

الخليج

إكسبو 2020 دبي ,

24 أكتوبر 2021 00:19 صباحا

اللياقة..خطوات تأمل وقفزات فرح»









إكسبو 2020 دبي : زكية كردي

«المشي ثم المشي».. الموضوع الأكثر تداولاً ربما لدى زوار «إكسبو 2020»، خاصة بعد التجربة الأولى، فأول ما تقوم به عند الوصول إلى هذه المساحة الشاسعة والمقدرة بحوالي 438 هكتاراً، أي ما يعادل مساحة 613 ملعباً دولياً لكرة القدم، والمترامية الأفكار، هو تسليم نفسك لمتعة الاكتشاف مطلقاً العنان لقدميك، متتبعاً حدسك وقائمة لا تنتهي من التجارب الجديدة، والاكتشافات اللامحدودة، مدفوعاً بهذا الفضول الذي لن يوقفه إلا التعب الذي ترفض الإنصات إليه

مراراً إلى أن تكتشف فجأة أنك أنفقت آخر خطوة كنت قادراً عليها ربما

في الزيارة الأولى سيكون التحدي أصعب، فمعظمنا معتاد على نمط حياة مدعم بوسائل الراحة، ونادراً ما نلجأ للمشى أو إلى الدراجات الرياضية في تنقلاتنا، إضافة إلى طبيعة حياتنا المعاصرة والمهن التي تبقينا مشدودين إلى تلك الكراسي بينما نركض بأذهاننا دون توقف، وهذا ما يجعلنا بحاجة إلى فخ بجاذبية «إكسبو 2020» يخرجنا من دورة الكسل العضلي التي علقنا بها، فيجرنا الفضول والمتعة خارج حدود راحتنا ويضعنا في هذه المواجهة مع الجسد، مع التعب الذي نشعر به بعد بضعة دقائق في المرة الأولى، ثم تتحول الدقائق إلى ساعات، وتتزايد الفترة الزمنية وقدرة التحمل بالتدريج زيارة بعد الأخرى، حتى نتنبه فجأة إلى أننا من بين كل الأشياء الرائعة التي اكتسبناها في «إكسبو»، والأوقات العظيمة التي خزنتها الذاكرة، استعدادنا لياقة أجسادنا وصحتها دون أن نخطط للأمر

الخيار الآخر بعد المشي هو الدراجات الهوائية، فمحبو الدراجات يمكنهم الحصول عليها بكل سهولة من خلال تطبيق «كريم للدراجات الهوائية» بوصفها أحد الحلول السريعة والمستدامة للتنقل في «إكسبو 2020»، وتوزعت 230 دراجة على 23 محطة مزودة بدواسات مساعدة في الحركة لتمكين الزوار والعاملين من حجز واستخدام الدراجات الهوائية للتجول داخل مرافق المعرض

قرية

لا شك أن الأمر يكون مختلفاً تماماً بالنسبة لعشاق الرياضة والذين يشكلون نسبة أقل بطبيعة الحال، إلا أنهم سيجدون وجهتهم المنشودة في «قرية اللياقة في إكسبو 2020» الوجهة المفضلة لدى عشاق الرياضة والمهتمين باللياقة البدنية، لما تحويه من تجهيزات رائعة مثل «مسرح اللياقة البدنية العالمي»، وملعب لكرة القدم، وملعب للكريكيت، وصالة للألعاب الرياضية، ومنطقة للرياضات المتنوعة، والكثير من التجهيزات والأنشطة من بينها أنشطة الجري المتعددة، «وغيرها من الأنشطة التي تدفع الناس لتبني نمط حياة صحي ونشط ويدعوهم ليكونوا جزءاً من «تحدي دبي للياقة وصُمم مركز الرياضة واللياقة البدنية ليوَفّر مجموعة واسعة من الأنشطة المناسبة لجميع القدرات البدنية، مع جلسات تدريب حماسية للعدائين، كما يقام «برنامج قرية اللياقة» في المركز طوال فترة المعرض، أما «نادي إكسبو للجري» فيتيح إمكانية ممارسة التمارين الرياضية مع أربع حصص تدريب يومية مدة كل منها 30 دقيقة، تناسب جميع مستويات اللياقة البدنية

كما تتوفر مجموعة من الأنشطة في «قرية اللياقة البدنية في إكسبو 2020» مثل «سباق الجري حول العالم» المفتوح للجميع، والذي يقام كل يوم سبت، إضافة إلى سباقات المسافات، والنصف ماراتون، والماراثون الكامل، والتي تقام جميعها في 19 نوفمبر/تشرين الثاني، وتضم قرية اللياقة المزيد من الأماكن الرياضية المتخصصة، منها (ملعب «ذا أوسي بارك 5» لكرة القدم، ردهة الرياضات المتعددة، مسرح اللياقة العالمي، ملعب «بيج باش» للكريكيت، استوديو (وصالة الرياضة الداخلية، منطقة الأنشطة / المعارض

روح رياضية قوية

تتنافس أجنحة الدول المشاركة في «إكسبو 2020» بالفعاليات الكثيرة والمتنوعة التي تقيمها طوال فترة المعرض، ولدى كل منها جدول مزدحم بالفعاليات، وأولت دول عديدة الفعاليات الرياضية أهمية كبرى ففردت لها مساحة كبيرة على خارطتها، ولعل أبرزها أستراليا التي تأمل في أن تجلب روحها الرياضية القوية إلى «إكسبو 2020» من خلال

الأنشطة رياضية اليومية والبطولات التي تقيمها في «أوسي بارك» بمركز الرياضة واللياقة والسلامة الجسدية والذي يقع مباشرة بجوار الجناح الأسترالي، كما ستعقد أستراليا منتديات دولية تركز على الرياضة عالية الأداء والتكنولوجيا، وتمثيل النساء في عالم الرياضة والدبلوماسية الرياضية ودور الرياضة في دفع عجلة أهداف التنمية المستدامة؛ حيث أعلنت عن 59 حدثاً رياضياً بما فيها 1039 جلسة ونشاط مخصص للسيدات فقط، إضافة إلى «الأكاديمية الرياضية» و«منتدى القيادة».

مشاهير عالم الرياضة

في عطلات نهاية الأسبوع خلال «إكسبو 2020 دبي»، Les Mills تقيم نيوزيلندا أنشطة رياضية جذابة منها جلسات والتي تشمل تمارين «بودي كومبات» و«بودي آتاك» و«جريت 30» وغيرها، بينما تقدم كرواتيا عروضاً رياضية تستضيف فيها مشاهير عالم الرياضة لديها مثل «دافور شوكر» و«لوكا مودريتش» و«جوران إيفانيسيفيتش»، وقيم جناح الولايات المتحدة الأمريكية مباريات كرة السلة خلال عطلات نهاية الأسبوع، بينما يقدم الجناح الفرنسي تجربة «شاحنة شيزين للرياضة»، وهي عبارة عن ملعب رياضي متنقل يضم منطقة تدريبات متعددة، وملعباً وحلبة ملاكمة وغيرها، خلال شهر نوفمبر القادم، وقيم الجناح الروسي «مهرجان الرياضات الشتوية» الذي يقدم جلسات تدريبية يشرف عليها أبطال الجري ولاعبي الجمباز الأولمبي الروس.