

تحدي دبي للياقة يعود ببرنامج حافل بالفعاليات الافتراضية والأنشطة الرياضية

الثلاثاء، 27 أكتوبر، 2020، دبي، الإمارات العربية المتحدة



عُقد اليوم مؤتمر صحافي تم الإعلان من خلاله عن تفاصيل النسخة الرابعة من برنامج تحدي دبي للياقة والذي يقام في الفترة ما بين 30 أكتوبر إلى 28 نوفمبر 2020. وتعدّ هذه المبادرة الرائدة التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لأول مرة عام 2017، من أبرز الفعاليات السنوية التي يترقبها سكان الإمارة وتشهد مشاركة واسعة. وشارك في المؤتمر سعادة سعيد حارب، أمين عام مجلس دبي الرياضي، وأحمد الخاجة، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجربة اللذان أطلعا الجمهور على برنامج الفعاليات والأنشطة الغني الذي تمّ إعداده لدورة هذا العام من التحدي.

ويهدف برنامج تحدي دبي للياقة إلى جمع كافة سكان المدينة حول الرياضة وإتاحة الفرصة لهم لتخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارستها لمدة 30 يوماً متتالياً. ويقدم برنامج التحدي مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة والفعاليات الافتراضية التي تشجع المشاركين طوال الشهر على ممارسة الرياضة في الأوقات والأمكنة التي تناسبهم، سواء في المنزل أو في مواقع آمنة تطبق فيها إجراءات التباعد الاجتماعي. كما يدعو البرنامج هذا العام المشاركين بكافة قدراتهم واهتماماتهم ومستوى لياقتهم إلى تبني أسلوب حياة صحي والالتزام به بعد انتهاء التحدي.

وتأتي قواعد الصحة العامة والسلامة على رأس الأولويات حيث تعتمد الفعالية هذا العام أعلى معايير السلامة والإجراءات الاحترازية لتحقيق التباعد الاجتماعي وضمان سلامة الجميع.

ويعود "تحدي دبي للياقة" مرة أخرى لبيت النشاط والحيوية على مستوى المدينة وتحفيز كافة أفراد المجتمع على المشاركة في برامجه بسهولة، ويقدم للجميع سواء الشباب والعائلات وكبار المواطنين وأصحاب الهمم وموظفي الشركات وطلبة المدارس وغيرهم، فرصة اتباع نمط حياة صحي ونشط. ويركز التحدي هذا العام على تعزيز التوقيت والعرب من مناطق تجمع السكان والشركات لتسهيل المشاركة فيه، مع الالتزام بإجراءات السلامة والنظافة وإرشادات التباعد الاجتماعي ومتطلبات التعقيم. وسيضم تحدي دبي للياقة 2020 ثلاث فري للياقة، وعشرة مواقع للياقة وأكثر من 200 جلسة افتراضية وأكثر من 2000 حصة في 150 موقفاً طوال الشهر. كما يتضمن برنامج التحدي فعاليات كبرى من بينها تحدي دبي للجري الأكبر على مستوى المدينة.

وبدأ سعادة سعيد حارب أمين عام مجلس دبي الرياضي كلمته بتوجيه الشكر والعرفان إلى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي على تفضل سموه بإطلاق ورعاية مبادرة تحدي دبي للياقة البدنية 30 × 30. وقال: "أهنئ جميع أفراد المجتمع على انطلاق النسخة الرابعة من هذه المبادرة الرياضية المجتمعية الرائدة التي تقدم النموذج لأسلوب حياة صحية وسعيدة، فممارسة النشاط البدني بمختلف أنواعه لمدة 30 يوماً تساهم في زيادة نشاط وحيوية أفراد المجتمع وتزودهم بالطاقة الإيجابية ومشاعر

السعادة، ونحن محظوظون أن قيادتنا الرشيدة تريد جعل الرياضة والنشاط البدني فقرة أساسية يومية في حياتنا تساهم في صحة وحيوية وسعادة أفراد المجتمع، كما تساهم في تعزيز علاقات التعاضد والصدافة بين مختلف مكونات المجتمع".

وأضاف حارب: "الرياضة بالنسبة لنا نشاط أساسي في جميع الأوقات، وفي زمن جائحة كوفيد 19، كانت الرياضة حاضرة وبقوة، وقدمنا من دبي إلى العالم نماذج في استخدام الرياضة للحفاظ على صحة وسلامة أفراد المجتمع، من خلال مبادرة "خلك نشيط وخلك سليم" لتشجيع ممارسة الرياضة في المنزل وفي كل الأماكن التي وصلت إلى العالم وشارك فيها ودعمها 30 نجم رياضي عالمي وفي مقدمتهم نجوم كرة القدم الفائزين بكأس العالم وكأس أوروبا، كما نظمنا أول ماراثون منزلي في العالم وأطلقنا مبادرة مضمارك في بيتك، وستقدم مبادرة تحدي دبي للياقة البدنية 30x30، في نسختها الرابعة في زمن جائحة كوفيد 19 فعاليات جديدة مبتكرة تحقق أهدافها الرياضية لصحة وسعادة وحيوية ممارستها وأيضا تحافظ على سلامتهم".

وبدوره قال أحمد الحاجة، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة: "تزداد وتيرة الفعاليات الرياضية على مستوى المدينة بأكملها مع اقتراب موعد انطلاق تحدي دبي للياقة 2020 في وقت تشهد فيه طرق ممارسة التمارين الرياضية تغييراً واضحاً حيث أصبح كثيرون مدركين لأهمية اللياقة ودورها الأساسي في تعزيز صحة الإنسان وسعادته. وهي المبادئ التي لطالما عمل تحدي دبي للياقة على تجسيدها والدعوة لها خلال دوراته السابقة التي حققت نجاحات كبيرة في السنوات الثلاث الماضية. وقد نجح التحدي في تجسيد الرؤية الطموحة لسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي منذ إنطلاقه عام 2017، ليصبح اليوم فعالية اللياقة الوحيدة على مستوى المدينة التي تتضمن أنشطة وفعاليات متنوعة تستهدف الجميع. ويستمر التحدي في نشر رسالته الأساسية الهادفة إلى تحفيز الجميع على تبني أسلوب حياة صحي ونشط يعزز التعاون ويمكن الأفراد من إبراز كامل طاقاتهم وإمكاناتهم".

وأضاف الحاجة: "نود أن نتيح الفرصة للجميع لتخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً، لذا كان لا بد لنا من توفير أنشطة تزاوي مبدأ المرونة والابتكار. فقد حرصنا على ضمان الصحة العامة والسلامة في جميع الفعاليات التي نقدمها، وعملنا بالتالي بشكل متواصل مع شركائنا من أجل تعزيز قدرات منظومتنا الرقمية وتقديم مجموعة متنوعة من الفعاليات الافتراضية والأنشطة الرياضية. ويتيح لنا اعتماد هذا النهج الاستفادة من هذه التقنيات الحديثة للابتكار في طريقة تنظيم برامج التحدي الافتراضية بحيث توفر المزيد من المرونة وتسهل المشاركة فيها مع الحفاظ على معايير الصحة والسلامة طيلة فترة التحدي. وتعد هذه فرصتنا لتحقيق أهداف جديدة والاهتمام بصحتنا ورفاهيتنا. ويمكننا من خلال توحيد جهودنا تشجيع بعضنا على الاهتمام بصحتنا الذهنية والجسدية وخوض تحديات جديدة وتبني نمط حياة أكثر صحة وسعادة".

تحدي دبي للجري

وانطلاقاً من حرص "تحدي دبي للياقة" على تحويل المدينة إلى ميدان رياضي واسع، سيشهد تحدي دبي للجري تحويل المدينة بأكملها إلى مضمار للجري يشارك فيه الأفراد بكافة الأعمار والقدرات ومستويات اللياقة. وفي هذا الإطار، ندعو أكبر فعالية جري مجانية على مستوى المدينة السكان والزوار في 27 نوفمبر لتقديم أفضل أداء لديهم حيث يمكنهم الجري أو الهرولة أو المشي للمسافة التي يختارونها وضمن المسار الذي يفضلون الانطلاق منه. كما تم تخصيص ستة برامج تدريبية مدتها 28 يوماً من إعداد أبرز المدربين والرياضيين المحترفين في المنطقة ومنهم منال رستم وتانيا لولا قدورة وعبد الله بن حجار ولوك ماثيوز ولي راين ولوك غافني. ويمكن الاطلاع مجاناً على هذه البرامج على الموقع الإلكتروني لتحدي دبي للياقة وتشمل مسافات سباق الـ2 كلم والـ5 كلم والـ10 كلم. وسيشهد الحدث أيضاً شراكة خاصة مع حملة "التعليم دون انقطاع" التي تنظمها "دبي العطاء" لدعم الطلاب الذين تأثرت مسيرتهم التعليمية بتحديات هذا العام.

جولات المشي والجري

كما ستختل دورة عام 2020 جولات أسبوعية مجانية برفقة مرشد ضمن برنامج "جولات المشي والجري في تحدي دبي للياقة" التي تتيح الاستمتاع بمشاهدة المعالم الشهيرة التي تحتضنها المدينة أثناء المشي. وسيتم تنظيم الجولات بالشراكة مع "أرابيان أدفنشرز" والعلامة التجارية الرياضية ASICS. ويمكن للمشاركين الاختيار من بين ثلاثة مسارات متنوعة مناسبة لكافة مستويات اللياقة، وهي جولة الـ5 كيلومترات الممتدة حول "بحيرة البرج" في داون تاون دبي، والجولة الشاطئية المتقدمة على طول "كايت بيتش" لمسافة 10 كيلومترات، وجولة الـ3 كلم بدون مرشد التي تتخذ طابع جولات "البحث عن الكنز" في منطقة خور دبي، وهي متاحة مجاناً في لعبة Questo City explorer على الهاتف المتحرك.

قرى اللياقة

ونتم إنشاء ثلاث قرى للياقة تقع في "كايت بيتش" والخوانج ودبي فستيفال سيتي مول، وهي استكمال لعشرة مراكز للياقة تتوزع على "غايت أفينيو" ومجمع حمدان الرياضي ومركز دبي للسلع المتعددة ونادي زعبيل للسيدات والمدينة المستدامة ونادي ضباط شرطة دبي ومجلس دبي الرياضي ومدينة دبي الرياضية وذا أولتيف فيليدج وحتا، والهدف منها تعزيز أجواء النشاط في جميع أنحاء دبي وتسهيل إمكانية الوصول إلى مجموعة متنوعة من مواقع التمارين. ويرجى العلم بأن التسجيل ضروري قبل المشاركة في كافة الجلسات والأنشطة عبر الموقع الإلكتروني www.dubaifitnesschallenge.com.

قرية موانئ دبي العالمية في كاييت بيتش للياقة

وستقدم قرية موانئ دبي العالمية في كاييت بيتش للياقة مجموعة متنوعة من الأنشطة الخارجية ضمن أجواء آمنة مع مراعاة كافة إجراءات التباعد الاجتماعي. وستقام أنشطة ترفيهية عائلية في ست عشرة منطقة مختلفة أنشئت كل منها لتوفير تجربة لياقة فريدة وإطلالة خلابة على بحر العرب. تفتح القرية أبوابها على مدار 30 يوماً، من الأحد إلى الخميس من الساعة 2 ظهراً إلى الـ11 ليلاً، ويومي الجمعة والسبت من الـ7 صباحاً إلى الـ11 ليلاً. وتتضمن

مسرّاً رئيسياً للبرامج اليومية ومعسكراً للتمارين الجماعية وملعب كرة قدم شاطئية، ومنطقة لعب مخصصة للأطفال، ومنطقة للألعاب القفز، وأخرى للتدريب على الألعاب القتالية، وعوائق ومعدات مجانية، إضافة إلى مساحة شاملة للصحة والرفاهية، وغرفة مرايا للسيدات فقط، وملعب لكرة السلة، ومنطقة للعبة الدوران، ومنطقة متعددة الأغراض تقام فيها التمارين الجماعية وجلسات اللياقة بقيادة مدربين متخصصين. وستكون علامة اللياقة التجارية العالمية "أندر آرمر" حاضرة في القرية وتدعو الرياضيين بكافة القدرات إلى اختبار مدى رشاقتهم وسرعتهم وقوتهم وقدرتهم على التحمل ضمن تحدي "أندر آرمر" للياقة الوظيفية.

قرية بنك الإمارات دبي الوطني في الخوانج للياقة

وستستقبل قرية بنك الإمارات دبي الوطني في الخوانج للياقة كافة الراغبين في الاستمتاع بممارسة الرياضة في الحديقة وسيجري فيها التركيز على الأنشطة الموجهة للعائلات والأطفال وركوب الدراجات الهوائية. تفتح القرية أبوابها للزوار يومياً من الساعة 4 عصرًا إلى 11 ليلاً من السبت إلى الأربعاء ومن الساعة 4 عصرًا حتى منتصف الليل يومي الخميس والجمعة. وستحول المناطق الخارجية للحديقة إلى خمس مناطق مختلفة تشمل مركزاً لركوب الدراجات، ومسرحاً مجتمعيًا، وركناً عائليًا، وجناحاً مخصصاً للسيدات ومنطقة لعب للأطفال.

قرية ماي دبي في فستيفال سيتي مول للياقة

وستشكل قرية ماي دبي في فستيفال سيتي مول للياقة أحدث وجهة للمغامرات المناسبة لكافة أفراد العائلة حيث سترخّب بالمشاركين في تحدي دبي للياقة ابتداءً من 6 نوفمبر. وسيشكل القوس المحطة الأبرز في القرية وهو عبارة عن موقع ضخم متعدد الأغراض ستقام فيه أربعة أنشطة هي جدار التسلق، والخط الانزلاقي، ومنصة القفز، والطيران السريع، بالإضافة إلى أربع مناطق أنشطة ممتعة تشمل كرة القدم وكرة السلة وحلبة متعرجة للدراجات الهوائية ومسرحاً للتمارين الرياضية.

دليلك للتحدي

وانطلاقاً من أهمية توفير شبكة دعم افتراضية لتشجيع سكان المدينة بأكملها على الاستمرار في ممارسة الرياضة أينما كانوا، ستركز دورة عام 2020 من تحدي دبي للياقة على التمارين المنزلية من خلال مركز المحتوى الافتراضي "دليلك للتحدي" الذي سيشكل محطة شاملة يمكن الوصول إليها مجاناً للاطلاع على مجموعة واسعة من محتوى اللياقة المناسب لكافة الأعمار والقدرات. وبعد هذا الدليل مصدر إلهام ومعلومات موثوقة للمستخدمين تحوّلهم صياغة برنامج اللياقة البدنية الخاص بهم. ويمكن الاطلاع من خلال هذا الدليل على مقاطع فيديو للتمارين الرياضية، وبرامج تمارين لمدة 30 يوماً، وتحديات انضباط، وبودكاست، ووصفات طعام صحي، ومقالات متعلقة بالصحة إضافة إلى مدونات فيديو، ومقاطع فيديو تعليمية للأطفال وغيرها الكثير، وهي جميعها من إعداد أبرز الخبراء في مجال اللياقة والصحة. ويسهل المركز أيضاً الاطلاع على فعاليات تحدي دبي للياقة والحصص التدريبية ليتمكن المشاركون من إتمام مسيرة اللياقة التي انطلقوا فيها واستكمالها بعد انتهاء التحدي.

دبي مدينة اللياقة برعاية اتصالات

سيضمن مركز المحتوى أيضاً "دبي مدينة اللياقة برعاية اتصالات" وهي خارطة افتراضية لدبي تضم 30 موقعاً على مستوى المدينة. ويتوفر في كل موقع تمارين محددة أعدت بالشراكة مع أبرز أخصائيي اللياقة، وتتيح للأفراد والمجموعات ممارسة التمارين بدون معدات. وفور الوصول إلى الموقع سيتمكن المشاركون من مسح رمز QR باستخدام الهاتف المتحرك ليظهر تمرين سهل التطبيق وخاص بهذا الموقع.

تطبيقات لياقة مجانية

هذا وسيتمكن المشاركون في تحدي دبي للياقة للمرة الأولى من الوصول مجاناً ولمدة 30 يوماً إلى تطبيقات اللياقة العالمية الرائدة. سواء أكنتم تبحثون عن برامج تمارين عالية الشدة أو عن تطبيقات خاصة برياضة الركض أو التمارين المنزلية بدون أوزان أو تطبيقات جلسات اليوغا والتأمل، يمكنكم تحميل التطبيقات الشريكة لتحدي دبي للياقة مثل Fitbit Premium و NEOU و Steppi و Sweat و Sworkit Daily Burn و FIIT و Les Mills on Demand والتي توفر للمستخدمين الإرشادات اللازمة لرفع مستوى لياقتهم وتعزيز صحتهم.

وتقدم مواقع اللياقة والمحترفون في جميع أنحاء دبي أكثر من 200 فعالية افتراضية على الموقع الإلكتروني للتحدي وأكثر من 2000 حصة طيلة الشهر. كما سيشترك قطاع الصحة الناشئ في المدينة في التحدي من خلال الفحوصات والمعلومات والحصص المجانية وغيرها الكثير على مدار الأيام الثلاثين.

عروض تجارية

وستتاح للمقيمين والزوار خلال عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحية الاستفادة من أفضل العروض المقامة على أهمّ العلامات التجارية حصرياً في دبي مول في إطار خصومات تحدي دبي للياقة الكبرى الأولى من نوعها على الإطلاق. ويمكن للمتسوقين في المول في الفترة الممتدة من 29 إلى 31 أكتوبر توفير ما يصل إلى 90% من قيمة مشترياتهم من العلامات التجارية المعروفة في مجال الرياضة والصحة، والاستفادة من عروض وخصومات مذهلة تصل إلى 75% على الألبسة ومستحضرات التجميل والأكسسوارات وغيرها، وستستمر الخصومات الكبيرة طوال فترة التحدي.

ينطلق التحدي خلال أيام معدودة وتدعو في هذا الإطار سكان المدينة كافة إلى التسجيل ونخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً والانطلاق في مسيرة تعزيز لياقتهم الخاصة والالتزام باتباع نمط حياة صحي. يمكن للمشاركين التسجيل والاطلاع على كامل التفاصيل عبر الموقع:

www.dubaifitnesschallenge.com

يشار إلى أنّ صحة وسلامة سكان دبي تبقيان من أهمّ أولويات تحدي دبي للباقة، وبالتالي، ستقام كافة الفعاليات والأنشطة وفقاً لإرشادات الصحة والسلامة التي أصدرتها حكومة دبي.

يحظى "تحدي دبي للباقة" هذا العام بدعم كبير من قبل عدد من الجهات الرسمية وشركات القطاع الخاص التي تحرص على المساهمة الفعالة في ترسيخ اتباع أسلوب حياة صحي من قبل الجميع. وينظم التحدي بالتعاون بين دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي "دبي للسياحة" ومجلس دبي الرياضي، ويحظى برعاية كل من موانئ دبي العالمية، وبنك الإمارات دبي الوطني، وماي دبي، وبالتعاون مع غرفة دبي، ودبي فستيفال سيتي، وبلدية دبي، وطيران الإمارات، و"فيتنيت"، واتصالات، وشمال - كايث بيتش، بالإضافة إلى الشركاء الرسميين شبكة الإذاعة العربية، ومستشفيات وعيادات أستر، وبركات، وضمان، وآي إم جي عالم من المغامرات، وشيلد الشرق الأوسط، وطلبات، فيما تضم قائمة شركاء القطاع الحكومي كلا من لجنة تأمين الفعاليات، وهيئة الصحة بدبي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، وشرطة دبي، ووزارة التربية والتعليم، وهيئة الطرق والمواصلات، ومركز الشرطة الذكي.