

ورزش و تفریح در طبیعت با دوچرخه‌سواری

یوسف منگشتی جونی

کارشناس ارشد مدیریت و علوم ورزشی

اسکندر حسین پور

دکتری مدیریت و علوم ورزشی

چکیده
امروزه مزایای تحرک و فعالیت‌های بدنی روزمره بر کسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آن‌ها در مقابل تنش‌های روانی و بسیاری از بیماری‌ها نیز بیشتر است. توسعه فناوری و پیشرفت صنعت در کنار مزایایی که دارد، زندگی افراد جامعه را به‌سوی کم‌تحرکی و سکون سوق داده است. کم‌تحرکی یا عدم حرکت و فعالیت، باعث افت عملکرد عضلات می‌شود و این امر عواقب ناگواری دارد؛ در صورتی که به‌راحتی می‌توان از بروز این‌گونه عواقب ناگوار و آسیب‌ها جلوگیری کرد. خوشبختانه در اکثر جوامع با تغییر نگرش ایجادشده و تقویت احساس نیاز به زندگی سالم و شاداب‌تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی می‌آورند، روزبه‌روز در حال افزایش است.

دوچرخه‌سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست. این ورزش علاوه بر تأثیرگذاری مستقیم بر سلامتی انسان، به‌دلیل قابلیت‌هایی نظیر حمل‌ونقل آسان و بی‌ضرر بودن برای محیط‌زیست، فواید زیست‌محیطی بسیاری دارد که باعث سلامت هر چه بیشتر جامعه در درازمدت می‌شود. این ورزش سن و جنس نمی‌شناسد و در تمام سنین می‌توان به آن پرداخت. همچنین، با توجه به اینکه اغلب برای دوچرخه‌سواری لازم است از محیط خارج از منزل و طبیعت زیبا استفاده شود، روحیه‌ای شاد و باطراوت در ورزشکار ایجاد می‌کند که در سایر ورزش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

یکی از شیرین‌ترین ورزش‌هایی که بی‌شک اغلب ما را به یاد دوران کودکی و بازی‌هایش می‌اندازد، همین ورزش دوچرخه‌سواری است. این فعالیت شیرین و جذاب امروزه نه تنها یک ورزش جهانی به حساب می‌آید، بلکه در اکثر کشورهای پیشرفته به‌عنوان یکی از شیوه‌های مرسوم حمل‌ونقل نیز کاربرد دارد، اما متأسفانه با وجود اینکه دسترسی به آن آسان است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد و همچنین از آلودگی هوا بکاهد، این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: ورزش، تفریح، طبیعت، دوچرخه‌سواری



مزایای دوچرخه‌سواری

بنابر مستندات بنیاد قلب بریتانیا، دوچرخه‌سواری از بهترین فعالیت‌هایی است که خطر ابتلا به بیماری قلبی و کرونری را کاهش می‌دهد. تا ساعت‌ها پس از انجام دادن این ورزش، سطح متابولیسم بدن بالا می‌ماند و در نتیجه بدن پس از آن همچنان در حال سوزاندن کالری است. علاوه بر این، به ریه‌ها برای جذب اکسیژن بیشتر کمک می‌کند و قلب هم برای انتقال این اکسیژن به تمام بدن، ضربان سریع‌تری پیدا می‌کند. در این ورزش، تغذیه نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر قصد دوچرخه‌سواری طولانی‌مدت دارید قبل از آن مقداری غذا بخورید، زیرا در صورت خالی بودن معده، فشار سنگین این ورزش ممکن است باعث حالت تهوع شود. هنگام دوچرخه‌سواری، همیشه آب به همراه داشته باشید، زیرا این ورزش آب بدن را کم می‌کند.

دیگر مزایای ورزش دوچرخه‌سواری

۱. ایجاد احساس شادابی و آرامش؛
 ۲. جوانی و کاهش استرس؛
 ۳. تقویت قدرت عضلات پاها و پشت؛
 ۴. تقویت تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل بدن؛
 ۵. تقویت توانایی بدن برای جلوگیری از ساخت اسید لاکتیک؛
 ۶. کاهش چربی بدن؛
 ۷. وزن ایده‌آل و تناسب اندام.
- ضمن آنکه هر ورزشی آسیب‌های خاص خود را دارد، بهتر است موارد زیر را رعایت کنیم تا بتوانیم ضمن بر خورداری از تندرستی، از ناهنجاری‌های اکتسابی بدنی و آسیب‌های رایج دوچرخه‌سواری جلوگیری کنیم یا از شدت آن‌ها بکاهیم.
- انتخاب لباس ورزشی مناسب، دستکش، کفش مناسب و کلاه ایمنی اهمیت زیادی دارد؛
 - قبل از حرکت، دوچرخه بازرسی و اطمینان حاصل شود که اجزای آن خوب کار می‌کنند، باد لاستیک‌ها مناسب است و ترمز دوچرخه خوب کار می‌کند و ایمنی دارد.
 - اندازه‌ی بدنه (شاسی) دوچرخه با اندام فرد متناسب باشد به طوری که اگر فرد پاهای خود را در طرفین بدنه دوچرخه و کف پاها را روی زمین قرار دهد، بدنه دوچرخه نباید با فاق شلوارش تماس داشته باشد.
 - انحنای جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به سمت بالا باشد و بدون ایجاد کیفور، دست‌ها صاف و کشیده یا اندکی خم باشند.



● صندلی دوچرخه نباید خیلی بالا تنظیم شود، چون باعث می‌شود پاها زیادی کشیده شوند و تعادل شخص به هم بخورد. در واقع، صندلی باید طوری تنظیم شود که دوچرخه‌سوار بتواند به راحتی خم شود و پاهایش هنگام رکاب زدن کشیده شوند. دستگیره دوچرخه و صندلی باید هم‌سطح باشند.

● روی پدال دوچرخه از گیره پنجه استفاده شود تا امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم کند.

● هنگام دوچرخه‌سواری در روز، طلوع، غروب، هوای مه‌آلود و شب، دوچرخه‌سوار باید به راحتی دیده شود. پوشیدن لباس‌های فلورسنت، شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود که ورزشکار راحت‌تر دیده شود. بهتر است در شب دوچرخه‌سواری نکنید

● دوچرخه یک وسیله نقلیه است و شما راننده آن هستید؛ بنابراین، باید مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید.

از آنجا که یکی از اهداف درس تربیت‌بدنی مدارس آگاهی بخشیدن به جامعه دانش‌آموزی، خانواده‌ها، اولیای مدرسه و بالا بردن سطح علمی ورزشی جامعه است، درس تربیت‌بدنی و سلامت در پایه هشتم در بخش اختیاری برنامه ورزش مدارس دوره اول متوسطه به ورزش دوچرخه‌سواری می‌پردازد. انتظار می‌رود که معلمان تربیت‌بدنی با درک نقش کلیدی خود در ایجاد نگرش و فرهنگ صحیح این رشته ورزشی در بین دانش‌آموزان، بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به ترویج و گسترش آن در سطح جامعه کمک کنند. عنوان کردن مزایای سلامتی و تندرستی، تناسب اندام و ... افراد جامعه را به سوی این ورزش جذاب و مفرح جلب می‌کند. ایجاد یک حرکت توسعه‌ای برای رواج ورزش دوچرخه‌سواری از ضروریات جامعه امروزی به شمار می‌رود.

اگر قصد دوچرخه سواری طولانی مدت دارید، قبل از آن مقداری غذا بخورید، زیرا در صورت خالی بودن معده، فشار سنگین این ورزش ممکن است باعث حالت تهوع شود

منابع

۱. کمالیان، صفاعلی و همکاران (۱۳۹۳). کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه تهران: انتشارات چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
 ۲. غلامسی، ماندانا (۱۳۸۰). «توصیه‌هایی برای تغذیه در حین ورزش دوچرخه‌سواری». ماهنامه ورزش و ارزش، شماره ۱۵۶ و ۱۵۷. تهران: معاونت پرورشی و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
3. www.abbreviation-finder.org