه.

فيتفق المؤرخون على أن ارنست ميشو قد اخترع دراجة بدواسة وأذرعاً دوارة في عام 1861م. ومع ذلك، فإنهم يختلفون فيما إذا كان ميشو هو أول من صنع دراجة بدواسات.



خطأ آخر في تاريخ الدراجات هو أن ليوناردو دافينشي رسم تصميماً لدراجة ذات مظهر عصري للغاية عام 1490م، وقد ثبت أن هذا غير صحيح.

كيف تختار الدراجة الهوائية المناسبة لك؟

الدراجة الهوائية متعة للصغار ورياضة للكبار تساعد في تنشيط عضلات الجسم، لكن الخطأ في ضبط الدراجة وفقا لطول الجسم، يشكل عبئا على العضلات الأمر الذي يظهر عبر الشعور بالخدر أو التشنجات، فكيف تختار الدراجة المناسبة؟



قيادة الدراجات الهوائية من أكثر الرياضات شهرة وشعبية بين الكبار والصغار، فهي من وسائل التخلص من الضغط العصبي بعد يوم عمل طويل كما أنها صحية للقلب والعضلات والمفاصل، لكن في بعض الأحيان تأتي قيادة الدراجة بنتائج عكسية إذا لم تتم بطريقة سليمة.

إن الدراجات هذه الأيام تصنع بأربع مقاسات وهذا بالتالي لا يناسب مع أحجام جميع الناس لذا يجب ضبط وضعية القيادة المناسبة لكل شخص عبر ضبط المقود والكرسي ليناسب الراكب. أما الضبط الخاطئ للدراجة فقد يؤدي لأضرار كبيرة على الجسم، فانحناء الجسم كثيرا نحو الأمام ما يزيد من زيادة الضغط على اليدين وبالتالي الضغط على أعصاب اليدين ما يؤدي للشعور بالخدر.

وضعية مفاصل اليدين عند مسك المقود مهمة للغاية

مد اليدين كثيرا تؤدي لاستطالة زائدة في أعصاب اليدين، وعند الإمساك بالمقود بطريقة خاطئة خاصة لفترة طويلة، فإنه يضغط على الأعصاب ويؤدي لخطر في الأصابع. وحتى لا تتأذى الركبة يجب ضبط ارتفاع مقعد الدراجة بحيث يقف الكعب على الدواسة.



يقول الخبراء إن الطبيعي أن يتمكن المرء من قيادة الدراجة الهوائية دون أي مشكلات لفترة تتراوح بين ساعة إلى ساعتين. أما في حال ظهور ألم أو خدر في أي مكان في الجسم قبل هذا الفترة، فهو يشير عادة إلى خطأ في ضبط الدراجة.

ومن المهم الحرص على اختيار المقاس المناسب للدراجة، لاسيما للأطفال وعدم اختيار الدراجة لرخص سعرها فقط. ويمكن التأكد من مناسبة حجم الدراجة لحجم الجسم، عندما يتناسب ارتفاع المقعد مع الجسم. وهنا ينصح الخبراء بالجلوس على الكرسي مع وضع كعب إحدى القدمين على البدال المتجه لأسفل ووضع القدم الأخرى على البدال المتجه لأعلى، مع الحرص على أن تكون وضعية الساق مستقيمة.

انواع الدراجات الهوائية

Road Bike دراجة الطريق



هذا النوع من الدراجات الهوائية مصمّم للسير بها على الطرقات الممهدة أي غير الوعرة. تتميز هذه الدراجة بوزنها الخفيف وسرعتها، ما يجعلها واحدة من الأنواع المفضّلة لدى الرياضيات والرياضيين.

ومن بين أنواع دراجة الطرق: دراجة الرحلات (Touring bike)

صممت هذه الدراجة لتكون أكثر احتمالاً وصلابة للمسافات الطويلة وتتميز هذه الدراجة بمتانتها مع القدرة على السير بسهولة على الطرق الممهدة والطرق غير الممهدة.



صورة لأحدث دراجات الرحلات في العالم من نوع 520 مصنوعة من الفولاذ (الستيل).

انواع الدراجات الهوائية

Cycle Cross Bikes دراجة السايكل كروس



هي مثل دراجات الطريق لكنّها تأتي بإطار دواليب عريض، من أجل التسابق بها في الطرق المليئة بالتراب والوحل. هذا النوع من الدراجة الهوائية يمكن الشخص من صعود المرتفعات بسهولة.

انواع الدراجات الهوائية

Mountain Bike الدراجة الجبلية



هذه الدراجة الهوائية مخصّصة للطرق الوعرة، ما يسهل اجتياز الصخور، الإنجرافات، الأنفاق الشجرية والمنخفضات الحادة. إن إطاراتها تكون أكبر من تلك المستخدمة في دراجات الطريق، كما أنّها مزوّدة بفرامل قوية لمنع وقوع أي حادث أو إنزلاق سريع.

انواع الدراجات الهوائية

Hybrid Bike الدراجة الهجينة



تجمع بين مواصفات دراجة الطريق والدراجة الجبلية، إذ إنها صالحة للعديد من الإستخدامات. المقود والمقعد في هذا النوع من الدراجات الهوائية مرتفعين نوعاً ما ليمنعا آلام الظهر. يمكن السير بها في الشوارع وبعض الطرق الوعرة غير القاسية.

انواع الدراجات الهوائية

بعض الدراجات كهذه بإمكانك طيها!

هي سهلة الحمل والنقل، إذ تتميز بخفة وزنها وتحتاج لمساحة صغيرة فقط. وتبدو مثالية للموظفين الذين يتوجب عليهم السفر للوصول إلى عملهم، إذ توفر الكلفة الإضافية لوسيلة نقل أخرى تنقلهم إلى المحطة.



سباق الدراجات الهوائية

سباق الدراجات هو مجموعة من الأنواع الرياضية التي تستعمل فيها الدراجات الهوائية للتنافس الرياضي.

وتدخل في إطار سباق الدراجات التصنيفات التالية:

سباق الدراجات على الطريق

سباق الدراجات على المضمار

سباق الدراجات الجبلية

سباق دراجات الاختراق (بي إم إكس) (BMX)



إحدى مسابقات بطولة العالم لسباق
الدراجات على المضمار

سباق الدراجات على الطريق

سباق الدراجات على الطريق هو أحد الأصناف الرئيسية لرياضة سباق الدراجات، تمارس في الهواء الطلق، على مسارات غالبا ما تكون طرقا أسفلتية. ظهرت هذه الرياضة في أوروبا خلال القرن التاسع عشر، واستفادت من التطور السريع لتقانة صناعة الدراجات الهوائية، قبل أن تنتشر في أنحاء العالم، مكتسبة شعبية وامتابعة إعلامية كبيرتين. تجرى منافسات دراجات الطريق بصيغ فردية أو جماعية، وتتميز بتقنيات خاصة وبمتطلبات بدنية كبيرة.

من أهم أصناف هذه الرياضة: السباقات المستقيمة وسباقات المراحل والسباقات ضد الساعة.

سباق الدراجات على الطريق رياضة أولمبية منذ أول نسخة من الألعاب الأولمبية الصيفية المعاصرة، بأثينا سنة 1896.



فوائد ركوب الدراجة الهوائية

إن ركوب الدراجة الهوائية يومياً، سواء للمتعة أو كوسيلة للتنقل، يساعد في خسارة الوزن، فضلاً عن الفوائد الأخرى المتعددة للصحة الجسدية والنفسية، ومساهمتها في الحفاظ على البيئة. ويعتبر ركوب الدراجات من أكثر الرياضات متعة للكبار والصغار. إضافة إلى ذلك من الممكن اعتمادها كوسيلة نقل سهلة الاستخدام لا تكلفك سوى خسارة السرعات الحرارية. وبنفس الوقت توفر لك الوقت، حيث تساعد في الهروب من الطرق المزدحمة. كما يعتمدها كثير من سكان الدول الأوروبية للوصول إلى أماكن عملهم أو دراساتهم.



فوائد ركوب الدراجة الهوائية

١- قيادة الدراجة يعمل على حرق دهون الجسم

واحدة من أهم فوائد الدراجة الهوائية، هي أنها تساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون الموجودة في الجسم. فإذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، ليس عليك سوى قيادة الدراجة يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل.

٢- ركوب الدراجة يساعد على شد الجسم بالكامل

على عكس ما يعتقد كثير من الناس، فإن قيادة الدراجة لا تعمل فقط على شد عضلات الفخذين والساق بل إنها تساعد أيضا على شد عضلات اليدين والبطن، بالإضافة إلى تحفيز الخصر والتقليل من البطن البارزة.

٣- تعزيز طاقة الجسم

من الفوائد الأخرى الرائعة للدراجة الهوائية هي أنها تعمل على تنشيط الطاقة في الجسم. ففي حالة الشعور بالتعب، قيادة الدراجة ستساعد على تحفيز طاقة الجسم وإمدادك بالحيوية والنشاط المطلوبين.



فوائد ركوب الدراجة الهوائية

٤- قيادة الدراجة يعالج التهاب المفاصل

إذا كنت تعاني من آلام في المفاصل أو زيادة في الوزن، فالجري سيكون أمرا مرهقا بالنسبة إليك. ولكن استبدال ذلك بقيادة الدراجة الهوائية سيكون أسهل كثيرا وسيساعد في نفس الوقت على تقليل الوزن الزائد وعلاج آلام المفاصل.

٥- الوقاية من الأمراض المزمنة

المواظبة على قيادة الدراجة الهوائية يقيك من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

٦- علاج التوتر وتخفيفك من القلق

قيادة الدراجة الهوائية رياضة ممتعة وتساعد بشكل رائع على علاج التوتر وطرد الطاقة السلبية من الجسم.



حجم السيارة مقارنة بحجم الدراجة الهوائية



الدراجة الهوائية في ظل جائحة كورونا

استخدام الدراجات الهوائية في التنقل أو ممارسة الرياضة لم يكن نشاطا شائعا بين سكان بغداد قبل تفشي وباء كوفيد-19، لكن ومنذ فرض حظر التجول شهدت محلات بيع الدراجات في العاصمة العراقية زيادة في المبيعات. فقد أصبح استخدام الدراجات الهوائية وسيلة للوصول إلى العمل مع تفادي وسائل المواصلات العامة المزدحمة أو لإنجاز مهام في وقت أصبح فيه التباعد الاجتماعي أساسيا لتجنب تفشي المرض.



الدراجة الهوائية في ظل جائحة كورونا

وضع وباء فيروس كورونا تحسّن بشكل تدريجي في كثير من البلدان، وبعض وسائل النقل عادت جزئياً للعمل، لكن الكثير من الناس يخشى الازدحامات على الطرق والتقاطعات والسكك الحديدية، وبعض الحكومات أدركت هذه المخاوف، وحرصت على تشجيع الناس على المشي أو ركوب الدراجات الهوائية بدلاً من ذلك، باعتبارها وسيلة آمنة وغير مكلفة. وشجعت منظمة الصحة العالمية التحوّل إلى وسائل النقل الصديقة للبيئة، معتبرةً أن ركوب الدراجات والمشي يوفّران مسافة آمنة بين الناس، ويلبّيان الحد الأدنى من المتطلبات للنشاط البدني اليومي، كما يعزز تخفيف إجراءات العزل، الذي بدأ في العديد من الدول، هذا التوجه المتمثل في الحاجة إلى التنقل أكثر مع تجنب الاتصال مع أشخاص آخرين.



هل تعلم؟

يمتلك كل ألماني تقريباً دراجة هوائية على الأقل. ويقدر عدد الدراجات الهوائية بألمانيا 72 مليون دراجة. بالإضافة إلى الدراجات الصديقة التي تقبع في المستودعات ولم تحتسب. مع قدوم فصل الربيع لا شيء بإمكانه منع الألمان من ركوب دراجاتهم أو شراء المزيد بأنواعها المختلفة، التي يقف المشتري حائراً أمامها. بدءاً من الدراجات الهولندية الكلاسيكية وصولاً إلى الدراجات الجبلية عالية التقنية. وتخصص ألمانيا شبكة خطوط خاصة للدراجات الهوائية يبلغ طولها 75 ألف كم.



ملابس ركوب الدراجات الهوائية

١- طقم الملابس

يجب ارتداء طقم من ملابس الدراجات الهوائية أو قطعتين شورت وتشيرت من البوليستر، حيث أن ملابس الدراجات تتسم بوجود فتحات عديدة تعمل على التهوية، بالإضافة إلى أنها تعمل على انعكاس الضوء مما يساعد على تنبيه السيارات المحيطة لوجود شخص على دراجة هوائية، بالإضافة إلى أن الشورت الخاص بالدراجة الهوائية له بطانة خاصة تعمل على حماية المناطق الحساسة أثناء قيادة الدراجة.

٢- الخوذة

يجب ارتداء الخوذة عند ركوب الدراجة الهوائية حتى تحمي الرأس عند التعرض لأي صدمة أو عند السقوط من على الدراجة، حيث تكون الطبقة الداخلية من الخوذة قادرة على امتصاص الصدمات بينما الطبقة الخارجية منها تتحمل الأضرار والتلف.



ملابس ركوب الدراجات الهوائية

٣- الحذاء

يجب أن تختار الحذاء الرياضي المناسب عند ركوب الدراجة الهوائية، كما عليك أن تراعي وضع الرباط الخاص بالحذاء من الداخل حتى لا يشتبك مع الجنزير مما يؤدي إلى سقوطك من على الدراجة.



٤- القفازات

عليك أن ترتدي القفازات القطنية عند قيادة الدراجة حتى تحمي يدك من التعرق، بالإضافة إلى أنها تحميك من الشعور بألم اليدين بسبب مسك المقبض لوقت طويل، كما يمكنك استخدام القفازات المحتوية على جيل، و التي تبدو كأنها مطاط بين يدك والمقبض، والتي تشتمل على مناطق بارزة تساهم في حماية يدك من المقبض.



ملابس ركوب الدراجات الهوائية

٥- النظارات

يفضل ارتداء النظارة الشمسية البلاستيكية حتى تحميك من أشعة الشمس وتمكنك من الرؤية الجيدة مما لا يعرضك للاصطدام، أما عن كونها مصنوعة من البلاستيك فذلك حتى لا تتأذى عينيك من زجاج النظارة عند الاصطدام.



أهم القواعد لسائقي الدراجات الهوائية

يجب أن تحتوي الدراجة على مصباح ومكابح وجرس.

يمكن لشخص واحد فقط أن يركب الدراجة.

الأطفال الصغار يمكن
إصطحابهم بالدراجة فقط
بمقاعد أو بمقطورات خاصة
بهم.



حافظوا على بقاء كلتا اليدين على المقود.

يرجى القيادة خلف بعضكم البعض.

يرجى مراعاة إرتداء الخوذة قدر الإمكان.