

# آشنایی با دوچرخه سواری بی ام ایکس

مهدی زارعی

## اختراع کودکانه

معمولاً هرچه وسایل ورزشی پیچیده تر باشند، بیشتر مورد توجه قرار می گیرند. مثلاً خیلی ها ترجیح می دهند هنگام ورزش از کفش ها و لباس هایی با «نمانام های» (برندهای) مشهور استفاده کنند. غافل از اینکه این نمانام ها و شرکت های تبلیغاتی نیستند که قهرمانان بزرگ را می سازند، بلکه قهرمانان بزرگ هستند که شرکت های تبلیغاتی را مشهور می کنند. در این شماره با وسیله ساده ای آشنا می شویم که همه ما آن را از نزدیک دیده ایم و بسیاری هم در خانه این وسیله را داریم. اما شاید به فکرمان هم نرسد که با این وسیله می توان در مسابقه های بسیار جدی مثل بازی های المپیک هم شرکت کرد؛ یک دوچرخه بسیار ساده.

دوچرخه سواری بی ام ایکس یکی از رقابت های دوچرخه سواری است که از حدود ۵۰ سال پیش در دنیا شکل گرفت. این رقابت تنها مسابقه ای است که کودکان آن را شکل دادند. در دهه ۱۹۷۰ میلادی، کودکان در آمریکا با دوچرخه های کوچک خود سعی می کردند به تقلید از مسابقه های موتورسواری با هم رقابت کنند. به مرور رقابت با دوچرخه های خانگی بچه ها مورد توجه آدم بزرگ ها هم قرار گرفت و این مسابقه از دهه ۱۹۸۰ از آمریکا به شکل امروزی آغاز شد و در حال حاضر یکی از مسابقه های المپیکی است. بی ام ایکس در دو رقابت آزاد و سوپرکراس برگزار می شود.

## رقابت سوپرکراس

رقابتی است که در مسیر بسته برگزار می شود. طول یک دور این مسیر ۳۵۰ متر است. هشت رکابزن با هم رقابت را از سطح شیب داری آغاز می کنند. ارتفاع محل آغاز مسابقه هشت متر است. (به ارتفاع یک ساختمان سه طبقه!) مسیر پر از سطح های ناهموار، بخش های منحنی شکل و صاف است. هر دوچرخه سواری زودتر مسیر را به پایان برساند، برنده می شود. مسابقه در کمتر از ۴۰ ثانیه پایان می یابد و همین موضوع هیجان رقابت را بیشتر می کند. دوچرخه سواران برای رسیدن به مقام بهتر یا باید در ابتدا از رقبا پیش بیفتند و یا در طول مسابقه با رفتن به ارتفاع بالاتر و رسیدن به سرعت بیشتر حریف را جا بگذارند.

## ویژگی‌های دوچرخه بی‌ام‌ایکس

این نوع دوچرخه‌ها به نسبت سایر دوچرخه‌ها معمولاً باید بدنه‌ای کوتاه‌تر داشته باشند تا ورزشکاران بتوانند به کمک آن‌ها حرکت‌های نمایشی را بهتر اجرا کنند. دوچرخه‌های نمایشی نیازی به کمک فنر ندارند، زیرا طراحی آن‌ها به گونه‌ای است که اجرای حرکت‌های نمایشی را ساده‌تر می‌سازد.

پدال‌های این نوع دوچرخه کمی پهن‌تر از دوچرخه‌های معمول هستند تا پاها در جای بهتری قرار گیرند. دوچرخه‌های بی‌ام‌ایکس تک‌سرعت‌اند و نیازی به دنده ندارند.

جنس موادی که در این دوچرخه استفاده می‌شوند، باید طوری باشد که از مقاومت بیشتری نسبت به سایر دوچرخه‌ها برخوردار باشند تا در اثر پرش از ارتفاع یا برخورد با مانع دچار مشکلاتی از قبیل شکستن و فرسودگی نشوند.



## رقابت آزاد

این مسابقه شامل حرکت‌های نمایشی با دوچرخه بی‌ام‌ایکس و عبور از موانع است. هر دوچرخه‌سوار به صورت جداگانه مسیر را طی می‌کند و با توجه به سختی کار و حرکات ابتکاری به آن‌ها امتیاز داده می‌شود.

## ابزارهای مورد نیاز دوچرخه‌سوار

ورزشکاری که می‌خواهد در مسابقه بی‌ام‌ایکس شرکت کند، باید علاوه بر لباس گشاد و شلوار راحت، حتماً از کلاه ایمنی و زانوبند هم استفاده کند تا در صورت از دست‌دادن تعادل، دچار مصدومیت نشود. زانوبند و کلاه ایمنی نباید در مسابقه‌دادن مزاحمتی برای ورزشکار ایجاد کند. به همین خاطر دوچرخه‌سوار باید از زانوبندی استفاده کند که به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد.

## دوچرخه‌سواری در ایران

اولین دوره رقابت دوچرخه‌سواری جاده در ایران به ۸۰ سال قبل برمی‌گردد. در دهه‌های ابتدایی برگزاری مسابقه‌های دوچرخه‌سواری در ایران، این رقابت در بخش جاده برگزار می‌شد و ورزشکاران ایران توانستند افتخارات زیادی در بازی‌های آسیایی و مسابقه‌های قهرمانی آسیا کسب کنند. اما رقابت بی‌ام‌ایکس در ایران قدمت چندانی ندارد. خوشبختانه به دلیل ساختار دوچرخه‌های بی‌ام‌ایکس تهیه این وسیله مشکل چندانی ندارد. آیا می‌دانید؟

از آنجا که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای بی‌ام‌ایکس کار با این دوچرخه را از کودکی یاد می‌گیرند، در نوجوانی و جوانی به اوج می‌رسند. در المپیک ۲۰۲۰ توکیو مدال‌آوران این رشته همگی کمتر از ۲۰ سال سن داشتند.

